

GUÍA DE EJERCICIOS SOBRE EL PASO 7 DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

»» Ejercicios prácticos para trabajar el
Séptimo Paso de AA en tu recuperación

PASO 7

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

“ HUMILDEMENTE LE
PEDIMOS QUE NOS
LIBERASE DE NUESTROS
DEFECTOS. ”



El Séptimo Paso es un acto de humildad profunda, una petición sincera de transformación. Aquí, no se trata de exigir ni de esperar resultados inmediatos, **reconocer que no puedes cambiar todo tu solo**. Es el momento de pedir ayuda, de ser consciente de que, aunque has trabajado en ti mismo, todavía necesitas algo más, algo que te impulse a seguir adelante y a sanar de una manera más completa.

Ser humilde no significa debilidad, sino la fuerza de **reconocer nuestras limitaciones**. El **Paso 7 de Alcohólicos Anónimos** te invita a dejar de lado el orgullo y la autosuficiencia para aceptar que el cambio real viene cuando abrimos nuestro corazón y pedimos la ayuda que necesitamos.



EJERCICIO PASO 7 – LÍBRATE DE LOS DEFECTOS:

A continuación, encontrarás una serie de ejercicios que te guiarán a **pedir con humildad que tus defectos sean liberados**, trabajando desde la aceptación (no la lucha) para transformar esos patrones que alimentaron tu adicción. Responde a todos ellos de manera honesta para poder avanzar en tu recuperación.

ANÁLISIS DE LOS DEFECTOS

Objetivo: Identificar los reforzadores ocultos del defecto y, por tanto, de la adicción.

Tiempo estimado: 8-12 minutos.

¿Qué hacer?: Elige un defecto y responde por escrito. Puedes hacerlo cuantas veces quieras.

DEFECTO

(Ej.: "Control, ira, rabia...".)

1 Antecedente: ¿Qué situación lo dispara?

(Ej.: "Cuando alguien no sigue mis instrucciones".)

2 Conducta: ¿Cómo actúas?

(Ej.: "Critico o impongo mi manera".)

3 Consecuencia: ¿Qué “beneficio” obtienes?

(Ej.: "Sensación temporal de seguridad".)

REESTRUCTURACIÓN

¿Qué coste emocional tiene ese “beneficio” a largo plazo?

(Ej.: "Las drogas me dan una ilusión de control, pero su precio real es la adicción que domina mi vida".)



PEDIR AYUDA SIN MIEDO

Objetivo: Superar el orgullo y la autosuficiencia, y aprender a confiar en los demás.

Tiempo: 10 minutos.

¿Qué hacer?: Identifica una situación en la que te cuesta pedir ayuda, actúa y contesta.

SITUACIÓN

Puede ser algo cotidiano, como pedir consejo, delegar una tarea, o compartir una dificultad personal.

¿Cuáles son las razones por las que no pides ayuda?

¿Es por miedo al rechazo? ¿Orgullo? ¿Creencias aprendidas sobre la autosuficiencia?

¿Cómo te sentiste después de pedir ayuda? ¿Qué aprendiste?

REGISTRO DE ACEPTACIONES

Objetivo: Identificar momentos cotidianos para practicar humildad.

Tiempo estimado: 3-4 minutos.

¿Qué hacer?: Durante 3 días, registra tus sentimientos en la siguiente tabla.

	Situación	Emoción
	(Ej.: "Pedí disculpas por llegar tarde".)	(Ej.: "Alivio".)
DÍA 1		
DÍA 2		
DÍA 3		



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 7 – LÍBRATE DE LOS DEFECTOS:

A continuación, encontrarás una serie de ejercicios que te guiarán a **pedir con humildad que tus defectos sean liberados**, trabajando desde la aceptación (no la lucha) para transformar esos patrones que alimentaron tu adicción. Responde a todos ellos de manera honesta para poder avanzar en tu recuperación.

ANÁLISIS DE LOS DEFECTOS

Objetivo: Identificar los reforzadores ocultos del defecto y, por tanto, de la adicción.

Tiempo estimado: 8-12 minutos.

¿Qué hacer?: Elige un defecto y responde por escrito. Puedes hacerlo cuantas veces quieras.

DEFECTO

1 Antecedente: ¿Qué situación lo dispara?

2 Conducta: ¿Cómo actúas?

3 Consecuencia: ¿Qué “beneficio” obtienes?

REESTRUCTURACIÓN

¿Qué coste emocional tiene ese “beneficio” a largo plazo?



PEDIR AYUDA SIN MIEDO

Objetivo: Superar el orgullo y la autosuficiencia, y aprender a confiar en los demás.

Tiempo: 10 minutos.

¿Qué hacer?: Identifica una situación en la que te cuesta pedir ayuda, actúa y contesta.

SITUACIÓN

¿Cuáles son las razones por las que no pides ayuda?

¿Cómo te sentiste después de pedir ayuda? ¿Qué aprendiste?

REGISTRO DE ACEPTACIONES

Objetivo: Identificar momentos cotidianos para practicar humildad.

Tiempo estimado: 3-4 minutos.

¿Qué hacer?: Durante 3 días, registra tus sentimientos en la siguiente tabla.

	Situación	Emoción
DÍA 1	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>
DÍA 2	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>
DÍA 3	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>



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