

GUÍA DE EJERCICIOS SOBRE EL PASO 9 DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



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

PASO 9

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

“**REPARAMOS
DIRECTAMENTE A
CUANTOS NOS FUE
POSIBLE EL DAÑO
CAUSADO, EXCEPTO
CUANDO EL HACERLO
IMPLICABA PERJUICIO
PARA ELLOS O PARA
OTROS.**”



El Noveno Paso es el momento de **transformar la responsabilidad en acción**. Después de reconocer a quienes hemos dañado, este paso nos invita a reparar ese daño **de la manera más sincera y respetuosa posible**. No se trata solo de aliviar nuestra conciencia, sino de devolver algo de lo que hemos quitado, de restaurar relaciones y de cerrar capítulos.

Pedir perdón no es suficiente si no va acompañado de un verdadero esfuerzo. El **Paso 9 de Alcohólicos Anónimos** implica más que palabras: Es demostrar con hechos que **estamos comprometidos con el cambio**. Cada reparación debe ser hecha con respeto, considerando no solo lo que queremos, sino también lo que la otra persona necesita.



EJERCICIO PASO 9 – PIDE PERDÓN:

A continuación, encontrarás ejercicios para **enmendar errores del pasado**. No se trata solo de pedir perdón, sino de comprender el impacto de nuestras acciones y tomar medidas concretas para mejorar. Te guiarán en la reflexión, preparación y acción, desde la honestidad y el respeto hacia los demás y hacia ti mismo.

CARTA DE REPARACIÓN

Objetivo: Escribir una disculpa clara y sincera.

Tiempo estimado: 15-20 minutos.

¿Qué hacer?: Escribe una carta de disculpa dirigida a alguien a quien dañaste. Usa este esquema:

Querido _____ (Nombre de la persona) .

Me doy cuenta que te hice daño cuando _____

Lamento profundamente haber _____

Estoy trabajando en cambiar y evitar que esto vuelva a ocurrir porque _____

Si hay algo que pueda hacer para enmendarlo, por favor, dime.

Gracias por leer esto, valoro mucho nuestra relación.

Firma



LISTA DE VERIFICACIÓN

Objetivo: Asegurar que estás preparado para hacer una reparación efectiva.

Tiempo: 5 minutos.

¿Qué hacer?: Antes de hacer una reparación, marca con un ✓ las casillas con las que estés de acuerdo.

- ☐ Estoy dispuesto a aceptar cualquier reacción sin justificarme ni discutir.
- ☐ Mi intención es reparar el daño, no aliviar mi culpa.
- ☐ No estoy esperando una respuesta específica o perdón inmediato.
- ☐ He evaluado si la reparación directa podría causar más daño.
- ☐ Estoy preparado para actuar diferente en el futuro.

Reflexión: Si marcaste todas las casillas, estás listo para hacer la reparación. Si no, piensa y analiza sobre lo que te falta.

REFLEXIÓN ESCRITA

Objetivo: Evaluar el impacto del proceso de reparación.

Tiempo estimado: 12-15 minutos.

¿Qué hacer?: Después de cada reparación, responde:

¿Cómo te sentiste antes de hacer la reparación?

¿Tenías miedo, nervios, alivio? ¿Por qué? ¿Pensaste en postergarlo? ¿Qué te motivó a hacerlo?

.....

¿Cómo reaccionó la otra persona?

¿Escuchó con atención, se molestó o se mostró indiferente? ¿Dijo algo que te sorprendió?

.....

¿Cómo te sentiste después de hacer la reparación?

¿Sentiste alivio, tristeza, esperanza? ¿Pudiste aceptar su reacción sin cabrearte ni justificarte?

.....

¿Qué aprendiste de esta situación ¿Qué puedes hacer diferente a la próxima?

¿Algo sobre ti mismo/a o sobre la otra persona? ¿Cómo puedes mejorar la forma en que pides perdón?

.....



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 9 – PIDE PERDÓN:

A continuación, encontrarás ejercicios para **enmendar errores del pasado**. No se trata solo de pedir perdón, sino de comprender el impacto de nuestras acciones y tomar medidas concretas para mejorar. Te guiarán en la reflexión, preparación y acción, desde la honestidad y el respeto hacia los demás y hacia ti mismo.

CARTA DE REPARACIÓN

Objetivo: Escribir una disculpa clara y sincera.

Tiempo estimado: 15-20 minutos.

¿Qué hacer?: Escribe una carta de disculpa dirigida a alguien a quien dañaste. Usa este esquema:

Querido _____ (Nombre de la persona) .

Me doy cuenta que te hice daño cuando _____

Lamento profundamente haber _____

Estoy trabajando en cambiar y evitar que esto vuelva a ocurrir porque _____

Si hay algo que pueda hacer para enmendarlo, por favor, dime.

Gracias por leer esto, valoro mucho nuestra relación.

Firma



LISTA DE VERIFICACIÓN

Objetivo: Asegurar que estás preparado para hacer una reparación efectiva.

Tiempo: 5 minutos.

¿Qué hacer?: Antes de hacer una reparación, marca con un ✓ las casillas con las que estés de acuerdo.

- ☐ Estoy dispuesto a aceptar cualquier reacción sin justificarme ni discutir.
- ☐ Mi intención es reparar el daño, no aliviar mi culpa.
- ☐ No estoy esperando una respuesta específica o perdón inmediato.
- ☐ He evaluado si la reparación directa podría causar más daño.
- ☐ Estoy preparado para actuar diferente en el futuro.

Reflexión: Si marcaste todas las casillas, estás listo para hacer la reparación. Si no, piensa y analiza sobre lo que te falta.

REFLEXIÓN ESCRITA

Objetivo: Evaluar el impacto del proceso de reparación.

Tiempo estimado: 12-15 minutos.

¿Qué hacer?: Después de cada reparación, responde:

¿Cómo te sentiste antes de hacer la reparación?

¿Cómo reaccionó la otra persona?

¿Cómo te sentiste después de hacer la reparación?

¿Qué aprendiste de esta situación ¿Qué puedes hacer diferente a la próxima?



Esvidas

Grupo Sanitario Reinservida

Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073