

Autotest

Contesta a estas preguntas con una de estas tres respuestas: Nunca, A veces o Siempre.

¿Cuando juegas, ¿tienes dificultades para fijar los límites de tiempo y dinero? ¿Los respetas?

¿Juegas más cuando estás estresado, angustiado, ansioso o como forma de evadirte de los problemas o la depresión?

¿Prefieres jugar solo?

¿Tienes conciencia cierta del tiempo que has pasado jugando?

¿Sabes exactamente el dinero que has jugado?

¿Puedes hablar abiertamente con los tuyos sobre tu forma de jugar y tus actitudes hacia el juego?

¿Cuando has perdido y dejas de jugar, ¿vuelves, más tarde u otro día, para seguir jugando y recuperar las pérdidas?

¿Sabes decir no a ciertas situaciones de juego?

¿Has recibido reproches de los tuyos por el juego?

Resultados

Mayoría de nunca: Poco riesgo. Juego moderado y ocasional, si se mantiene la cabeza fría. Es una actividad lúdica.

Mayoría de a veces: Conviene reflexionar sobre el comportamiento con el juego y tus actitudes hacia él. Igualmente tener presentes los posibles problemas que se generen en tu entorno. Es conveniente hablar del tema y pedir información sobre los posibles problemas que pudieran surgir.

Mayoría de siempre: Problemas con los límites de dinero y tiempo empleados en el juego. Pérdida del control sobre el juego. que ha sobrepasado el mero divertimento y ha pasado a ser una dependencia: ludopatía. Es necesario pedir ayuda.

Si necesitas ayuda...
Podemos ayudarte

(azajer)

Calle Rioja, 9
50017 Zaragoza
Tels. 976 200 402
azajer@azajer.com
www.azajer.com

 **GOBIERNO
DE ARAGON**
Departamento de Presidencia

¿Cómo juegas?



Juego lúdico:
juego para
divertirme

Ludopatía:
no puedo
dejar de jugar

Juego lúdico

El juego es una actividad connatural al ser humano y por ello modela el crecimiento y contribuye al desarrollo de las habilidades sociales. Por lo tanto el juego es una actividad lúdica, divertida, social y educadora y potencia el crecimiento personal.

Ludopatía

Los juegos de azar implican apuesta, incertidumbre de ganar o perder y la ilusión de cambiar el destino mediante un golpe de suerte.

Los juegos de azar son para la mayoría de la población actividades lúdicas y socializantes, pero para otros se convierten en su **dependencia** por la reiteración de la conducta de juego, por las repetidas pérdidas de dinero y por la necesidad de jugar para recuperar lo perdido.

El paso del juego ocasional y recreativo al juego abusivo, y de allí a la dependencia del mismo, puede ser muy rápido.

¿Qué identifica el juego excesivo?

Cuando se utiliza como medio para huir o evitar las emociones negativas.

Cuando se aumenta el tiempo dedicado al mismo.

Cuando es un tema redundante: solo se piensa en él.

Cuando por ese pensamiento de juego o por el mismo juego se abandonan las responsabilidades y obligaciones personales, familiares o sociolaborales.

Cuando para mantener el juego hay que mentir.

Cuando se cometen delitos para poder jugar.

Cuando se trastocan las escalas de valores.

El juego descontrolado es una manifestación del comportamiento que crea la dependencia, igual que el consumo excesivo de otras sustancias: alcohol, drogas, tabaco...

Ciertos videojuegos no son en sí mismos juegos de azar y apuesta, pero también pueden generar dependencia.

Jugar lúdicamente

Jugar abusivamente

ES

Aceptable
Social
Natural

ES

Ludopatía

PERMITE

Entretenerse
Socializar
Relajarse
Compartir
Aprender

NO PERMITE

Entretenerse
Socializar
(juego solitario)
Relajarse
(ansiedad, angustia)
Compartir
Aprender
(se repiten los errores)

CAUSA

Alegría
Compañerismo
Satisfacción
Amistad
Entornos agradables
y momentos familiares

CAUSA

Dependencia
Problemas:
Personales
Familiares
Socio-laborales
Legales
Ruina económica y
moral
Descrédito
Rupturas familiares
Otras dependencias