



Principios espirituales de recuperación — Doce Pasos

Los principios espirituales de recuperación están relacionados con la práctica de los Doce Pasos; no son una lista aislada de valores positivos. Este suplemento independiente de TEF utiliza un mapa educativo habitual orientado a AA, informado por el artículo de AA Cleveland, y señala las diferencias con OA. No es literatura aprobada por las conferencias de AA, NA u OA, ni implica su respaldo. No sustituye su literatura, el acompañamiento de un padrino o madrina, el tratamiento ni la medicación. Varios principios pueden apoyar un mismo paso. Habla del lenguaje y del ritmo con tu comunidad o persona de apoyo. Puedes no participar, escribir en privado o utilizar los ejemplos ficticios. No introduces historias de recuperación que identifiquen a personas en este cuaderno público. Las lecciones explican los temas con palabras originales; no reproducen los pasos oficiales.

Cómo utilizar el cuaderno

Lee una lección y sus dos situaciones ficticias. Contesta las tres preguntas por separado y utiliza el diario abierto como prefieras. Compartir es voluntario. Guarda el archivo después de escribir y vuelve a abrirlo para comprobar tus respuestas. Los campos están pensados para notas breves; puedes imprimir páginas adicionales. Usa un dispositivo privado. El sitio web guarda las respuestas solo en tu dispositivo.



Mapa y fuentes

Paso 1 — Honestidad y aceptación

Paso 2 — Esperanza

Paso 3 — Fe y confianza

Paso 4 — Valentía

Paso 5 — Integridad

Paso 6 — Disposición al cambio

Paso 7 — Humildad

Paso 8 — Amor y disposición a reparar

Paso 9 — Disciplina y reparación responsable

Paso 10 — Perseverancia y paciencia

Paso 11 — Conciencia espiritual

Paso 12 — Servicio

Diferencias: OA sitúa la autodisciplina en el paso 8 y el amor en el 9. El artículo de AA Cleveland utiliza amor y disciplina, respectivamente. No existe aquí una afirmación de correspondencia universal ni de respaldo institucional.

AA Cleveland: Twelve Spiritual Principles (author interpretation, not AA policy)

<https://www.aacle.org/twelve-spiritual-principles/>

OA: The Spiritual Principles of the OA Program

<https://oa.org/documents/the-spiritual-principles-of-the-oa-program/>

NA World Services: An Introductory Guide to NA

<https://na.org/e-lit/an-introductory-guide-to-na/>



Paso 1 — Honestidad y aceptación

Reconocer la pérdida de control y la necesidad de ayuda.

Aprender

La honestidad consiste en describir el patrón con precisión. La aceptación permite responder a esa realidad sin restarle importancia. Ninguna implica que no valgas o que carezcas de opciones. Reconoce las consecuencias y los límites, y elige una acción con apoyo. Puedes reconocer una adicción y conservar tu dignidad, tus fortalezas y la responsabilidad sobre la siguiente decisión.

Profundizar

Un relato honesto puede reconocer la gravedad de un patrón y las capacidades que conservas. Describe observaciones, sin convertirlas en una sentencia sobre tu identidad. Pedir ayuda también es una decisión que puedes tomar. Compara la promesa de resolverlo sin apoyo con lo que ocurrió y busca una persona o un servicio que te ayude a planificar. Guarda el relato en privado o utiliza un ejemplo ficticio si prefieres no escribir sobre tu vida.

Ejemplo ficticio

Alex promete una y otra vez dejar el consumo sin ayuda, pero se repite el mismo patrón perjudicial. Anota las consecuencias observables y pide apoyo a una persona de confianza en recuperación, en vez de hacer otra promesa sin apoyo.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.



Paso 1 | Situaciones y práctica

Otra promesa

Situación

Alex ha repetido varias veces el mismo plan sin apoyo y quiere prometer que esta vez será diferente.

Una posible respuesta

Alex anota lo ocurrido y pide a una persona de apoyo en recuperación que le ayude a planificar el día siguiente.

Por qué ayuda

Los hechos concretos aclaran la necesidad de apoyo mejor que una promesa mayor.

Tu turno

¿Qué haría diferente el próximo plan en la práctica?

Presión para compartir

Situación

Alguien del grupo afirma que ser honesto exige leer una historia privada en voz alta.

