



Los 12 pasos: La base de la recuperación en Alcohólicos Anónimos



Esvidas

Alcohólicos Anónimos (AA) es una comunidad global de personas que comparten su experiencia y apoyo para superar el alcoholismo.

Fundada en 1935, AA ofrece un espacio de apoyo mutuo donde los miembros se reúnen para compartir sus historias y encontrar fuerza en su comunidad.

Su objetivo es ayudar a sus miembros a **lograr y mantener la sobriedad**, promoviendo una vida más equilibrada y saludable.

¿Qué son los 12 pasos?

Los 12 pasos son un **conjunto de principios** que guían a los miembros de AA hacia la recuperación.

A través de estos pasos, se busca **admitir la impotencia ante el alcohol**, hacer un inventario personal, pedir perdón, y vivir una vida más equilibrada y conectada espiritualmente, mientras se ayuda a otros en su camino hacia la sobriedad.

Paso 1

“

*Admitimos que éramos
impotentes ante el alcohol,
que nuestras vidas se habían
vuelto ingobernables.*

”

El primer paso consiste en **reconocer que el alcohol nos controla** y que no podemos manejar nuestra vida solos.

Es como decir:

"Ya no puedo más, necesito ayuda".

Paso 2

“

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

”

El segundo paso trata de creer que **hay algo más grande que nosotros** (un grupo, una idea o cualquier concepto que nos dé esperanza) que puede darnos la fuerza que nos falta para cambiar.

Paso 3

“

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

”

El tercer paso tiene que ver con decidir **confiar en ese "algo"** o en ese grupo, y estar dispuestos a seguir un camino nuevo para mejorar.

Comenzamos a abrirnos a la idea de que algo más grande que nosotros puede ayudarnos a tomar el control.

Paso 4

“

*Sin miedo hicimos un
minucioso inventario moral
de nosotros mismos.*

”

El cuarto paso implica hacer un **balance honesto de nosotros mismos**: Ver nuestras virtudes, defectos, errores y cómo hemos actuado en la vida.

Paso 5

“

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

”

El quinto paso está enfocado en la importancia de abrirnos y **compartir con alguien de confianza** todo lo que hemos descubierto sobre nosotros mismos durante el proceso de introspección.

Paso 6

“

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

”

El sexto paso nos invita a estar verdaderamente **dispuestos y preparados para liberarnos** de aquellos defectos o hábitos que nos han causado dolor y sufrimiento a lo largo del tiempo.

Paso 7

“

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

”

El séptimo paso nos anima a **reconocer nuestras debilidades y pedir ayuda** para superar lo que nos limita. Es un acto de humildad, donde aceptamos que **no podemos hacerlo solos** y que necesitamos apoyo para cambiar y avanzar.

Paso 8

“

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

”

El octavo paso nos lleva a hacer una **reflexión profunda sobre las personas a las que hemos herido** a lo largo de nuestra vida, reconociendo el impacto de nuestras acciones en ellas.

Paso 9

“

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

”

El noveno paso nos impulsa a **pasar de la reflexión a la acción** para reparar el daño que hemos causado. Esto **puede implicar pedir disculpas sinceras** o hacer compensaciones por el daño que causamos, siempre con la intención de sanar las heridas.

Paso 10

“

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

”

El décimo paso nos anima a hacer un **pequeño repaso cada día**, reconocer nuestros errores en el momento y corregirlos sin esperar.

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.

”

El undécimo paso nos impulsa a tomarnos un **tiempo para estar en calma**, reflexionar o hacer algo que nos ayude a conectar con nosotros mismos, para seguir creciendo y mantener el equilibrio en nuestras vidas.

Paso 12

“

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

”

El duodécimo paso nos invita a **tender la mano a quienes están pasando por lo mismo** que nosotros, compartiendo nuestra experiencia y apoyo. Es una forma de dar lo que recibimos, ayudando a otros a encontrar el mismo camino hacia la recuperación.

Los 12 pasos no son solo un camino hacia la sobriedad, son **una forma de redescubrirnos** y vivir de nuevo.

Si tú o alguien que conoces está listo para dar ese paso, recuerda que **no estás solo**.

Aquí, **todos estamos juntos** en este viaje.



¡Estamos aquí para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:

 633 123 073



@esvidas.adicciones