



# Libro de

A U T O A Y U D A

# Para Problemas Con el Juego



Self-Help Workbook for Problem Gambling

Oklahoma Association on Problem Gambling and Gaming

501 E. Alameda

Suite E

Norman, OK 73071

[www.oapgg.org](http://www.oapgg.org)

Updated 2023

# TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	1
<b>SECCIÓN 1: AUTOEVALUACIÓN</b>	
Autoevaluación para problemas de juego.....	3
<b>SECCIÓN 2: LA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN, LA EVITACIÓN SALUDABLE, LA AUTOEXCLUSIÓN, Y EL AUTOCONTROL</b>	
Preparación para el cambio .....	5
Practique la evitación saludable.....	6
Regístrese para la autoexclusión .....	7
Auto monitoreo.....	8
Datos sobre las máquinas traga monedas.....	10
Desafío de creencias erróneas.....	11
Cambiando pensamientos sobre el juego .....	12
Disparadores que han llevado al juego.....	13
Técnicas de reducción de daños .....	14
Gestión de urgencias.....	15
Trabaja tu bienestar .....	18

### **SECCIÓN 3: HOJAS DE TRABAJO FINANCIERO**

Hojas de trabajo financiero.....	20
Autoevaluación para problemas financieros.....	21
Dinero y apuestas.....	23
Cambio.....	23
Motivación.....	23
Pensamientos y sentimientos sobre el dinero.....	24
Preguntas sobre la vida y el dinero.....	26
Seguimiento del dinero que gastas.....	29
Inventario financiero.....	30

### **SECCIÓN 4: ENCONTRAR ACTIVIDADES ALTERNATIVAS, BUSQUANDO APOYO SOCIAL, Y CREANDO TUS VALORES**

Encontrar actividades alternativas al juego.....	37
Busque apoyo social.....	40
Creando tus valores.....	41

# SMART PLAY OK

## INTRODUCCIÓN

Problemas de juego es el término más familiar que se utilizará a lo largo de este folleto. *El término diagnóstico oficial es el trastorno del juego, pero también verá los términos de juego patológico y juego compulsivo.*

Este libro de trabajo no pretende reemplazar la necesidad de asesoramiento o reuniones de jugadores anónimos. Es una cuestión de necesidad y deseo personal si un jugador con problemas busca ayuda individual o grupal.

Incluso si busca ayuda profesional o de otro tipo, es posible que este manual pueda ayudarlo a limitar o dejar de jugar (cualquiera que sea su objetivo). OAPGG reconoce que la abstinencia es la mejor alternativa para los problemas de juego para la mayoría, pero hay algunos que desean reducir o apostar de manera más responsable. Para algunos, SmartPlay significa no apostar, y para otros, SmartPlay significa ceñirse a los límites de tiempo y dinero.



*Wiley D. Harwell*

Wiley D. Harwell, DMin, LPC, ICGC-II

Executive Director of OAPGG

**SECCIÓN 1**

# **AUTOEVALUACIÓN**

## AUTOEVALUACIÓN PARA PROBLEMAS DE JUEGO

El juego problemático es un trastorno complejo y progresivo. Muchas personas desarrollan un problema porque juegan a menudo y luego se acostumbran a la experiencia del juego. Es fácil gastar más tiempo y dinero del previsto. Otros encuentran que el juego sirve como un medio para escapar de los problemas de la vida o de los estados de ánimo o disposiciones personales, como la depresión, la ansiedad, el trauma, etc.

En todos los casos, es importante que el individuo se dé cuenta de que el juego se ha convertido en un problema. Responda las siguientes preguntas y evalúe usted mismo si puede tener algún problema. Si es así, se recomienda buscar un asesor sobre problemas de juego o asistir a una reunión local de jugadores anónimos. Ambos se encuentran en [www.oapgg.org](http://www.oapgg.org), o llame al 1-800-GAMBLER.

**Responda sí o no a las siguientes preguntas relacionadas con los últimos 12 meses.**

- |  | SI                       | NO                       |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Está preocupado por los juegos de azar (p. Ej., Preocupado por aliviar las experiencias pasadas de juego, tener una discapacidad o planificar la próxima aventura, o pensar en formas de conseguir dinero para apostar)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Necesita apostar con cantidades crecientes de dinero para lograr la emoción deseada?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Ha realizado repetidos esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o dejar de jugar?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Está inquieto o irritable cuando intenta reducir o dejar de jugar?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Juega como una forma de escapar de los problemas o de aliviar los sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad o depresión?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Después de perder dinero jugando, ¿regresa a menudo otro día para desquitarse?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Miente a miembros de la familia, terapeutas u otras personas para ocultar el grado de participación en el juego?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Ha puesto en peligro o perdido una relación importante, trabajo o educación u oportunidad profesional debido al juego?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Confía en que otros le proporcionen dinero para aliviar una situación financiera desesperada causada por el juego?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**LEVE**

4-5 criterios cumplidos

**MODERADA**

6-7 criterios cumplidos

**SEVERA**

8-9 criterios cumplidos

(Tomado del *Manual, diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*)

**SECCIÓN 2**

**LA BÚSQUEDA DE  
INFORMACIÓN,  
LA EVITACIÓN SALUDABLE,  
LA AUTOEXCLUSIÓN, Y  
EL AUTOCONTROL**



Hay varias formas de ayuda para liberar su vida si el juego se ha convertido en un problema. Esta sección cubre la búsqueda de información, la evitación saludable, la autoexclusión y el autocontrol.

Las investigaciones indican que la conciencia es uno de los factores clave en la recuperación. Los siguientes ejercicios están destinados a aumentar la conciencia, reducir el daño y comenzar el proceso de liberación. Si le resulta difícil responder alguna de estas preguntas, podría indicar que necesita más ayuda.

## **PREPARACIÓN PARA EL CAMBIO**

**Para comenzar, evalúe su disposición para el cambio.**

- PRECONTEMPLACIÓN**  
No estoy considerando seriamente el cambio en este momento. Parece muy difícil.
- CONTEMPLACIÓN**  
Pensando en cambiar y comenzar a cuestionar la relación con el juego.
- PREPARACIÓN**  
Tomando medidas para el cambio.
- ACCIÓN**  
Han comenzado el proceso de cambio. Encontrar actividades alternativas, cambiar pensamientos y creencias sobre el juego.

## **PRACTIQUE LA EVITACIÓN SALUDABLE**

Hay varios puntos de partida para abordar el problema del juego. En las fases iniciales, es importante desarrollar una estrategia para evitar los impulsos y los factores desencadenantes del juego.