Una posible respuesta

Puedo ser honesto y guardar detalles en privado. Elegiré una persona y un lugar adecuados para hablar.

Por qué ayuda

Un límite voluntario protege la dignidad sin exigir un relato falso.

Tu turno

¿Qué información resulta útil aquí y cuál puede seguir siendo privada?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 1 | Preguntas y diario

¿Qué hechos muestran el patrón?

¿Qué has conseguido con los intentos de controlarlo?

¿Qué acción con apoyo es posible hoy?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 2 — Esperanza

Considerar que la ayuda y el cambio pueden ser posibles.

Aprender

La esperanza abre una posibilidad; no garantiza un resultado. El segundo paso invita a considerar una ayuda que vaya más allá del esfuerzo en solitario. Escucha experiencias sin exigir creencias o circunstancias idénticas. Busca apoyos concretos y una siguiente acción. La esperanza puede comenzar con algo pequeño: asistir una vez, preguntar o aceptar ayuda práctica.

Profundizar

La esperanza puede aparecer antes que la confianza. Busca una posibilidad pequeña que puedas probar, como asistir a una reunión o preguntar cómo encontró apoyo otra persona. Su experiencia muestra que el cambio es posible; no predice tus plazos. Ten en cuenta las barreras de acceso y pregunta por alternativas. Puedes sentir dudas y realizar una acción útil a la vez. No necesitas afirmar que todo saldrá bien para aceptar ayuda.

Ejemplo ficticio

Sam cree que cambiar es imposible. En una reunión escucha a alguien describir una dificultad parecida y una primera acción manejable. Decide volver y preguntar cómo encontrar apoyo.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.



Paso 2 | Situaciones y práctica

Probar otra reunión

Situación

Sam escucha una experiencia de recuperación, pero duda de que ese camino le sirva.

Una posible respuesta

Todavía no sé qué me ayudará. Puedo asistir otra vez y preguntar por los apoyos disponibles.

Por qué ayuda

La acción prueba una posibilidad sin prometer un resultado.

Tu turno

¿Qué invitación pequeña podrías aceptar sin comprometerte a todo?

Una barrera de acceso

Situación

La única reunión que Avery conoce está lejos y no dispone de transporte.

Una posible respuesta

Avery pregunta por una opción local accesible o una reunión en línea.

Por qué ayuda

La esperanza se vuelve práctica cuando el plan contempla los recursos reales.

Tu turno

¿Qué barrera necesita una adaptación u otra opción?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 2 | Preguntas y diario

¿Qué indica que el apoyo podría ayudar?

¿Qué duda puedes reconocer sin tratarla como una certeza?

¿Qué pequeña prueba de aceptar ayuda podrías hacer?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 3 — Fe y confianza

Elegir aceptar orientación y convertir la confianza en una acción.

Aprender

En el tercer paso, la fe se expresa mediante una decisión y su cumplimiento, sin exigir una certeza perfecta. Cada persona entiende el Poder Superior dentro de su comunidad; este recurso no impone una creencia. Confiar también exige criterio: pregunta y conserva el consentimiento, los límites y tu capacidad de decisión. Aceptar orientación no significa obedecer instrucciones inseguras ni abandonar la atención sanitaria.

Profundizar

La confianza crece mediante decisiones que puedes examinar y revisar. Pregunta en qué consiste una sugerencia, por qué podría ayudar y si respeta tus valores y tu seguridad. Un compromiso espiritual no exige entregar a otra persona el control de tu dinero, tus relaciones o tu atención sanitaria. Elige una acción acordada y revisa su efecto con apoyo. Tu comprensión de un Poder Superior puede desarrollarse con el tiempo; puedes hablar de tus dudas.

Ejemplo ficticio

Jo tiene dudas sobre el lenguaje espiritual y decide hablarlas con su padrino o madrina. Acuerda una acción realista y cumple la cita, mientras continúa la atención prescrita.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.



Paso 3 | Situaciones y práctica

Confiar mediante una acción

Situación

Jo acuerda pedir apoyo antes de aislarse del grupo, pero siente dudas cuando llega el momento.

Una posible respuesta

Jo envía el mensaje acordado y organiza una conversación breve.

Por qué ayuda

Una acción concreta da forma práctica a la decisión.

Tu turno

¿Qué acción pequeña mostraría que aceptaste un apoyo adecuado?

