

MANUAL PARA LA PREVENCIÓN DEL JUEGO PATOLÓGICO

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de
SALUD



CÓRDOBA
Seguimos haciendo

AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba

Martín Llaryora

Vicegobernador de la Provincia de Córdoba

Myrian Prunotto

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba

Dr. Ricardo Pickesteiner

Secretario de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Dr. Santos García Ferreira

Subsecretaria de Prevención de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Lic. Florencia Maiocco

AUTORES

Lic Guzmán Maria Luz

Lic Lumello Agostina

Lic Sterpone Ulises

Lic Zamora Macarena

ÍNDICE

Introducción.....	4
Juego Patológico.....	5
Consecuencias del Juego de Apuestas Patológico.....	5
Juego de Apuestas Online.....	6
Juego de Apuestas e Inteligencia Artificial.....	6
Apuestas Deportivas.....	6
Juegos de Apuestas en Adolescentes.....	7
Juegos de Apuestas y Adultos Referentes de Crianza.....	8
Recomendaciones para Adultos Referentes de Crianza.....	9
Bibliografía.....	10
Anexos.....	13
Ficha 1 - Mitos y creencias sobre las apuestas.....	14
Ficha 2 - Pros y contras.....	15
Ficha 3 - Para adultos referentes de crianza: #ModeloDeRolSano.....	16

INTRODUCCIÓN

El Juego patológico representa en la actualidad una problemática en desarrollo, agudizándose en mayor medida debido al acceso que gran parte de la población tiene a dispositivos electrónicos, que funcionan como soporte, fuente de información, medio publicitario y de socialización con otros jugadores y espacios de apuestas. Estos últimos incluyen tanto medios legales como ilegales de apuestas, juegos presenciales y online, así como apuestas ligadas a eventos deportivos de relevancia e inversiones bursátiles.

Desde la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la Provincia de Córdoba consideramos de vital importancia abordar este tipo de conducta adictiva teniendo en cuenta las consecuencias que ocasiona este tipo de práctica, fundamentalmente sobre el desarrollo saludable de quienes apuestan compulsivamente.

El abordaje preventivo de esta conducta tiene especial relevancia debido a que en Argentina afecta en mayor medida a jóvenes y menores de edad. Estudios preliminares señalan que esta población específica, presenta mayor probabilidad de desarrollar conductas compatibles con juego patológico en comparación a las que muestran adultos mayores de 35 años (Ortiz et al, 2002).

Por tanto, elaboramos el presente material con los siguientes objetivos:

- Socializar con todos los centros RAAC de la provincia definiciones acerca de este tipo de conducta adictiva.
- Facilitar material a equipos técnicos, para llevar a cabo intervenciones preventivas en la comunidad, tanto para adultos responsables de crianza como para jóvenes.

JUEGO PATOLÓGICO

El juego patológico es un modo de experimentar la conducta de juego en la que alguien:

- Siente que ha perdido el control.
- Continúa jugando a pesar de las consecuencias negativas
- Ve el juego como algo más importante que cualquier otro interés o actividad (SEPSM, 2022).

El juego de apuestas es una actividad universal y heterogénea, se ha dado a lo largo de la historia y en diferentes culturas, etnias y clases sociales. La digitalización y globalización de los sitios de apuestas ha promovido un extraordinario desarrollo de la industria del juego, lo que es coherente con el aumento de las apuestas y conductas compulsivas ligadas a las mismas. El aumento del juego patológico escapa a los límites establecidos por la ley, incluso los menores a quienes la legislación vigente prohíbe apostar, experimentan este tipo de prácticas a edades tempranas (Griffiths, Calado 2022).

La Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (2022) alerta en relación al crecimiento en el uso de juegos de apuestas y postula algunos factores que favorecen la instalación del comportamiento compulsivo:

- **INCENTIVO ECONÓMICO:** Apostar para ganar dinero (o recuperar lo perdido). “Ganar podría cambiar mi vida”
- **INCENTIVO DE EXCITACIÓN Y ENTRETENIMIENTO:** Apostar como una forma de promover estados de ánimo positivos. “Apostar me entretiene mucho. Hace que muchos eventos sean más excitantes”
- **INCENTIVO AFECTIVO:** Apostar como una forma de cambiar estados de ánimo no deseados y evadir la realidad “Apostar me hace olvidar mis preocupaciones”.
- **INCENTIVO IDENTITARIO:** Imagen positiva ligada a la identidad de quienes apuestan (intrépidos, exitosos, adinerados) producto de la publicidad.
- **INCENTIVO SOCIAL:** Apostar como una forma de relacionarse con otras personas “Es lo que hacemos todo el grupo cuando nos juntamos el fin de semana”.

