CUADERNO GRATUITO · 7 PÁGINAS · 20–30 MINUTOS

MÁS ALLÁ *de la apuesta*

Descubre tus detonantes emocionales

Casi todos creemos que apostamos para ganar. Pero si miramos de cerca, la apuesta suele estar haciendo otro trabajo: bajar el estrés, adormecer el dolor, llenar el aburrimiento o dar emoción. Este cuaderno te ayuda a descubrir qué trabajo hace el juego para ti y cómo cubrir esa necesidad de una forma más sana.

ADENTRO

1. Por qué apostamos: los 4 detonantes emocionales
2. Tu ciclo del detonante, paso a paso
3. Registro de detonantes de 7 días
4. Lo que te da el juego y lo que te cuesta
5. Tu plan personal para regular tus emociones

Cuídate mientras trabajas. Algunas páginas preguntan por sentimientos o recuerdos dolorosos. Si se vuelve demasiado, para, respira despacio y regresa después. Si estás en crisis, llama o manda texto al 988 (marca 2 para español).

LOS 4 DETONANTES EMOCIONALES

Los investigadores han encontrado que las personas llegan a un problema con el juego por caminos distintos (Blaszczynski y Nower, 2002). Califica qué tanto se parece a ti cada detonante: 0 = nada, 3 = mucho.

ALIVIO DEL ESTRÉS

Apostar se siente como una pausa de la presión, las cuentas o un día pesado.

SUENA ASÍ:

"Nomás quiero relajarme." "Una apuesta y se me olvida el trabajo."

¿Qué tanto soy yo?

0 1 2 3

ADORMECER EL DOLOR

El juego ayuda a no sentir: duelo, soledad, vergüenza o recuerdos de trauma.

SUENA ASÍ:

"Cuando juego no pienso en nada." "Es el único rato que no me siento mal."

¿Qué tanto soy yo?

0 1 2 3

ABURRIMIENTO

Apostar llena el tiempo vacío y da algo que esperar.

SUENA ASÍ:

"No hay nada más que hacer." "El partido es más divertido con dinero."

¿Qué tanto soy yo?

0 1 2 3

BUSCAR LA EMOCIÓN

Ganar, o casi ganar, da una emoción que el cerebro quiere repetir.

SUENA ASÍ:

"Estuve tan cerca." "Ya me toca la grande."

¿Qué tanto soy yo?

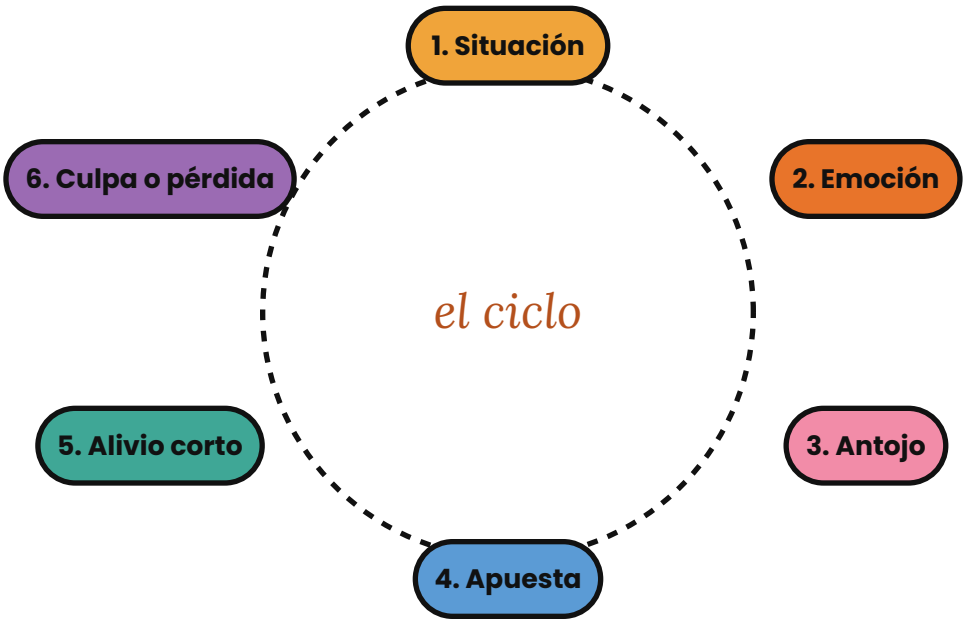
0 1 2 3

Mi detonante más fuerte es: _____ El segundo es: _____

Material educativo; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 · Línea de apuestas de Oregón: 1-844-888-2537 (español)

TU CICLO DEL DETONANTE

El juego casi siempre sigue la misma cadena. Es más fácil romperla en los primeros eslabones, antes de que llegue el antojo.