Una indicación insegura

Situación

Alguien afirma que la fe exige abandonar un tratamiento recetado.

Una posible respuesta

Hablaré de las decisiones médicas con mi profesional sanitario y buscaré apoyo que respete esa atención.

Por qué ayuda

Una decisión espiritual no da a un compañero autoridad sobre el tratamiento.

Tu turno

¿Cómo puedes comprobar una sugerencia y conservar tu criterio?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 3 | Preguntas y diario

¿Cómo reconoces una orientación digna de confianza?

¿Qué pregunta o límite necesita atención?

¿Qué acción mostraría tu decisión?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 4 — Valentía

Examinar los patrones con honestidad mediante un inventario personal con apoyo.

Aprender

La valentía permite acercarte a algo difícil con apoyo adecuado. El cuarto paso propone un inventario de patrones, responsabilidades y fortalezas. Trabaja con hechos y evita las etiquetas generales. Distingue el daño que causaste del que sufriste: sufrir un daño no es culpa tuya. El inventario no exige revivir experiencias traumáticas ni contarlo todo en un grupo.

Profundizar

Un inventario examina tu conducta de forma ordenada; no busca una culpa tuya en cada experiencia. Escoge una situación manejable y separa lo ocurrido, tu acción, su efecto y lo que puedes aprender. Incluye las fortalezas que pueden apoyar un cambio. El daño que otra persona te causó corresponde a quien lo hizo. Acuerda un punto de parada y un apoyo antes de acercarte a material que te desborde.

Ejemplo ficticio

Lee observa que evita a los demás después de una discusión. Anota una situación concreta, su respuesta, el efecto y una fortaleza que podría ayudarlo a responder de otra manera. Acuerda con su padrino o madrina un ritmo seguro.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.



Paso 4 | Situaciones y práctica

Un inventario manejable

Situación

Lee quiere comprender por qué suele evitar las conversaciones después de un desacuerdo.

Una posible respuesta

Lee elige un ejemplo reciente de bajo riesgo y anota la acción, su efecto y una alternativa.

Por qué ayuda

Un ejemplo acotado permite examinar el patrón sin juzgar toda la identidad.

Tu turno

¿Qué situación pequeña podrías revisar con apoyo?

Culparse por un daño

Situación

Morgan empieza a considerar el comportamiento abusivo de otra persona como un fallo propio.

Una posible respuesta

Morgan hace una pausa y busca apoyo cualificado para distinguir su conducta del daño que le causaron.

Por qué ayuda

Un inventario no debe trasladar la responsabilidad de quien hizo daño a quien lo sufrió.

Tu turno

¿Qué distinción protegería un relato preciso?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 4 | Preguntas y diario

¿Qué patrón concreto puedes examinar de forma segura?

¿Qué responsabilidad y qué fortaleza identificas?

¿Qué apoyo o punto de pausa te ayudará?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 5 — Integridad

Reconocer tus acciones con precisión en un entorno de confianza adecuado.

Aprender

La integridad conecta lo que reconoces con tu manera de actuar. El quinto paso implica un reconocimiento honesto con apoyo adecuado. Prepara lo que quieres hablar y pregunta por la confidencialidad y sus límites. Puedes asumir una responsabilidad concreta sin condenarte. Un padrino o una madrina es una persona de apoyo entre iguales; no es necesariamente terapeuta, abogado ni servicio clínico confidencial.

Profundizar

Prepara una conversación de confianza identificando tu propia conducta y preguntando por los límites de privacidad. El propósito es reconocer los hechos y cambiar una conducta de manera útil. Evita las confesiones públicas, los nombres innecesarios y las afirmaciones sobre los motivos ajenos. Un compañero puede escuchar y compartir experiencia dentro de su función. Si un asunto necesita conocimientos legales, clínicos o de protección, busca al profesional adecuado.

Ejemplo ficticio

Morgan prepara un relato de un compromiso incumplido, lo habla en privado con una persona de confianza y concreta un cambio de conducta. No identifica públicamente a otros participantes.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.



Paso 5 | Situaciones y práctica

Reconocer un compromiso

Situación

Morgan ha dejado sin completar varias veces una tarea acordada.

Una posible respuesta

Me comprometí a terminarla y no lo hice. Quiero hablar del patrón y preparar un plan realista.

