

Este manual fue desarrollado con fondos otorgados por el National Institute on Drug Abuse (NIDA) Contrato # DA08608, titulado “Cognitive Enhancements for the Treatment of Probationers (CETOP).”

Todo el material que aparece en “*Guiando sus Pasos: Mapas Guías de los Doce Pasos*” se puede utilizar para el uso personal, educacional, de investigación, y/o informativo. Por este medio se concede permiso para reproducir y distribuir copias de estos materiales (con la excepción de las secciones reimpresas que tienen propiedad literaria) para uso, no lucrativo, en el área educacional y en las bibliotecas, a condición de que las copias se distribuyan a costo o bajo de costo y que cada copia incluya crédito al autor, la fuente, y propiedad literaria. Ninguna parte de este material se puede copiar, descargar (bajar copia electrónica), almacenar en un sistema de recuperación, o redistribuir con propósito comercial sin el permiso escrito expreso de Texas Christian University.

Institute of Behavioral Research
Texas Christian University
TCU Box 298740
Fort Worth, TX 76129
(817) 257-7226
FAX: (817) 257-7290
E-Mail: IBR@TCU.EDU
Web site: www.ibr.tcu.edu

Marzo, 2000

© Copyright 2002 Texas Christian University, Fort Worth, Texas.
Todos los derechos reservados.

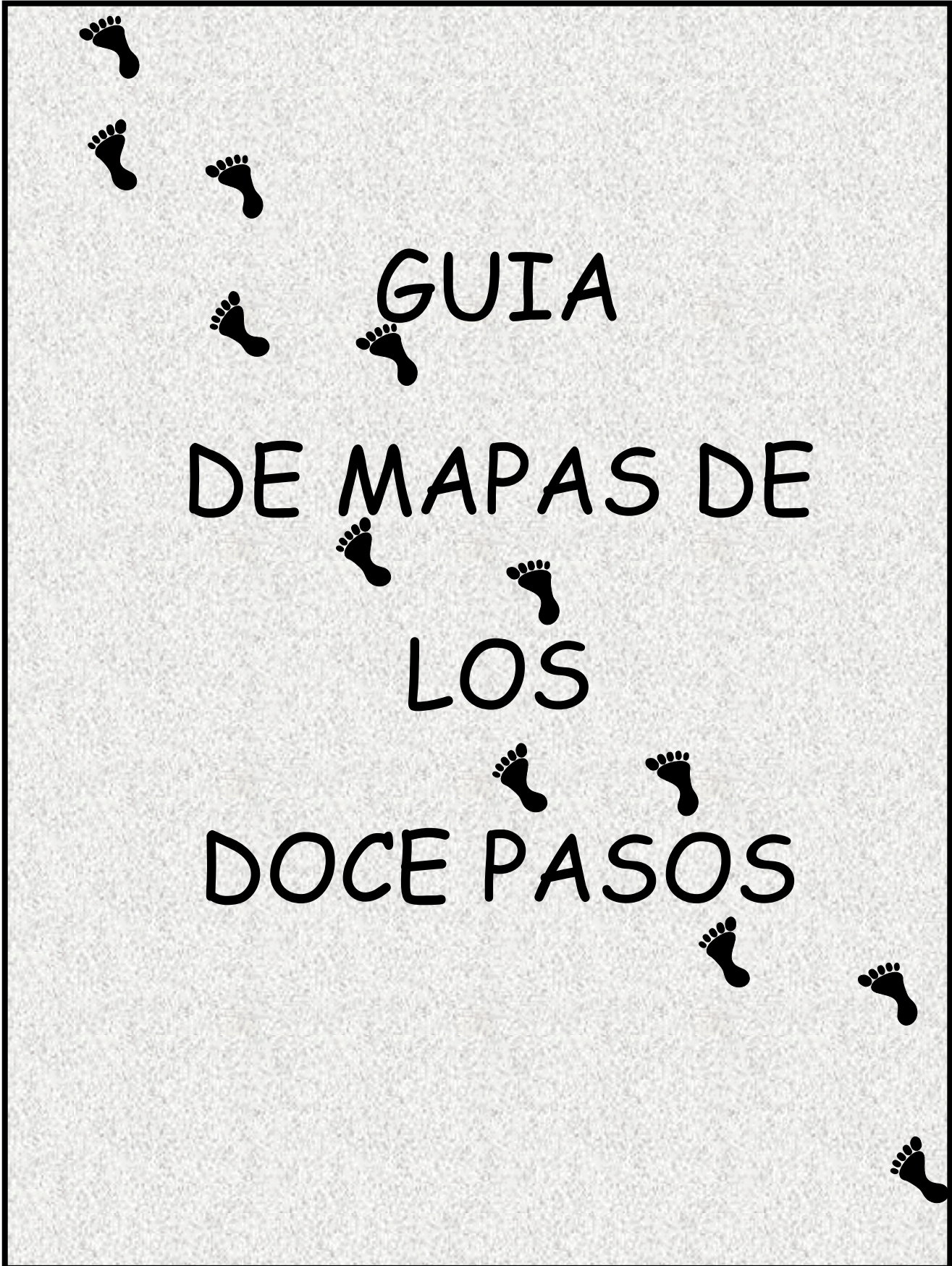
This manual was developed as part of the National Institute on Drug Abuse (NIDA) Grant DA08608, *Cognitive Enhancements for the Treatment of Probationers (CETOP)*.