CONSECUENCIAS DEL JUEGO DE APUESTAS PATOLÓGICO

El juego patológico constituye un problema de interés para la salud pública ya que deriva en:

- Daño financiero
- Distrés emocional y psicológico
- Deterioro en el funcionamiento escolar/académico
- Deterioro en el funcionamiento laboral
- Pérdida de otras actividades de ocio (deportivas, artísticas)
- Deterioro en el cuidado de la salud
- Afección en las relaciones personales (SEPSM, 2022).

Teniendo en cuenta el manual diagnóstico estadístico (DSM-5), el juego patológico es considerado un trastorno no relacionado con sustancias, y se considera que una persona padece de este trastorno si cumple con cuatro o más de los siguientes criterios diagnósticos:

Juego patológico problemático persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y se manifiesta porque el individuo presenta cuatro (o más) de los siguientes criterios durante un período de 12 meses:

1. Necesidad de apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
2. Estar nervioso/a o irritada/o cuando intenta reducir o abandonar el juego.
3. Hacer esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
4. A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas. (p. ej., reviviendo continuamente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).
5. Apostar cuando se siente desasosiego (e.g. desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).
6. Después de perder dinero en las apuestas, volver otro día para intentar ganar (recuperar las pérdidas)
7. Mentir para ocultar su grado de implicación en el juego.
8. Poner en peligro o haber perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.
9. Contar con el apoyo de personas significativas para que le den dinero para aliviar su situación financiera provocada por el juego.

JUEGO DE APUESTAS ONLINE

El juego de apuestas electrónico o en línea presenta algunas características que permiten la escalada de la conducta de juego hacia una conducta patológica, estas son:

- Alto poder de inmersión
- Alta accesibilidad
- Alta disponibilidad
- Privacidad
- Sensación de irrealidad
- Dificultad de supervisión por los seres queridos e iguales (SEPSM, 2022)

JUEGO DE APUESTAS E INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Las características mencionadas anteriormente podrían explicar por sí solas la prevalencia del juego de patológico en línea. Sin embargo, los últimos avances en tecnología y el arribo de la Inteligencia Artificial (IA), promueven aún más la instalación y sostenimiento de las conductas de juego patológico, ya que los sitios de apuestas, integran una considerable y minuciosa presencia de ingeniería de datos e IA, para adaptar en tiempo real las características del juego y propiciar más apuestas, ajustadas a la personalidad y el gusto del usuario (Díez García y Rodríguez Felipe, 2022)

APUESTAS DEPORTIVAS

En los últimos años la industria de las apuestas desplegó su estrategia publicitaria en el mundo del fútbol a través del patrocinio de equipos (River, Boca y la Selección Nacional entre los más importantes), de anuncios en las transmisiones de partidos y de contratos con periodistas, influencers y streamers, generando mayor acceso y visibilidad a distintos sitios y plataformas de apuestas online tales como Bplay, Bet365, BetWarrior (Branz & Murzi, 2024)

Algunas investigaciones han encontrado que desde la perspectiva de los jóvenes, las apuestas deportivas representan una forma lúdica de “estar juntos” y divertirse, que al mismo tiempo puede otorgarles un ingreso de dinero. A su vez, implica una práctica que transforman la manera en que ellos vivencian y observan un espectáculo deportivo, y una manera de ponerle “más emoción” al partido o como “una cábala” para que su equipo gane.

Además, existe un imaginario extendido de que el análisis de información deportiva constituye una garantía de éxito en las apuestas y a la vez representa un “saber de deportes” que afecta la reputación entre pares.

