

GUÍA DE EJERCICIOS SOBRE EL PASO 11 DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



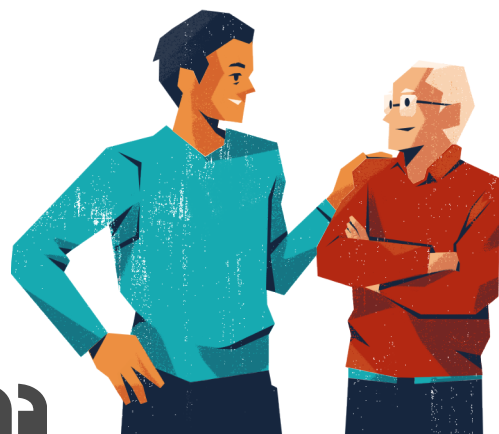
**Ejercicios prácticos para trabajar el
Undécimo Paso de AA en tu recuperación**



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:

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
<i>Ej.: Discusión con mi hermano.</i>	<i>Ej.: Cabreo.</i>	<i>Ej.: Calor en rostro, puños apretados.</i>	<i>Ej.: 7 minutos</i>

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.



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?



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