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 innumberables 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 exitósamente 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* A*nónimos, Relaciones Anónimos,* y *Padres Anónimos*), así como asuntos de salud mental (tales *Compulsivo-Obsesivo Anónimos*, y *Emociones Anónimos)*.

[1]Copyright © 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 aquellos 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. Mapa 1 de 4

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

Admitimos que éramos **impotentes** ante

Def

Esto es lo que admitimos significa para mí.

1

Def

Esto es lo que impotentes significa para mí.

2

Def

Estas son mis áreas problemáticas (ej.: drogas, relaciones, y otras clases de problemas cotidianos).

3

--que nuestras vidas se habían vuelto **ingobernables.**

Def

Esto es lo que ingobernables significa para mí.

4

Def =Definición

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

Paso 1. Mapa 2 de 4

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. Mapa 3 de 4

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

nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.	Ex	Estas son algunas de las ocasiones en que mi vida se ha vuelto ingobernable.	C	Así es como me siento cuando mi vida es ingobernable.	C	Este es un dibujo que muestra cómo me siento de no poder gobernar mi vida (Dibuje o describa.)
1		2		3		4

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 1. Mapa 4 de 4

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

Def

1	L	2	C	3	C	4
Así es como yo diría esto con mis propias palabras.	→	Esta es la persona ante quien yo he admitido mi impotencia en resolver situaciones.	→	Así es como me siento o sentiré acerca de mi propia impotencia y falta de control.	→	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

Mapa del Paso 2

Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

Paso 2. Mapa 1 de 5

PASO 2. Llegamos a **creer** que un poder superior a nosotros mismos podría **devolvernos** el **sano juicio.**

Llegamos a **creer** que un poder superior a nosotros mismos.

Def.

Esto es lo que creer significa para mí.

1

podría **devolvernos** el **sano juicio.**

Def.

Esto es lo que devolvernos significa para mí.

2

Def.

Esto es lo que sano juicio significa para mí.

3

Def. = Definición

Paso 2. Mapa 2 de 5

PASO 2. Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

Llegamos a creer

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Así es como yo llegué a creer en algo

2

Ex

Estas son las tres cosas en que yo creo:

1.

2.

3.

3

C

C

C

Así es como yo llegué a creer en cada una.

4

Def = Definición
Ex = Ejemplo
C = Característica

Paso 2. Mapa 3 de 5

PASO 2. Llegamos a creer que **un poder superior a nosotros mismos** podría devolvernos el sano juicio.

un poder superior a nosotros mismos.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.	Estas son algunos de los poderes superiores a mí que me podrían ayudar con mis problemas.	Así es cómo un poder superior me podría ayudar.	Así es como me sentiría si tuviera un poder superior ayudándome.
1	2	3	4

C → C → C

Def = Definición
C = Característica

Paso 2. Mapa 4 de 5

PASO 2. Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos **podría devolvernos el sano juicio.**

devolvernos el sano juicio.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Estas son algunas de las veces en las que fuí sensato.

2

C

Así es cómo me siento o sentiré al tener mi sano juicio de regreso.

3

Def = Definición
Ex = Ejemplo
C = Característica

Paso 2. Mapa 5 de 5

PASO 2. Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

Def

Así es cómo podría explicar este paso con mis propias palabras. 1

C

Estas son partes del paso que acepto. 2

C

Así es cómo siento o sentiré al aceptar este paso. 3

C

Este es un dibujo que muestra cómo siento o sentiré al aceptar este paso (Dibuje o describa.) 4

Def = Definición
C = Característica

Mapa del Paso 3

Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

Paso 3. Mapa 1 de 5

Paso 3. **Decidimos** poner nuestras **voluntades** y nuestras **vidas** al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

Decidimos poner nuestras **voluntades** y nuestras **vidas**

Def

Esto es lo que decidimos significa para mí.

1

Def

Esto es lo que voluntades significa para mí.

2

Def

Esto es lo que vidas significa para mí.

3

al **cuidado** de **Dios** tal como lo concebimos.

Def

Esto es lo que cuidado significa para mí.