The *Mapping Your Steps: “Twelve Step” Guide Maps* training module may be used for personal, educational, research, and/or information purposes. Permission is hereby granted to reproduce and distribute copies of these materials (except for reprinted passages from copyrighted sources) for nonprofit educational and nonprofit library purposes, provided that copies are distributed at or below costs and that credit for author, source, and copyright are included on each copy. No material may be copied, downloaded, stored in a retrieval system, or redistributed for any commercial purpose without the expressed written permission of Texas Christian University.

Institute of Behavioral Research
Texas Christian University
TCU Box 298740
Fort Worth, TX 76129
(817) 257-7226
FAX: (817) 257-7290
E-Mail: IBR@TCU.EDU
Web site: www.ibr.tcu.edu

March, 2000

© Copyright 2002 Texas Christian University, Fort Worth, Texas.
All rights reserved.



GUIA
DE MAPAS DE
LOS
DOCE PASOS

BREVE HISTORIA DE LOS DOCE PASOS

Alcohólicos Anónimos (AA) se inició en 1935 en Akron, Ohio, como resultado de una reunión entre un corredor de bolsa de New York y un cirujano de Akron quienes eran alcohólicos sin remedio. Se dieron cuenta que el alcoholismo era una enfermedad que podía ser tratada con un sistema basado en la aplicación de valores espirituales en la vida cotidiana. Ambos empezaron a trabajar con ellos mismos y otros alcohólicos. En cuatro años, habían tres grupos y 100 alcohólicos sobrios. En 1939, basados en sus experiencias (tanto los fracasos como los éxitos), este grupo publicó su texto básico, *Alcohólicos Anónimos*, describiendo la filosofía y métodos de la AA, y estableciendo los ***Doce Pasos***. Este libro ha tenido una publicación continua desde aquel entonces. A pesar que los ***Doce Pasos*** han sido revisados y actualizados, han permanecido como esencia, tocando las vidas de innumerables personas alrededor del mundo.

Poco después de la fundación de AA, las familias y amigos de los alcohólicos se reunieron para formar *AL-ANON*, una organización que difunde los ***Doce Pasos*** a individuos cuyas vidas han sido las más afectadas por el alcohol. Desde entonces, otros grupos han adoptado la misma filosofía de AA y la han aplicado exitosamente a muchos de sus problemas. Existe, por ejemplo, grupos de ***Doce Pasos*** dirigidos a la drogadicción (tales como *Narcóticos Anónimos*, *Cocaina Anónimos*, *Crystal Meth Anónimos*), que se traduce en soporte para los familiares y amigos de los drogadictos (tales como *AL-ANON*, *AL-ATEEN*, *NARC-ANON*, *Co-dependientes Anónimos*), otros problemas adictivos (tales como *Deudores Anónimos*, *Apostadores Anónimos*, *Enfermos del Trabajo Anónimos*, *Adictos a Comer Anónimos*, y *Comelones en Exceso Anónimos*), problemas de relaciones (tales como *Sobrevivientes de Incesto Anónimos*, *Relaciones Anónimos*, y *Padres Anónimos*), así como asuntos de salud mental (tales *Compulsivo-Obsesivo Anónimos*, y *Emociones Anónimos*).

¹Copyright © 1939, 1955, 1976 and published by Alcoholics Anonymous World Services, Enc., New York, NY.

