

J  
♠

SCJ | JUEGA RESPONSABLE

SCJ | SUPERINTENDENCIA  
DE CASINOS DE JUEGO

♠  
R

# ¡Juega Responsable!



## ¿Cómo saber si tengo una adicción al juego?

- ◆ Necesito apostar cada vez mayores cantidades de dinero para lograr placer.
- ◆ Me siento inquieto o me vuelvo irritable cuando intento interrumpir o detener el juego.
- ◆ Suelo ponerme a jugar cuando siento malestar, por ejemplo, cuando me siento desesperanzado, culpable, ansioso, deprimido.

## ¿Estoy perdiendo el control del juego?

- ◆ Por el juego he puesto en riesgo mis relaciones: amistosas, afectivas, trabajo, estudios, etc.
- ◆ Confío en que otras personas me facilitarán el dinero para enfrentar posibles situaciones financieras desesperadas, causadas por el juego.

## ¿He sentido este malestar al jugar?

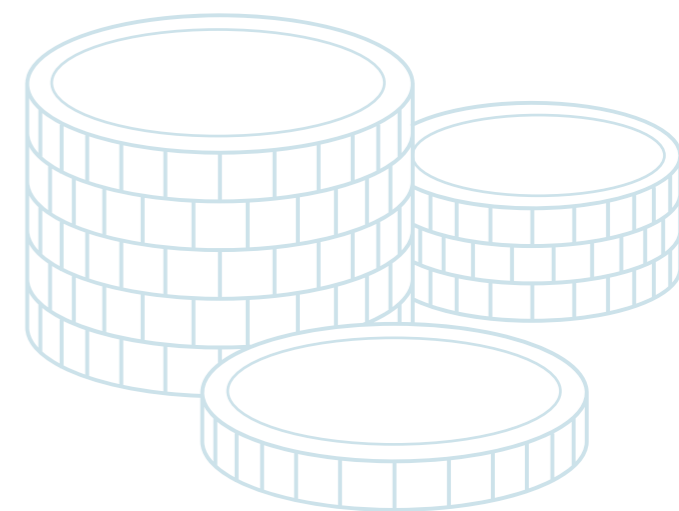
- ◆ Me suele suceder que después de perder dinero con el juego, vuelvo otro día con la intención de recuperar lo perdido.
- ◆ Miento para ocultar mi grado de involucramiento o dedicación al juego.
- ◆ He hecho esfuerzos para controlarme, interrumpir o dejar de jugar varias veces y sin éxito.
- ◆ Necesito apostar cada vez mayores cantidades de dinero para lograr placer.

**Si te has identificado con 4 o más afirmaciones**

**¡Busca ayuda!**

Más información en: [www.scj.gob.cl/juego-responsable](http://www.scj.gob.cl/juego-responsable)

# ¡Juega Responsable!



## ¿Por qué a nuestro cerebro le gustan los juegos de azar y las apuestas?

- ◆ Porque cuando jugamos y ganamos, sentimos sensaciones placenteras.
- ◆ Un ejemplo de esto es cuando una comida nos parece deliciosa: su estímulo placentero hará que queramos repetir la experiencia.
- ◆ En el caso de los juegos de azar, nos estimula fuertemente la expectativa misma de ganar, razón por la cual volvemos a jugar.

## ¿Qué es el Juego Problemático?

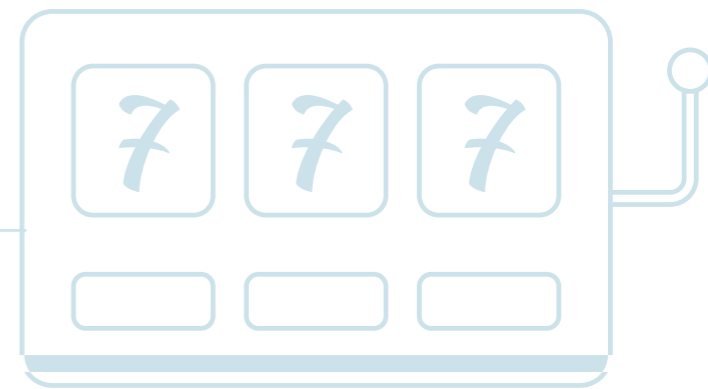
Es cuando la búsqueda de sensaciones placenteras por medio del juego y las apuestas se convierten en una prioridad, al punto de causar problemas en la vida diaria de las personas tanto a nivel personal, como familiar y/o laboral, acarreando consecuencias negativas para el jugador y quienes lo rodean.

