ADICTOS SEXUALES ANÓNIMOS

Guía
Libro Verde

VERSIÓN LARGA

Para definir la abstinencia y recorrer los Doce Pasos y las Doce Tradiciones con padrino o madrina.

Guía aprobada por el Área de Habla Hispana de ASA

EDICIÓN 2026

> ***Guía aprobada por el Área de Habla Hispana de ASA.***

Área de Habla Hispana de ASA · Edición 2026

Guía escrita por miembros de Adictos Sexuales Anónimos para ayudar a padrinos y madrinas a trabajar con sus ahijados y ahijadas la definición de los círculos, los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, utilizando el Libro Verde de ASA como referencia.

Índice

- Introducción
- Uso de la guía sugerido (para el padrino/madrina)
- Guía para definir la abstinencia
- Definiendo los Tres Círculos
- Guía para trabajar los Doce Pasos
- Primer Paso · Segundo Paso · Tercer Paso · Cuarto Paso · Quinto Paso · Sexto Paso · Séptimo Paso · Octavo Paso · Noveno Paso · Décimo Paso · Undécimo Paso · Duodécimo Paso
- Guía para trabajar las Doce Tradiciones
- Primera Tradición · Segunda Tradición · Tercera Tradición · Cuarta Tradición · Quinta Tradición · Sexta Tradición · Séptima Tradición · Octava Tradición · Novena Tradición · Décima Tradición · Undécima Tradición · Duodécima Tradición

---

Introducción

Esta guía fue escrita por miembros de Adictos Sexuales Anónimos para ayudar a padrinos y madrinas con sus ahijados o ahijadas para poder definir sus círculos y trabajar con ellos los Doce Pasos y las Doce Tradiciones utilizando el Libro Verde de ASA como referencia. Recomendamos fuertemente que antes de comenzar a utilizar esta guía que obtengan una copia del Libro Verde de Adictos Sexuales Anónimos.

Uso de la guía sugerido (para el padrino/madrina)

Comenzando y definiendo la abstinencia

1. Pídale a su ahijado/a que lea con usted, o solo/a, del Libro Verde las siguientes secciones: El Prólogo, la Introducción, el Capítulo Uno “Nuestra Adicción”, el Capítulo Dos “Nuestra Comunidad” y “Herramientas para la recuperación” y “Síndrome de abstinencia” del Capítulo Cuatro.

2. Una vez que la lectura esté completa, responda cualquier pregunta que pueda tener su ahijado/a y pídale que responda las preguntas de Definición de la Abstinencia de esta Guía.

3. Una vez que su ahijado/a haya completado las respuestas, revíselas con el/ella y busque definir los Tres Círculos.

Inicio del trabajo de pasos (pasos 1, 2 y 3)

4. Pídale a su ahijado/a que lea con usted, o solo/a, del Libro Verde el comienzo del Capítulo Tres y el Primer Paso.

5. Una vez completada la lectura, responda cualquier pregunta que pueda tener su ahijado/a y pídale que responda las preguntas del Primer Paso de esta Guía.

6. Una vez que su ahijado/a haya completado las respuestas, revíselas con el/ella.

7. Repita las tres acciones anteriores con las lecturas del Segundo y Tercer Paso.

El inventario (pasos 4 y 5)

8. Pídale a su ahijado/a que lea con usted, o solo, del Libro Verde el Cuarto Paso.

9. Una vez completada la lectura, responda cualquier pregunta que pueda tener su ahijado/a y pídale que responda las preguntas del Cuarto Paso de esta Guía.

10. Antes de revisar las respuestas del Cuarto Paso, pida a su ahijado/a lea con usted, o solo/a, del Libro Verde el Quinto Paso y juntos respondan las preguntas del Quinto Paso de esta Guía verbalmente.

11. A medida que su ahijado/a complete las respuestas en el Cuarto Paso, asegúrese de revisar con el/ella el trabajo que ha realizado hasta que haya respondido todas las preguntas del Cuarto Paso.

12. Cuando su ahijado/a llegue al Quinto Paso, completará la hoja de Defectos de Carácter vs. Virtudes de Carácter: esa planilla va al final del Quinto Paso, en esta misma guía.

13. Resáltele las virtudes de su ahijado/a y las virtudes en las que necesitará progresar. Los defectos (opuestos a las virtudes en las que necesita progresar) se utilizarán en el Sexto y Séptimo Paso.

Moviéndose hacia los activos (Pasos 6 a 12)

14. Pídale a su ahijado/a que lea con usted, o solo/a, el Sexto Paso del Libro Verde.

15. Una vez completada la lectura, responda cualquier pregunta que pueda tener su ahijado/a y pídale que responda las preguntas del Sexto Paso de esta Guía.

16. Una vez que su ahijado/a haya completado las respuestas, revíselas con el/ella.

17. Repita las últimas tres acciones con las lecturas del Séptimo al Duodécimo Paso.

Las Tradiciones (Tradición 1 a 12)

18. Pídale a su ahijado/a que lea con usted, o solo/a, la Primera Tradición del Libro Verde.

19. Una vez completada la lectura, responda cualquier pregunta que pueda tener su ahijado/a y pídale que responda las preguntas de la Primera Tradición de esta Guía.

20. Una vez que su ahijado/a haya completado las respuestas, revíselas con el/ella.

21. Repita las últimas tres acciones con las lecturas de la Segunda a la Duodécima Tradiciones.

Guía para definir la abstinencia

ASA define como “actuar” el realizar estos comportamientos que consideramos adictivos, los autores nos explican esto cuando dicen, “En ASA, llamamos a nuestro comportamiento sexual adictivo “actuar”.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 3) Esta guía tiene como objetivo identificar cuáles son los comportamientos sexuales de los cuales debemos abstenernos sin restringir comportamientos sexuales que son sanos, los autores del Libro Verde nos indican esto cuando dicen “En ASA, podremos determinar mejor cuáles comportamientos son adictivos y cuáles son sanos. Sin embargo, la comunidad no les dicta a sus miembros lo que es, o no, un comportamiento sexualmente adictivo. En lugar de eso, nos hemos dado cuenta de que es necesario que cada miembro defina su propia abstinencia.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 16) Y aunque el libro indica que la abstinencia no es universal para todos los miembros y que es necesario que cada miembro defina su propia abstinencia, también nos indica que no realizamos esto solos cuando dice

> *“…es necesario que los miembros de ASA definan para sí mismos; con el apoyo de sus padrinos, u otras personas en recuperación, cuáles de sus comportamientos sexuales consideran que los conducen a “actuar”.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 17)*

Debemos evitar ser demasiado laxos ya que potencialmente no logremos la sobriedad o demasiado estrictos ya que podríamos estar restringiendo comportamientos sanos estableciendo estándares tan elevados que podrían llevarnos a sufrir una recaída, los autores nos indican esto cuando dicen “Si somos demasiado benévolos con nosotros mismos, es posible que no logremos la sobriedad. Si somos demasiado estrictos, podríamos restringirnos de comportamientos sanos que no es necesario dejar, y si no podemos cumplir con nuestros estándares más altos, podríamos colocarnos en una posición vulnerable y sufrir una recaída.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 17) Vamos a dedicar la próxima sección a preguntas que van a ayudar a definir los Tres Círculos y vamos a referirnos a extractos de Libro Verde como referencia. Es importante y le sugerimos enfáticamente que antes de responder a las preguntas que vienen a continuación, que lean las secciones “Definición de abstinencia” del Libro Verde preferentemente con un padrino o madrina.

