

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

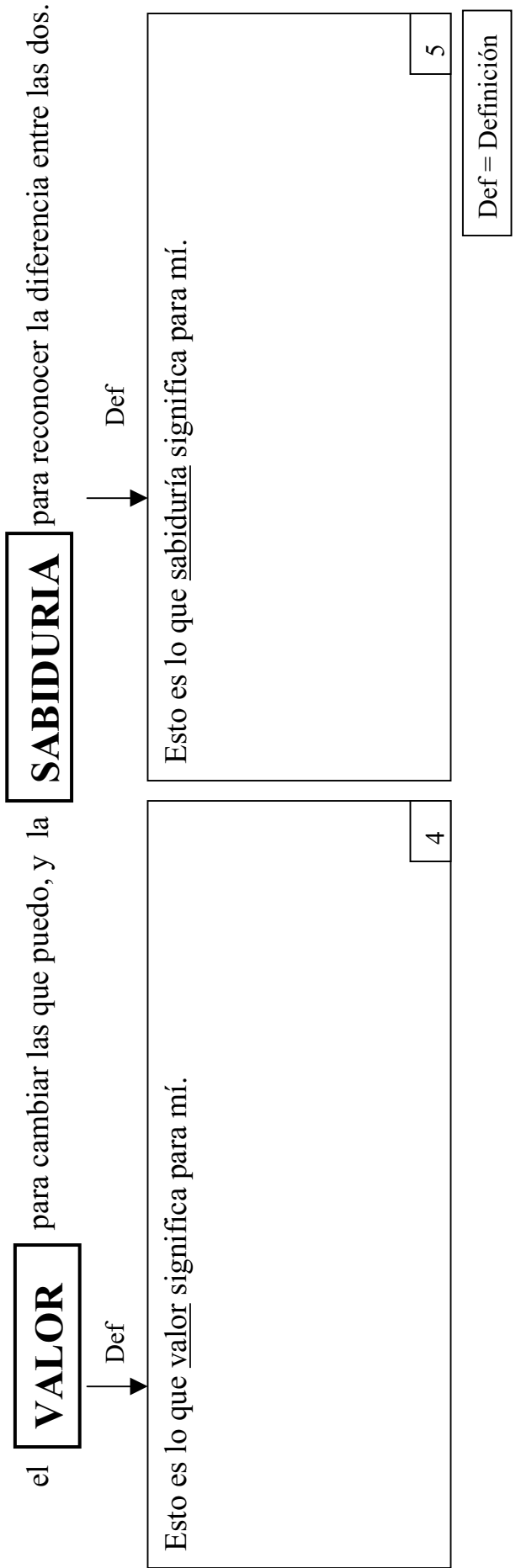
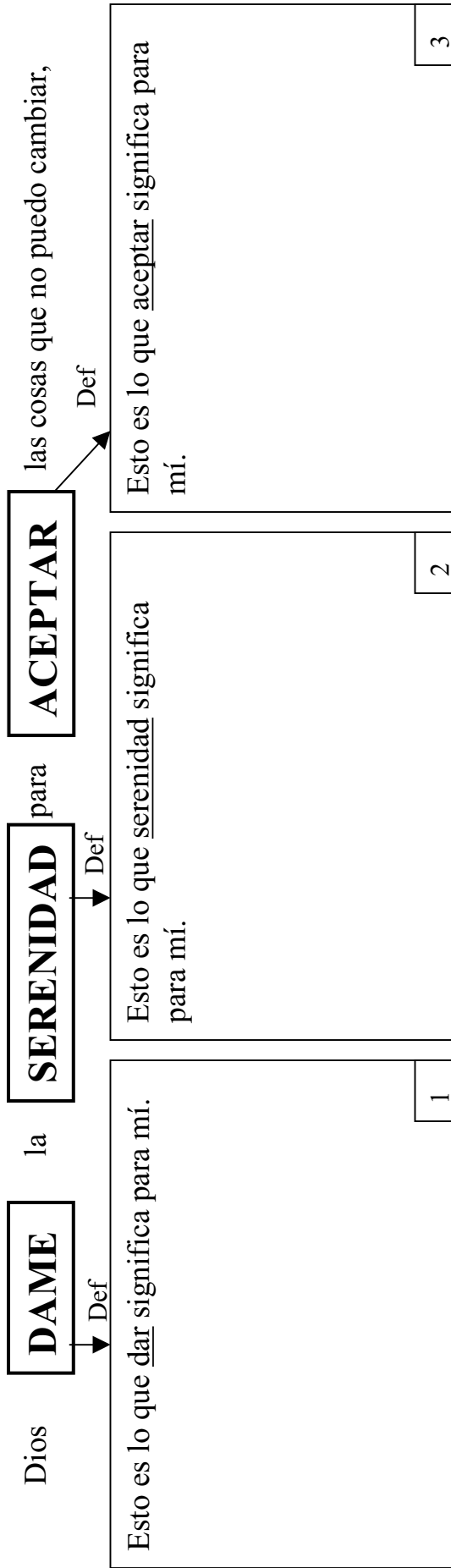
© Copyright 2002 Texas Christian University, Fort Worth, Texas.  
All rights reserved.