**Por favor agregue otras ideas que puedan ayudarlo a evitar el juego.**

Evite perseguir pérdidas.

Evite a las personas que juegan irresponsablemente.

Evite el alcohol mientras juega.

Evite el juego, programando actividades alternativas.

Evite el juego, estableciendo prioridades.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

## REGÍSTRESE PARA LA AUTOEXCLUSIÓN

Hay disponible una autoexclusión en todo el estado para aquellas personas que deseen excluirse voluntariamente de los numerosos establecimientos de juego del estado.

Hay cuatro marcos de tiempo para elegir:

1 AÑO

3 AÑOS

5 AÑOS

10 AÑOS

Es de vital importancia comprender que una autoexclusión es irrevocable por parte de OAPGG durante el período de tiempo especificado y que ingresar a la propiedad del casino puede considerarse una entrada sin derecho. Una vez que una persona haya completado los formularios requeridos y se haya incluido en la lista de autoexclusión, se negarán todas y cada una de las ganancias y se donará el dinero a una organización sin fines de lucro.

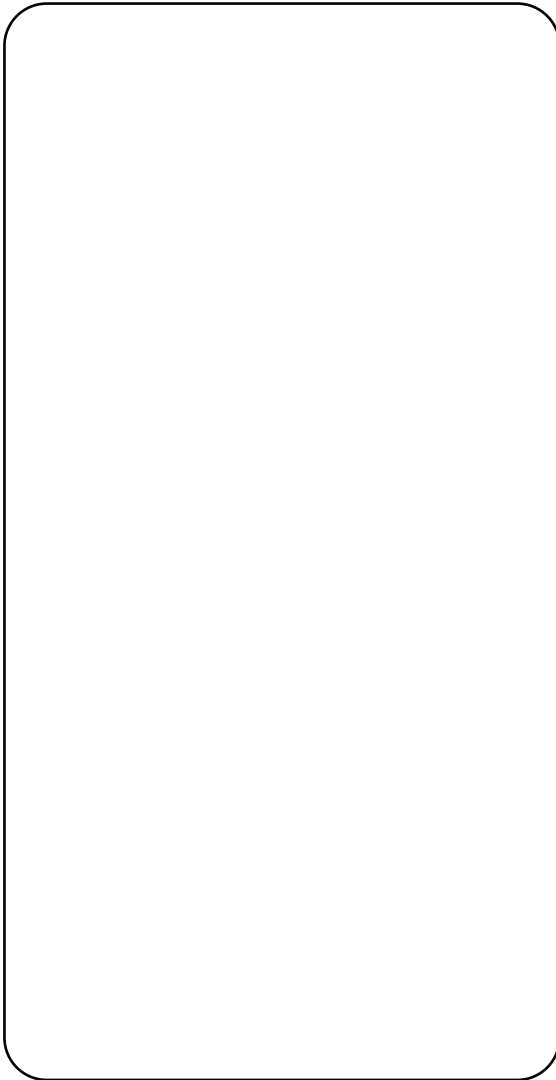
**Consulte [www.oapgg.org](http://www.oapgg.org) para obtener más información.**

## AUTO MONITOREO

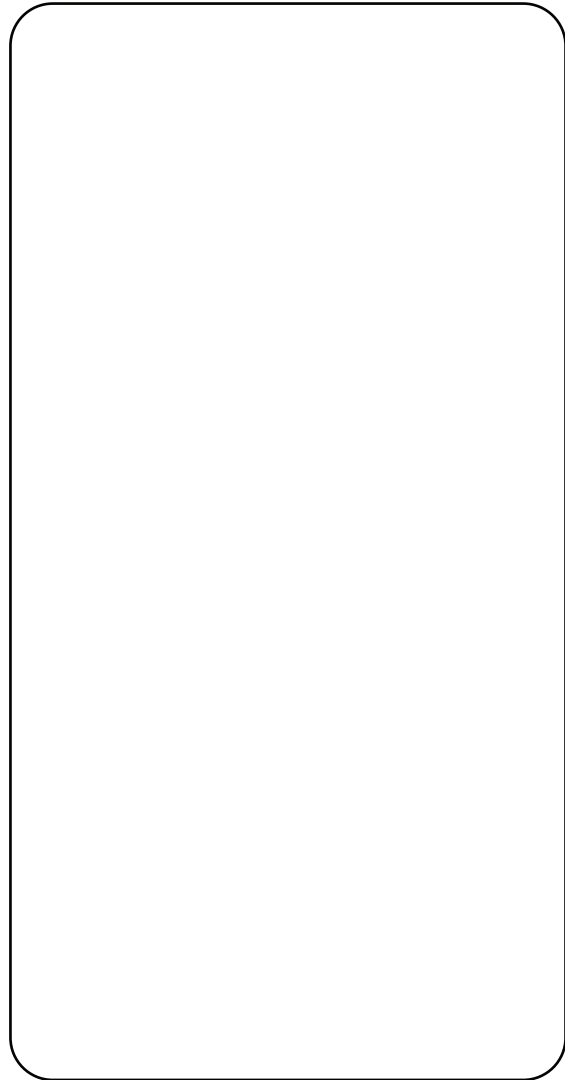
Otra estrategia para afrontar un problema de juego es ser verdaderamente consciente de sus pensamientos y emociones. Las adicciones y los hábitos se convierten en reacciones automáticas si se practican el tiempo suficiente. Utilice las siguientes preguntas y estrategias para ayudar a controlar sus pensamientos y comportamiento.

1. ¿Qué pensamientos y emociones han precedido previamente al juego?

PENSAMIENTOS

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing thoughts.

EMOCIONES

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing emotions.

**Haga una lista de estrategias que han funcionado cuando no apostaba.**

1

2

3

4

5

## **MÁS FORMAS DE AUTO MONITOREO**

### **ASESORAMIENTO**

Hable con un consejero de juegos de azar para obtener retroalimentación.

### **RELAJACIÓN**

Practica la atención plena, la relajación y la conciencia.

### **ESCRIBA EN UN DIARIO**

Escriba en un diario sobre sus impulsos y factores desencadenantes, las recompensas de no apostar, etc.

