

GUÍA DE EJERCICIOS SOBRE EL PASO 10 DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



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

PASO 10

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



“

**CONTINUAMOS HACIENDO
NUESTRO INVENTARIO
PERSONAL Y CUANDO NOS
EQUIVOCÁBAMOS LO
ADMITÍAMOS
INMEDIATAMENTE.**

”

El Décimo Paso nos invita a vivir con autoconciencia, a **no esperar que los errores se acumulen para enfrentarlos**, sino a reconocerlos en el momento y asumir la responsabilidad de nuestras acciones día a día. No se trata de ser perfectos ni de castigarnos por cada equivocación, sino de **desarrollar una mirada honesta sobre nosotros mismos**, con humildad y disposición para mejorar constantemente.

El **Paso 10 de Alcohólicos Anónimos** nos recuerda que la recuperación no es un evento único, sino un proceso continuo. Así como antes hicimos un inventario de nuestro pasado, **ahora aprendemos a hacerlo en el presente**, con atención a cómo nuestras palabras, actitudes y decisiones afectan a los demás.



EJERCICIO PASO 10 – PRACTICA LA AUTOCONCIENCIA:

A continuación, encontrarás ejercicios para reflexionar sobre tus acciones diarias, identificar y corregir errores de manera inmediata, y mantener una actitud de autoevaluación constante. Estos te ayudarán a practicar la humildad, la responsabilidad y el autocuidado, fortaleciendo tu recuperación.

REVISIÓN DIARIA DE ACCIONES

Objetivo: Identificar comportamientos, pensamientos o reacciones que necesiten ajustes.

Tiempo estimado: 10-15 minutos.

¿Qué hacer?: Date tiempo para pensar y contesta las siguientes preguntas.

1 ¿Cómo traté a los demás hoy?

¿Tuviste paciencia? ¿Fuiste amable o mostraste indiferencia? ¿Hubo algo que pudieras haber hecho mejor?

2 ¿Actué con honestidad y responsabilidad?

¿Fuiste transparente con tus palabras y acciones? ¿Fuiste responsable sin justificarte?

3 ¿Hubo momentos en los que dejé que mi ego o miedo me dominaran?

¿Cómo sobrellevaste los momentos difíciles? ¿Sentiste miedo? ¿Te impidieron ser humilde?

4 ¿Le debo una disculpa a alguien por mis palabras o acciones de hoy?

¿A quién le debes una disculpa? ¿Por qué? ¿Cómo podrías arreglar lo que hiciste?

5 ¿Hice algo que refuerce mi recuperación y crecimiento personal?

¿Hubo un momento en el que actuaste con calma y conciencia? ¿Supiste canalizar las emociones?



LISTA DE AUTOEVALUACIÓN

Objetivo: Medir el progreso en la práctica del paso 10 y detectar áreas de mejora.

Tiempo: 5 minutos.

¿Qué hacer?: Marca con o según corresponda:

- Fui honesto/a conmigo mismo/a hoy.
- Acepté la responsabilidad de mis acciones sin excusas.
- No culpé a otros por mis emociones o errores.
- Mantuve la serenidad ante situaciones difíciles.
- Hice algo positivo por alguien sin esperar nada a cambio.
- Si cometí un error, lo reconocí y tomé acción para corregirlo.

Si marcaste alguna con , reflexiona:

¿Qué puedo hacer diferente mañana?

¿Qué puedo cambiar para mejorar? ¿Hay algo que haya hecho bien pero que crea que puedo hacer mejor?

PRACTICAR LA HUMILDAD

Objetivo: Mejorar la capacidad de reconocer errores sin culpa excesiva..

Tiempo estimado: 5-7 minutos.

¿Qué hacer?: Completa las siguientes frases.

- 1.** Hoy me equivoqué cuando _____.
- 2.** Me doy cuenta de que mi reacción fue _____.
- 3.** En lugar de culpar a otros, puedo asumir mi parte de responsabilidad diciendo _____.
- 4.** Para mejorar, puedo _____.



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 10 – PRACTICA LA AUTOCONCIENCIA:

A continuación, encontrarás ejercicios para reflexionar sobre tus acciones diarias, identificar y corregir errores de manera inmediata, y mantener una actitud de autoevaluación constante. Estos te ayudarán a practicar la humildad, la responsabilidad y el autocuidado, fortaleciendo tu recuperación.

REVISIÓN DIARIA DE ACCIONES

Objetivo: Identificar comportamientos, pensamientos o reacciones que necesiten ajustes.

Tiempo estimado: 10-15 minutos.

¿Qué hacer?: Date tiempo para pensar y contesta las siguientes preguntas.

1 ¿Cómo traté a los demás hoy?

2 ¿Actué con honestidad y responsabilidad?

3 ¿Hubo momentos en los que dejé que mi ego o miedo me dominaran?

4 ¿Le debo una disculpa a alguien por mis palabras o acciones de hoy?

5 ¿Hice algo que refuerce mi recuperación y crecimiento personal?



LISTA DE AUTOEVALUACIÓN

Objetivo: Medir el progreso en la práctica del paso 10 y detectar áreas de mejora.

Tiempo: 5 minutos.

¿Qué hacer?: Marca con o según corresponda:

- Fui honesto/a conmigo mismo/a hoy.
- Acepté la responsabilidad de mis acciones sin excusas.
- No culpé a otros por mis emociones o errores.
- Mantuve la serenidad ante situaciones difíciles.
- Hice algo positivo por alguien sin esperar nada a cambio.
- Si cometí un error, lo reconocí y tomé acción para corregirlo.

Si marcaste alguna con , reflexiona:

¿Qué puedo hacer diferente mañana?

PRACTICAR LA HUMILDAD

Objetivo: Mejorar la capacidad de reconocer errores sin culpa excesiva..

Tiempo estimado: 5-7 minutos.

¿Qué hacer?: Completa las siguientes frases.

- 1.** Hoy me equivoqué cuando _____.
- 2.** Me doy cuenta de que mi reacción fue _____.
- 3.** En lugar de culpar a otros, puedo asumir mi parte de responsabilidad diciendo _____.
- 4.** Para mejorar, puedo _____.





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