

GUÍA DE EJERCICIOS SOBRE EL PASO 11 DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



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



PASO 11

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

“**BUSCAMOS A TRAVÉS DE LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE [...], PIDIÉNDOLE SOLAMENTE QUE NOS DEJASE CONOCER SU VOLUNTAD PARA CON NOSOTROS Y NOS DIESE LA FORTALEZA PARA CUMPLIRLA.**”



El Undécimo Paso es una invitación a conectar contigo mismo de una manera más profunda. No se trata solo de buscar algo fuera de ti, sino de **hacer espacio en tu interior para la calma, la claridad y la introspección**. En el ruido del día a día, es fácil perderse en la rutina, en las preocupaciones y en las expectativas ajenas. Este paso te anima a detenerte, a mirar hacia adentro y a escuchar lo que realmente necesitas.

Según el **Paso 11 de Alcohólicos Anónimos**, la meditación no tienen que seguir una forma específica; cada quien encuentra su **propio camino para conectar con su esencia**. Lo importante es crear ese espacio donde puedas encontrar dirección, fuerza y paz.



EJERCICIO PASO 11 – CONECTA CONTIGO MISMO:

A continuación, encontrarás unas prácticas para **profundizar en tu conexión espiritual, fortalecer tu práctica de meditación y oración**, y mantener un estado de conciencia constante. Estos ejercicios te ayudarán a cultivar la paz interior, la claridad mental y el crecimiento personal, mientras sigues avanzando en tu recuperación día a día.

PAUSA CONSCIENTE

Objetivo: Despertar tu atención plena.

Tiempo estimado: 10-15 minutos.

¿Qué hacer?: Relájate y sigue los siguientes pasos.

1. 3 veces al día (mañana, tarde, noche), detente 1 minuto y:

- Observa tu respiración sin cambiarla.
- Repite mentalmente: "Estoy aquí, en este momento".

2. Al final del día, anota lo que sentiste en esos momentos:

¿En cuál de los tres momentos te costó más estar presente? ¿Qué estaba ocurriendo en ese instante? ¿Notaste alguna diferencia en tu estado emocional después de completar la secuencia? ¿Hubo alguna sensación física (tensión, calor, hormigueo) que llamó mi atención durante el ejercicio?



OBSERVACIÓN DE EMOCIONES

Objetivo: Aprender a reconocer y aceptar estados internos sin reaccionar automáticamente.

Tiempo: 20 minutos.

¿Qué hacer?: Sigue los siguientes pasos cuando te enfrentes a una situación en la que no te sientas cómodo/a.

1. Cuando notes una emoción intensa (cabreo, ansiedad, euforia) detente y di mentalmente: "Esto está pasando" (no "Esto soy yo").

2. Exploración física:

- Coloca una mano donde sientas la emoción (pecho, garganta, estómago)
- Describe la sensación como si fuera un fenómeno meteorológico: "Hay una tensión eléctrica en mis hombros", "mi respiración es como olas agitadas".

3. Registro posterior:

Situación	Emoción o sensación	Descripción física	Duración real
Ej.: Discusión con mi hermano.	Ej.: Cabreo.	Ej.: Calor en rostro, puños apretados.	Ej.: 7 minutos

Cuando hayas completado la tabla, contesta a las siguientes preguntas:

¿Cambió la intensidad de la emoción al describirla físicamente?

¿Qué patrones corporales se repiten en distintas emociones?

¿Cómo se comparó la percepción subjetiva del tiempo con la duración real?



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 11 – CONECTA CONTIGO MISMO:

A continuación, encontrarás unas prácticas para profundizar en tu conexión espiritual, fortalecer tu práctica de meditación y oración, y mantener un estado de conciencia constante. Estos ejercicios te ayudarán a cultivar la paz interior, la claridad mental y el crecimiento personal, mientras sigues avanzando en tu recuperación día a día.

PAUSA CONSCIENTE

Objetivo: Despertar tu atención plena.

Tiempo estimado: 10-15 minutos.

¿Qué hacer?: Relájate y sigue los siguientes pasos.

1. 3 veces al día (mañana, tarde, noche), detente 1 minuto y:
 - Observa tu respiración sin cambiarla.
 - Repite mentalmente: "Estoy aquí, en este momento".
 2. Al final del día, anota lo que sentiste en esos momentos:



OBSERVACIÓN DE EMOCIONES

Objetivo: Aprender a reconocer y aceptar estados internos sin reaccionar automáticamente.

Tiempo: 20 minutos.

¿Qué hacer?: Sigue los siguientes pasos cuando te enfrentes a una situación en la que no te sientas cómodo/a.

1. Cuando notes una emoción intensa (cabreo, ansiedad, euforia) detente y di mentalmente: "Esto está pasando" (no "Esto soy yo").

2. Exploración física:

- Coloca una mano donde sientas la emoción (pecho, garganta, estómago)
- Describe la sensación como si fuera un fenómeno meteorológico: "Hay una tensión eléctrica en mis hombros", "mi respiración es como olas agitadas".

3. Registro posterior:

Situación	Emoción o sensación	Descripción física	Duración real

Cuando hayas completado la tabla, contesta a las siguientes preguntas:

¿Cambió la intensidad de la emoción al describirla físicamente?

¿Qué patrones corporales se repiten en distintas emociones?

¿Cómo se comparó la percepción subjetiva del tiempo con la duración real?



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