Definiendo los Tres Círculos

Leo la sección “Definición de abstinencia” en el capítulo dos del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *“Consideramos, cuidadosamente, los comportamientos sexuales que sentimos que no somos capaces de dejar, y los actos sexuales que nos llevan a sentirnos desmoralizados o a experimentar otras consecuencias negativas. Estos son los comportamientos adictivos de los que nos debemos abstener.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 17)*

1. ¿Cuáles comportamientos sexuales me llevan a sentirme desmoralizado y/o a experimentar consecuencias negativas?

> *"También consideramos los comportamientos sexuales que son aceptables para nosotros, o que podemos disfrutar con un sentido de gratitud y placer. Nuestro programa reconoce la dignidad de cada persona y su derecho de escoger su propio concepto de lo que considera una sexualidad sana." (Adictos Sexuales Anónimos, página 17)*

2. ¿Cuáles comportamientos sexuales son aceptables para mí?

3. ¿Cuáles conductas sexuales puedo disfrutar con un sentido de gratitud y disfrute?

> *"Hemos aprendido que nuestra idea de lo que es sano y lo que es adictivo cambia con tiempo y experiencia." (Adictos Sexuales Anónimos, página 17)*

4. ¿Puedo aceptar que a medida que voy aprendiendo más del programa voy a poder identificar qué comportamientos son sanos o adictivos con la ayuda de mi padrino o con la ayuda de otras personas en recuperación?

5. ¿Qué pienso es lo que me va a ayudar a ver más claramente?

> *"Cuando examinamos ciertos comportamientos sexuales, es de gran utilidad hacernos las siguientes preguntas: ¿Nos damos cuenta de que repetimos comportamientos que no queremos? ¿El realizar dichos comportamientos nos lleva a querer hacer algo que sabemos que nos perjudica a nosotros o a otras personas? ¿Estos comportamientos violan los derechos de otros, o van en contra de su voluntad u ocurren sin su consentimiento? ¿Nos damos cuenta de que nos comportamos de esta forma cuando estamos ansiosos o bajo presiones, o cuando nos enfrentamos con situaciones o emociones desagradables? ¿Existen causas o consecuencias emocionales debido a nuestros comportamientos? ¿Notamos sentimientos desagradables como ira, vergüenza o depresión antes de hacerlo? ¿Nos sentimos avergonzados, deprimidos, arrepentidos o solos después de hacerlo? ¿Existen otras consecuencias negativas, ya sean posibles, o reales? ¿Nos sentimos incómodos por la cantidad de tiempo o dinero que invertimos en dichos comportamientos? ¿Estamos arriesgando nuestra salud, relaciones, familia o trabajo? Responder a estas preguntas y compartir con sinceridad nuestros puntos de vista sobre estos temas con nuestro padrino y con otras personas en recuperación nos ayudará a comprender mejor el tipo de comportamiento del que debemos abstenernos para lograr recuperarnos." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 17-18)*

6. A continuación, una lista de comportamientos sexuales adictivos. ¿Estoy dispuesto a expandir y/o reformular mi lista inicial usando como guía esta lista de comportamientos? Si es así, coloco aquellos comportamientos de la lista a continuación que no he podido detener, que me llevan a sentirme desmoralizado y/o que me hacen experimentar consecuencias negativas en la tabla a continuación y luego respondo a las preguntas en las columnas. Algunos de estos

comportamientos pueden ser saludables, pero debemos decidir por nosotros mismos si están ayudando más que perjudicando en este momento. Nuestros círculos tienden a cambiar con el tiempo.

Definiendo la abstinencia (Pregunta 6)

Seleccione los comportamientos sexuales que se aplican a mi caso	Arriezgamos salud, relaciones, familias o trabajo	Incomodo con tiempo y dinero gastado	Otras consecuencias negativas posibles o reales	Avergonzado, deprimido, arrepentido o solo luego	Ira, vergüenza o depresión antes de hacerlo	Hay causas y consecuencias	emocionales	Cuando bajo presión o, emociones desagradables	Violan derecho o voluntad de otros o sin su consentimiento	Se que perjudica a otros o a mi
Ejemplo: Pornografía	SI	SI	-	SI	SI	SI	-	SI	-	SI

Comportamiento	Comportamiento
Pornografía	Exhibicionismo
Material estimulante	Voyerismo
Fantasías	Travestismo
Recuerdos eufóricos	Acceso a sitios virtuales sexuales (ej. salas de chat, aplicaciones)
Masturbación	Acceso a sitios físicos sexuales (ej. clubes de striptease)
Sexo casual y/o recreativo	Incesto
Sexo con extraños y/o anónimos	Acecho
Sexo sin protección	Sexo en lugares públicos
Infidelidad	Tocar inapropiadamente
Obsesión romántica	Sexo comercial (ej. salas de masajes / prostitutas)
Cibersexo	Agresión sexual
Sexo telefónico	Bestialidad
Sexting	Evitación sexual y/o romántica
Masoquismo	
Sadismo	

> *"Para ayudar a definir nuestra sobriedad sexual, muchos de nosotros utilizamos una herramienta que se desarrolló en ASA llamada los Tres Círculos...En el círculo interior, colocamos los comportamientos sexuales de los que deseamos abstenernos, los que consideramos que nos llevan a "actuar"; estos son los comportamientos que identificamos, con la ayuda de nuestro padrino, como adictivos, perjudiciales o inaceptables para nosotros. En el círculo medio, colocamos los comportamientos que nos pueden llevar a actuar o de los que no estamos seguros. En el círculo exterior colocamos los comportamientos sanos, aquellos que enriquecen nuestras vidas y nuestra recuperación." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 18)*

7. ¿Entiendo la diferencia entre los diferentes círculos? Si no, ¿estoy dispuesto a discutir esto con mi padrino?

> *"Los comportamientos que anotamos en nuestros círculos, no quedan allí de por vida o permanentemente. Conforme avanza nuestra Recuperación y entendemos algo nuevo acerca de nosotros mismos y de nuestra adicción, somos libres de agregar o retirar comportamientos, o de trasladar estos mismos de un círculo a otro, de manera que reflejen este nuevo crecimiento y percepción. Hemos llegado a comprender que no podemos cambiar los Tres Círculos por capricho, sino sólo después de haber considerado tales cambios cuidadosamente, orado y con la guía de nuestro padrino y de nuestros grupos." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 18)*

8. ¿Entiendo que mis círculos pueden cambiar con el tiempo, aunque requiere de una consideración cuidadosa? Si es así, ¿qué pasos tomaría en el futuro cuando quiera cambiar mis círculos, y estoy dispuesto a comprometerme a seguir estos pasos?

> *"En el círculo interior anotamos los comportamientos sexuales que deseamos dejar de practicar. Los comportamientos que ocupan el círculo interior son los comportamientos sexuales adictivos que nos trajeron a ASA, las cosas que nos hicieron tocar fondo en nuestra enfermedad. Algunos de nosotros colocamos ciertos comportamientos en el círculo interior, simplemente, porque nos conducen a un patrón de comportamiento adictivo que podría causarnos problemas" (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 18)*

9. En base a las preguntas que he respondido hasta ahora, ¿cuáles considero que son los comportamientos en mi círculo interior? ¿Estoy dispuesto a revisar esto con mi padrino y explicar el razonamiento de por qué estos comportamientos tienen sentido de estar en el círculo interior? Si es así, ¿para cuándo?

