

GUÍA DE EJERCICIOS SOBRE EL PASO 8 DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



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



PASO 8

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



**HICIMOS UNA LISTA DE
TODAS AQUELLAS PERSONAS
A QUIENES HABÍAMOS
OFENDIDO Y ESTUVIMOS
DISPUESTOS A REPARAR EL
DAÑO QUE LES CAUSAMOS.**



El Octavo Paso es un momento crucial de responsabilidad personal. Antes de actuar, antes de hacer reparaciones, el primer paso es hacer un inventario claro y honesto de las personas que has afectado.

El **Paso 8 de Alcohólicos Anónimos** no trata aún de pedir perdón o de actuar en consecuencia, sino de **asumir de manera profunda y consciente el impacto de tus acciones** en la vida de los demás. El inventario que haces en este paso es un ejercicio de plena responsabilidad. Es el momento de mirar atrás y reconocer las veces que tus decisiones, ya sea por acción o por omisión, causaron dolor o perjuicio a otras personas.



EJERCICIO PASO 8 – ASUMIR Y PREPARARSE PARA REPARAR:

A continuación, encontrarás una serie de ejercicios que te ayudarán a **reconocer a quién has dañado y a asumir la responsabilidad** de tus acciones con honestidad y humildad. No se trata solo de sentir arrepentimiento, sino de estar dispuesto a cambiar. Reflexiona sobre cada pregunta y escribe con sinceridad, dando el primer paso hacia la reconciliación contigo mismo y con los demás.

MAPA DEL IMPACTO

Objetivo: Identificar a las personas a quienes hemos hecho daño por nuestra adicción.

Tiempo estimado: 10-15 minutos.

¿Qué hacer?: Completa la siguiente tabla con los nombres de las personas afectadas y tus actos.

Persona afectada	Relación (Familia, círculo cercano, entorno amplio)	Daño causado	¿Cómo me siento al respecto?
Ej.: Luis.	Ej.: Círculo cercano, es mi mejor amigo	Ej.: Me volví violento con él por decirme la verdad.	Ej.: Avergonzado.



LISTA DE DISPOSICIÓN

Objetivo: Medir la voluntad de hacer reparaciones.

Tiempo: 5 minutos.

¿Qué hacer?: Completa la siguiente tabla con las personas del ejercicio anterior y reflexiona.

Persona afectada	¿Estoy dispuesto a hacer la reparación?	Razón de mi respuesta
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> Aún no	

Si hay nombres marcados como “Aún no”, contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué te detiene?

¿Es miedo al rechazo o a la reacción de la otra persona? ¿Crees que la otra persona no está lista para escucharte?

¿Qué necesitarías cambiar en ti para estar listo?

¿Necesitas fortalecer tu seguridad y autoestima antes de enfrentar esta conversación? ¿Aprender a aceptar?

¿Estas dispuesto a trabajar en eso?

¿Quieres realmente cambiar o solo aliviar la culpa? ¿Estás comprometido con el proceso de recuperación?



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 8 – ASUMIR Y PREPARARSE PARA REPARAR:

A continuación, encontrarás una serie de ejercicios que te ayudarán a **reconocer a quién has dañado y a asumir la responsabilidad** de tus acciones con honestidad y humildad. No se trata solo de sentir arrepentimiento, sino de estar dispuesto a cambiar. Reflexiona sobre cada pregunta y escribe con sinceridad, dando el primer paso hacia la reconciliación contigo mismo y con los demás.

MAPA DEL IMPACTO

Objetivo: Identificar a las personas a quienes hemos hecho daño por nuestra adicción.

Tiempo estimado: 10-15 minutos.

¿Qué hacer?: Completa la siguiente tabla con los nombres de las personas afectadas y tus actos.



LISTA DE DISPOSICIÓN

Objetivo: Medir la voluntad de hacer reparaciones.

Tiempo: 5 minutos.

¿Qué hacer?: Completa la siguiente tabla con las personas del ejercicio anterior y reflexiona.

Persona afectada	¿Estoy dispuesto a hacer la reparación?	Razón de mi respuesta
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Aún no	
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Aún no	

Si hay nombres marcados como “Aún no”, contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué te detiene?

¿Qué necesitarías cambiar en ti para estar listo?

¿Estas dispuesto a trabajar en eso?



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

Ánálisis 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