En relación a los factores que se relacionan con el desarrollo de la conducta adictiva, se puede proponer que los juegos de apuestas representan situaciones complejas en las que se distorsiona la información para hacerla más manejable, lo que puede llevar a conclusiones erróneas, como la creencia de que es posible influir en el juego o prever los resultados. En este sentido, cuando las personas se enfrentan a situaciones complejas con abundante información, a menudo utilizan “heurísticos” o “sesgos” para simplificar dicha información, facilitando así la toma de decisiones y la realización de predicciones. Sin embargo, estas predicciones pueden ser incorrectas debido a que están basadas en información “sesgada” (Tversky y Kahneman, 1982).

Jazaeri y Bin Habil (2012) señalan que tanto el juego patológico como los trastornos por abuso de sustancias comparten características de conductas adictivas. No obstante, también afirman que existen diferencias entre ambos, destacando que el trastorno de juego patológico tiene una base más cognitiva en comparación con los trastornos por abuso de sustancias. Además, han identificado varias distorsiones y sesgos cognitivos que podrían afectar la aparición y el mantenimiento de los problemas relacionados con el juego.

De acuerdo con Mañoso, Labrador y Fernández Alba (2004) algunas de las distorsiones cognitivas más frecuentes en los jugadores son:

- **Ilusión de control:** La creencia de que los resultados del juego dependen más de las acciones del jugador que del azar. Ej.: Tengo una estrategia infalible para ganar.
- **Suerte como causa de los resultados:** La percepción de que la suerte personal es un factor determinante o explicativo en los resultados del juego. Ej.: Hoy es mi día de suerte.
- **Casi gano:** El jugador piensa que ha estado cerca de ganar y, por lo tanto, cree que las posibilidades de éxito en el futuro son mayores.
- **Fijación en las frecuencias:** La evaluación del éxito en el juego basándose solo en las ganancias sin considerar las pérdidas. Ej.: He ganado quinientas veces...
- **Azar como proceso autocorrectivo:** La creencia de que la probabilidad de un evento futuro aumenta después de una serie de resultados contrarios. Ej.: El juego debe estar a punto de recompensarme porque lleva mucho tiempo sin hacerlo.

JUEGOS DE APUESTAS EN ADOLESCENTES

En la actualidad el mundo ha evolucionado de tal manera que las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación (TICs) se han convertido en el eje central de nuestra sociedad, dando lugar a una nueva generación denominada nativos/as digitales. Jóvenes familiarizados desde primera instancia con dichas tecnologías, poseyendo gran habilidad en el lenguaje y entorno digital, hasta el punto de que consiste en una herramienta primordial para la ejecución de actividades cotidianas como los estudios, compras, ocio, etc. Por lo tanto, estas nuevas tecnologías han hecho que las generaciones de hoy en día hayan desarrollado una serie de destrezas diferentes a las generaciones anteriores. Varias de ellas a destacar son la independencia ya que adoptan un papel activo en la búsqueda de información, el carácter innovador y la inmediatez, siendo factores positivos en el abordaje de diversas competencias (Martinez, 2022).

No obstante, no todo lo que proporciona las tecnologías son beneficios para esta población dado que, si lo observamos desde otra perspectiva, pueden dar lugar a comportamientos y/o actividades que pueden ser perjudiciales en su evolución física, psicológica y social.

Específicamente, las apuestas online, que a pesar de que la normativa de Ley dictamine que no es una actividad permitida a los menores de edad, estudios internacionales calculan que el 16% de los adolescentes de entre 13 a 17 años han jugado, y entre el 2,5% y 5,6% cumplen criterios de juego de riesgo (Casselles, Cabrera & Lloret, 2018; Mateu, 2016).

Los adolescentes tienen 4 veces más probabilidades de desarrollar problemas con el juego de apuestas que los adultos y 1 de cada 5 adultos con problemas de juego comenzó a apostar antes de los 18 años. En este contexto, sabemos que la adolescencia es una etapa del desarrollo en la que los jóvenes pueden parecer más distantes y tal vez busquen pasar mucho tiempo fuera de casa o con sus amigos. Además, el cerebro del adolescente aún se encuentra en desarrollo, particularmente las áreas relacionadas con la planificación y la reflexión (Kourgiantakis & Stark, 2022).