## DATOS SOBRE LAS MÁQUINAS TRAGA MONEDAS

Mire y lea la hoja de datos de la máquina tragamonedas a continuación. Es muy común que las creencias sobre cómo funcionan las máquinas tragamonedas y los pensamientos sobre el juego (estado mental de acción) sean factores clave para el problema del juego. Por lo tanto, es muy importante examinar sus pensamientos y creencias sobre el juego y ver la conexión entre pensamientos y comportamiento.

### ODDS

El costo de jugar en las máquinas tragamonedas está integrado en cada giro. Si el pago es del 90% para el cliente, el costo del juego es del 10% por giro. Si estuvieras jugando a una tasa de \$ 1 por giro con un pago del 90%, en promedio te quedarían \$ 0,90. Por lo tanto, su costo de juego sería de \$ 0,10 por giro. Las ganancias incrementales cuentan como parte del pago del 90%. Los premios mayores (\$ 1200 o más) también cuentan en el pago del 90%. constituyen solo el 1% de todos los pagos.



### PROBLEMA DE JUEGO

La mayoría de las personas que buscan tratamiento para el trastorno del juego dicen que jugar en las máquinas tragamonedas era el problema principal. La adicción a las máquinas tragamonedas es probablemente el resultado de la interacción entre el jugador y las máquinas tragamonedas. Las disposiciones cognitivas, sociales, emocionales, biológicas y genéticas impactan al jugador. Los mitos sobre el funcionamiento de las máquinas tragamonedas incrementan estos factores de riesgo.

### DESMOSTRACIÓN DE MITOS COMUNES

**Máquinas** Las máquinas tragamonedas no son “calientes” ni “frías”, simplemente al azar. No hay máquinas “seltas”. Jugar dos o más máquinas al mismo tiempo no aumenta las posibilidades de ganar.

**Sincronización** La tasa de presionar botones o el tiempo entre apuestas no tiene ningún efecto sobre el resultado. La hora del día o el día de la semana no tiene efecto en las ganancias.

**Otros Factores** No hay nada parecido a una “ganancia cercana” o una “falla cercana”. Jugar con dinero en efectivo frente a la tarjeta de un jugador no afecta las ganancias.

**No hay ninguna habilidad para jugar en las máquinas tragamonedas y no hay una estrategia de juego que aumente las posibilidades de ganar.**

## DESAFÍO DE CREENCIAS ERRÓNEAS

Después de leer la hoja informativa sobre las máquinas tragamonedas, haga una lista de sus pensamientos o creencias sobre los juegos de azar o cómo funcionan las máquinas tragamonedas.

### EJEMPLOS

Si juego el tiempo suficiente, tiene que pagar.

Si aumento mis apuestas, ganaré.

Las actuaciones pasadas gane, significa que volveré a ganar.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Enumere las consecuencias que han resultado de su pensamiento erróneo en el pasado.**

### EJEMPLOS

Los juegos de azar me hicieron cruzar líneas que normalmente no haría.

He perdido el respeto por mí mismo debido al juego.

---

---

---

---

---

---

---

---

## CAMBIANDO PENSAMIENTOS SOBRE EL JUEGO

Es posible cambiar su pensamiento, lo que resultará en un cambio de comportamiento, o podría suceder cambiando el comportamiento y luego sus pensamientos. Lo importante es que los pensamientos / creencias y el comportamiento van de la mano y ambos necesitan cambiar.

Observar las consecuencias del comportamiento problemático con el juego es una buena manera de examinar y calcular si el juego se ha convertido en un problema.

**Haga dos listas (pros y contras) que describan su juego.**

### PRO

Cosas que te dices a ti mismo que te motivan a apostar.

#### EJEMPLOS

Se siente bien ganar.

Soy una persona afortunada.

Yo suelo ganar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### CONTRA

Consecuencias que ha experimentado debido a su juego.

#### EJEMPLOS

He mentido o engañado a otros acerca de mis finanzas.

He gastado más dinero del que esperaba.

El juego ha afectado a mi familia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## DISPARADORES QUE HAN LLEVADO AL JUEGO

La exposición a pensamientos internos y desencadenantes externos es algo a lo que se enfrentará todo jugador problemático. Es tentador ignorar los factores desencadenantes y pretender que crean un “impulso” de apostar, pero eso es ser ingenuo.

Es imposible eliminar ambos tipos de desencadenantes, por lo que es mejor desarrollar estrategias para lidiar con los desencadenantes. Con práctica y abstinencia, los desencadenantes se vuelven menos intensos y más manejables.

### DISPARADORES EXTERNOS

**Haga una lista de sus desencadenantes externos.**

EJEMPLOS vallas publicitarias, anuncios de televisión, anuncios de radio, ser invitado al casino, charla en la oficina sobre juegos de azar, amigos y familiares que quieran apostar, conducir por un casino, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

### DISPARADORES INTERNOS

**Haga una lista de sus desencadenantes internos.**

EJEMPLOS aburrimiento, depresión, ansiedad, agitación, pensamientos repentinos sobre el juego o la necesidad de dinero, problemas estresantes como finanzas, matrimonio, familia, trauma, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

## TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE DAÑOS

Ya sea que el objetivo sea la abstinencia del juego o reducir el juego, la reducción de daños es útil. El propósito de este ejercicio es limitar el acceso al dinero para ser más responsable, y comience a pensar y a tener una manera que reconozca que tiene un problema con el juego pero que está haciendo cambios.

Haga una lista completa de todas las cosas que puede hacer para limitar su acceso al dinero, pagar sus facturas y ser financieramente responsable.

El segundo grupo de preguntas son más ideas de reducción de daños que van más allá del uso del dinero.

### LIMITANDO EL ACCESO AL DINERO

**Enumere todas las formas en que podría limitar su acceso a efectivo o retiros de dinero.**

- Limite el acceso a su tarjeta de cajero automático / tarjeta de débito
- Sin retiros de efectivo en su tarjeta de cajero automático / tarjeta de débito
- Eliminar tarjetas de crédito
- Limite el acceso a su cuenta corriente
- Los cheques de pago son depósito directo
- Las facturas son pago directo

*Otro*

---

---

---

---

### OTRAS IDEAS DE REDUCCIÓN DE DAÑOS

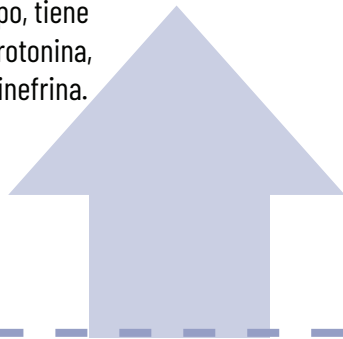
- No conduzcas por un casino
- Encuentra actividades alternativas
- Limite la exposición a la televisión, la radio y otra publicidad para casinos y juegos de apuestas
- Hágase responsable ante una persona de confianza
- Pídale a una persona de confianza que administre sus finanzas

## GESTIÓN DE URGENCIAS

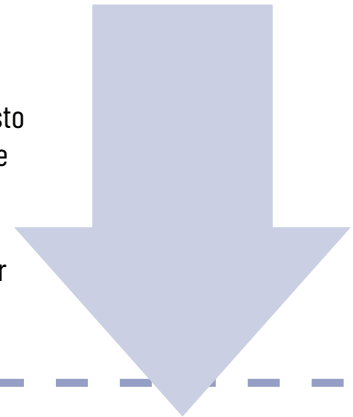
Es importante darse cuenta de que los pensamientos y los desencadenantes se convierten en impulsos reales que pueden identificarse emocionalmente e incluso en cómo se siente su cuerpo.