4

Def

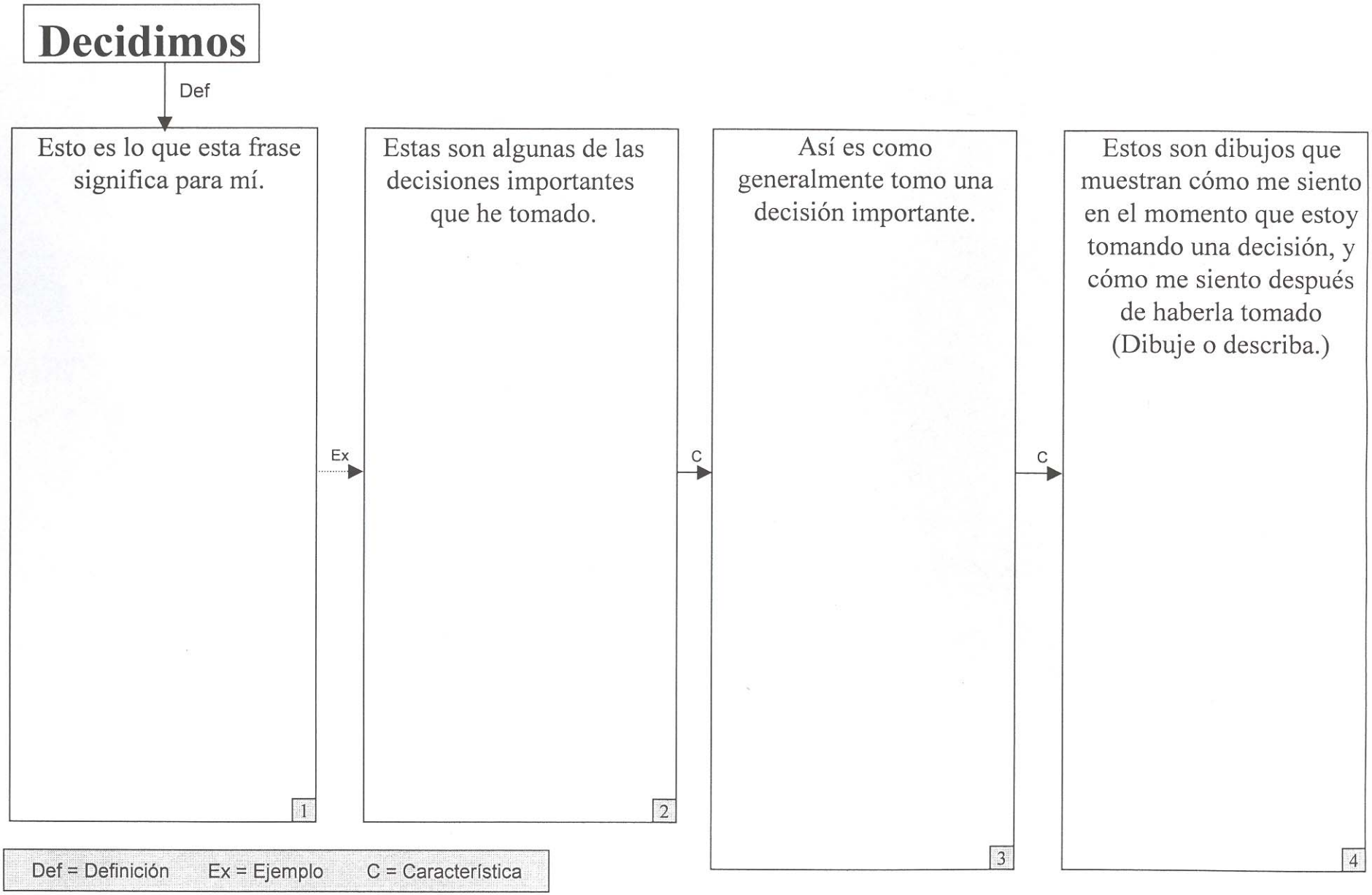
Esto es lo que Dios significa para mí.

5

Def = Definición

Paso 3. Mapa 2 of 5

PASO 3. **Decidimos** poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.