> *"En el programa de Adictos Sexuales Anónimos, actuar puede ser definido como el llevar a cabo comportamientos sexuales que hemos colocado en nuestro círculo interior. Así pues, la sobriedad sexual se define como la abstinencia de los comportamientos que hemos anotado en el círculo interior." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 19)*

10. ¿Entiendo el concepto de actuar? ¿Veo cómo tener mis círculos me ayuda a tener en claro cuándo me he abstenido de los comportamientos que me lastiman?

> *"La mayoría de nosotros llegamos a ASA sin tener idea de lo que, en realidad, es la sexualidad sana; por lo general, no estamos seguros de si algunos comportamientos son adictivos, o no. En este caso los colocamos en el círculo medio hasta que podamos determinar si son compulsivos o tienen consecuencias negativas. Por ejemplo, si colocamos la masturbación dentro del círculo medio, podríamos analizar con qué frecuencia nos masturbamos, qué tipo de fantasías utilizamos, si nos estamos masturbando en un lugar apropiado y cómo nos sentimos después del hecho. Si nos convencemos de que ese comportamiento es adictivo, podemos entonces decidir trasladar este comportamiento a nuestro círculo interior." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 20)*

11. ¿Qué comportamientos sexuales creo que estarían en mi círculo medio?

> *"También podemos colocar en nuestro círculo medio comportamientos no sexuales que sabemos que nos llevan a estados mentales resbaladizos; comportamientos poco sanos que no ayudan en nuestro proceso de recuperación. Algunos ejemplos de este ejercicio incluyen: aislarse de las personas, faltar a las reuniones, trabajar en exceso y otros comportamientos posiblemente adictivos tales como beber, apostar o comer en exceso." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 20-21)*

12. ¿Qué comportamientos no sexuales creo que estarían en mi círculo medio?

> *“Cuando somos nuevos en el programa, nuestro padrino nos puede sugerir que coloquemos los comportamientos sexuales compulsivos que no tengan consecuencias serias y obvias en nuestro círculo medio, en lugar de nuestro círculo interior… Algunos de nosotros, por otra parte, podríamos llegar a la conclusión de que este método es poco efectivo, y nuestro padrino puede sugerir que coloquemos todos los comportamientos sexuales compulsivos en el círculo interior desde el principio.” (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 21)*

13. ¿Estoy dispuesto a revisar mi círculo medio con mi padrino y explicar la razón por la que estos comportamientos los he colocado en el círculo medio? Si es así, ¿para cuándo?

14. ¿Estoy dispuesto a seguir las sugerencias de mi padrino, aunque tenga algunas reservas sobre la guía que me pueda dar?

> *“Por último, colocamos en el círculo exterior esos comportamientos que consideramos sanos, no riesgosos y beneficiosos para nuestra recuperación. El practicar estos comportamientos es una forma de ser benévolos con nosotros mismos. Son actos de atención para con nosotros mismos que ayudan a darle sentido, realización, serenidad y alegría a nuestras vidas. El círculo exterior de comportamientos abarca un rango amplio de actividades saludables. Estas son las actividades para las que no tenemos tiempo cuando estamos actuando. Algunos ejemplos son trabajar en nuestro programa de recuperación, redescubrir pasatiempos que alguna vez disfrutamos, practicar deportes y hacer ejercicio, compartir tiempo con amigos y familiares, socializar y hacer nuevos amigos en un ambiente seguro, ser voluntarios de una causa en la que creamos, o participar en actividades que hagan nuestras vidas más divertidas y significativas.” (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 21)*

15. ¿Qué comportamientos creo que estarían en mi círculo exterior?

> *“La mayoría de nosotros incluimos una sexualidad saludable en nuestro círculo externo. Comportamientos sexuales saludables son aquellos que nosotros escogemos para mejorar nuestra vida, nuestra recuperación, nuestra conexión con otros, y nuestra vida espiritual.” (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 22)*

16. ¿Conozco comportamientos con los cuales puedo expresarme sexualmente de forma saludable? Si no los he incluido los incluyo en mi círculo exterior “Durante este proceso, es muy útil contar con la guía de un padrino o de otros miembros de la comunidad de adictos sexuales que tengan más experiencia.” (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 22)

17. ¿Estoy listo para revisar mis círculos con mi padrino y buscar su guía? Si es así, ¿cuándo?

> *“El establecer la definición de abstinencia nos ayuda a contestar preguntas del tipo “qué” las cuales enfrentamos cuando ingresamos a ASA: ¿De qué nos debemos abstener? ¿Qué objetivos queremos lograr? Sin embargo, las preguntas decisivas del tipo “cómo”, siguen en pie: ¿Cómo logramos la sobriedad sexual? ¿Cómo podemos vivir de una forma diferente a la anterior que nos permita*

> *mantener nuestra abstinencia? Las respuestas a estas preguntas se encuentran en nuestro programa espiritual de recuperación, los Doce Pasos de Adictos Sexuales Anónimos (ASA)" (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 22)*

18. Ahora que sé de lo que necesito abstenerme, ¿estoy listo para comenzar el trabajo necesario presentado en los 12 Pasos? Si es así, continúa con esta guía.

Guía para trabajar los Doce Pasos

Como dice el Libro Verde “El asistir a las reuniones de ASA nos ayuda a encontrar el camino hacia una nueva vida. Y aun cuando la comunidad de adictos sexuales apoya nuestra recuperación; el verdadero trabajo de recuperación está descrito en los Doce Pasos. Las reuniones son foros en los que aprendemos a integrar los pasos a nuestra vida. Al realizar los Doce Pasos experimentamos una transformación espiritual que resulta en un alivio sostenible de nuestra adicción.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 23) Esta Guía es un documento que ha sido escrito para ayudar a adictos sexuales a trabajar los pasos y mantiene lo que los autores del Libro Verde tenían como visión cuando escribieron: “Este libro no pretende ser un manual de instrucciones completo que abarque todos los aspectos de cómo poner en práctica los Doce Pasos. A medida que adquirimos experiencia y sabiduría, confiamos en que se escribirá más literatura que trate las necesidades que vayan surgiendo en nuestra comunidad.” (Adictos Sexuales Anónimos, página viii) Aunque acabamos de leer que los autores del Libro Verde mencionan que este libro no cubre cada aspecto de cómo trabajar los pasos, si mencionan que tiene sugerencias de cómo trabajar cada paso cuando dicen:

> *“En este libro se sugieren ideas de cómo aplicar cada uno de los pasos a nuestra vida con base en enfoques que han funcionado para muchos de nosotros.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 24)*

Esta guía busca expandir las ideas presentadas en el Libro Verde, aunque no es, de ninguna manera, la única forma de trabajar los pasos, ni es la forma oficial de ASA para trabajar los pasos. Como los autores del libro verde escriben: “No existe una forma correcta o aprobada por ASA para completar los Doce Pasos.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 24) Aunque no hay una forma correcta o incorrecta de cómo trabajar los pasos, haciéndolo solo es algo que los autores del Libro Verde nos desaconsejan, como escriben a continuación: “Solos no podemos realizar ninguno de los pasos, es por ello por lo que llevamos a cabo los pasos con alguien que comprenda nuestro problema y esté interesado en nuestra recuperación; es preferible que sea un padrino.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 25) Responder a las preguntas en esta guía no es un objetivo en sí mismo. Estos pasos nos proveen una guía a una forma diferente de vivir y es una práctica diaria. Como los autores dicen: “Sin embargo, los pasos son más que una serie de ejercicios, nos ofrecen principios básicos para vivir nuestra vida. Muchos de nosotros encontramos diariamente la oportunidad de aplicar uno o más de los pasos a las dificultades que se nos presentan diariamente.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 25) Vamos a dedicar un capítulo a cada uno de estos pasos y vamos a referirnos a extractos de Libro Verde como referencia. Es importante y le sugerimos enfáticamente que antes de responder a las preguntas de cada Paso, que lean el Paso completo del Libro Verde preferentemente con un padrino o madrina.

