

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.



Una serie de refranes útiles se han desarrollado alrededor de la AA y otros grupos de los *Doce Pasos*. A pesar que no hay una lista “oficial” de refranes, estos son muy conocidos en los grupos de los Doce Pasos y por lo general están anunciados en las paredes de las salas de reuniones. Los refranes pueden ser muy útiles. Son cortos, simples, pero contienen un mensaje muy poderoso y fácil de acordarse, y además pueden ser usados para hacer recordar a la persona sobre asuntos importantes. Hemos creado una serie de mapas basados en los refranes más populares. Porque son tan cortos y simples, la gente no entiende su poder inicialmente. Estos mapas proveen una manera de explorar el significado profundo de los refranes y su aplicarlos en la vida cotidiana. Como por lo general los grupos individuales de los *Doce Pasos* crean sus propios refranes, hemos añadido un mapa en blanco al final de esta sección para ser usado adicionalmente con el resto de este grupo de refranes.

LO PRIMERO ES LO PRIMERO

Def

Esto es lo que “lo primero es lo primero” significa para mí.

L

Así es cómo el usar “lo primero es lo primero” me puede ayudar.

Ex

Estas son situaciones en las que necesito recordar “lo primero es lo primero.”

Ex

Así es cómo voy a usar “lo primero es lo primero” para mejorar estas situaciones.

Def = Definición L = Lleva a Ex = Ejemplo

SOLO POR HOY

Def

Esto es lo que "sólo por hoy" significa para mí.

L

Así es cómo el usar "sólo por hoy" me puede ayudar.

Ex

Estas son situaciones en las que necesito recordar "sólo por hoy."

Ex

Así es cómo voy a usar "sólo por hoy" para mejorar estas situaciones.

Def = Definición

L = Lleva a

Ex = Ejemplo

TOMALO CON CALMA

Def

Esto es lo que “tómalo con calma” significa para mí.

L

Así es cómo el usar “tómalo con calma” me puede ayudar.

Ex

Estas son situaciones en las que necesito recordar “tomarlo con calma.”

Ex

Así es cómo voy a usar “tómalo con calma” para mejorar estas situaciones.

Def = Definición

L = Lleva a

Ex = Ejemplo

UN DÍA A LA VEZ

Def

Esto es lo que "un día a la vez" significa para mí.

L

Así es cómo el usar "un día a la vez" me puede ayudar.

Ex

Estas son situaciones en las que necesito recordar "un día a la vez."

Ex

Así es cómo voy a usar "un día a la vez" para mejorar estas situaciones.

Def = Definición L = Lleva a Ex = Ejemplo

VIVE Y DEJA VIVIR

Def

Esto es lo que "vive y deja vivir" significa para mí.

L

Así es cómo "vive y deja vivir" me puede ayudar.

Ex

Estas son situaciones en las que necesito recordar "vive y deja vivir."

Ex

Así es cómo voy a usar "vive y deja vivir" para mejorar estas situaciones.

Def = Definición

L = Lleva a

Ex = Ejemplo

ACEPTACION ES LA RESPUESTA A TODOS MIS PROBLEMAS POR HOY

Def

Esto es lo que "aceptación es la respuesta a todos mis problemas hoy" significa para mí.

L

Así es cómo el usar "aceptación es la respuesta a todos mis problemas hoy" me puede ayudar.

Ex

Estas son situaciones en las que necesito recordar que "aceptación es la respuesta a todos mis problemas hoy."

Ex

Así es cómo voy a usar "aceptación es la respuesta a todos mis problemas hoy" para mejorar estas situaciones.

Def = Definición

L = Lleva a

Ex = Ejemplo

RINDETE PARA GANAR

Def

Esto es lo que "ríndete para ganar" significa para mí.

Así es cómo el usar "ríndete para ganar" me puede ayudar.

Estas son situaciones en las que necesito "rendirme para ganar."

Así es cómo voy a usar "ríndete para ganar" para mejorar estas situaciones.

L

Ex

Ex

Def = Definición

L = Lleva a

Ex = Ejemplo

VOLTEALO

Def

Esto es lo que "voltageo" significa para mí.

L



Así es cómo "voltageo" me puede ayudar.

Ex



Estas son situaciones en las que necesito "voltagear."

Ex



Así es cómo voy a usar "voltageo" para mejorar estas situaciones.

Def = Definición

L = Lleva a

Ex = Ejemplo

DEJALO PASAR Y QUE DIOS TE AYUDE

Def

Esto es lo que "déjalo pasar y que Dios te ayude" significa para mí.

Así es cómo "déjalo pasar y que Dios te ayude" me puede ayudar.

Estas son situaciones en las que necesito "dejarlo pasar y que Dios me ayude."

Así es cómo voy a usar "déjalo pasar y que Dios te ayude" para mejorar estas situaciones.

L

Ex

Ex

Def = Definición

L = Lleva a

Ex = Ejemplo

CHEQUEATE A TI MISMO ANTES QUE TE DESTRUYAS

Def

Esto es lo que "chequéate a tí mismo antes que te destruyas" significa para mí.

L

Así es cómo "chequéate a tí mismo antes que te destruyas" me puede ayudar.

Ex

Estas son situaciones en las que necesito "chequearme a mí mismo antes que me destruya."

Ex

Así es cómo voy a usar "chequéate a tí mismo antes que te destruyas" para mejorar estas situaciones.

Def = Definición

L = Lleva a

Ex = Ejemplo

Def

Esto es lo que _____
" _____"
_____ significa para mí.

L

Así es cómo _____
" _____"
_____ puede ayudarme.

Ex

Estas son situaciones en las que necesito usar " _____"

Ex

Así es cómo voy a usar " _____"
_____ para mejorar estas situaciones.

Def = Definición L = Lleva a C = Característica

Temas de Discusión para los Mapas de Refranes

Estos son algunos temas posibles para discusión. Nuestra recomendación es que organice una discusión sobre los mapas para que la gente pueda consolidar la información y experiencia que hayan ganado mientras exploraban los refranes. El formato del debate depende de usted.

- **Discuta cualquier experiencia que haya ganado con el significado o uso de los refranes.**
- **¿Qué otros refranes podrían serle útil para hacer mapas?**
- **¿Cuál refrán es su favorito y por qué?**
- **¿Cómo ha usado el refrán en el pasado?**
- **¿Cómo piensa usar el refrán en el futuro?**
- **¿Hay algunos refranes más útiles que otros en ciertas situaciones? (¿Cuál refrán es el más útil con la familia? En el trabajo?)**
- **¿Cómo pueden los refranes ayudarlo a trabajar con el Programa de *Los Doce Mapas*? ¿Cómo lo pueden ayudar con el paso en el que usted está trabajando actualmente?**