# *La Oración de la Serenidad*

*Dios dame la serenidad  
para aceptar las cosas  
que no puedo cambiar,  
el valor para cambiar  
las que puedo,  
y la sabiduría para reconocer  
la diferencia entre las dos.*

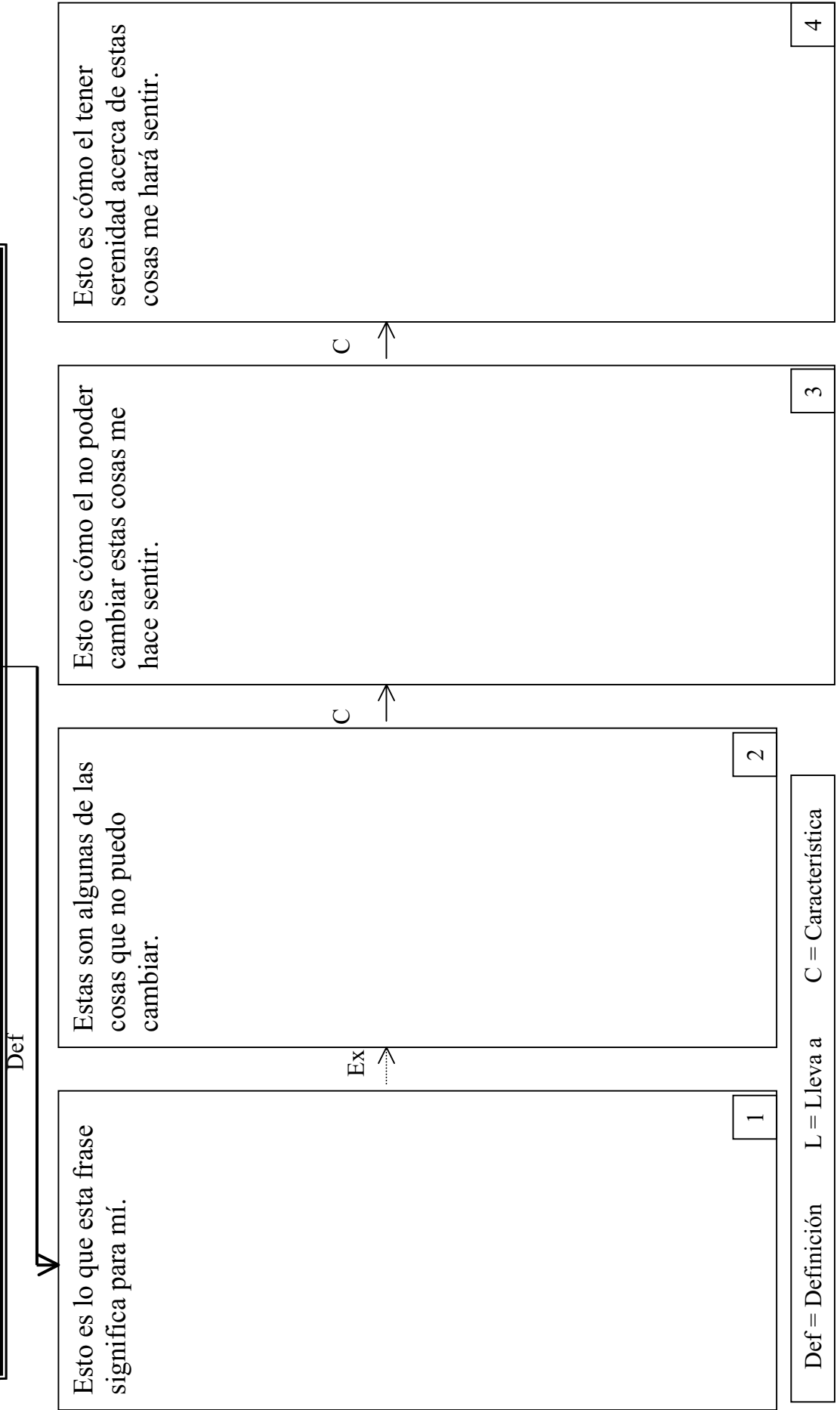
*La Oración de la Serenidad* fue escrita por Reinhold Neibuhr en 1926. AA adoptó la versión corta de la oración como un medio útil de meditación (ver arriba). Porque presvalece el uso de esta oración en los programas de los *Doce Pasos*, hemos creado mapas para ayudar a la gente a considerar como aplicar estos predicamentos en sus vidas.