Primer Paso

Leo el Primer Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Admitimos que éramos impotentes ante nuestro comportamiento sexual adictivo, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables." (Adictos Sexuales Anónimos, página 25)*
>
> *"Sin importar cuántas promesas o propósitos hiciéramos, qué tanto esfuerzo y determinación tuviéramos, con el tiempo, regresábamos a nuestros comportamientos, junto con sus dolorosas consecuencias." (Adictos Sexuales Anónimos, página 25)*

1. ¿He hecho promesas o resoluciones para parar? Si las he hecho, ¿qué tan efectivas han sido?
2. ¿Los comportamientos que quería parar volvieron? ¿El dolor y las consecuencias reaparecieron o la probabilidad de estos incrementó?

> *"Para muchos de nosotros, la primera grieta que se presenta en nuestra fase de negación del problema llega al tocar fondo y la desesperación de enfrentarnos a una situación insoportable." (Adictos Sexuales Anónimos, página 26)*

3. ¿Cuándo me fue posible identificar esto como un problema? ¿Qué acciones tomé para corregir el problema? Si tomé acciones, ¿Estas resolvieron el problema? Si no lo resolvieron, ¿por qué no?
4. ¿He tocado fondo? Si es así, ¿cómo me sentí? ¿Me sentí sin esperanza?
5. ¿Qué situación me llevó a empezar a trabajar el Primer Paso?

> *"Con el Primer Paso, dejamos de mentirnos a nosotros mismos. Mientras podamos ser honestos con nosotros mismos, aunque sea un poco nada más, podemos avanzar en nuestra recuperación. La honestidad es el principio sobre el que se basa todo logro futuro." (Adictos Sexuales Anónimos, página 25)*

6. ¿He justificado mis comportamientos? Si es así, ¿de qué manera?
7. ¿Temo ser etiquetado después de reconocer que tengo un problema?
8. ¿Tengo vergüenza de aceptar la existencia del problema? ¿Puedo reconocer que el problema está en mí?

> *"Empezamos al admitir que somos completamente impotentes de detener nuestros comportamientos adictivos por sí mismos. Admitimos que nuestras vidas están fuera de nuestro control, esto es suficiente para empezar a recuperarnos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 25)*

9. ¿Puedo empezar a admitir que soy impotente? Si es así, ¿hasta qué punto?

10. ¿He manipulado a otros para satisfacer mis necesidades? Si es así, ¿cómo?

11. ¿Cuáles son los comportamientos adictivos sobre los que puedo empezar a admitir que soy impotente?

12. ¿Traté de detenerme por mi cuenta? ¿Funcionó?

13. ¿De qué manera mi vida, cuando estoy en mi adicción, está fuera de control?

14. ¿He lastimado a otros, directa o indirectamente, con mi comportamiento y lo he lamentado? Si es así, ¿por qué no pude detenerme?

> *"El admitir que nuestra voluntad no es suficiente, nos permite permanecer abiertos a nuevas formas de pensar y de vivir. Mientras sigamos creyendo en el autocontrol para remediar nuestra adicción, continuaremos fracasando." (Adictos Sexuales Anónimos, página 26)*

15. ¿He tratado de dejar mis comportamientos sexuales no saludables y sin embargo no he podido parar? ¿Mi fuerza de voluntad fue suficiente para pararlos? Si es así, enumero los intentos que hice para parar y qué pasó con cada uno.

16. ¿Estoy dispuesto a estar abierto a nuevas formas de pensar y de vivir? ¿En qué medida me siento listo para una forma diferente de hacer las cosas?

17. ¿Cómo funciona el autocontrol en mí? ¿Mi autocontrol ha fallado en detener mis comportamientos y las consecuencias dolorosas que vienen con ellos?

> *"Con este paso reconocemos que tenemos una enfermedad, no una simple debilidad o un defecto de carácter, y que no podemos cambiar este hecho. Honestamente admitimos que no tenemos todas las respuestas y que necesitamos ayuda." (Adictos Sexuales Anónimos, página 26)*

18. ¿Reconozco que existen las adicciones? ¿Puedo aceptar que la adicción es una enfermedad?

19. ¿Cómo una debilidad o defecto de carácter se diferencia de una adicción?

20. ¿Siento que al reconocer que tengo una enfermedad y tener el deseo de recuperarme tendría que aceptar que necesito ayuda?

21. ¿Qué respuestas pueden otros darme que no puedo obtener por mi cuenta? ¿Siento que soy mejor que el resto? ¿Tengo miedo de que otros me verán como débil?

> *"Es difícil aceptar que no somos capaces de manejar nuestras propias vidas, y aún más difícil admitir esto delante de otras personas, pero nuestra experiencia ha demostrado que no tenemos otra opción más que rendirnos, o volver a actuar, y todo lo que eso conlleva." (Adictos Sexuales Anónimos, página 26)*

22. ¿Encuentro difícil aceptar que no puedo manejar mi vida por mi propia cuenta? ¿Es esto aún más difícil de admitir a los demás? Si es así, ¿por qué me resulta tan difícil aceptarlo?

23. ¿Cómo admitir a mí mismo y a otros, que no puedo manejar mi vida puede ser útil?

24. ¿Confío en la experiencia positiva de otros adictos sobrios que están viviendo una vida más sana?

25. ¿Estoy de acuerdo que para recuperarme, tengo que reconocer que tengo un problema o volver a actuar y las consecuencias que vienen con ello?

> *"Al escribir el Primer Paso, anotamos ejemplos de nuestra impotencia, incluyendo la forma en que avanzaron los comportamientos que nos llevaron a actuar, las acciones que violaron nuestros propios valores, los esfuerzos que realizamos para detenernos, y las ocasiones en que aun sabiendo que esos comportamientos nos llevarían a sufrir graves consecuencias y que, a pesar de eso, no nos detuvimos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 26)*

26. ¿Cuáles ejemplos de impotencia desde el primer recuerdo que tenga puedo listar?

27. ¿Cómo progresó mi actuar?

28. ¿Qué comportamientos he realizado, que aun sabiendo que iban en contra de mi moral y valores los hice de todos modos?

29. ¿Cuáles son las situaciones en las que, aun sabiendo que me llevarían a sufrir consecuencias, no me detuve?

> *"Al escribir el Primer Paso también anotamos la forma en que la adicción sexual hizo ingobernable nuestra vida. Si gastábamos dinero en nuestra adicción, podemos calcular cuánto dinero gastamos. Si gastábamos tiempo, podemos estimar la cantidad de horas que malgastamos, incluyendo el tiempo ocupado en fantasías u obsesiones." (Adictos Sexuales Anónimos, página 26)*

30. ¿Cuánto dinero he gastado en mi adicción al sexo?

31. ¿Cuánto tiempo me la he pasado actuando? ¿Y cuánto tiempo me la he pasado en fantasía u obsesión?

> *"Si nos arriesgábamos a que nos arrestaran, a experimentar actos violentos, o a contraer alguna enfermedad, podemos examinar cada riesgo específico al que nos expusimos. También escribimos acerca de la forma específica en que nuestro comportamiento afectó nuestra salud mental y física, nuestro trabajo, las vidas de nuestros seres queridos, y cualquier otra consecuencia —interna o externa— que hubiésemos experimentado." (Adictos Sexuales Anónimos, página 26)*

32. ¿He tomado el riesgo de ser arrestado? Si es así, ¿cuáles fueron estas situaciones? ¿Cómo pudo haber esto o ha esto impactado mi vida?