Por ejemplo, si ha estado jugando durante mucho tiempo, tiene un aumento de serotonina, dopamina y norepinefrina. Entonces, si de repente no puede jugar, se sentirá ansioso e incluso agitado. Esto se debe a que la elevación de estos neurotransmisores ha vuelto a un estado normal o por debajo de lo normal y por lo tanto, se siente ansioso.

Si ha estado jugando durante mucho tiempo, tiene un aumento de serotonina, dopamina y norepinefrina.



Entonces, si de repente no puede jugar, se sentirá ansioso e incluso agitado. Esto se debe a que la elevación de estos neurotransmisores ha vuelto a un estado normal o por debajo de lo normal y por lo tanto, se siente ansioso.



**Utilice estas preguntas para darse cuenta de cómo los pensamientos / creencias y los desencadenantes se convierten en un “impulso”.**

**Toma conciencia de los pensamientos y / o impulsos que te han llevado al juego.**

---

---

---

---

**Sea consciente de los factores desencadenantes que le dan ganas de jugar.**

EJEMPLOS    publicidad, pensamientos, estrés, problemas maritales o familiares

---

---

---

---

**Utilice actividades alternativas para lidiar con los desencadenantes del juego.**

**Piensa en maneras de mantenerse ocupado.**

**Haz un horario detallado.**

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
7:00 AM	
8:00 AM	
9:00 AM	
10:00 AM	
11:00 AM	
12:00 PM	
1:00 PM	
2:00 PM	
3:00 PM	
4:00 PM	
5:00 PM	
6:00 PM	
7:00 PM	
8:00 PM	
9:00 PM	
10:00 PM	
11:00 PM	

## TRABAJA TU BIENESTAR

Cambiar un comportamiento negativo significa que estamos buscando encontrar comportamientos y pensamientos nuevos y positivos. Somos seres físicos, mentales, emocionales y espirituales. El propósito de este inventario es buscar el equilibrio y comenzar el proceso de convertir los resultados negativos en formas positivas de pensar y comportarse.

Los componentes del bienestar comienzan con una sensación de entrega y luego se mejoran con una sensación de conexión. Tenga esto en cuenta al explorar estas preguntas.

<b>COMIENDO</b> ¿Cómo puedes comer más sano?	
<b>EJERCICIO</b> ¿Qué podrías hacer para ser más activo?	
<b>DESCANSO</b> ¿Cómo puede relajarse y hacer algo tranquilamente?	
<b>SALUD</b> Evalúe su bienestar físico y mental y busque consejos para estar más saludable.	
<b>ESPIRITUAL</b> Haga una lista de las cosas que puede hacer que promuevan el bienestar y lo pongan en un estado de ánimo positivo.	

**SECCIÓN 3**

**HOJAS DE TRABAJO**

**FINANCIERO**

## HOJAS DE TRABAJO FINANCIERO

El juego puede causar niveles severos de depresión y problemas económicos. Muchos jugadores con problemas se han endeudado enormemente y pueden sentirse desesperados.

Utilice las hojas de trabajo financieras para conocer su significado personal y su relación con el dinero, obtener una imagen de su endeudamiento, hacer un presupuesto, pagar su salida de deudas y encontrar la libertad.

El tema de estas hojas de trabajo es dejar que los hechos sean amigables. No sabemos a dónde vamos hasta que sepamos dónde estamos.

Corregir problemas financieros pasados, requiere tiempo y paciencia. La parte importante es dejar de cavar el hoyo más profundo. Todos nuestros asesores de juegos de azar en Oklahoma tienen experiencia en ayudar con estas hojas de trabajo. Puede sentir que necesita ayuda. Otro punto importante para cambiar nuestro panorama financiero es la responsabilidad. No vayas solo. Hágase responsable ante un amigo o familiar de confianza. Una carga compartida es más ligera. Sin embargo, no pida un rescate. Cavaste este agujero para poder salir de este lío de manera responsable.

Algunos grupos de jugadores anónimos tienen a alguien capacitado para hacer grupos de alivio de la presión. Esta es otra forma de aprender a ser financieramente responsable.

Todas las hojas de trabajo financieras fueron creadas originalmente por Brian Farr, MA, LPC y se utilizan con permiso.



## AUTOEVALUACIÓN PARA PROBLEMAS FINANCIEROS

La siguiente es una lista de situaciones financieras que las personas pueden encontrar durante su vida. Marque sí o no según su situación actual.

- | SI                       | NO                       |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Estoy atrasado con el pago del alquiler o la hipoteca.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Estoy atrasado en mis pagos de servicios públicos.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Estoy atrasado en los pagos de un préstamo garantizado (por ejemplo, un préstamo que está firmado conjuntamente o tiene un automóvil o muebles como garantía). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Un acreedor está tomando acción legal en mi contra.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. Estoy involucrado en evasión de impuestos, fraude fiscal, malversación de fondos o tengo dificultades legales debido a un cargo criminal.                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Para poder pagar el alquiler, las facturas de servicios públicos o las facturas del supermercado, he tenido que omitir pagos a plazos o solicitar un préstamo. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Recibo avisos de pagos atrasados en facturas o tarjetas de crédito.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. He recibido una amenaza verbal de acción legal de uno o más de mis acreedores, o llamadas de una agencia de cobranza.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. He tenido que sacar un nuevo préstamo para pagar uno antiguo.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. Me rechazaron un préstamo u otro crédito.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. Tengo "al máximo" una o más de mis tarjetas de crédito.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. Estoy pagando solo el monto mínimo adeudado cada mes en una o más de mis tarjetas de crédito.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. Con frecuencia confío en la protección automática contra sobregiros de mi cuenta corriente.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. He pedido dinero prestado a familiares y amigos y no he devuelto el dinero.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. He pedido prestado o cobrado una póliza de seguro o una cuenta de jubilación para pagar deudas.   |

## **RESULTADOS**

### **PREGUNTAS 1-5**

Si respondió afirmativamente a cualquiera de las primeras cinco preguntas, debe tomar medidas inmediatas para abordar los problemas. Se trata de situaciones financieras y legales graves.

