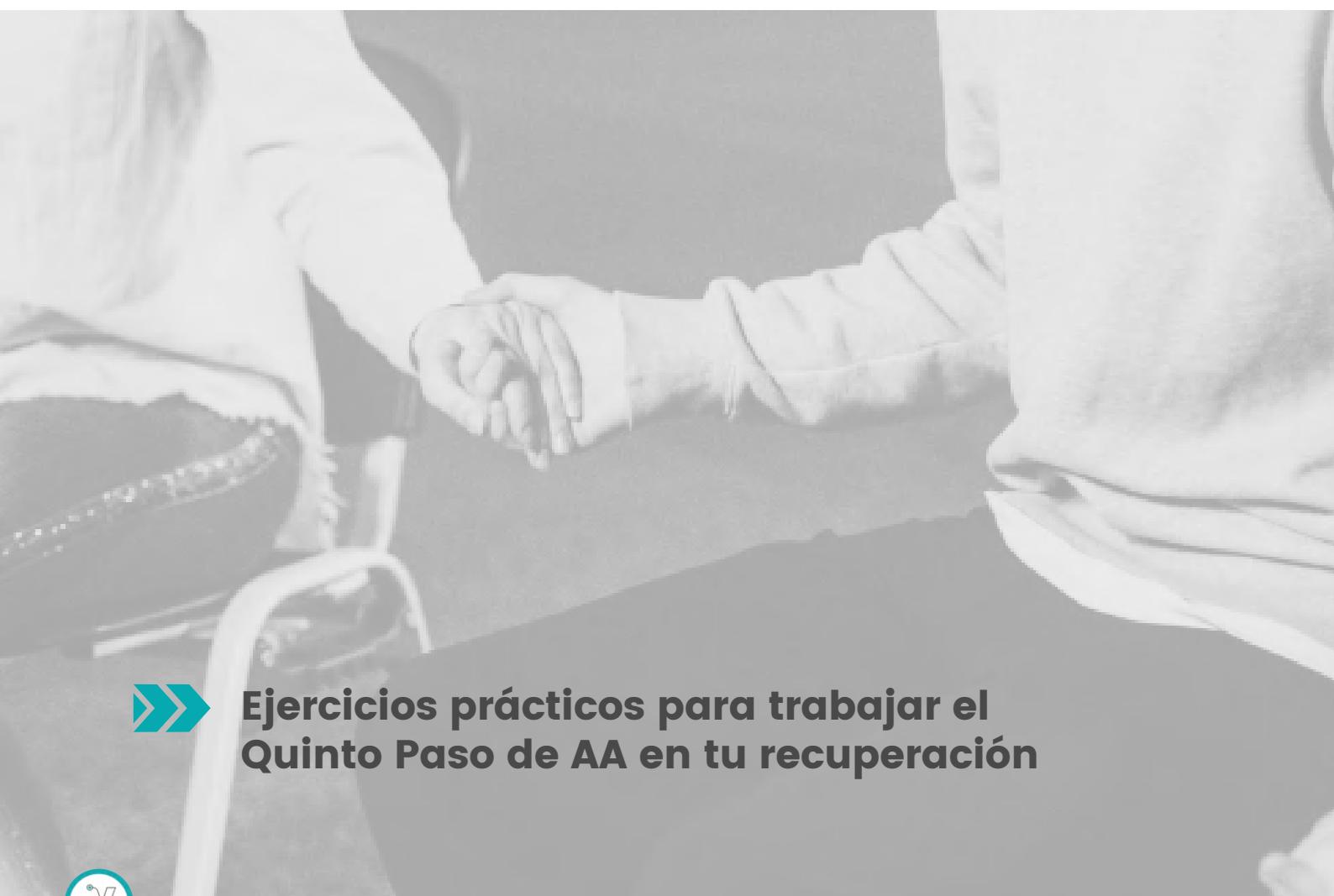


GUÍA DE EJERCICIOS SOBRE EL PASO 5 DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



**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: _____.





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