33. ¿He arriesgado estar en situaciones violentas? Si es así, ¿cuáles fueron estas situaciones? ¿Cómo pudo haber esto o ha esto impactado mi vida?

34. ¿Me he arriesgado a contraer una enfermedad? Si es así, ¿cuáles fueron estas situaciones? ¿Cómo pudo haber esto o ha esto impactado mi vida?

35. ¿De qué manera específica mis comportamientos han o pudieron haber afectado mi salud física y/o mental?

36. ¿De qué manera específica mis comportamientos han o pudieron haber afectado a mi trabajo?

37. ¿De qué manera específica mis comportamientos han o pudieron haber afectado la vida de las personas que amo?

38. ¿Mi comportamiento tuvo o pudo tener otras consecuencias internas o externas? Si es así, ¿cuáles fueron estas consecuencias?

> *"Nuestras fantasías y obsesiones nos distraían de las cosas que necesitábamos hacer. A menudo descuidábamos nuestras responsabilidades y evitábamos hacer las cosas que no queríamos enfrentar." (Adictos Sexuales Anónimos, página 27)*

39. ¿Qué responsabilidades he descuidado debido a mis fantasías y obsesiones?

40. ¿Descuidé hacer otras cosas? Si es así ¿qué?

> *"El comportamiento sexual adictivo aumentaba nuestra soledad e inseguridad, perjudicaba nuestra autoestima, nos alejaba de nuestra naturaleza espiritual y a menudo resultaba en un trauma emocional." (Adictos Sexuales Anónimos, página 27)*

41. ¿Ha mi comportamiento sexual aumentado mi soledad? Si es así, ¿cómo?

42. ¿Y con respecto a mi inseguridad? ¿Ha aumentado esta a medida que mis comportamientos han avanzado? Si es así, ¿cómo?

43. ¿Qué hay de mi autoestima, ha sido dañada? Si es así, ¿cómo?

44. ¿Fue mi espiritualidad impactada? Si es así, ¿cómo ha sufrido esta?

45. ¿Han mis comportamientos dado lugar a un trauma emocional? Si es así, ¿de qué manera?

> *"Para muchos de nosotros fue útil examinar nuestro comportamiento sexual detalladamente al trabajar en el Primer Paso. Algunos de nosotros escribimos la historia de nuestra adicción sexual, comenzando por describir el primer recuerdo que tengamos hasta el presente, sin dejar nada afuera." (Adictos Sexuales Anónimos, página 26)*

46. ¿Mi padrino considera útil escribir una historia sobre mi historial sexual? Si es así, escribo una historia desde mis primeros recuerdos hasta el presente usando un lenguaje sobrio, no gráfico, no eufórico.

> *"Lo importante es realizar el Primer Paso lo antes posible y hacerlo de la mejor manera que nos sea posible sabiendo que podemos volver a trabajar en éste cuando lo necesitemos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 27)*

47. ¿He trabajado este paso a la mejor manera posible?

48. ¿Estoy consciente de que siempre se puede trabajar de nuevo este paso si lo necesito?

49. ¿Admito que soy impotente ante mi comportamiento sexual adictivo, que mi vida se había vuelto ingobernable? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *"Aprender a ser vulnerables, admitir que no tenemos todas las respuestas, el pedir y recibir ayuda son aspectos esenciales para nuestra recuperación. Cuando admitimos por completo nuestro dilema y que somos incapaces de encontrar la salida, nos damos cuenta de que ahora estamos listos para escuchar la solución. Estamos listos para el Segundo Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29)*

Segundo Paso

Leo el Segundo Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29) "Cuando aceptamos que nuestra forma no funciona, el Segundo Paso abre la puerta para una nueva forma que sí funciona. En el Primer Paso, admitimos que nuestra adicción nos iba a destruir si no la deteníamos y que no la podíamos detener por nuestra cuenta." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29)*
>
> *"Descubrimos que nuestra adicción era un problema demasiado grande para que lo solucionáramos por nosotros mismos. Sin algún Poder mayor a nosotros para ayudarnos nuestra situación no tiene esperanza." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29)*

1. ¿Veo a mi adicción como un problema muy grande para resolverlo solo? Si es así, ¿qué es lo que me lo demuestra?

2. ¿Tengo esperanza? Si la respuesta es sí, ¿qué me da esperanza?

> *"En el Segundo Paso se nos presenta la posibilidad de que este Poder nos puede devolver el sano juicio y el bienestar básicos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29)*

3. ¿Creo que mis conductas no serían algo que realizaría si estuviera en mi sano juicio?

4. Si un Poder Superior a mi existiese, ¿puedo creer que este Poder me ayude a salir de las conductas y obsesiones mentales que dañan mi vida? Si no, ¿cuáles son mis reservas?

5. ¿Cómo me puede ayudar este poder a mantener mi sobriedad?

> *"El Segundo Paso ofrece esperanzas de que el sano juicio es posible, y al mismo tiempo insinúa que, en nuestra adicción, no estábamos en nuestro sano juicio." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29)*

6. ¿Creo que la recuperación es posible?

7. ¿He visto a otras personas recuperarse a través del trabajo de los 12 pasos? Si es así, enumero los ejemplos.

8. ¿Considero que estoy en mi sano juicio cuando actúo sexualmente?

> *"Nuestra falta de sano juicio se manifestó de muchas formas. A menudo le dimos prioridad a nuestra adicción y todo lo demás era secundario. Es posible que nos colocamos a nosotros mismos en situaciones de peligro o que tomamos riesgos terribles. Y entre más negábamos nuestra adicción y sus consecuencias, más fuera de la realidad estábamos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29)*

9. ¿De qué forma se manifestó mi locura?

10. ¿Cómo le di prioridad a mi adicción sobre otros aspectos de mi vida?

11. ¿Me negué a aceptar mi adicción o sus consecuencias? ¿Esto impactó mi visión de la realidad en la cual vivía? ¿Cómo?

> *"Creer en un Poder Superior puede ser difícil para muchos de nosotros en ASA, quienes llegamos al programa con una fe que se había dañado de una forma o de otra o para aquellos quienes nunca tuvimos ninguna creencia religiosa. Algunos de nosotros provenimos de ambientes religiosos estrictos y de mucha crítica que reforzaban nuestro miedo y vergüenza." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29)*

12. ¿Mi fe en un Poder Superior a mí mismo fue dañada de alguna manera? ¿Cómo?

13. ¿Tuve alguna vez creencias espirituales? Si es así, ¿de qué formas estuvieron/están estas presente en mi vida actualmente?

14. ¿Crecí con creencias religiosas estrictas y castigadoras? Si es así, ¿cómo afecta esto mi vida?

> *"Algunos intentamos refugiarnos de nuestra adicción en la religión. Sin embargo, después de hacer grandes compromisos y esfuerzos en nuestras prácticas religiosas, encontramos poco alivio perdurable de nuestra enfermedad." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29)*

15. ¿Traté de obtener alivio de mi problema a través de la religión? ¿Qué tanto éxito tuve?

16. ¿Dentro de mi religión, hice promesas para detenerme? ¿Estas promesas duraron?

> *"No importa si somos ateos, agnósticos o aquellos de sólidas creencias religiosas, podemos tener reservaciones acerca de la espiritualidad necesaria para llevar a cabo el Segundo Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29)*

17. ¿Tengo dudas acerca de la espiritualidad necesaria para dar este paso? ¿Cuáles son esas dudas?