Por qué ayuda

El reconocimiento nombra una acción y permite hablar de un cambio.

Tu turno

¿Qué conducta concreta estás dispuesto a reconocer?

Elegir el lugar

Situación

Una conversación privada va a comenzar en una sala pública concurrida.

Una posible respuesta

¿Podemos buscar un lugar más privado y hablar primero de la confidencialidad y sus límites?

Por qué ayuda

El lugar importa tanto como la disposición a hablar con sinceridad.

Tu turno

¿Qué pregunta sobre privacidad necesita respuesta antes de continuar?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 5 | Preguntas y diario

¿Qué acción estás dispuesto a reconocer?

¿Con quién sería adecuado hablar y qué límites de privacidad existen?

¿Qué conducta daría sentido a ese reconocimiento?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 6 — Disposición al cambio

Prepararte para cambiar un patrón perjudicial.

Aprender

La disposición al cambio consiste en considerar y practicar una alternativa. El sexto paso invita a observar los costes de un patrón y las dudas que genera abandonarlo. No tienes que fingir que cambiar es fácil. Nombra lo que el patrón parece ofrecer y lo que cuesta; después identifica una alternativa y el apoyo necesario para probarla.

Profundizar

Un patrón conocido puede aliviar algo a corto plazo y crear dificultades después. Reconoce ambas partes sin defenderte ni condenarte. La disposición puede empezar probando otra respuesta una vez, pidiendo ayuda o notando el impulso antes de actuar. Quizá sigas sintiendo resistencia. Escoge una alternativa que atienda la necesidad de forma más segura y revisa qué ayudó y qué dificultó el intento.

Ejemplo ficticio

Pat utiliza el sarcasmo para evitar mostrarse vulnerable. Reconoce que le protege por un momento, pero daña la confianza. Decide probar una pausa y expresar una necesidad en una conversación de bajo riesgo.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.



Paso 6 | Situaciones y práctica

Otra respuesta

Situación

Pat utiliza el sarcasmo cuando siente vergüenza y nota que las conversaciones se tensan.

Una posible respuesta

Pat hace una pausa y dice: Siento vergüenza y necesito un momento para responder con claridad.

Por qué ayuda

La respuesta expresa una necesidad en lugar de repetir el ataque.

Tu turno

¿Qué alternativa podría atender la necesidad que hay detrás del patrón?

Esperar a tener certeza

Situación

Riley aplaza todo cambio hasta sentirse completamente preparado.

Una posible respuesta

Puedo reconocer mis dudas y probar hoy una acción pequeña con apoyo.

Por qué ayuda

La disposición puede practicarse antes de que llegue el entusiasmo.

Tu turno

¿Cuál es el cambio más pequeño que estás dispuesto a probar?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 6 | Preguntas y diario

¿Qué patrón estás considerando cambiar?

¿Qué te hace dudar y qué coste tiene ese patrón?

¿Qué alternativa estás dispuesto a probar con apoyo?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 7 — Humildad

Pedir ayuda para cambiar patrones y reconocer fortalezas y límites.

Aprender

La humildad permite verte con precisión; no consiste en humillarte. El séptimo paso conecta pedir ayuda con seguir actuando de forma responsable. Puedes reconocer un límite y una fortaleza a la vez. La petición puede ser concreta, y la otra persona puede rechazarla. Pedir apoyo espiritual no sustituye aprender habilidades, aceptar comentarios ni acudir a ayuda profesional cuando sea necesaria.

Profundizar

La humildad permite una descripción equilibrada: una fortaleza que puedes utilizar, una limitación para la que necesitas ayuda y una responsabilidad que sigue siendo tuya. Haz peticiones concretas que otra persona pueda aceptar o rechazar. Un comentario puede resultar útil aunque incomode; examínalo sin convertirlo en una definición de tu valor. Pedir ayuda y practicar nuevas habilidades pueden formar parte del mismo plan.

Ejemplo ficticio

Drew organiza bien las tareas, pero le cuesta pedir apoyo. Pide a alguien de confianza que le ayude a ensayar una conversación difícil y escucha sus comentarios sin tomarlos como un juicio sobre su valor personal.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.



Paso 7 | Situaciones y práctica

Una petición concreta

Situación

Drew organiza bien las tareas, pero le cuesta hablar con calma durante un conflicto.