Paso 3. Mapa 3 de 5

PASO 3. Decidimos **poner nuestras voluntades y nuestras vidas** al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

poner nuestras voluntades y nuestras vidas

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí. 1

Ex

Este es a quién o a qué he entregado (o entregaré) mi voluntad. 2

C

Así es cómo he entregado (o entregaré) mi vida a alguien o algo. 3

C

Este es un dibujo que muestra cómo me siento (o sentiré) acerca de entregar mi vida a alguien o algo (Dibuje o describa.) 4

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 3. Mapa 4 de 5

PASO 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas **al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.**

al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí	Ex	Esto como pienso que es Dios.	C	Así es como Dios me cuida (o cuidaría de mí.)	C	Este un dibujo de como me siento (o sentiría) cuando estoy siendo cuidado por Dios. (Dibuje o describa.)
1		2		3		4

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 3. Mapa 5 de 5

Paso 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

Def

Así es cómo yo diría este paso con mis propias palabras. 1

L

Así es cómo yo he tomado (o tomaría) la decisión de entregar mi voluntad y mi vida. 2

C

Así es cuando tomo (o tomaré) esta decisión. 3

C

Este es un dibujo que enseña cómo me sentiré al haber tomado esta decisión. (Dibuje o describa.) 4

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Mapa del Paso 4

Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

Paso 4. Mapa 1 de 4

PASO 4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

Sin temor hicimos un **minucioso**

Def

Esto es lo que sin temor significa para mí.

1

Def

Esto es lo que minucioso significa para mí.

2

inventario **moral** de nosotros mismos.

Def

Def

Esto es lo que inventario significa para mí.

3

Esto es lo que moral significa para mí.

4

Def = Definición

Paso 4. Mapa 2 de 4

PASO 4 . Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

Sin temor, hicimos un minucioso inventario

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí

1

L

Estas son algunas de las veces cuando he trabajado largo y duro para tratar de entenderme.

2

L

Estas son algunas de las veces cuando no he tenido temor al pensar quién soy yo.

3

L

Este es un dibujo que enseña cómo me siento cuando no tengo temor al ver mis puntos buenos y malos (Dibuje o describa.)

4

Def = Definición L = Lleva a

Paso 4. Mapa 3 de 4

PASO 4. Sin temor, hicimos un minucioso **inventario moral de nosotros mismos.**

.

inventario moral de nosotros mismos.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí. 1

L

Estos son los pasos que voy a seguir para hacer un inventario moral. 2

L

Estas son algunas de las cosas que voy a tener que vencer para hacer un inventario moral.. 3

L

Estos son dibujos de cómo me voy a sentir mientras hago un inventario moral y después que lo haya completado (Dibuje o describa.) 4

Def = Definición L = Lleva a

Paso 4. Mapa 4 de 4

PASO 4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

Def

Así es como diría esto con mis propias palabras.	Estas son algunas cosas buenas de mí.	Estas son algunas de las cosas malas sobre mí.	Este es un dibujo que enseña cómo me siento en este momento. (Dibuje o describa.)
1	2	3	4

L L L

Def = Definición L = Lleva a

Mapa del Paso 5

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Paso 5. Mapa 1 de 6

PASO 5. Admitimos ante **Dios,** ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, **la naturaleza exacta** de nuestros **defectos.**

Admitimos ante **Dios** ante nosotros mismos, y ante otro ser humano

Def

Esto es lo que admitir significa para mí.

1

Def

Esto es lo que Dios significa para mí.

2

la **naturaleza exacta** de nuestros **defectos.**

Def

Esto lo que naturaleza exacta significa para mí.

3

Def

Esto es lo que defectos significa para mí.

4

Def = Definición

Paso 5. Mapa 2 de 6

PASO 5. **Admitimos ante Dios,** ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Admitimos ante Dios,

Def

1	L	2	C	3	L	4
Esto es lo que esta frase significa para mí.		Así es como admitiría algo a Dios.		Este es un dibujo de cómo me sentiría al admitir algo a Dios (Dibuje o describa.)		Este es un dibujo de cómo me voy a sentir después de haber admitido algo a Dios. (Dibuje o describa.)

Def = Definición L = Lleva C = Característica

PASO 5. **Admitimos** ante Dios, **ante nosotros mismos,** y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Admitimos…. ante nosotros mismos,

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí. 1	L	Así es como yo admitiría algo. 2	C	Este es un dibujo de cómo me sentiría si admito algo. (Dibuje o describa.) 3	L	Este es un dibujo de cómo me sentiré después de haber admitido algo. (Dibuje o describa.) 4

Def = Definición L = Lleva a C = Característica

PASO 5. **Admitimos** ante Dios, ante nosotros mismos, y ante **otro ser humano,** la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Admitimos…. a otro ser humano

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí. (1)

L

Así es como admitiría algo a otro ser humano. (2)

C

Este es un dibujo de cómo me sentiría si admito algo a otro ser humano. (Dibuje o describa.) (3)

L

Este es un dibujo de cómo me sentiré después de haber admitido algo a otro ser humano. (Dibuje o describa.) (4)

Def = Definition L = Leads to C = Characteristic

Paso 5. Mapa 5 de 6

PASO 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano**, la naturaleza exacta de nuestros defectos.**

la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Estos son algunos de defectos específicos.