El inicio y mantenimiento del juego de apuestas ha sido relacionado con diferentes variables psicológicas como la impulsividad (Dussault, Brendgen, Vitaro, Wanner y Tremblay, 2011), la búsqueda de sensaciones (Donati, Chiesi y Primi, 2013), la dificultad para gestionar las propias emociones, baja inteligencia emocional (Potenza et al., 2011), o los sesgos cognitivos en el manejo de las probabilidades (Donati, Chiesi y Primi, 2013).

Teniendo en cuenta estos factores es que a nivel preventivo estudios científicos recomiendan el entrenamiento en habilidades basadas que promuevan factores protectores como son la resolución de problemas, pros y contras y defusión para trabajar los sesgos cognitivos. En el anexo se puede acceder a fichas para practicar estas habilidades basadas en DBT (Linehan, 1993). (Anexo: Ficha 1 y 2)

JUEGO DE APUESTAS Y ADULTOS REFERENTES DE CRIANZA

Desde la perspectiva psicosocial, la influencia del entorno social ha sido objeto de investigación en un gran número de conductas potencialmente adictivas y existe evidencia que relaciona la frecuencia de juego de los jóvenes y adolescentes con una mayor conducta parental de apuesta y actitud favorable hacia el juego (Dixon et al., 2016), con escasa supervisión parental (Molinero et al., 2014), y la percepción de una actitud o conducta a favor del juego de apuestas de parte de los amigos y compañeros cercanos.

La influencia del entorno social íntimo en la conducta de un individuo ha sido definida como Norma Social y hace referencia a la normalización social percibida para realizar o no un determinado comportamiento (Ajzen, 1987). Este componente es el resultado de la multiplicación de dos factores: por un lado la **creencia normativa**, juicio acerca de lo que las personas importantes, referentes, para la persona opinan sobre la realización de una determinada conducta, y por otro, la motivación para acomodarse a opinión de los referentes. El producto de las dos percepciones subjetivas indica el grado de influencia que la persona o personas de referencia tienen sobre la conducta en cuestión, a saber el juego de apuestas (Cámara, Perona, Irles, 2018).

De esta manera, la percepción de la norma social en los padres, el grupo de iguales o la pareja se relaciona proporcionalmente con la frecuencia de juego en los jóvenes. Las investigaciones sostienen que las percepciones acerca del juego por parte de los referentes de crianza tienen un impacto significativo en el comportamiento de juego de los adolescentes (Shead, Derevensky, Meerkamper, 2011), y que muchos niños y adolescentes juegan por primera vez con sus padres, y participan en actividades como apuestas de póker, apuestas deportivas o de lotería con ellos.

En consonancia con esto, resulta pertinente recuperar la teoría del aprendizaje por modelado de Bandura (1982), quien postula que las personas aprenden en contextos sociales a través de la observación y la imitación del comportamiento que presenciaron (aprendizaje vicario). En este sentido, se propone la noción del Modelo de Rol Sano, el cual refiere a la adopción y desempeño de roles que contribuyen positivamente al bienestar, la salud mental y física de las comunidades. De esta forma, se puede pensar que a través de acciones, comportamientos y valores, las personas son capaces de promover un modelo que aliente a una relación saludable y equilibrada en las actividades de ocio y recreación que no implique conductas de riesgo (Anexo: Ficha 3)

Es por esto que a continuación se presentan algunas recomendaciones dirigidas a adultos referentes de crianza para contribuir a la prevención del desarrollo de la conducta patológica de juego.