Una posible respuesta

¿Practicarías conmigo una conversación de dos minutos y me dirías si mi petición se entiende?

Por qué ayuda

Una petición acotada aclara qué ayuda se necesita.

Tu turno

¿Qué te gustaría practicar exactamente con ayuda?

Humildad y vergüenza

Situación

Un compañero dice que ser humilde significa aceptar insultos sin protestar.

Una posible respuesta

Puedo reconocer mis límites y pedir que me hablen con respeto.

Por qué ayuda

La humildad no exige humillación ni abandonar un límite.

Tu turno

¿Qué fortaleza y qué límite puedes reconocer sin despreciarte?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 7 | Preguntas y diario

¿Qué fortaleza y qué límite puedes reconocer a la vez?

¿Qué ayuda concreta sería útil?

¿Cómo puedes mantener tu responsabilidad al aceptar ayuda?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 8 — Amor y disposición a reparar

Reconocer a las personas afectadas y prepararte para reparar de forma adecuada.

Aprender

Para el octavo paso, este mapa de TEF utiliza el amor como consideración hacia las personas afectadas y respeto por sus límites. Prepara una lista privada de tus acciones y sus efectos, y desarrolla la disposición a reparar. Es una preparación, no un permiso para contactar con alguien. OA asocia la autodisciplina al octavo paso; esa ubicación difiere de este mapa educativo habitual orientado a AA.

Profundizar

Preparar una enmienda exige atender a las personas afectadas y al daño asociado con tus propias acciones. Guarda la preparación en privado y consulta con apoyo experimentado. Estar dispuesto a reparar no significa que debas contactar ahora. Considera el consentimiento, la seguridad y la posibilidad de causar más daño. El deseo de aliviar tu culpa no debe imponerse al límite ajeno. Las comunidades utilizan nombres distintos para los principios; conversa sobre el propósito del paso.

Ejemplo ficticio

Taylor reconoce que sus compromisos incumplidos afectaron a una amistad. Identifica el daño concreto y una posible reparación, y consulta a su padrino o madrina antes de decidir si sería adecuado contactar.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.

OA: paso 8 = autodisciplina; paso 9 = amor. Consulta la literatura de tu comunidad.



Paso 8 | Situaciones y práctica

Preparar una reparación

Situación

Taylor reconoce que faltar repetidamente a una tarea compartida dejó más trabajo a una amistad.

Una posible respuesta

Taylor identifica el efecto concreto y consulta una posible reparación con su padrino o madrina antes de contactar.

Por qué ayuda

La preparación centra la atención en la persona afectada y no en recibir consuelo inmediato.

Tu turno

¿Qué daño y qué límite requieren una consideración cuidadosa?

Una petición de no contacto

Situación

Casey quiere enviar una disculpa a alguien que ha pedido no recibir contacto.

Una posible respuesta

Casey respeta la petición y consulta formas adecuadas de enmienda indirecta o mediante un cambio sostenido.

Por qué ayuda

La disposición a reparar no concede permiso para cruzar un límite.

Tu turno

¿Qué preparación puedes continuar sin contactar a la persona?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 8 | Preguntas y diario

¿Qué acción y qué efecto incluirías en una lista privada de preparación?

¿Qué límite o riesgo debes respetar?

¿Qué orientación necesitas antes de considerar el contacto?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 9 — Disciplina y reparación responsable

Realizar una reparación adecuada sin causar más daño.

Aprender

Para el noveno paso, la disciplina consiste en cumplir una reparación meditada. Pedir perdón no da derecho a recibirlo ni a retomar el contacto. Consulta el momento, la seguridad y las consecuencias con apoyo experimentado. No vulneres un límite de no contacto, una orden de protección ni los deseos de otra persona. Puede ser adecuada una reparación indirecta o mediante cambios de conducta. OA utiliza el amor para este paso; sigue la orientación de tu comunidad.

Profundizar

Cumplir responsablemente una enmienda significa realizar una reparación adecuada y dejar a la otra persona libre para responder. Consulta la seguridad, el momento y las consecuencias antes de actuar. Respeta las órdenes de protección y las peticiones de no contacto. Si el contacto directo puede causar daño, examina otras formas de reparación con orientación adecuada. Una disculpa no compra el perdón. Revisa si tu conducta posterior respalda el cambio que expresaste.