### **PREGUNTAS 6-15**

Si respondió afirmativamente a solo una de las preguntas de la 6 a la 15, esta es una señal de advertencia de problemas financieros. Responder sí a dos o más preguntas indica un patrón de problemas más serios. Sin atención, probablemente empeorarán.

## **PRÓXIMOS PASOS**

El restablecimiento de la seguridad financiera requiere honestidad y esfuerzo: identificar problemas, explorar posibles soluciones y establecer y seguir un plan de acción eficaz.

## DINERO Y APUESTAS

Si no estuviera jugando, enumere las cosas que le gustaría hacer con su dinero.


## CAMBIO

¿Cree que su juego debe cambiar?                      SI      NO

## MOTIVACIÓN

En una escala de 0 a 10 (0 no está motivado y 10 muy motivado), ¿qué tan motivado está para dejar de jugar?

---

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
no motivado										muy motivado

## PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS SOBRE EL DINERO

Escriba sus respuestas en los espacios en blanco a continuación.

Las personas con dinero son ...

Tendría dinero si ...

El dinero hace a la gente ...

Mi padre pensaba que el  
dinero era ...

Mi mamá pensaba que el dinero  
era

Si tuviera más dinero, me temo  
que lo haría ...

Si pudiera pagarlo, lo haría ...

Causas de dinero ...

El dinero es ...

La gente piensa en dinero ...

Tener dinero no es ...

En mi familia, el dinero  
siempre provocó ...

Si no fuera tan barato, lo  
haría ...

Creo que el dinero ...

Cuando tengo dinero,  
normalmente ...

Para tener más dinero,  
necesitaría ...

Dinero es igual ...

Estar en quiebra me dice ...

¿Qué más sabe sobre el dinero como resultado de la vida que ha vivido?

## PREGUNTAS SOBRE LA VIDA Y EL DINERO

¿Qué papel juega el dinero en el mundo de hoy?

¿Qué influencia tuvo el dinero en tu infancia?

¿Cómo aprendiste sobre el dinero? ¿Quién te enseñó?

¿Qué te enseñó tu familia sobre el trabajo? ¿Sobre el éxito?

¿Cuál fue la primera compra significativa que realizaste? ¿Cómo adquiriste el dinero?

¿Cuáles son las tres peores cosas que has hecho con el dinero en tu vida?

Three horizontal light purple rounded rectangular boxes for writing answers.

¿Cuáles son las tres mejores cosas que has hecho?

Three horizontal light purple rounded rectangular boxes for writing answers.

Si se despertara mañana por la mañana después de una buena noche de sueño y todas sus preocupaciones sobre el dinero hubieran desaparecido por completo, ¿qué sería diferente en su vida? Sea específico.

A large light purple rounded rectangular box for writing a detailed answer.

Haga un dibujo sencillo de cómo el dinero influye en su vida hoy.

A large, empty rounded rectangular box with a thin light blue border, intended for a drawing. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the instruction.





## INVENTARIO FINANCIERO: DEUDAS

**PRÉSTAMOS GARANTIZADOS** Préstamos vinculados a activos que pueden recuperarse en caso de incumplimiento.

NOMBRE DEL ACREEDOR	INTERES TASA	MENSUAL PAGO	ACTUAL BALANCE
Primera hipoteca _____	_____ %	\$ _____	\$ _____
Segunda línea de hipoteca / capital _____	_____ %	\$ _____	\$ _____
1er auto _____	_____ %	\$ _____	\$ _____
2do auto _____	_____ %	\$ _____	\$ _____
Otro _____	_____ %	\$ _____	\$ _____
Otro _____	_____ %	\$ _____	\$ _____
Otro _____	_____ %	\$ _____	\$ _____
<b>PRÉSTAMOS GARANTIZADOS TOTALES</b>		\$ _____	\$ _____

**PRÉSTAMOS SIN GARANTÍA** Préstamos que no están respaldados por ningún activo o posesión (tarjetas de crédito, préstamos para estudiantes, compañías financieras, préstamos de día de pago, impuestos atrasados, familiares, amigos, etc.)

NOMBRE DEL ACREEDOR	INTERES TASA	MINIMO MENSUAL PAGO	ACTUAL BALANCE
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
_____	_____ %	\$ _____	\$ _____
<b>PRESTAMOS TOTALES SIN GARANTÍA</b>		\$ _____	\$ _____

## INVENTARIO FINANCIERO: SU MES PROMEDIO

**GASTOS** Dinero para mudarse de su casa.

	<b>MENSUAL PROMEDIO</b>
Alquiler / hipoteca / impuesto a la propiedad / seguro del hogar	\$ _____
Home reparaciones y mantenimiento (promedio mensual)	\$ _____
Pagos de préstamos para automóviles y seguro de automóviles	\$ _____
Reparación y mantenimiento de automóviles (promedio mensual)	\$ _____
Gasolina / estacionamiento / transporte público	\$ _____
<b>UTILIDADES</b>	
Gas \$ _____ Eléctrico \$ _____ Cable \$ _____ Internet \$ _____	
Agua \$ _____ Basura \$ _____ Telefono \$ _____ Cell \$ _____	
Total de servicios públicos	\$ _____
Comestibles	\$ _____
Comidas fuera / bocadillos / café	\$ _____
Tabaco / alcohol	\$ _____
Autocuidado (corte de pelo, masajes, manicura, cosmética, etc.)	\$ _____
Entretenimiento / recreación / pasatiempos / actividades deportivas	\$ _____
Cuidado de dependientes (gastos para niños y / o mascotas)	\$ _____
Compra de ropa y limpieza	\$ _____
Médico / dental / terapia / recetas	\$ _____
Primas de seguros	\$ _____
Vacaciones / viajes	\$ _____
Regalos a otros	\$ _____
¿Qué más? _____	\$ _____
¿Qué más? _____	\$ _____
<b>GASTOS TOTALES DE VIDA</b> \$ _____	