Recomendaciones para adultos referentes de crianza

- Aumentar la comunicación con el adolescente. Es importante mantener charlas frecuentes en las que los adolescentes se sientan escuchados y validados.
- Hablar con ellos acerca de los riesgos del juego y el juego patológico.
- Hablar con los adolescentes acerca de los mitos y los hechos acerca del juego. Explicar las consecuencias asociadas al juego patológico.
- Mostrar comportamiento responsable y apropiado en relación al juego. Evitar comprar boletos de lotería con ellos o compartir apuestas deportivas.
- Monitorear el uso de la computadora y el celular de los jóvenes. Establecer reglas claras sobre el tiempo de exposición a las pantallas.
- Supervisar los consumos y verificar si la billetera virtual que usan ofrece controles parentales o de gastos. Hablar acerca del uso responsable del dinero, y conversar sobre cómo planea gastar el dinero que obtiene de tareas extraescolares o de sus ahorros.
- Limitar el acceso al dinero, incluyendo tarjetas de crédito. Si existen deudas relacionadas al juego, llegar a acuerdos con el adolescente y formular un plan que involucre su participación en el pago.
- Si es posible, discutir la situación en familia. Es importante que los referentes familiares puedan encontrar pautas en común relacionadas al uso de la computadora, el teléfono celular y el acceso al dinero.
- Procurar reducir la exposición de los adolescentes a los juegos de apuestas, y no involucrarlos en la propia conducta de juegos de apuestas, aunque parezcan inofensivas. Existen algunas aplicaciones que permiten bloquear el acceso a determinados sitios web, y específicamente a sitios de apuestas (ej: BetBlocker, Gamban, Qustodio).
- Promover la participación de actividades recreativas (deportes, arte, música). Cuando los adolescentes se involucran en actividades que disfrutan, esto aumenta su autoestima y su sentido de pertenencia, lo que puede ser un factor de protección ante conductas adictivas.

En suma, este manual ha presentado las principales características del juego patológico y sus consecuencias, explicitando los posibles factores involucrados en el desarrollo de esta problemática y brindando herramientas para su abordaje preventivo. Es necesario tener en cuenta que esta caracterización está en constante cambio a causa del avance y la velocidad de las transformaciones tecnológicas.

Para mayor información y lugares de tratamiento



www.secretariadadicciones.com

BIBLIOGRAFÍA

- Ajzen, I. (1987). Attitudes, traits and actions: Dispositional Prediction of Behavior in Personality and Social Psychology. *Advances in Experimental Social Psychology*
- Bandura, A. (1982). Teoría social del aprendizaje. Recuperado de <http://www.lazoblanco.org/wp-content/uploads/2013/08manual/adolescentes/0086.doc>.
- BRANZ, Juan Bautista; MURZI, Diego. Apuestas deportivas online y jóvenes en Argentina: entre la sociabilidad, el dinero y el riesgo. *Ludopédio*, São Paulo, v. 179, n. 15, 2024. Recuperado de <https://ludopedio.org.br/arquibancada/apuestas-deportivas-online-y-jovenes-en-argentina-entre-la-sociabilidad-el-dinero-y-el-riesgo/>
- Browne, M., Langham, E., Rawat, V., Geer, N., Li, E., Rockloff, M., ... & Best, T. (2016). Assessing gambling-related harm in Victoria: A public health perspective.
- Botella Guijarro, Á. (2023). La función de los factores psicosociales en el inicio y mantenimiento del juego de azar en adolescentes (Doctoral dissertation, UNED. Universidad Nacional de Educación a Distancia).
- Cámara, P. C., Perona, V. C., & Irles, D. L. (2018). PREVALENCIA DEL JUEGO DE APUESTAS EN ADOLESCENTES. UN ANÁLISIS DE LOS FACTORES ASOCIADOS. *Health & Addictions/ Salud y Drogas*.
- Caselles Cámara, P., Cabrera Perona, V., & Lloret Irles, D. (2018). Prevalencia del juego de apuestas en adolescentes. Un análisis de los factores asociados. *Health and Addictions*
- Díez García R., Rodríguez Felipe M.A. (2022) Guía básica para la prevención del juego de apuestas en adolescentes y jóvenes. Fundación FAD Juventud y MSC.España [.https://scouts.es/wp-content/uploads/2022/07/guia-prevencion-juego-adolescentes-jovenes.pdf](https://scouts.es/wp-content/uploads/2022/07/guia-prevencion-juego-adolescentes-jovenes.pdf)
- Dixon, R.W., Youssef, G.J., Hasking, P., Yucel, M., Jackson, A.C., & Dowling, N. A. (2016). The relationship between gambling attitudes, involvement, and problems in adolescence: examining the moderating role of coping strategies and parenting styles. *Addictive Behaviors*,
- Donati, M. A., Chiesi, F. & Primi, C. (2013). A model to explain atrisk/problem gambling among male and female adolescents: Gender similarities and differences. *Journal of Adolescence*.
- DSM-5 (2013) Criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Asociación Americana de Psiquiatría.
- Dussault, F., Brendgen, M., Vitaro, F., Wanner, B. & Tremblay, R. E. (2011). Longitudinal links between impulsivity, gambling problems and depressive symptoms: a transactional model from adolescence to early adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*,
- Griffiths, M. D., & Calado, F. (2022). Gambling disorder. In *Behavioral addictions: Conceptual, clinical, assessment, and treatment approaches* (pp. 1-29). Cham: Springer International Publishing.
- Jazaeri, S. A., y Habil, M. H. B. (2012). Reviewing two types of addiction-pathological gambling and substance use. *Indian journal of psychological medicine*, 34(1), 5.
- Kourgiantakis, T. & Stark, S. (2022). Problem Gambling: A guide for parents. Recuperado de <https://cmhatv.ca/wp-content/uploads/2022/04/PG-Guide-for-Parents-CAMH.pdf>

