

GUÍA DE EJERCICIOS SOBRE EL PASO 4 DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



**Ejercicios prácticos para trabajar el
Cuarto Paso de AA en tu recuperación**

PASO 4

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



“

SIN MIEDO HICIMOS UN
MINUCIOSO INVENTARIO
MORAL DE NOSOTROS
MISMOS.

”

El Cuarto Paso es un ejercicio de profunda honestidad, un acto valiente de mirar dentro de ti mismo sin defensas. **Hacer un inventario moral** no es fácil, pero es esencial para la recuperación. **Es el momento de enfrentar tu verdad**, de revisar las decisiones, los errores y las heridas que has acumulado a lo largo del tiempo. No se trata de juzgarte ni de castigarte, sino de ver las cosas como realmente son, con un enfoque sincero y sin máscaras.

El **Paso 4 de Alcohólicos Anónimos** te invita a ser completamente honesto contigo mismo. Es fácil esconderse detrás de excusas o justificarse, pero **el verdadero cambio comienza cuando te enfrentas a ti mismo con claridad**. Todo es parte de la imagen completa de quién eres y de lo que has vivido.



EJERCICIO PASO 4 – INVENTARIO MORAL:

A continuación, encontrarás una serie de prácticas para la **autoexploración y la honestidad**. Los ejercicios que siguen están diseñados para ayudarte a realizar este inventario de manera cuidadosa y reflexiva, guiándote a identificar tanto tus defectos como tus fortalezas.

MAPEO DE RELACIONES DAÑADAS

Objetivo: Reconocer personas afectadas por tu adicción y tu papel en esos conflictos.

Tiempo estimado: 15-20 minutos al terminar el día.

¿Qué hacer?: Elige a 5 personas y completa la siguiente tabla contestando a las preguntas.

Nombre	¿Qué acción mía dañó esta relación? (ej.: mentiras, abandonos, agresividad...)	¿Qué emoción me dominaba en esos momentos? (ej.: ira, miedo, vergüenza...)	¿Qué necesito perdonar? (de ellos o de mí).

Reflexión: Es fundamental que el mapeo se enfoque en **asumir la responsabilidad personal**. En esta etapa, se trata de evitar culpar a los demás por lo sucedido. En lugar de justificar lo hecho, el enfoque debe estar en reconocer los propios errores y cómo se contribuyó al daño.



IDENTIFICA TUS PATRONES

Objetivo: Descubrir conductas repetitivas vinculadas al alcohol.

Tiempo estimado: 5-7 minutos.

¿Qué hacer?: Anota 3 situaciones típicas donde el alcohol empeoró las cosas (ej.: discusiones, pérdidas de empleo) y responde las siguientes preguntas.

SITUACIÓN 1:

SITUACIÓN 2:

SITUACIÓN 3:

¿Qué tienen en común estas situaciones?

¿Qué sentimiento intentabas “ahogar” con el alcohol? (soledad, frustración, etc.)

ANÁLISIS DE VIRTUDES Y DEFECTOS

Objetivo: Balance honesto entre errores y cualidades.

¿Qué hacer?: Completa las siguientes dos columnas tanto con tus errores como tus fortalezas para evitar la autocritica destructiva y construir una base sólida.

Lo que me duele de mí

Ej: Herí a mi familia con mis mentiras.

Lo que valoro de mí

Ej: Tengo capacidad para pedir ayuda.



PLANTILLAS DESCARGABLES

Estas plantillas te ayudarán a reflexionar sobre tus emociones, mejorar la comunicación y fomentar el autocuidado.

Cada plantilla está diseñada para ser fácil de usar y puede adaptarse a tus necesidades individuales o familiares. Puedes imprimirlas y trabajar en ellas solo o en grupo, fomentando un ambiente de apoyo y comprensión.

Estas herramientas son recursos valiosos que te permitirán explorar tus sentimientos, establecer límites saludables y fortalecer las relaciones dentro de tu familia.



EJERCICIO PASO 4 – INVENTARIO MORAL:

A continuación, encontrarás una serie de prácticas para la **autoexploración y la honestidad**. Los ejercicios que siguen están diseñados para ayudarte a realizar este inventario de manera cuidadosa y reflexiva, guiándote a identificar tanto tus defectos como tus fortalezas.

MAPEO DE RELACIONES DAÑADAS

Objetivo: Reconocer personas afectadas por tu adicción y tu papel en esos conflictos.

Tiempo estimado: 15-20 minutos al terminar el día.

¿Qué hacer?: Elige a 5 personas y completa la siguiente tabla contestando a las preguntas.

Nombre	¿Qué acción mía dañó esta relación? (ej.: mentiras, abandonos, agresividad...)	¿Qué emoción me dominaba en esos momentos? (ej.: ira, miedo, vergüenza...)	¿Qué necesito perdonar? (de ellos o de mí).

Reflexión: Es fundamental que el mapeo se enfoque en **asumir la responsabilidad personal**. En esta etapa, se trata de evitar culpar a los demás por lo sucedido. En lugar de justificar lo hecho, el enfoque debe estar en reconocer los propios errores y cómo se contribuyó al daño.



IDENTIFICA TUS PATRONES

Objetivo: Descubrir conductas repetitivas vinculadas al alcohol.

Tiempo estimado: 5-7 minutos.

¿Qué hacer?: Anota 3 situaciones típicas donde el alcohol empeoró las cosas (ej.: discusiones, pérdidas de empleo) y responde las siguientes preguntas.

SITUACIÓN 1:

SITUACIÓN 2:

SITUACIÓN 3:

¿Qué tienen en común estas situaciones?

¿Qué sentimiento intentabas “ahogar” con el alcohol? (soledad, frustración, etc.)

ANÁLISIS DE VIRTUDES Y DEFECTOS

Objetivo: Balance honesto entre errores y cualidades.

¿Qué hacer?: Completa las siguientes dos columnas tanto con tus errores como tus fortalezas para evitar la autocritica destructiva y construir una base sólida.

Lo que me duele de mí

Lo que valoro de mí





Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073