Dios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia entre las dos.



**Dios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,** el valor para cambiar las que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia entre las dos.

**Dios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,**



Dios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia entre las dos.

## el valor para cambiar las que puedo,

Def



Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex



Estas son algunas de las cosas que puedo cambiar.

2

Ex



Así es cómo el valor me ayudará a realizar estos cambios.

3

C



Este es un dibujo que muestra cómo me sentiré cuando tenga el valor de hacer estos cambios. (Dibuje o describa.)

4

Def = Definición    L = Lleva a    C = Característica

Dios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que puedo, y la **sabiduría para reconocer la diferencia entre las dos.**

## y la sabiduría para reconocer la diferencia entre las dos.

Def  
↓

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex



Estas son algunas de las veces que no he sido capaz de ver la diferencia.

2

Ex



Así es cómo voy a saber la diferencia de ahora en adelante.

3

Def = Definición

Ex = Ejemplo

**Dios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia entre las dos.**

Def

Así es cómo diría esto con mis propias palabras.

1

L



Así es cómo voy a usar esta oración en mi vida.

2

C



Así es cómo esta oración me hace o me hará sentir.

3

C



Este es un dibujo que muestra cómo "la Oración de la Serenidad" me hace sentir. (Dibuje o describa.)

4

Def = Definición    L = Lleva a    C = Característica

## **Tópicos de Discusión para los Mapas de la Oración de la Serenidad.**

**Discutir cualquier discernamiento nuevo que usted haya ganado con el significado o uso de la “*Oración de la Serenidad.*”**

**¿Cuándo es que “*La Oración de la Serenidad*” le ha sido útil en el pasado?**

**¿Cómo piensa usar “*La Oración de la Serenidad* ” en el futuro?**

**¿Cómo es que “*La Oración de la Serenidad*” lo ayudó con *Los Doce Pasos*?**

**¿Cómo puede aplicar “*La Oración de la Serenidad*” al paso en el que está trabajando actualmente?**