Los Doce Pasos

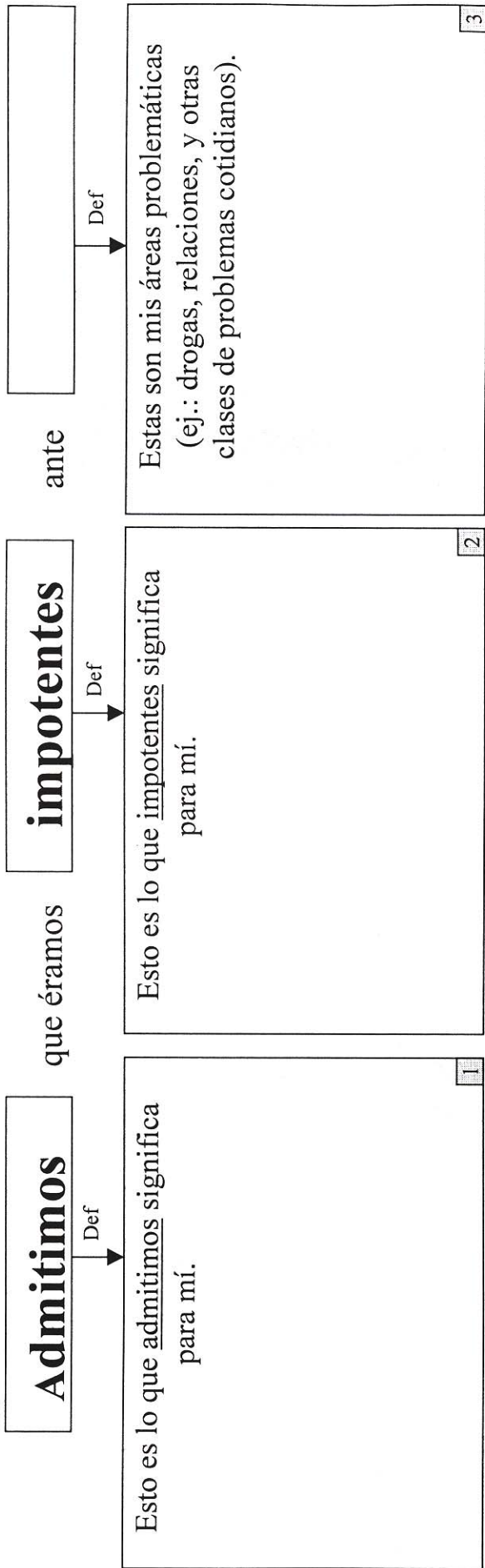
1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.
4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a El que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de aplicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Mapa del Paso 1

Admitimos que eramos impotentes
ante _____ --que nuestras
vidas se habían vuelto
ingobernables.

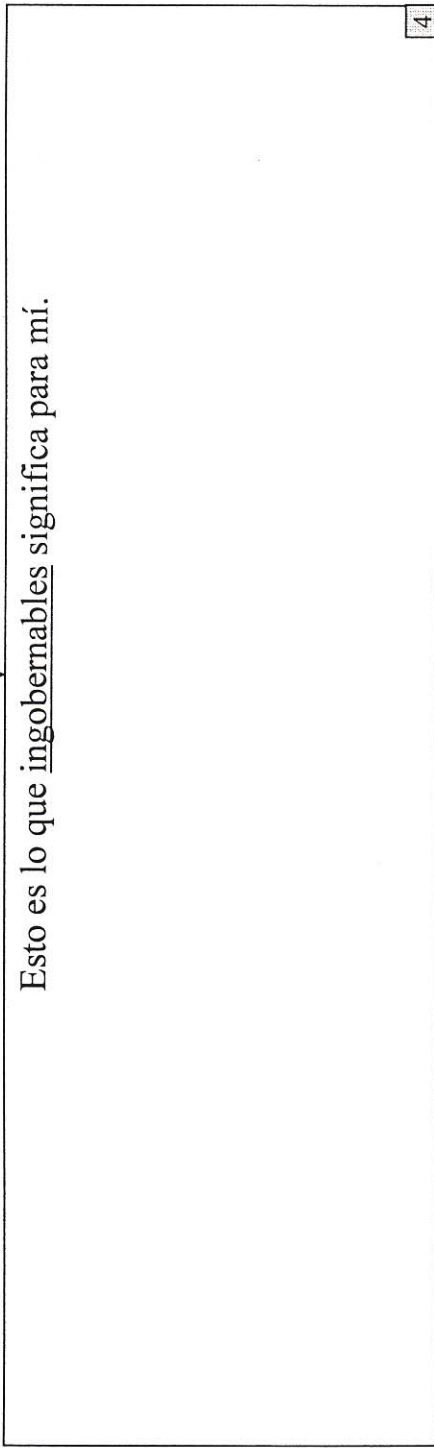


PASO 1. Admitimos que éramos impotentes ante ____ -- que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.



ingobernables.

--que nuestras vidas se habían vuelto



Esto es lo que ingobernables significa para mí.

Def = Definición

Adaptado de un original
diseñado por Marilyn Pugh, Ph.D
Departamento de Psicología
Texas Wesleyan University
Fort Worth, Texas, 1994

PASO 1. Admitimos que éramos impotentes ante _____ -- que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

éramos impotentes

Estas son mis áreas problemáticas (ej., drogas, relaciones, y otros problemas cotidianos).

Def



Esto es lo que esta frase significa para mí.

Ex



Estas son algunas de las ocasiones cuando he estado consciente de mi propia impotencia para controlarme.

C



Así es como mi propia impotencia me hace sentir.

C



Este es un dibujo que muestra cómo me siento al ser impotente (Dibuje describa.)

1

2

3

4

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

PASO 1. Admitimos que éramos impotentes ante _____ -- que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Def

Así es como yo diría esto con mis propias palabras.

L

Esta es la persona ante quien yo he admitido mi impotencia en resolver situaciones.

C

Así es como me siento o sentiré acerca de mi propia impotencia y falta de control.

C

Este es un dibujo que muestra cómo me siento al admitirlo o cómo me sentiré al hacerlo (Dibuje o describa.)

Def = Definición L = Lleva a C = Característica