2

C

Así es como me siento sobre mis defectos.
(Dibuje o describa.)

3

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 5. Mapa 6 de 6

PASO 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Def

Así es como diría esto en mis propias palabras. 1

L

Estos son los pasos que voy a tomar antes de admitir mis defectos. 2

C

Este es un dibujo de cómo me voy a sentir después de admitir mis defectos. (Dibuje o describa.) 3

Def = Definición L = Lleva a C = Característica

Mapa del Paso 6

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

Paso 6. Mapa 1 de 5

PASO 6. Estuvimos **enteramente dispuestos** a dejar que Dios nos **liberase** de todos esos **defectos** de **carácter**.

Estuvimos **enteramente dispuestos** a dejar que Dios nos **liberase** de todos esos

Def

Esto es lo que enteramente dispuestos significa para mí.

1

Def

Esto es lo que liberar significa para mí.

2

defectos de **carácter.**

Def

Esto es lo que defectos significa para mí.

3

Def

Esto es lo que carácter significa para mí.

4

Def = Definición

PASO 6. **Estuvimos enteramente dispuestos** a dejar que Dios nos liberase de todos esos defectos de carácter.

Estuvimos enteramente dispuestos

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Estas son algunas de las veces que he estado enteramente listo para que algo suceda.

2

C

Estas son algunas de las formas en que me alisto enteramente.

3

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 6. Mapa 3 de 5

PASO 6. Estuvimos enteramente dispuestos **a dejar que Dios nos liberase** de todos esos defectos de carácter.

a dejar que Dios nos liberase

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

L

Estas son algunas de las razones por las que Dios podría liberar algo de mí.

2

L

Estas son algunas maneras de cómo Dios podría liberar algo de mí.

3

Def = Definición L = Lleva a

Paso 6. Mapa 4 de 5

PASO 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos **esos defectos de carácter.**

esos defectos de carácter.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Estos son algunos de los defectos de mi carácter.

2

C

Este es un dibujo de cómo mis defectos de carácter me hacen sentir. (Dibuje o describa.)

3

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 6. Mapa 5 de 5

PASO 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos esos defectos de carácter

Def

Así es cómo diría este paso con mis propias palabras.

1

L

Estos son los pasos que he tomado o tomaré para dejar que Dios me libere de todos mis defectos de carácter.

2

L

Este es un dibujo de como me sentiré después que Dios me haya liberado de todos mis defectos de carácter. (Dibuje o describa.)

3

Def = Definición L = Lleva a

Mapa del Paso 7

Humildemente le pedimos a
El que nos liberase de
nuestros defectos.

Paso 7. Mapa 1 de 4

PASO 7. Humildemente le pedimos a **El** que nos **liberase** de nuestros **defectos.**

Humildemente le pedimos a **El**

Def

Esto es lo que humildemente significa para mí.

1

Def

Esto es lo que El (Dios) significa para mí.

2

que nos **libere** de nuestros **defectos.**

Def

Esto es lo que liberar significa para mí.

3

Def

Esto es lo que defectos significa para mí.

4

Def = Definición

Paso 7. Mapa 2 de 4

PASO 7. Humildemente le pedimos a El que nos liberase de nuestros defectos.

Humildemente le pedimos a El

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Así es cómo humildemente le pediría algo a El.

2

C

Este es un dibujo de cómo se siente ser humilde.
(Dibuje o describa.)

3

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 7. Mapa 3 de 4

PASO 7. Humildemente le pedimos que nos **liberase de nuestros defectos.**

liberase de nuestros defectos.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Estos son algunos de mis defectos.

2

C

Este es un dibujo de cómo mis defectos me hacen sentir. (Dibuje o describa.)

3

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 7. Mapa 4 de 4

PASO 7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

Def

Así es como diría este paso en mis propias palabras.

1

L

Estas son algunas de las maneras en que voy a pedirle a El que me libere de mis defectos.

2

L

Este es un dibujo de cómo me voy a sentir después de que mis defectos hayan sido removidos. (Dibuje o describa.)