## ¿Sabías que la adicción al juego es similar a la adicción a las drogas?

- ◆ Estudios recientes muestran que el circuito cerebral de recompensa funciona muy parecido al de los sujetos adictos a sustancias como el alcohol, el tabaco y drogas ilegales.
- ◆ En personas con adicción, el sistema cerebral de recompensa parece sobre activarse ante la presencia de estímulos relacionados con su adicción y, a su vez, responder con menor intensidad ante otro tipo de incentivos placenteros.

Más información en: [www.scj.gob.cl/juego-responsable](http://www.scj.gob.cl/juego-responsable)

# ¡Juega Responsable!



## ¿Cómo funciona nuestro cerebro al jugar?

### Zonas de actividad cerebral estimuladas por el juego.

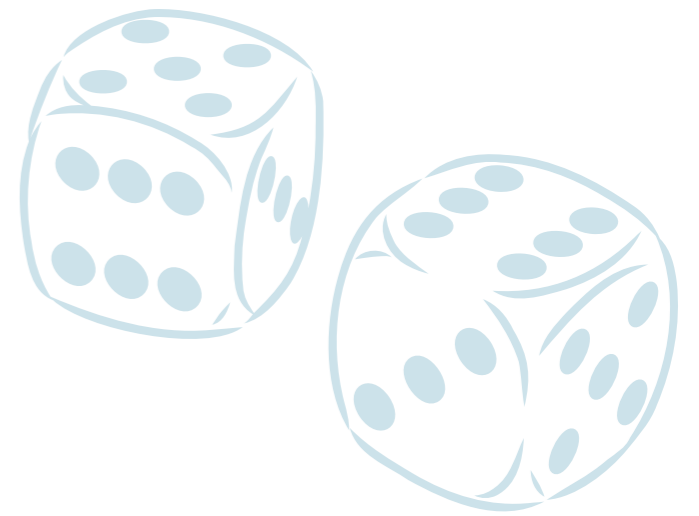
El sistema de recompensa del cerebro se activa frente a un estímulo externo (en este caso, la máquina tragamonedas) y envía señales a través de las neuronas para que se liberen sustancias químicas (dopamina) responsables de las sensaciones de placer.

## Factores vinculados a la adicción

- ◆ Existen 3 factores que parecen estar fuertemente vinculados a la adicción: **la impulsividad, las adicciones a sustancias y factores genéticos.**
- ◆ Si eres una persona que toma sus decisiones rápidamente y sin reflexionar o has desarrollado adicción a alguna sustancia legal o ilegal o alguien en tu familia biológica tiene problemas con el juego, podrías tener mayor riesgo de desarrollar este tipo de problemas.

Más información en: [www.scj.gob.cl/juego-responsable](http://www.scj.gob.cl/juego-responsable)

# ¡Juega Responsable!



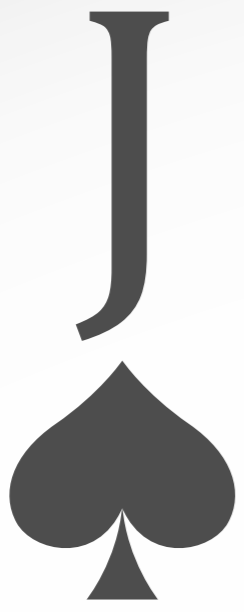
## Recomendaciones para jugar de manera saludable

Para prevenir posibles conductas problemáticas, repasa estas recomendaciones que pueden ayudarte a tomar mejores decisiones en el juego.

### 8 tips para conocer tu juego y tomar buenas decisiones:

- 1 Jugar es sinónimo de pasarlo bien.
- 2 Principal motivación para jugar: divertirse, no ganar dinero o evadir problemas.
- 3 Tolerancia a la frustración: aprender a ganar y también a perder.
- 4 Saber reconocer cuando el juego ha perdido su esencia recreativa.
- 5 Perder noción del tiempo y malas relaciones familiares - laborales.
- 6 Evita o disminuye el consumo de alcohol y cigarrillos.
- 7 Si estás cansado, has dormido poco o abrumado por problemas: **¡No juegues!**
- 8 Antes de ir a jugar, planifica el tiempo y dinero que vas a invertir.

Más información en: [www.scj.gob.cl/juego-responsable](http://www.scj.gob.cl/juego-responsable)



Es importante conocer tu nivel de juego, a veces puede dejar de ser una diversión.

**Conversa sobre esto y ponte límites.**

**Te invitamos a conocer la  
AUTOEXCLUSIÓN**