Ejemplo ficticio

Casey debe una pequeña cantidad y puede devolverla por un medio seguro acordado. Prepara un plan realista y lo cumple, sin exigir una respuesta ni una reconciliación.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.

OA: paso 8 = autodisciplina; paso 9 = amor. Consulta la literatura de tu comunidad.



Paso 9 | Situaciones y práctica

Cumplir lo acordado

Situación

Casey acuerda un medio seguro para devolver una deuda pequeña.

Una posible respuesta

Casey cumple un calendario realista y comunica cualquier dificultad por el canal acordado.

Por qué ayuda

La acción concreta la reparación sin exigir reconciliación.

Tu turno

¿Qué compromiso puedes cumplir de forma realista?

Esperar el perdón

Situación

Después de disculparse, Jo se enfada porque la otra persona quiere distancia.

Una posible respuesta

Puedo respetar esa distancia y mantener el cambio de conducta sin exigir una respuesta.

Por qué ayuda

La persona destinataria conserva el control de sus límites y decisiones.

Tu turno

¿Cómo puedes revisar tu conducta sin medir el perdón ajeno?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 9 | Preguntas y diario

¿Qué reparación es concreta, realista y está bajo tu control?

¿Qué condición de seguridad, consentimiento o restricción de contacto existe?

¿Cómo cumplirás el compromiso sin exigir un resultado?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 10 — Perseverancia y paciencia

Revisar la conducta diaria y corregir los errores con prontitud.

Aprender

La perseverancia permite volver a la práctica después de un día imperfecto. El décimo paso lleva el inventario a la vida diaria: observa una acción, su efecto y la corrección necesaria. Incluye lo que ayudó, además de las dificultades. La paciencia permite que aprender lleve tiempo; no justifica aplazar una reparación necesaria. Una revisión breve y regular es más útil que juzgar toda tu forma de ser.

Profundizar

Un inventario diario puede ser breve: qué ayudó, qué necesita corrección y qué apoyo mejoraría el plan de mañana. Reconocer pronto un error evita prolongar una defensa. Haz una reparación proporcionada y útil. Si un día no revisas, retoma la práctica sin convertir la pausa en un juicio. Una dificultad repetida puede requerir cambiar las condiciones o buscar más apoyo, además de revisar el esfuerzo personal.

Ejemplo ficticio

Riley interrumpe a una persona en el trabajo, lo reconoce y rectifica brevemente. Esa noche anota qué ocurrió antes, una acción útil y un plan para hacer una pausa en la próxima conversación.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.



Paso 10 | Situaciones y práctica

Corregir pronto

Situación

Riley interrumpe a un compañero y nota el efecto.

Una posible respuesta

Te interrumpí. Termina tu idea, por favor; voy a escuchar.

Por qué ayuda

La reparación es inmediata, concreta y proporcionada.

Tu turno

¿Qué corrección resulta adecuada ahora?

Retomar la rutina

Situación

Alex omite varias revisiones nocturnas y quiere abandonar la práctica.

Una posible respuesta

Alex elige una revisión más corta después del desayuno e incluye una acción útil y una dificultad.

Por qué ayuda

Una adaptación práctica sostiene la perseverancia sin castigo.

Tu turno

¿Qué momento y duración harían sostenible la práctica?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 10 | Preguntas y diario

¿Qué ayudó hoy y qué necesita corrección?

¿Qué reparación pronta sería adecuada?

¿Cuándo y cómo repetirás la revisión diaria?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 11 — Conciencia espiritual

Desarrollar una práctica de reflexión coherente con tu manera de entender la espiritualidad.

Aprender

El undécimo paso invita a mantener una relación de reflexión con un Poder Superior entendido personalmente mediante la oración y la meditación. Este recurso no evalúa ni ordena las creencias. Dedicar tiempo a observar qué orienta tus decisiones y convierte la reflexión en una acción considerada. Puedes hablar de tus dudas con tu padrino o madrina. Una práctica breve y voluntaria puede adaptarse a tus necesidades de atención, movilidad o percepción.

Profundizar

La práctica reflexiva puede incluir oración, meditación y conversación según tu propia comprensión y la orientación de tu comunidad. Elige un tiempo y un lugar que se ajusten a tus necesidades de acceso. Observa lo que aparece sin tratar cada pensamiento como una instrucción. Lleva la reflexión a una acción considerada y revisa su efecto. Si el silencio, la respiración o cerrar los ojos te incomodan, adapta la práctica y pide apoyo.