3

Def = Definición L = Lleva a

Mapa del Paso 8

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Paso 8. Mapa 1 de 4

PASO 8. Hicimos una **lista** de todas aquellas personas a quienes habíamos **ofendido** y estuvimos **dispuestos** a **reparar** el daño que les causamos.

Hicimos una **lista** de todas aquellas personas a quienes habíamos **ofendido** y

Def

Esto es lo que lista significa para mí.

1

Def

Esto es lo que ofender significa para mí.

2

estuvimos **dispuestos** a **reparar** el daño que les causamos.

Def

Esto es lo que dispuestos significa para mí

3

Def

Esto es lo que reparar significa para mí.

4

Def = Definición

Paso 8. Mapa 2 de 4

PASO 8. **Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido** y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Estas son algunas de las personas a quienes he ofendido.

2

C

Este es un dibujo de cómo me siento a pensar en la gente que he ofendido. (Dibuje o describa.)

3

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 8. Mapa 3 de 4

PASO 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y **estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.**

estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí. 1	Ex	Así es cómo voy a estar dispuesto a reparar el daño causado. 2	C	Este es un dibujo de cómo me siento al reparar el daño causado. (Dibuje o describa.) 3

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 8. Mapa 4 de 4

PASO 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Def

Así cómo diría este paso con mis propias palabras. 1

L

Así es cómo voy a hacer una lista completa de las personas a las que les he causado daño. 2

L

Así es cómo me voy a preparar para reparar el daño causado. 3

Def = Definición L = Lleva a

Mapa del Paso 9

Reparamos directamente a cuantos nos fue possible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

Paso 9. Mapa 1 de 4

PASO 9. Reparamos directamente a cuantos **nos fue posible,** el daño causado, excepto cuando el hacerlo **implicaba perjuicio** para ellos o para **otros.**

Reparamos directamente a cuantos **nos fue posible,**

Def

Esto es lo que reparamos directamente significa para mí.

1

Def

Esto es lo que nos fue posible significa para mí.

2

excepto cuando el hacerlo **implicaba perjuicio** para ellos o para **otros.**

Def

Esto es lo que implicaba perjuicio significa para mí.

3

Def

Esto es lo que otros significa para mí.

4

Def = Definición

Paso 9. Mapa 2 de 4

PASO 9. **Reparamos directamente a cuantos nos fue posible,** el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

Reparamos directamente a cuantos nos fue posible,

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Estas son algunas maneras en las que puedo reparar directamente el daño causado a las personas que he perjudicado.

2

C

Este es un dibujo de cómo me sentiré después de reparar el daño causado. (Dibuje o describa.)

3

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

Paso 9. Mapa 3 de 4

PASO 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, **excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.**

excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Este es un ejemplo de cómo podría perjudicar a alguien si trato de reparar el daño causado.

2

Ex

Este es otro ejemplo de cómo podría perjudicar a alguien si trato de reparar el daño causado.

3

Def = Definición Ex = Ejemplo

Paso 9. Mapa 4 de 4

PASO 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

Def

Así es como diría yo este paso con mis propias palabras. 1

L

Así es como pienso llevar a cabo este paso. 2

L

Este es un dibujo de cómo me sentiré después que he reparado el daño causado a todos. (Dibuje o describa.) 3

Def = Definición L = Lleva a

Mapa del Paso 10

Continuamos haciendo nuestro inventario personal, y cuando nos equivocábamos lo admitimos inmediatamente.

Paso 10. Mapa 1 de 4

PASO 10. Continuamos haciendo nuestro **inventario personal** y cuando **nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.**

Continuamos haciendo nuestro **inventario personal** y cuando

Def

Esto es lo que continuamos significa para mí

1

Def

Esto es lo que inventario personal significa para mí.

2

nos **equivocábamos** **lo admitíamos inmediatamente.**

Def

Esto es lo que equivocar significa para mí.

3

Def

Esto es lo que admitir inmediatamente significa para mí.

4

Def = Definición

Paso 10. Mapa 2 de 4

PASO 10. **Continuamos haciendo nuestro inventario personal** y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

Continuamos haciendo nuestro inventario personal

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí. 1	L	Así es como pienso continuar haciendo mi inventario personal. 2	C	Este es un dibujo de cómo me sentiré al continuar haciendo mi inventario personal. (Dibuje o describa.) 3

Def = Definición L = Lleva a C = Característica

Paso 10. Mapa 3 de 4

PASO 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y **cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.**

cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Estos son ejemplos de algunas cosas que admitiría inmediatemente.