**INGRESOS** Dinero que se muda a su casa.

	<b>MENSUAL PROMEDIO</b>
#1 salarios después de impuestos	\$_____
#2 salarios después de impuestos	\$_____
Comisiones / propinas	\$_____
Inversiones / fideicomisos (dividendos, intereses, alquiler, etc.)	\$_____
Pensión / jubilación / seguridad social	\$_____
Beneficios de desempleo / cupones de alimentos	\$_____
Manutención infantil / pensión alimenticia	\$_____
¿Qué más? _____	\$_____
¿Qué más? _____	\$_____
¿Qué más? _____	\$_____
<b>INGRESO MENSUAL TOTAL</b> \$_____	

# COMPARAR INGRESO MENSUAL CON GASTOS MENSUALES

	MENSUAL PROMEDIO
Préstamos no garantizados totales (página 30)	\$ _____
Gastos de vida totales (página 32)	\$ _____
<b>GASTOS MENSUALES TOTALES</b> \$ _____	

**NET** Dinero disponible para ahorros, inversiones o gastos adicionales.

	MENSUAL PROMEDIO
Ingresos totales (página 33)	\$ _____
Restar los gastos totales	-\$ _____
<b>NET</b> \$ _____	

**Si sus gastos son mayores que sus ingresos, tiene dos opciones:**

reduzca sus gastos

obtenga ingresos adicionales

**Si sus ingresos son mayores que sus gastos, tiene muchas opciones:**

libertad de inseguridad  
financiera

ahorros para su  
futuro, a corto y  
largo plazo

aumento de los gastos  
para usted

aumento de los gastos  
para otros

La información financiera precisa es liberadora.

La conciencia sincera del movimiento del dinero en su vida proporcionará la base para el bienestar financiero.

## **SECCIÓN 4**

# **ENCONTRAR ACTIVIDADES ALTERNATIVAS, BUSQUANDO APOYO SOCIAL, Y CREANDO TUS VALORES**



## ENCONTRAR ACTIVIDADES ALTERNATIVAS AL JUEGO

Después de jugar durante mucho tiempo, todo lo demás puede resultar aburrido. El hecho es que ha reajustado la sensación de normalidad para que coincida con el estado elevado de neurotransmisión que se observa en los problemas con el juego. Comparado con el juego, todo lo demás es un poco aburrido y plano. Cuando ha jugado durante mucho tiempo, todas las demás actividades se han ido al borde del camino, y el juego se ha convertido en su principal actividad y búsqueda.

Con el tiempo, puede recuperar su antiguo sentido de sí mismo y volver a sus actividades normales y disfrutar de la vida. Esto lleva tiempo. El propósito de esta hoja de trabajo es comenzar a explorar su vida para encontrar actividades que pueda tratar o regresar a actividades antiguas que tenían significado y propósito.

### GRAN LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

**Marque las actividades que está dispuesto a hacer y luego agregue las actividades que se le ocurran.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hablar / enviar mensajes de texto a un amigo  | <input type="checkbox"/> Ve a jugar algo que puedas hacer tú solo si no hay nadie más, como baloncesto, boliche, minigolf, billar o golpear una pelota de tenis contra la pared |
| <input type="checkbox"/> Visitar a un amigo  | <input type="checkbox"/> Recibir un mensaje; esto también puede ayudar a calmar sus emociones   |
| <input type="checkbox"/> Invita a un amigo a venir a tu casa   | <input type="checkbox"/> Sal de tu casa, incluso si solo te quedas afuera   |
| <input type="checkbox"/> Una fiesta  | <input type="checkbox"/> Vaya a dar una vuelta en su coche o pasee en transporte público  |
| <input type="checkbox"/> Ejercicio   | <input type="checkbox"/> Planifique un viaje a un lugar en el que nunca ha estado   |
| <input type="checkbox"/> Levantar pesas  | <input type="checkbox"/> Dormir o tomar una siesta  |
| <input type="checkbox"/> Haz yoga, tai chi o toma clases para aprender   | <input type="checkbox"/> Come chocolate o algo que realmente te guste   |
| <input type="checkbox"/> Estire sus músculos   | <input type="checkbox"/> Come tu helado favorito  |
| <input type="checkbox"/> Da un largo paseo por un parque   | <input type="checkbox"/> Ir a un spa  |
| <input type="checkbox"/> Sal y mira las nubes  | <input type="checkbox"/> Ir a la biblioteca   |
| <input type="checkbox"/> Empujoncito   | <input type="checkbox"/> Ir a la librería   |
| <input type="checkbox"/> Montar en bicicleta   | <input type="checkbox"/> Lee un libro   |
| <input type="checkbox"/> Ir a nadar  | <input type="checkbox"/> Ve a tu cafetería favorita a tomar un café o té  |
| <input type="checkbox"/> Practicar senderismo  |   |
| <input type="checkbox"/> Haga algo emocionante (por ejemplo, escalar rocas, esquiar, hacer paracaidismo, andar en motocicleta o aprender a hacer una de estas cosas) |   |
| <input type="checkbox"/> Únete al club   |   |

- Cocina tu plato o comida favorita
- Cocina una receta que nunca antes hayas probado
- Tomar una clase de cocina
- Sal a comer algo
- Sal y juega con tu mascota
- Lleva a tu perro al parque
- Dale un baño a tu mascota
- Sal y mira los pájaros
- Encuentra algo divertido para hacer
- Mira una película / comedia divertida
- Ir al cine
- Ver televisión
- Escuche la radio / música
- Ir a un evento deportivo, como un juego de béisbol o de fútbol
- Jugar un juego de mesa con familiares o amigos
- Solitario
- Jugar video juegos
- Conéctate para chatear
- Visite su sitio web favorito
- Crea tu propio sitio web
- Crea tu propio blog
- Únase a un servicio de citas por Internet
- Vende algo que no quieras en Internet
- Compra algo en línea
- Haz un rompecabezas con muchas piezas
- Llame a una línea directa de crisis y hable con alguien
- Ir de compras
- Ve a cortarte el pelo
- Visita un museo o galería de arte local
- Ve al centro comercial o al parque y observa a otras personas
- Reza o medita
- Ir a la iglesia, sinagoga, templo u otro lugar de culto
- Únase a un grupo en su lugar de culto
- Escribir una carta a dios
- Llame a un familiar con el que no ha hablado en mucho tiempo
- Aprender un nuevo lenguaje
- Toca un instrumento musical o aprende a tocar uno
- Escribe una canción o poesía
- Escuche música alegre (comience a recopilar canciones felices para los momentos en que se sienta abrumado)
- Pon música fuerte y baila en tu habitación
- Memoriza líneas de tu película, obra o canción favorita
- Haz una película o un video con tu teléfono
- Tomar fotografías
- Únase a un grupo de hablar en público
- Participa en un grupo de teatro local
- Canta en el coro de la iglesia
- Únete al Club
- Plantar un jardín
- Trabajar fuera
- Tejer, crochet o coser o aprender a hacerlo
- Hacer un álbum de recortes
- Pinta tus uñas
- Cambia tu color de cabello
- Tome un baño de burbujas o una ducha
- Inscríbete en una clase que te entusiasme en una universidad local, una escuela para adultos o en línea
- Escribir una carta a un amigo o familiar
- Escribe un poema, una historia, una película o una obra de teatro sobre tu vida o la vida de otra persona