Piensa en tu última apuesta y recórrela:

1. **Situación: ¿dónde estaba, qué hora era, con quién?**

2. **Emoción: ¿qué sentía justo antes? ¿En qué parte del cuerpo lo sentí?**

3. **Antojo: ¿qué me dije? (“Nomás una”, “La recupero”)**

4. **Apuesta: ¿qué hice y cuánto gasté?**

5. **Alivio corto: ¿qué sentí mientras apostaba?**

6. **Después: ¿cómo me sentí una hora después? ¿Y al día siguiente?**

Material educativo; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 · Línea de apuestas de Oregón: 1-844-888-2537 (español)

REGISTRO DE DETONANTES DE 7 DÍAS

Cada vez que sientas ganas de apostar, apuestes o no, llena una fila. En una semana empiezan a aparecer los patrones.

DÍA / HORA	SITUACIÓN	EMOCIÓN	ANTOJO 0–10	QUÉ HICE	¿APOSTÉ? S/N

El patrón que noto: _____

Material educativo; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 · Línea de apuestas de Oregón: 1-844-888-2537 (español)

LO QUE ME DA EL JUEGO Y LO QUE ME CUESTA

Cada detonante apunta a una necesidad real. Escribe qué te da el juego, qué te cuesta y una forma más sana de cubrir esa misma necesidad. Hay ideas en gris.

DETONANTE	LO QUE ME DA	LO QUE ME CUESTA	UNA FORMA MÁS SANA
Alivio del estrés			*Caminar 15 min, respirar lento, hablar con alguien*
Adormecer el dolor			*Nombrar lo que siento, escribirlo, terapia*
Aburrimiento			*Planear mis horas de riesgo: deporte, familia, una clase*
Buscar la emoción			*Ejercicio fuerte, una cascarita, aprender algo nuevo*

Material educativo; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 · Línea de apuestas de Oregón: 1-844-888-2537 (español)

MI PLAN PARA REGULAR MIS EMOCIONES

MIS DETONANTES PRINCIPALES

MIS PRIMERAS SEÑALES DE ALERTA (IDEAS, EMOCIONES, LUGARES, HORAS)

3 COSAS QUE HARÉ EN LOS PRIMEROS 10 MINUTOS DE UN ANTOJO

1.
2.
3.

BARRERAS QUE VOY A PONER

- [ ] Borrar las apps de apuestas
- [ ] Autoexcluirme de apps o casinos
- [ ] Apagar las notificaciones de promociones
- [ ] Poner límites de depósito
- [ ] Dejar que alguien me ayude con el dinero
- [ ] Dejar las tarjetas en casa el día de pago

PERSONAS A QUIENES PUEDO LLAMAR

CÓMO ME VOY A PREMIAR POR AVANZAR (NO CON DINERO PARA APOSTAR)

Habilidades rápidas: respira 4 adentro · 4 sostén · 6 afuera · surfea el antojo 20 minutos · ALTO: ¿hambre, enojo, soledad, cansancio?

Material educativo; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 · Línea de apuestas de Oregón: 1-844-888-2537 (español)

NO TIENES QUE HACERLO SOLO/A

Reconocer tus detonantes es un gran paso. El siguiente es tener apoyo. En Oregón, el tratamiento para las apuestas es gratis y confidencial, para ti y para tu familia.

LÍNEA DE AYUDA PARA APUESTAS DE OREGÓN · 24/7

1-844-888-2537

En español · Inglés: 1-877-695-4648 · Texto: 503-713-6000

LLAMA A UN AMIGO/A

llamaaunamigo.com

Terapia confidencial en español e inglés, hojas de trabajo y la app Calma

ENCUENTRA UN TERAPEUTA LATINO

sanarnetwork.com

Directorio de Oregón de profesionales bilingües y culturalmente preparados

REFERENCIAS

Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction, 97*(5), 487–499.

Clark, L., Lawrence, A. J., Astley-Jones, F., & Gray, N. (2009). Gambling near-misses enhance motivation to gamble and recruit win-related brain circuitry. *Neuron, 61*(3), 481–490.

Cowlishaw, S., et al. (2012). Psychological therapies for pathological and problem gambling. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, CD008937.

Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., & Doucet, C. (2002). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. Wiley.

Petry, N. M. (2005). *Pathological Gambling: Etiology, Comorbidity, and Treatment*. American Psychological Association.