> *"Comenzamos a estar abiertos a esta idea cuando consideramos las fuerzas que son claramente más poderosas que nosotros, como la naturaleza, la sociedad o hasta nuestra adicción." (Adictos Sexuales Anónimos, página 30)*

18. ¿Estoy dispuesto a considerar que existen fuerzas más poderosas que yo?

19. ¿Estoy abierto a la idea que la naturaleza y la sociedad son más poderosos que yo?

20. ¿Puedo ver que la adicción es más poderosa que yo? Si no, ¿qué me impide verlo?

> *"Cuando reconocemos que nuestro propio poder es limitado podemos reconocer más fácilmente la posibilidad de un Poder Superior." (Adictos Sexuales Anónimos, página 30)*

21. ¿Mi propio poder es limitado? ¿Cómo?

> *"Para algunos de nosotros, casi todo parecía tener mayor poder que nosotros, pero de una forma negativa – oprimiéndonos y evitando que fuéramos felices o libres. En contraste con esta creencia negativa, llevar a cabo el Segundo Paso nos permite aceptar la posibilidad de un Poder que nos puede liberar de las cadenas de nuestra enfermedad y regresarnos a una vida de sano juicio y realización." (Adictos Sexuales Anónimos, página 30)*

22. ¿Aquello que me rodea parece ser más poderoso que yo de un modo opresivo y doloroso?

23. ¿Un poder superior a mí me ha causado dolor?

24. ¿El poder tiene un significado negativo en mi vida? Si es así, ¿estoy dispuesto a considerar que podría haber un Poder bondadoso que puede ayudar a liberarme de la adicción?

> *"Para llevar a cabo este paso, sólo necesitamos estar abiertos a intentar algo nuevo. Para la mayoría de nosotros, llegar a creer es un proceso gradual." (Adictos Sexuales Anónimos, página 30)*

25. ¿Estoy dispuesto a abrir la mente para aprender acerca de un Poder Superior a mí mismo que pueda ayudarme? ¿Qué significa para mí "abrir la mente"?

26. ¿Cómo cambiaron mis creencias desde que empecé a trabajar en mi recuperación?

27. ¿Me niego a mí mismo la posibilidad de creer en un Poder mayor a mí mismo?

28. ¿Me da miedo "llegar a creer"? Si es así, ¿qué es lo que temo?

> *"No necesitamos creer en un concepto particular del Poder Superior para empezar. Aprendemos de los demás lo que funciona y no funciona para ellos. Escuchamos e intentamos nuevas formas de hacer las cosas. Si estamos dispuestos a aprender, podemos descubrir los inicios de una esperanza dentro de nosotros y llegar a creer en la posibilidad de una recuperación de nuestra adicción sexual." (Adictos Sexuales Anónimos, página 30)*

29. ¿He preguntado a otros sobre su experiencia en llegar a creer? Si no, ¿estoy dispuesto a preguntar a mi padrino o madrina acerca de su experiencia? Si estoy dispuesto, ¿cuándo me comprometo a preguntarles?

30. Si llegar a creer significa estar sobrio, ¿estoy dispuesto a intentarlo? Si no, ¿cuáles son mis reservas?

> *"Para muchos de nosotros, esto empieza simplemente con asistir a las reuniones. Sentimos al grupo como un Poder mayor a nosotros, el cual se preocupa por nosotros. El ejemplo de aquellos que viven en recuperación, libres de sus conductas sexuales adictivas, nos demuestra el poder del programa." (Adictos Sexuales Anónimos, página 30)*

31. Cuando veo a compañeros que en el pasado no creían, pero ahora sí creen, ¿me da esperanza en que yo también pueda llegar a creer en un Poder Superior que me devuelva la sanidad?

32. ¿Puedo considerar al grupo como un Poder mayor a mí mismo, que me protege y que me ayudará en mi recuperación? Si es así, enumero las formas en que el grupo me ha ayudado.

> *"Podemos depender del amor y apoyo de nuestros amigos en el grupo. Desarrollamos una disponibilidad para intentar algunas de las sugerencias del grupo, aun aquellas fuera de nuestra zona habitual de comodidad, cuando observamos los efectos prácticos de estas ideas en acción. Podemos llegar a creer en un Poder Superior a partir de este sencillo inicio." (Adictos Sexuales Anónimos, página 30)*

33. ¿De qué formas puedo confiar en el grupo?

34. ¿Estoy dispuesto a seguir las sugerencias que el grupo me da? ¿Hasta dónde estoy dispuesto a llegar para recuperarme?

35. Si tengo que salir de mi zona de comodidad para recuperarme, ¿estoy dispuesto a hacerlo?

> *"Con el tiempo la mayoría de nosotros llegamos a creer en un Poder espiritual que trasciende nuestra voluntad y pensamiento humano y que éste Poder nos puede devolver a una condición de serenidad y sano juicio." (Adictos Sexuales Anónimos, página 30)*

36. ¿Puedo aceptar que un Poder Espiritual puede sobrepasar la fuerza de voluntad humana y mi propio pensamiento? ¿Cómo?

37. ¿Puedo aceptar que, aun no pudiendo definir este Poder, puedo creer en su existencia? ¿O es esto un bloqueo para mí? Si es así, ¿por qué?

> *"Los Pasos utilizan la palabra "Dios" para indicar este Poder. Sin embargo, el programa no acata ninguna religión, ni nos adherimos a ninguna creencia en particular acerca de la palabra "Dios," dejando este asunto al entendimiento de cada miembro. Somos libres de usar una palabra diferente en nuestra práctica espiritual, si eso es lo que nos funciona." (Adictos Sexuales Anónimos, página 30)*

38. ¿Estoy de acuerdo con usar la palabra Dios? Si no, ¿estaría de acuerdo en usar una palabra distinta?

39. ¿Importa como nombro al Poder que me ayudará a devolverme el sano juicio? Si no, ¿por qué no importa?

40. ¿Cuál es la diferencia entre la práctica espiritual y la religión?

> *"Necesitamos estar dispuestos a dejar de lado ideas y prejuicios de antaño, intentar nuevas soluciones a problemas antiguos y escuchar las experiencias espirituales e ideas de los demás de la confraternidad." (Adictos Sexuales Anónimos, página 31)*

41. ¿Tengo ideas antiguas o prejuicios que impiden que yo crea? Si es así, ¿estaría dispuesto a poner esas ideas a un lado? ¿por qué?

42. ¿Por qué tratar soluciones nuevas a problemas antiguos tendría sentido?

> *"A algunos de nosotros nos sirvió explorar las creencias anteriores acerca de Dios o de la religión para poder dejar aclarar antiguas ideas y suposiciones que nos pudieran obstruir el camino ahora." (Adictos Sexuales Anónimos, página 31)*

43. ¿Cómo son mis creencias pasadas acerca de Dios y la religión? ¿Son estas creencias negativas? Si es así, ¿cómo me bloquean para ser capaz de llegar a creer?

44. ¿Cuáles son las características que me gustaría que mi Poder Superior tenga? ¿Puedo aceptar que otra gente crea en un Poder Superior como tal y que les ayude?

> *"Nuestros conceptos acerca de un Poder Superior se pueden cambiar y desarrollar con el tiempo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 31)*

45. ¿Mi concepto de un Poder Superior cambió a través del tiempo? ¿Cómo?