Ejemplo ficticio

Avery reserva dos minutos de tranquilidad, observa su tendencia a apresurarse y decide escuchar antes de responder. Revisa si la práctica le ayudó y ajusta su duración, sin forzarse a soportar malestar.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.



Paso 11 | Situaciones y práctica

De la reflexión a la acción

Situación

Durante una pausa tranquila, Avery nota que suele apresurar las conversaciones.

Una posible respuesta

Avery decide dejar que la siguiente persona termine antes de preparar una respuesta.

Por qué ayuda

La conciencia conecta la reflexión con una conducta observable.

Tu turno

¿Qué acción considerada podría seguir a lo que observaste?

Adaptar la meditación

Situación

Sam siente incomodidad cuando le piden cerrar los ojos y centrarse en la respiración.

Una posible respuesta

Sam mantiene los ojos abiertos, observa objetos neutros y conversa sobre otra opción reflexiva.

Por qué ayuda

Elegir y adaptar permite participar sin forzar el malestar.

Tu turno

¿Qué cambio haría más accesible la práctica?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 11 | Preguntas y diario

¿Qué práctica de reflexión encaja con tus creencias y necesidades de acceso?

¿Qué observaste sin juzgarlo?

¿Qué acción llevaría esa reflexión a tu día?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?



Paso 12 — Servicio

Compartir la experiencia de recuperación y practicar los principios en la vida diaria.

Aprender

El servicio del duodécimo paso incluye transmitir el mensaje de recuperación y vivir los principios fuera de las reuniones. Comparte tu experiencia sin prometer el resultado de otra persona. Pregunta qué ayuda desea y respeta una negativa. Servir no exige agotarte, dar consejo clínico fuera de tu función ni convertirte en el único apoyo de alguien. Protege el anonimato y sigue la orientación de tu comunidad.

Profundizar

El servicio combina utilidad, consentimiento y un compromiso realista. Comparte tu experiencia cuando te lo pidan, protege el anonimato y evita prometer cómo se recuperará otra persona. Una bienvenida, una tarea práctica o información correcta sobre reuniones puede ser suficiente. Evita convertirte en el único apoyo u ofrecer conocimientos que no tienes. Practica los mismos principios en compromisos cotidianos y revisa si tu aportación sigue siendo sostenible.

Ejemplo ficticio

Chris da la bienvenida a una persona nueva, explica dónde encontrar información sobre reuniones y comparte una experiencia personal cuando se lo piden. Evita recoger datos privados y mantiene el compromiso dentro del tiempo disponible.

Practicar

Trabaja con el ejemplo ficticio. Contesta una pregunta cada vez, concreta una acción manejable y decide cuándo revisarla. Puedes pausar o pedir apoyo.

Cuidado y elección

Escribir y compartir es voluntario. Respeta el consentimiento, la privacidad y los límites. Acuerda con tu persona de apoyo un ritmo adecuado; busca ayuda profesional para las necesidades que excedan su función.



Paso 12 | Situaciones y práctica

Una bienvenida útil

Situación

Una persona nueva pregunta a Chris dónde encontrar información sobre reuniones.

Una posible respuesta

Chris comparte la información disponible, ofrece una explicación breve y deja que la persona decida.

Por qué ayuda

La ayuda responde a una petición sin recoger detalles privados ni tomar el control.

Tu turno

¿Qué ayuda se ha pedido realmente?

Más allá de la capacidad

Situación

Drew acepta todas las peticiones y acaba agotado e incumpliendo compromisos.

Una posible respuesta

Puedo asumir una tarea esta semana. No puedo estar disponible a diario; busquemos otros apoyos.

Por qué ayuda

Un límite sostenible protege a quien ofrece y a quien recibe el servicio.

Tu turno

¿Qué compromiso puedes mantener sin convertirte en el único apoyo?

¿Cómo puedes practicar este principio sin presionarte ni presionar a otra persona?



Paso 12 | Preguntas y diario

¿Qué servicio útil se ha pedido o sería bien recibido?

¿Qué límite protege a ambas personas?

¿Cómo practicarás un principio fuera de la reunión?

Diario abierto: ¿qué quieres explorar o recordar?