2

L

Este es a quien yo lo admitiría.

3

Def = Definición Ex = Ejemplo L = Lleva a

Paso 10. Mapa 4 de 4

PASO 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

Def

Así como diría este paso con mis propias palabras. 1

L

Así es como voy a hacer este paso. 2

L

Este es un dibujo de cómo me sentiré al hacer este paso. (Dibuje o describa.) 3

Def = Definición L = Lleva a

Mapa del Paso 11

Buscamos, a través de la oración y meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Paso 11. Mapa 1 de 4

PASO 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.

Buscamos, a través de la **oración** y la **meditación** mejorar nuestro **contacto consciente**

Def

Esto es lo que oración significa para mí. 1

Def

Esto es lo que meditación significa para mí. 2

Def

Esto es lo que contacto consciente significa para mí. 3

con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase

conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la **fortaleza** para cumplirla.

Def

Esto es lo que conocer su voluntad significa para mí. 4

Def

Esto es lo que fortaleza significa para mí. 5

Def = Definición

Paso 11. Mapa 2 de 4

PASO 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.

Buscamos, a través de la oración y meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí. 1	L →	Este es un ejemplo de oración o meditación. 2	C →	Este es un dibujo de cómo se siente al orar o meditar. (Dibuje o describa.) 3

Def = Definición L = Lleva a C = Característica

Paso 11. Mapa 3 de 4

PASO 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.**

Pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí. 1

Ex

Este es un ejemplo de algo que Dios quiere que haga. 2

L

Esta es la fortaleza que necesito para poder cumplir. 3

Def = Definición Ex = Ejemplo L = Lleva a

Paso 11. Mapa 4 de 4

PASO 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.

Def

Así como diría este paso con mis propias palabras.

1

L

Así es como voy a hacer este paso.

2

L

Este es un dibujo de cómo me voy a sentir haciendo este paso. (Dibuje o describa.)

3

Def = Definición L = Lleva a

Mapa del Paso 12

Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y aplicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Paso 12. Mapa 1 de 5

PASO 12. Habiendo obtenido un **despertar espiritual** como resultado de estos pasos, tratamos de **llevar este mensaje** a otros _____ y de **practicar estos principios** en **todos nuestros asuntos**.

Habiendo obtenido un **despertar espiritual** como resultado de estos pasos, tratamos de

Def

Esto es lo que despertar espiritual significa para mí.

1

llevar este mensaje a otros _____ _____ *(mi área problemática)*

Def

Esto es lo que llevar este mensaje significa para mí.

2

Def

Esto es lo que otros _____ significa para mí.

3

y de **practicar estos principios** en **todos nuestros asuntos.**

Def

Esto es lo que practicar estos principios significa para mí

4

Def

Esto es lo que todos nuestros asuntos significa para mí.

5

Def = Definición

Paso 12. Mapa 2 de 5

PASO 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros _____ y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos,

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Estas son las partes de un despertar espiritual.

2

Ex

Este es un dibujo de cómo se siente el haber despertado espiritualmente. (Dibuje o describa.)

3

Def = Definición Ex = Ejemplo

Paso 12. Mapa 3 de 5

PASO 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, **tratamos de llevar este mensaje a otros** _____ y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

tratamos de llevar este mensaje a otros _____

(Esta es mi área problemática)

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Este es un ejemplo de cómo puedo llevar este mensaje a otros _____.

2

Ex

Este es un dibujo de cómo se siente el llevar este mensaje a otros _____. (Dibuje o describa.)

3

Def = Definición Ex = Ejemplo

Paso 12. Mapa 4 de 5

PASO 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar **estos principios en todos nuestros asuntos.**

estos principios en todos nuestros asuntos.

Def

Esto es lo que esta frase significa para mí.

1

Ex

Estos son ejemplos de cómo puedo practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

2

Ex

Este es un dibujo de cómo me sentiré al practicar estos principios en todos mis asuntos. (Dibuje o describa.)

