



UPF
UNIVERSIDAD
PARA LA FAMILIA



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Burnout y Adicciones.

ALUMNO: Andrés Eguía Vega.

TEMA: Test de Adicción al Juego.

A 09 De Marzo del 2026.

Nuevo Laredo Tamaulipas.

Diagnóstico para la Adicción al Juego

Este es un test para calcular la severidad del problema de juego. No es un reemplazo a la evaluación profesional, sino una herramienta para el autodiagnóstico.

RESPONDA CON MUCHA HONESTIDAD. Llene las preguntas y luego entregue la hoja al Terapeuta cristiano para que le de la evaluación y revise las recomendaciones. **Marque solo UNA opción en cada pregunta.

1. Que tan seguido sientes la necesidad de aumentar tus apuestas o de aumentar mas frecuentemente?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

2. Que tan seguido los juegos de azar te impiden socializar con tus amigos o familia?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

3. Que tan frecuentemente sientes arrepentimiento, culpa o ira luego de jugar?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

4. Que tan seguido regresas a jugar inmediatamente despues de haber perdido, pensando en recuperar lo perdido?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

5. Que tan seguido le mientes a tu familia, amigos o colegas para esconder la magnitud de tus actividades de juego?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

6. Que tan frecuentemente solicitas préstamos para apostar y para cubrir deudas de juego?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

7. Que tan seguido te encuentras a ti mismo jugando por más tiempo de lo que habias planeado?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

8. Que tan frecuentemente la vida familiar se hace infeliz debido al tiempo o dinero invertido en el juego?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

9. Que tan frecuentemente juegas para llenar el vacío proveniente de la pérdida de una persona o relación importante en tu vida?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

10. Que tan seguido juegas para escapar de los problemas, relaciones problemáticas o soledad?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

11. Que tan seguido juegas para aliviar la tensión, la depresión o el aburrimiento?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

12. Que tan seguido tienes dificultad para dormir a causa del juego?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

13. Que tan frecuentemente juegas hasta perder el último dolar?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

14. Que tan seguido eres negligente con tus responsabilidades cotidianas o estas ausente del hogar debido al juego?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

15. Que tan frecuentemente has cometido fraude o robo para financiar tu juego?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

16. Que tan frecuentemente has pensado que "mejor estarias muerto", y has contemplado la autodestrucción como una salida a las consecuencias negativas del juego?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

17. Que tan seguido has jugado para impresionar a tus amigos?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

18. Que tan seguido te deprimas y procupas por tu conducta de juego?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

19. Que tan frecuentemente has usado el dinero de los gastos de la familia en el juego?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre
- No se aplica

20. Que tanto has oído a los demas decir que desconfían de tí debido a tu conducta de juego?

- 1 = Rara vez
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy frecuentemente
- 5 = Siempre

No se aplica

EVALUACIÓN Y RECOMENDACIONES

0-19 puntos – No se detecta inclinación alguna hacia el juego

20-49 puntos - Eres un jugador social. Estas en control de tu juego y es más probable que inviertas una cantidad limitada de tiempo y dinero en el juego.

50-79 puntos - Estas invirtiendo una considerable cantidad de energía emocional en tus actividades de juego. Tu juego demanda más recursos de lo que puedes pagar, y además la cantidad creciente de tiempo que dedicas al juego son factores que contribuyen a que surjan los problemas relacionados con el juego, en tu vida. Si este patrón se mantiene o se incrementa, tiene un potencial significativo para producir problemas serios en tu vida. Consulta a un Terapeuta Cristiano.

80-100 puntos - Tu conducta de juego está causando problemas significativos en tu vida. El juego no resolverá esas consecuencias, sino que las empeorarán con seguridad. Es tiempo de hacer una evaluación completa con un profesional cristiano de la forma en que tu vida se ha afectado y hacer planes realísticos para resolver estos problemas. Consulta a un Terapeuta Cristiano.

Persona	Edad	Respuestas destacadas	Puntaje (0–10)	Evaluación
Ernesto D.	24	Juega en línea 3–4 veces por semana, gasta más de lo planeado, siente ansiedad si no juega	6	Riesgo moderado debido a que tiene un grupo de amigos que juegan en línea.
Cristian S.	29	Juega ocasionalmente, nunca supera su presupuesto, no afecta su vida social	2	Sin indicios de adicción, usa su dinero en pagar su casa.
Cesar R.	32	Juega diariamente, ha pedido dinero prestado, oculta a su familia el tiempo invertido	9	Riesgo alto, cuando esta solo suele jugar y a veces a llegado pedir dinero con tarjetas de crédito.
Francisco G.	21	Juega solo en fines de semana, lo considera entretenimiento, no interfiere con estudios	3	Bajo riesgo, no le llama la atención gastar su dinero en juegos de azar
Arturo A.	27	Juega varias veces por semana, ha intentado dejarlo sin éxito, siente pérdida de control	7	Riesgo moderado-alto, ya que es una persona solitaria suele distraerse de esa manera