

# GUÍA DE EJERCICIOS SOBRE EL PASO 5 DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



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

# PASO 5

## ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

“ ADMITIMOS ANTE DIOS,  
ANTE NOSOTROS MISMOS, Y  
**ANTE OTRO SER HUMANO,**  
LA NATURALEZA EXACTA DE  
NUESTROS DEFECTOS. ”



El Quinto Paso es una invitación a la aceptación, a mirar en tu interior sin juzgarte y sin miedo. Es el momento de **liberar todo lo que has estado guardando**: Las emociones, los errores, las decisiones que quizás aún te pesaban. Este paso te pide que **te aceptes tal como eres**, con tus fortalezas y tus debilidades, sin buscar perfección, sino comprensión. Al hacerlo, abres la puerta para liberarte de los miedos que te han acompañado durante tanto tiempo.

Hablar sobre lo que has vivido, **compartir tus pensamientos más profundos** con alguien, puede ser aterrador. Pero este **Paso 5 de Alcohólicos Anónimos** te invita a soltar esos miedos y a aceptar que, al abrirte, no estás mostrando debilidad, sino valentía.



## EJERCICIO PASO 5 – LIBERARTE DEL MIEDO PARA COMPARTIR:

A continuación, encontrarás una serie de ejercicios diseñados para guiarte en este proceso de **expresión sincera**, ayudándote a comunicar lo que has descubierto en tu inventario moral (Paso 4) sin miedo al juicio, y de una manera que fomente la aceptación y el perdón, tanto hacia ti mismo como hacia los demás.

### CONOCE TUS MIEDOS

**Objetivo:** Identificar y desactivar los miedos que bloquean tu honestidad, reemplazándolos con motivaciones positivas para compartir.

**Tiempo estimado:** 8-12-minutos.

**¿Qué hacer?:** Escribe, sin filtros, tu mayor temor sobre compartir tu inventario y reflexiona.

#### 1 “Mi mayor miedo sobre compartir esto es...”

(Ej.: "Que me juzguen", "Que no me entiendan", "Sentirme avergonzado")

---

---

---

---

#### 2 “Pero sé que al compartirlo podré...”

(Ej.: "Dejar de cargar esto solo/a", "Recibir apoyo", "Sanar")

---

---

---

---

#### 3 Escribe una afirmación positiva para recordar:

(Ej.: "Merezo liberarme de este peso. Compartir es el primer paso hacia mi paz.")

---

---

---

---



# PRACTICA LA CONFIANZA

**Objetivo:** Prepararte emocionalmente para la conversación real.

**Tiempo estimado:** 5-10 minutos.

**¿Qué hacer?:** Escribe en cada columna lo que más te cuesta admitir, quién te escuchará y por qué confías en esa persona, para transformar el miedo en seguridad paso a paso.

Lo más difícil de admitir será...	La persona con la que lo compartiré es...	Porque...
Ej.: Le robé dinero a mi familia, engañé a mi pareja.	Ej.: Juan, mi padrino de Alcohólicos Anónimos.	Ej.: Siempre me escucha y nunca me ha juzgado.

## PREPARA LA CONVERSACIÓN

**Objetivo:** Crear un plan concreto para compartir tu inventario moral.

**¿Qué hacer?:** Completa los siguientes puntos para aumentar tu seguridad y reducir la ansiedad a la hora de hacer frente a la conversación.

### 1 Reconoce tu valentía

(Ej.: "Estoy a punto de hacer algo increíblemente valiente: Ser honesto/a. Esto me hará más libre.")

### 2 Elige palabras clave

Anota 1 frase que te ayude a empezar. (Ej.: "Necesito compartir algo que me ha pesado mucho...")

### 3 Prepara el momento y el lugar

📍 Lugar: \_\_\_\_\_ (Ej.: "En el jardín de mi padrino", "en una sala tranquila después de la reunión".)

🕒 Hora: \_\_\_\_\_

📖 Objeto de apoyo: \_\_\_\_\_ (Ej.: "Llevaré mi cuaderno", "mi guía de ejercicios"...)



# 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 5 – LIBERARTE DEL MIEDO PARA COMPARTIR:

A continuación, encontrarás una serie de ejercicios diseñados para guiarte en este proceso de **expresión sincera**, ayudándote a comunicar lo que has descubierto en tu inventario moral (Paso 4) sin miedo al juicio, y de una manera que fomente la aceptación y el perdón, tanto hacia ti mismo como hacia los demás.

### CONOCE TUS MIEDOS

**Objetivo:** Identificar y desactivar los miedos que bloquean tu honestidad, reemplazándolos con motivaciones positivas para compartir.

**Tiempo estimado:** 8-12-minutos.

**¿Qué hacer?:** Escribe, sin filtros, tu mayor temor sobre compartir tu inventario y reflexiona.

#### 1 “Mi mayor miedo sobre compartir esto es...”

---

---

---

---

---

---

#### 2 “Pero sé que al compartirlo podré...”

---

---

---

---

---

---

#### 3 Escribe una afirmación positiva para recordar:

---

---

---

---

---

---



# PRACTICA LA CONFIANZA

**Objetivo:** Prepararte emocionalmente para la conversación real.

**Tiempo estimado:** 5-10 minutos.

**¿Qué hacer?:** Escribe en cada columna lo que más te cuesta admitir, quién te escuchará y por qué confías en esa persona, para transformar el miedo en seguridad paso a paso.

Lo más difícil de admitir será...	La persona con la que lo compartiré es...	Porque...

## PREPARA LA CONVERSACIÓN

**Objetivo:** Crear un plan concreto para compartir tu inventario moral.

**¿Qué hacer?:** Completa los siguientes puntos para aumentar tu seguridad y reducir la ansiedad a la hora de hacer frente a la conversación.

### 1 Reconoce tu valentía

### 2 Elige palabras clave

### 3 Prepara el momento y el lugar

📍 Lugar: .....

🕒 Hora: .....

📖 Objeto de apoyo: .....



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



911 091 900



633 123 073