

# 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?**

---

---

---





# 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](http://www.esvidas.es)



911 091 900



633 123 073