## BUSQUE APOYO SOCIAL

La liberación social significa que ha comenzado a salir de una sensación de aislamiento y secreto. El juego problemático crea aislamiento de los demás, ya que ocultamos información financiera clave y nos comportamos como si lo que estamos haciendo no fuera asunto de nadie más.

Encuentre una o dos personas clave que lo apoyarán en el proceso de recuperación. Enumere a otras personas que quizás no conozcan el alcance total de su juego o sus problemas financieros, pero que sepa que lo apoyan.

**Responda las siguientes preguntas teniendo en cuenta que puede crear un problema de abrazo por sí mismo, pero no puede solucionarlo usted mismo.**

¿Estás dispuesto a asistir a las reuniones de Jugadores Anónimos? SI      NO

Lista de amigos que no juegan.

Haga una lista de familiares y amigos en los que pueda confiar y en los que pueda confiar acerca de su juego.

¿A quién estás dispuesto a rendir cuentas?

¿A quién puedes pedir ayuda?

## CREANDO TUS VALORES

Una vida impulsada por un propósito es una vida basada en valores. En medio del juego, es posible perderse y comportarse como si la familia y los amigos no se vieran afectados. Esto no es verdad. Todos estamos conectados y podemos afectar a los demás negativamente, o podemos elegir afectarlos positivamente.

Los valores son la piedra angular para realizar un cambio. Explore cómo los valores elegidos pueden ayudarlo a lograr el cambio que desea en su vida.

abierta	constante	interesante	religioso
aceptado	contribuir	intimidante	respetuoso
amable	disciplinado	juguetero	responsable
apasionado	divertido	justo	sabio
aprendiz	energético	leal	saludable
asertivo	equitativo	liberal	seguro
audaz	espiritual	líder	suave
auténtico	estable	mentalidad	tolerante
aventurero com-	generoso	perdonador	valiente
prensivo	hábil	optimista	-----
comprometido	honesto	organizado	-----
conectado	humilde	pacífico	-----
confiable	humorístico	poderoso	-----
consciente	independiente	reflexivo	-----

Encuentre tres palabras de valor de la lista a continuación y comience el proceso de vivir una vida basada en valores.

Escriba una declaración de compromiso de cómo estos valores lo ayudarán a evitar el juego y a desarrollar una nueva vida.

**Formulario de Autoexclusión de Notario Público**  
**Oklahoma Association on Problem Gambling & Gaming**

Verificación de Notario Público

OAPGG reconoce la necesidad de que algunas personas soliciten la autoexclusión de varios casinos. Una vez completado, el jugador con problemas solicita que OAPGG envíe este formulario a las tribus y / o casinos dentro del estado de Oklahoma. La lista de tribus / casinos participantes se encuentra en [www.oapgg.org](http://www.oapgg.org) y se actualiza periódicamente. Tenga en cuenta que no todas las tribus participan en el programa de autoexclusión, pero pueden optar por hacerlo en el futuro. Por lo tanto, se agregará cualquier tribu que opte por participar. Además, la participación futura de tribus / casinos garantiza que aceptarán y activarán retroactivamente toda la lista de autoexclusión.

Yo, \_\_\_\_\_ (Nombre legal) acepto lo siguiente.

Iniciales \_\_\_\_\_ 1) Deseo excluirme voluntariamente de todos los casinos en el estado de Oklahoma, una lista de los cuales se proporciona en el sitio web de OAPGG.

Iniciales \_\_\_\_\_ 2) Deseo excluirme por:  
\_\_\_\_\_ 1 AÑO \_\_\_\_\_ 3 AÑOS \_\_\_\_\_ 5 AÑOS \_\_\_\_\_ 10 AÑOS

Iniciales \_\_\_\_\_ 3) El firmante acepta que la responsabilidad última de permanecer fuera de las instalaciones de los casinos pertenece al firmante y no es responsabilidad de OAPGG, la tribu o el casino. El firmante comprende y acepta que los casinos harán todo lo posible para excluir a las personas que hayan firmado este formulario de la entrada a las instalaciones del casino: siempre que, sin embargo, ni las personas a las que se les prohíba el acceso a las instalaciones del casino ni a ninguna otra persona, tendrá cualquier reclamo contra OAPGG, el estado, la tribu, el casino o cualquier otra persona por no hacer cumplir dicha prohibición.

Iniciales \_\_\_\_\_ 4) El firmante entiende que ingresar a los casinos después de firmar este formulario es Entrar Sin Derecho.

Iniciales \_\_\_\_\_ 5) Si el firmante regresa al casino y busca reclamar alguna ganancia, la tribu o casino negará el reclamo.

Iniciales \_\_\_\_\_ 6) Como firmante, entiendo que se requiere toda la información detallada; debe incluir una firma notariada, una fotografía reciente (separada de la licencia de conducir) y una copia de la licencia de conducir actual del firmante con esta solicitud o la solicitud será denegada. La solicitud, firma e identificación con foto deben presentarse ante un notario público para una verificación firmada.

Iniciales \_\_\_\_\_ 7) Entiendo que existe tratamiento para los problemas con el juego y grupos

Mail completed form to: Oklahoma Association on Problem Gambling & Gaming  
501 E. Alameda St. Suite E  
Norman, OK 73071

(revised & approved by OAPGG Board of Directors: 01/18/2019; 01/22/2019; 01/25/2019; 01/29/2019; 07/01/2021)

**Formulario de Autoexclusión de Notario Público**  
**Oklahoma Association on Problem Gambling & Gaming**

Verificación de Notario Público

disponibles como los jugadores anónimos y si necesito ayuda o más información, puedo llamar 1-800-522-4700, la línea de ayuda para problemas de juego de Oklahoma.