3

Def = Definición Ex = Ejemplo

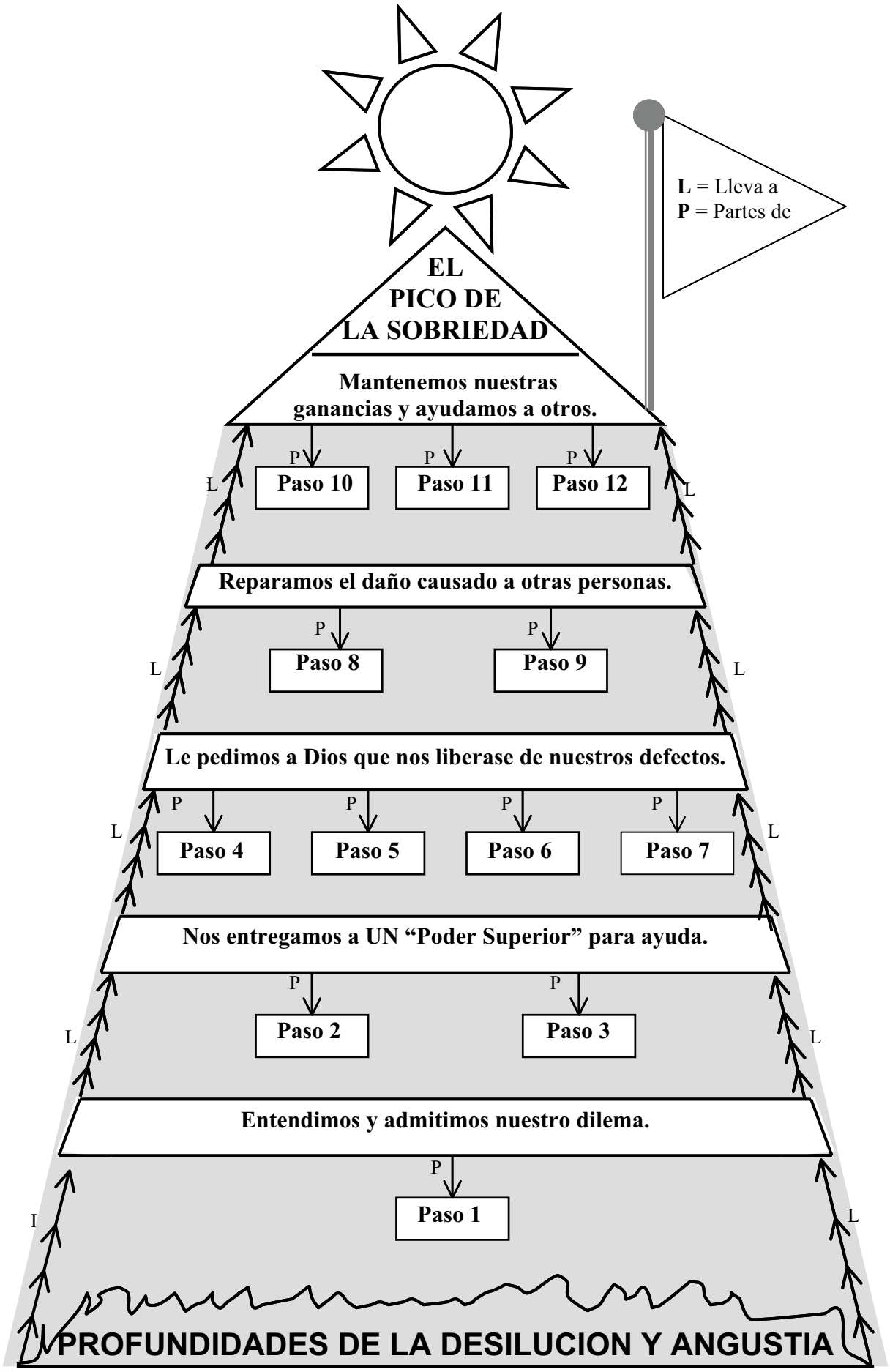
Paso 12. Mapa 5 de 5

PASO 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros _____ y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Def

Así es como diría este paso con mis propias palabras. 1	L →	Así es cómo voy a hacer este paso. 2	L →	Este es un dibujo de cómo me sentiré haciendo este paso. (Dibuje o describa.) 3

Def = Definición L = Lleva a


L = Lleva a
P = Partes de
EL
PICO DE
LA SOBRIEDAD
Mantenemos nuestras ganancias y ayudamos a otros.
Paso 10
Paso 11
Paso 12
Reparamos el daño causado a otras personas.
Paso 8
Paso 9
Le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.
Paso 4
Paso 5
Paso 6
Paso 7
Nos entregamos a UN "Poder Superior" para ayuda.
Paso 2
Paso 3
Entendimos y admitimos nuestro dilema.
Paso 1
PROFUNDIDADES DE LA DESILUCION Y ANGUSTIA

Temas de Discusión de los Mapas de *Doce Pasos*

Las discusiones sobre mapas previamente llenos pueden consolidar la información e ideas obtenidas en este proceso. Hemos incluído aquí algunas preguntas generales que podrían seguir cada paquete de los mapas de Pasos, así como también preguntas específicas acerca de los *Doce Pasos*. El formato de la discusión depende de usted; estas son solamente algunas ideas.

