

Taller « La importancia de trabajar los Pasos »

Fuentes

- *Voces de Recuperación*
- *Alcohólicos Anónimos, Cuarta edición (Libro Grande)*
- Apéndice A : Resultado de la encuesta sobre *Inventario minucioso y sin miedo*
- Apéndice B : Ejercicio de emparejar *Principios y Pasos*
- Apéndice C : Ejercicio escrito sobre la Importancia de trabajar los Pasos

Taller

Leer y discutir (15 minutos)

- Pedir un voluntario para leer la página del 23 de julio en Voces de Recuperación
- Pedir un voluntario para leer la del 8 de agosto en Voces.
- Pedir uno o dos voluntarios para compartir sobre esas lecturas
- Pedir un voluntario para leer el capítulo 6, « En acción » del Libro Grande, empezando en el último párrafo de la página 83 hasta el fin del segundo párrafo de la página 84.
- Recordar a los asistentes que el Libro Grande dice que estas promesas se convierten en realidad después de un trabajo consistente con los Pasos.

Revisión de la encuesta de *Inventario minucioso y sin miedo sobre trabajar los Pasos* (10 minutos)

La Encuesta sobre un Inventario Minucioso y Sin Miedo fue realizada por 2,471 miembros de la Hermandad de OA en 2012 y 2013. Este documento muestra un resumen de las respuestas específicas sobre trabajar los Doce Pasos de OA.

Tiempo en el programa comparado con la terminación de los Pasos

El 69% de los participantes declararon haber trabajado todos los Doce Pasos.

El 95% de los que dijeron haber trabajado su trabajo de Pasos dijeron que tener un Poder Superior era muy útil en su recuperación. En comparación, casi el 17% de aquellos que no habían trabajado ningún Paso dijeron que hacían un uso mínimo de un Poder Superior

Un promedio del 86% de los miembros en programa durante más de cinco años han trabajado todos los Pasos. El número de veteranos que no habían trabajado todos los Doce Pasos fue sorprendente.

Participantes que dijeron trabajar todos los Doce Pasos

- Dos tercios estaban ya o estaban trabajando para conseguir un peso saludable
- Aproximadamente dos de cada tres asisten a dos o más reuniones a la semana
- El 72% de los que habían trabajado todos los Doce Pasos dijeron que tener un padrino fue muy útil
- Una media del 76% de los miembros de cada región y los grupos virtuales dijeron que habían trabajado todos los Pasos.

Ejercicio escrito de emparejar los Principios con los Pasos (5 minutos)

- Repartir el ejercicio de emparejar los Principios con los Pasos.
- Como juego, pedir a los asistentes poner el número del Paso asociado con cada Principio en el espacio junto a él.

Lectura y discusión (20 minutos)

- Pedir a un voluntario leer el resumen de los Principios asociados con cada Paso en *Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA*, empezando en la página 112 hasta el final del capítulo.
- Pedir a los asistentes separarse en grupos pequeños y compartir lo que cada Principio les dice a ellos y por qué.

Ejercicio escrito (30 minutos)

- Repartir el Ejercicio de escribir (Apéndice C) sobre la importancia de Trabajar los Pasos y pedir a los asistentes escribir una respuesta a cada pregunta de forma individual.
- Después, pedir a los asistentes compartir sus respuestas con todo el grupo.

Ejercicio de emparejar Principios y Pasos

La lista de Principios está desordenada. Pon el número del Paso asociado con cada principio

	Humildad
	Amor
	Integridad
	Esperanza
	Despertar Espiritual
	Fe
	Servicio
	Honestidad
	Valor
	Perseverancia
	Autodisciplina
	Buena Voluntad

Ejercicio escrito: Importancia de Trabajar los Pasos

1. ¿Cómo puedes o podrías hacer del estudio de Pasos una parte de tu programa?

2. ¿En qué Paso estás atascado? ¿Por qué?

3. ¿Cómo trabajas los Pasos con tu padrino/madrina?

4. Comparte cómo vives los Pasos y sus Principios cada día de tu vida

Aprobado por la Junta de OA. © 2015. Todos los derechos reservados

Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.
4. Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos completamente dispuestos a dejar que Dios eliminase estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para llevarla a cabo
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a las personas que comen en exceso compulsivamente y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

(Autorización para usar los Doce Pasos de AA por AA World Service, Inc.)