> *"La clave del Segundo Paso no es simplemente creer en un Poder Superior, sino creer que este Poder pueda regresarnos al sano juicio y que así lo hará." (Adictos Sexuales Anónimos, página 31)*

46. ¿Por qué la clave del Segundo Paso es creer en Poder Superior y confiar en que este me devolverá el sano juicio?

> *"Si nos parece difícil creerlo, podemos actuar "como si" lo creyéramos. La disponibilidad de actuar "como si" lo creyéramos nos ayuda a establecer un compromiso con la recuperación, a pesar de cualquier duda que podamos tener." (Adictos Sexuales Anónimos, página 31)*

47. ¿Qué quiere decir actuar "como si lo creyera"? ¿Estoy dispuesto a hacerlo?

> *"Nos damos cuenta de que "actuar como si" lo creyéramos es más que hacerse ilusiones. En el proceso nos damos cuenta de que una disponibilidad para aceptar nuevas formas de conducta nos lleva a una comprensión más clara de quienes somos y cómo funcionan los principios espirituales." (Adictos Sexuales Anónimos, página 31)*

48. ¿Si tengo problemas creyendo, puede que actuar "como si creyera" me ayude en mi práctica espiritual? ¿Cómo?

49. ¿Creo que un Poder Superior a mí mismo puede devolverme al sano juicio? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *“Cuando llegamos a creer que podemos recuperar el sano juicio, hemos salido del problema y estamos conscientes de la solución. Sin necesidad de comprender por completo a nuestro Poder Superior, podemos aceptar y utilizar este Poder para librarnos de nuestra adicción. Nuestra creencia de que la recuperación es posible nos da la fortaleza para tomar acción. Estamos listos para el Tercer Paso.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 31)*

Tercer Paso

Leo el Tercer Paso del Libro Verde preferentemente con un padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 32) "Nuestro concepto de este Poder no necesita ser perfecto o definitivo para que podamos dar este paso. Solamente necesitamos una mente abierta y estar dispuestos a intentar algo nuevo. Dar el Tercer Paso significa actuar de acuerdo con nuestra creencia de que un Poder Superior nos puede liberar de nuestra adicción y devolvernos el sano juicio..." (Adictos Sexuales Anónimos, página 32)*

1. ¿Por qué no es necesario tener un entendimiento perfecto o completo de un Poder Superior para trabajar este Paso?

2. ¿Estoy dispuesto a probar algo nuevo? Si todavía no, ¿qué me lo impide?

> *"Cuando entregamos nuestra anterior forma de vida a un Poder Superior, no siempre sabemos hacia dónde vamos, pero podemos estar seguros de que será mejor de donde estábamos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 32)*

3. ¿Qué significa para mí entregar mi anterior forma de vida?

4. ¿Confío de que, aunque no sepa hacia dónde voy, será mejor que el lugar donde estaba? Si no, ¿de qué tengo miedo?

> *"En el Tercer Paso, permitimos que un Poder Superior nos ayude a guiar nuestras decisiones diarias, abriéndonos a la posibilidad de que, tal vez, no sepamos lo que nos conviene y dejamos de creer en nuestro propio poder para manejar nuestras vidas." (Adictos Sexuales Anónimos, página 33)*

5. ¿Creo que sé lo que es lo mejor para mí y que no es necesario confiar en un Poder Superior a mí? ¿Cómo me funcionó esto en el pasado?

6. ¿Por qué un plan con la guía de mi Poder Superior sería mejor que un plan sin esta guía?

7. ¿Puedo aceptar renunciar a tener el control de mi vida? Si es así, ¿qué es lo que más me cuesta soltar?

8. ¿Qué significa para mí que Dios guíe mis decisiones diarias?

> *"Al hacer esto, nos damos cuenta de que el cuidado de Dios comprende no sólo el lograr la abstinencia de los comportamientos sexuales adictivos, sino el curso entero de nuestra vida diaria y cada aspecto de nuestra existencia." (Adictos Sexuales Anónimos, página 33)*

9. ¿Estoy listo para permitir que Dios me guíe en mis comportamientos sexuales y todos los otros aspectos de mi vida? ¿Cuáles son mis reservas?

> *"¿Cómo podemos lograr poner nuestra vida en manos de un Poder Superior? Quizá tengamos temor de dar este paso. Hasta pudiera parecer imposible la idea de entregar el control de nuestra existencia y permitir que un Poder Superior dirija nuestras vidas." (Adictos Sexuales Anónimos, página 33)*

10. ¿Cómo puedo alcanzar esta entrega? ¿De qué tengo miedo?

11. ¿Me parece imposible entregar el control? Si es así, ¿por qué?

> *"El Tercer Paso nos invita a entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, no al control de Dios. No nos estamos abandonando a que algún poderoso maestro nos dirija y nos obligue a realizar cosas que no escogeríamos por nuestra cuenta." (Adictos Sexuales Anónimos, página 29)*

12. ¿Cuál es la diferencia entre cuidado y control?

13. ¿Cuál sería una acción de cuidado que le sugeriría a alguien que siga?

14. ¿Creo que mi Poder Superior me puede cuidar?

> *"En lugar de eso, abrimos nuestra mente al tomar nuevas decisiones bajo la luz de la bondad y cuidado de un Poder Superior que nos transforma." (Adictos Sexuales Anónimos, página 33)*

15. ¿Cuál sería el beneficio de tomar nuevas decisiones?

16. ¿Veo a estas nuevas decisiones como una oportunidad? Por favor describa.

> *"No tenemos que obsesionarnos con el pasado o preocuparnos por el futuro, podemos concentrarnos en el presente, que es en donde en realidad vivimos y abrimos nuestra mente a nuevas soluciones." (Adictos Sexuales Anónimos, página 33)*

17. ¿Puedo focalizarme en el presente y en las acciones que necesito tomar hoy? Si es así, ¿cuáles son las acciones que necesito tomar hoy?

18. ¿Cuál sería un ejemplo de una nueva solución?

> *"Al dar este paso, estamos dispuestos a pasar por todas las experiencias y emociones, incluso aquellas que sean dolorosas y difíciles. Descubrimos que entregar nuestras vidas no es el fin de nuestros problemas; sino una manera de ver nuestras dificultades desde otro punto de vista, con un enaltecido sentido de confianza en que las soluciones son posibles." (Adictos Sexuales Anónimos, página 33)*

19. ¿Estoy listo para sentir emociones y momentos que pueden ser alegres? ¿Y qué hay de los dolorosos?

20. ¿Por qué el tomar nuevas decisiones me puede hacer sentir emociones difíciles de tolerar?

> *"En este paso entregamos nuestra voluntad y nuestras vidas a Dios como nosotros concebimos a Dios. Esto significa que tenemos la oportunidad de desarrollar nuestro propio concepto de Dios, y el derecho de crecer y recuperarnos en formas que compaginen con este concepto." (Adictos Sexuales Anónimos, página 34)*

21. ¿Por qué es importante para mí desarrollar mi propio concepto de Dios?

> *"Ningún miembro o grupo puede imponernos sus creencias sobre nuestro Poder Superior; somos libres de desarrollar nuestra relación con este Poder Superior de la forma que funcione mejor para nosotros y a nuestro propio ritmo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 34)*

22. ¿Por qué ningún individuo en el programa o grupo puede imponer una creencia sobre mi Poder Superior?

23. ¿Cuáles son los beneficios de desarrollar este concepto a mi propio ritmo?