Iniciales \_\_\_\_\_ 8) Esta solicitud de autoexclusión es IRREVOCABLE por OAPCG durante el tiempo especificado.

Iniciales \_\_\_\_\_ 9) La lista de tribus y casinos participantes se encuentra en [www.oapcg.org](http://www.oapcg.org) y es actualizado periódicamente. Entiendo que otras tribus (que no figuran actualmente) pueden elegir participación en el futuro. Este formulario de autoexclusión se aplica a tribus participantes y a aquellas que puedan unirse en el futuro.

Nombre legal completo: \_\_\_\_\_

Alias / Apodos: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Número de licencia de conducir: \_\_\_\_\_ (se requiere una fotocopia de la licencia de conducir)

Dirección de domicilio: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Descripción física:

Altura: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Cabello: \_\_\_\_\_

Color de ojos: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Raza: \_\_\_\_\_

Cicatrices y tatuajes: \_\_\_\_\_

Iniciales \_\_\_\_\_ 1) Como firmante, entiendo que si deseo ingresar a una instalación de juego o casino, es mi responsabilidad contactar a cada instalación de juego para conocer su proceso para eliminar mi nombre de su lista de autoexclusión.

Iniciales \_\_\_\_\_ 2) Como firmante, entiendo que la tribu o el casino eliminarán mi nombre de la lista de correo del casino.

Iniciales \_\_\_\_\_ 3) Como firmante, mantendré mi propia copia de este formulario.

Mail completed form to: Oklahoma Association on Problem Gambling & Gaming  
501 E. Alameda St. Suite E  
Norman, OK 73071

(revised & approved by OAPCG Board of Directors: 01/18/2019; 01/22/2019; 01/25/2019; 01/29/2019; 07/01/2021)

**Formulario de Autoexclusión de Notario Público**  
**Oklahoma Association on Problem Gambling & Gaming**  
Verificación de Notario Público

LISTA DE VERIFICACIÓN:

Iniciales \_\_\_\_\_ 1) Firma verificada por un notario público

Iniciales \_\_\_\_\_ 2) Copia de la licencia de conducir

Iniciales \_\_\_\_\_ 3) Foto separada reciente

**NOMBRE EN LETRA DE IMPRENTA:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_  
(Igual que la fecha del notario).

**FIRMA DEL SOLICITANTE:** \_\_\_\_\_  
(El formulario debe ser firmado en presencia de un notario público).

---

**VERIFICACIÓN DEL NOTARIO PÚBLICO**

Estado de: \_\_\_\_\_  
Condado de: \_\_\_\_\_

SUSCRITO Y JURADO (O AFIRMADO)

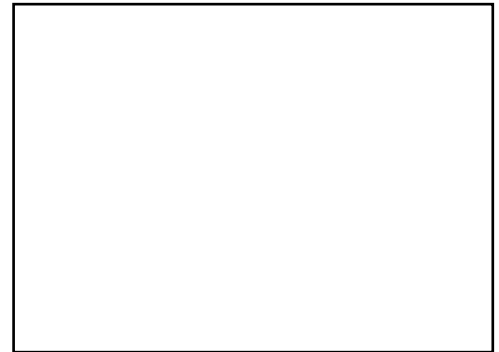
ANTE MÍ PRESENCIA

ESTE \_\_\_\_ DÍA DE \_\_\_\_\_, 20\_\_.

(La fecha del notario y la fecha de la firma del solicitante deben coincidir).

Mi comisión expira: \_\_\_\_\_

Firma del notario público:  
\_\_\_\_\_



---

**SOLO PARA USO DE OAPCG/ FOR OAPCG USE ONLY:**

RECIBIDO POR/ RECEIVED BY: \_\_\_\_\_

FECHA RECIBIDA Y VERIFICADA / DATE RECEIVED & VERIFIED: \_\_\_\_\_

FECHA ENTRADA EN LA BASE DE DATOS / DATE ENTERED INTO DATABASE: \_\_\_\_\_

Mail completed form to: Oklahoma Association on Problem Gambling & Gaming  
501 E. Alameda St. Suite E  
Norman, OK 73071

(revised & approved by OAPCG Board of Directors: 01/18/2019; 01/22/2019; 01/25/2019; 01/29/2019; 07/01/2021)



**Formulario de Autoexclusión de Notario Público**  
**Oklahoma Association on Problem Gambling & Gaming**  
Verificación de Notario Público

1. Absentee Shawnee Gaming Commission – 405-360-9270
2. Cherokee Nation Gaming Commission – 918-431-4116
3. Chickasaw Nation Gaming Commission – 580-310-0570
4. Choctaw Nation Gaming Commission – 580-924-8112
5. Citizen Potawatomi Nation Gaming Commission – 405-878-4838
6. Comanche Nation Gaming Commission – 580-595-3300
7. Creek Nation Gaming Commission – 918-995-8400
8. Delaware Nation Gaming Commission – 405-247-2448
9. Kiowa Tribe Gaming Commission – 580-654-2300
10. Muscogee Creek Office of Public Gaming – 918-995-8400
11. Otoe-Missouri Nation Gaming Commission – 580-723-2851
12. Ponca Tribe Gaming Commission – 580-762-8104
13. Sac & Fox Nation Gaming Commission – 405-273-1588
14. Seminole Nation Gaming Agency – 405-382-0046
15. Shawnee Tribe Gaming Commission – 918-542-2441
16. Remington Park – 405-424-1000
17. Eastern Shawnee Tribe of Oklahoma Gaming Commission – 918-666-9239

Mail completed form to: Oklahoma Association on Problem Gambling & Gaming  
501 E. Alameda St. Suite E  
Norman, OK 73071

(revised & approved by OAPCG Board of Directors: 01/18/2019; 01/22/2019; 01/25/2019; 01/29/2019; 07/01/2021)



## Conéctate con nosotros a través de:

 @smartplayok

 @smart\_play\_ok

 @smartplayok

El tele-asesoramiento está disponible y es gratuito. Para hablar con un consejero cara a cara utilizando un sitio web seguro y protegido, simplemente llame al 405-801-3329.

Dr. Wiley Harwell, Executive Director  
405-801-3329 Office  
wharwell@oapcg.org

Ronald Wahkinney, LADC  
405-243-1363 Cell Phone  
rwahkinney@opacg.org