- Linehan, M.M (1993). Skills Training Manual for Treatment of Borderline Personality Disorder. New York, NY, Guilford Press.
- Mañoso, V., Labrador, F. J., y Fernández Alba, A. (2004). Tipo de distorsiones cognitivas durante el juego en jugadores patológicos y no jugadores. *Psicothema*, 16(4).
- Martínez Melián, J. (2022). Apuestas online en adolescentes.
- Mateu Puchades, J. (2016). Análisis sobre el aumento de las apuestas deportivas en adolescentes estudiantes y las conductas de riesgo asociadas. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*.
- Molinaro, S., Canale, N., Vieno, A., Lenzi, M., Siciliano, V., Gori, M., et al. (2014). Country and individual-level determinants of probable problematic gambling in adolescence: A multi-level cross-national comparison. *Addiction*.
- Navas, J. F., Martín Pérez, C., Vadillo, M., Perales, J. C., Ordoñez, A., & Álvarez, A. (2023). PREVENCIÓN DEL TRASTORNO POR JUEGO DE AZAR CON JÓVENES Y ADOLESCENTES EN ENTORNO ESCOLAR: EL PROGRAMA DE “LA CONTRAPARTIDA.” https://serviciopad.es/wp-content/uploads/2023/10/Prg_contrapartida_completo.pdf
- Ortiz, Montañez, Fontemachi, Bianchi. (2022). Juego y problemas con el juego en la provincia de Mendoza (Argentina): Un estudio descriptivo preliminar. *Información psicológica. Dossier, Adicciones comportamentales en Iberoamerica*. 123, 66-76. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8548285>
- Potenza, M.N., Wareham, J.D., Steinberg, M.A., Rugle, L., Vavallo, D.A., Krishnan-Sarin, S. & Desai, R.A. (2011). Correlates of at-risk/problem internet gambling in adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescence Psychiatry*.
- SEPSM (2022). Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental. Juego Patológico. https://sepsm.org/wp-content/uploads/2022/06/juego_patologico.pdf
- Tversky, A. y Kahneman, D. (1982). Judgement under uncertainty: heuristic and biases. En D. Kahneman, P. Slovic y A. Tversky (Eds.), *Judgement under uncertainty: Heuristic and biases* (pp. 3-20). New York: Cambridge University Press.

ANEXOS

FICHA 1

MITOS O CREENCIAS SOBRE LAS APUESTAS

Para dar apertura al tema, te presentamos algunos mitos comunes sobre las apuestas. Te pedimos que lo leas y reflexiones acerca de tu pensamiento sobre los mismos.

“Pienso que cuantas más veces juegue, mayor probabilidad tengo de ganar a futuro”

“Casi gano esta vez, seguro la proxima se me dé”

“Yo tengo una habilidad o técnica especial para ganar”

“Alguna vez he pensado ‘hoy es mi día de suerte’”

“Conozco mucho de deportes, es seguro que se va a cumplir mi predicción”

Otro:

FICHA 2

PROS Y CONTRAS

Hacer un listado de pros y contras te permite comparar las ventajas y desventajas de diferentes conductas. Esta habilidad te pide que compares los pros y contras de actuar según tus impulsos emocionales. Averiguá y hacé una lista de ventajas y desventajas de una conducta; luego, cuando sientas el impulso, tené en cuenta el listado.

CONDUCTA	PROS	CONTRAS

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de
SALUD



CÓRDOBA
Seguimos haciendo

secretariadeadicciones.com | [@adiccionescba](https://twitter.com/adiccionescba)