Preguntas generales:

- ¿Cómo lo hace sentir el haber hecho estos mapas?
- ¿El hacer los mapas lo ayuda a completar el Paso? ¿Qué necesita hacer adicionalmente para completar el Paso?
- Comparta sus nuevas ideas adquiridas sobre el significado o el uso de este Paso o de los *Doce Pasos* en general.
- ¿Cómo puedo usar lo que he aprendido en los Pasos?

Preguntas específicas sobre los *Doce Pasos*:

Preguntas Paso 1:

- ¿Cuáles son otras situaciones en su vida que lo han hecho sentirse impotente?
- ¿Qué es lo que ha hecho para tratar estas situaciones?
- ¿Los Doce Mapas ayudarían en estas situaciones?

Preguntas específicas sobre los *Doce Pasos* (cont.):

Preguntas Paso 2:

- ¿La expresión "un poder superior a nosotros mismos" tiene que tener el mismo significado para la persona que está sentada a su lado?
- ¿Esto significa que usted no es responsable de su propio juicio? O es usted responsable de su propio juicio?

Preguntas Paso 3:

- Como ésta es una decisión muy importante, también piense en otras decisiones importantes en su vida y cómo las trató. ¿Cómo es esta decisión similar? ¿Cómo es diferente?
- ¿Cómo va a saber cuando realmente haya tomado esta decisión?
- ¿Qué es lo que va a hacer diferentemente?

Preguntas Paso 4:

- ¿Cómo es que la palabra "moral" ha sido usada en su vida hasta ahora?
- ¿Le es difícil pensar en las cosas malas sobre usted mismo? ¿Qué tal sobre las cosas buenas?
- ¿Cómo sabré cuando mi inventario moral está hecho? ¿Cómo sabré si es correcto?

Preguntas Paso 5:

- ¿Qué cosas le preocupan si usted admite cosas? ¿A usted mismo? ¿A Dios? ¿A otra persona?
- ¿A quién le es más dificil admitir cosas? ¿Por qué?

Preguntas específicas sobre los *Doce Pasos* (cont.):

Preguntas Paso 6:

- ¿Por qué necesita a Dios para que lo ayude a liberarse de sus defectos?
- ¿Está usted listo para liberarse totalmente de sus defectos?

Preguntas Paso 7:

- ¿Por qué necesita pedir "humildemente"? ¿Cómo lo hace sentir esto?

Preguntas Paso 8:

- ¿Realmente siente que ha dañado a otros? ¿O siente que no fue su culpa?
- ¿Estaría dispuesto a reparar el daño causado a otras personas, aunque no le guste esas personas o aunque ellas lo hayan tratado muy mal?

Preguntas Paso 9:

- ¿El reparar el daño causado significa que usted ha perdonado? ¿Qué pasa si algunas de esas personas a las que dañó no lo quieren perdonar?
- ¿Cómo puede saber si el reparar daños va a herir a alguien?

Preguntas Paso 10:

- ¿Significa esto que usted tiene que monitorearse todo el tiempo? ¿Esto le va a quitar diversión a la vida?
- ¿A quién le admitiría que está en un error? ¿A usted mismo? ¿A Dios? ¿A la persona interesada?

Preguntas Paso 11:

- ¿Sabe cómo rezar? ¿Sabe cómo meditar? Si no, cómo puede aprender?
- ¿Puede separar Su voluntad de su voluntad?

Preguntas específicas sobre los *Doce Pasos* (cont.):

Preguntas Paso 12:

- ¿Cómo puedo llevar este mensaje a otros compañeros que sufren?
- ¿Se puede ver a sí mismo como un patrocinador para alguien más? ¿Qué clase de patrocinador sería usted? ¿Qué clase de patrocinador le gustaría ser?