> *"Nuestros conceptos de Dios y de la espiritualidad también pueden cambiar con el paso del tiempo, conforme avanza nuestra vida en recuperación. Esta libertad de concepciones ha abierto la puerta a la espiritualidad para muchos de nosotros quienes pensábamos que no podíamos o no queríamos ser espirituales." (Adictos Sexuales Anónimos, página 34)*

24. ¿Mis conceptos de Dios han cambiado con el tiempo? Si es así, ¿de qué forma?

> *"Con acciones pequeñas, pero importantes, podemos llevar a cabo el Tercer Paso si asumimos un compromiso con el programa. Por ejemplo, muchos de nosotros decidimos que asistir a las reuniones es ahora una prioridad y las programamos en la agenda de nuestra vida sin importar las circunstancias, nos comprometemos a asistir, aunque no tengamos ánimos de hacerlo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 34)*

25. ¿Puedo hacer que las reuniones sean una prioridad?

26. ¿Qué acciones estoy dispuesto a tomar? ¿Me puedo comprometer a realizar estas acciones? ¿Cómo?

> *"Así, llevamos a cabo el Tercer Paso cuando elegimos la recuperación sobre la adicción." (Adictos Sexuales Anónimos, página 34)*

27. ¿En qué punto sé que estoy eligiendo la recuperación por sobre la adicción?

28. ¿Soy consciente de que tengo el poder de elección? ¿Puedo dar ejemplos de cómo utilicé este poder en mi recuperación?

> *"Es en este momento que podemos empezar a abrirnos a la guía de un Poder Superior. Para muchos de nosotros, estos son nuestros primeros intentos rudimentarios de orar. También podemos pedir la ayuda de nuestro Poder Superior para abstenernos hoy y llevar a cabo nuestro programa de recuperación." (Adictos Sexuales Anónimos, página 34)*

29. ¿Cómo puedo abrirme a la guía de mi Poder Superior?

30. ¿Cómo sería una oración para pedir la guía de mi Poder Superior? ¿Puedo aplicar esta oración al momento de tomar decisiones?

> *"La decisión que el Tercer Paso requiere que tomemos es la decisión de rendirnos: renunciamos a la creencia de que nuestro intelecto, nuestro conocimiento, nuestro juicio y nuestra voluntad regirán con éxito nuestras vidas." (Adictos Sexuales Anónimos, página 34)*

31. ¿Estoy listo para rendirme? Si todavía no, ¿qué necesito para estar listo?

32. ¿Puedo reconocer que mi intelecto, conocimiento y juicio no pueden guiar mi vida satisfactoriamente? ¿Cuáles son mis reservas?

> *"Aceptamos que el control que creíamos tener sobre nuestras vidas era una ilusión." (Adictos Sexuales Anónimos, página 34)*

33. ¿Puedo ver que el control que creía que tenía no era real? Si es así, ¿qué es lo que me demuestra que era una ilusión?

> *"Esta profunda rendición de creencias, hábitos y comportamientos del pasado es algo que tenemos que renovar a diario. Reafirmamos nuestra decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros concebimos a Dios, sin buscar una perfección inalcanzable, pero reconociendo y afirmando el avance que logramos en nuestra recuperación." (Adictos Sexuales Anónimos, página 34)*

34. ¿Por qué necesito renovar mi rendición cada día para dejar ir viejos hábitos y comportamientos?

35. ¿Por qué la perfección es inalcanzable y no vale la pena buscarla?

36. ¿Cuáles son los beneficios de reconocer y afirmar el progreso que he hecho?

> *"El abandonar nuestra adicción puede ser como perder a un amigo cercano. Vivimos con la adicción la mayor parte de nuestras vidas y ésta nos confortó y distrajo de nuestros problemas. Enfrentar la vida sin actuar implica sentimientos de dolor y pérdida; aun así podemos lograrlo, a través de la fe en un Poder Superior, y acompañados de otras personas que han recorrido el mismo camino." (Adictos Sexuales Anónimos, página 35)*

37. ¿Estoy dispuesto a alejarme de un amigo que me ha dañado más de lo que me ha ayudado?

38. ¿He enfrentado o estoy dispuesto a enfrentar momentos de dolor y pérdida y a hacerle frente a la vida? Si es así, ¿por qué?

39. ¿Cómo sé que esto se puede lograr?

> *"De vez en cuando nos damos cuenta de que "recobramos" nuestra voluntad, intentando ganar el control de nuestras vidas al poner nuevamente determinadas áreas de nuestras vidas en manos de nuestro Poder Superior. No tenemos por qué desalentarnos por estas experiencias. Mientras creamos en el proceso de recuperación y tengamos la disposición de aprender y crecer, podemos regresar al Tercer Paso y volver a asumir el compromiso para con nuestro programa espiritual." (Adictos Sexuales Anónimos, página 35)*

40. ¿Qué acciones realizaré para rendirme nuevamente cuando vea que he vuelto a mi voluntad?

41. ¿Hay áreas en las que no estoy dispuesto a rendirme? Si es, ¿cuáles son y es que estoy dispuesto a aprender y crecer y ver si en el futuro puedo rendirme en esas áreas?

> *"Cuando tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros concebimos a Dios, empezamos a notar señales de crecimiento y transición, que son evidencia de que el programa está funcionando." (Adictos Sexuales Anónimos, página 35)*

42. ¿He notado algún cambio en mí mismo o en otros luego de que yo o ellos comenzamos a entregarnos? Por favor describa.

> *"Podemos abstenernos de nuestros comportamientos sexuales del círculo interior como un don de nuestro Poder Superior más que como el resultado de grandes esfuerzos de nuestra parte." (Adictos Sexuales Anónimos, página 35)*

43. ¿Por qué no puede depender de mi propia fuerza de voluntad para abstenerme de los comportamientos de mi círculo interno? ¿Creo que esto es posible para mí?

> *"Empezamos a valorar y a disfrutar un nuevo sentido de espiritualidad. Nos sentimos agradecidos por nuestra recuperación y por los dones que empezamos a recibir de nuestro Poder Superior." (Adictos Sexuales Anónimos, página 35)*

44. ¿Estoy abierto a un nuevo sentido de espiritualidad o ya lo he experimentado? ¿Qué hay de la gratitud? Por favor describa.

> *"Al reflexionar sobre nuestro progreso hasta esta parte, podemos sentir alivio proveniente de una renovada fe en que el programa puede funcionar para nosotros. A su vez un creciente sentido de hermandad dentro de la comunidad de ASA y una nueva habilidad de vivir el presente bajo el cuidado de Dios, nos da el valor de continuar avanzando hacia adelante en nuestra recuperación." (Adictos Sexuales Anónimos, página 35)*

45. ¿Qué significa el alivio para mí? Si siento un alivio, ¿puedo reconocer que el programa funciona para mí?

46. ¿He tomado la decisión de entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios, como yo lo concibo? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *"Con la ayuda de nuestro padrino estamos listos para hacer un inventario personal, para hacer una reflexión profunda sobre nuestro pasado y sobre aquellos defectos de carácter que nos impiden entregar completamente nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios. Ya hemos tomado la decisión, por lo que el trabajo de autoexploración sin temores puede comenzar. Continuamos con el Cuarto Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 31)*

Cuarto Paso

Leo el Cuarto Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas. Guía: Antes de compartir las respuestas del Cuarto Paso completo y comparto las respuestas del Quinto Paso.

> *"Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 36) "…nos damos cuenta de que nuestra adicción es más que sólo actividades sexuales que no podemos manejar, sino que también incluye un sistema entero de pensamientos, sentimientos y comportamientos subyacentes. Si no hacemos este inventario, corremos el riesgo de quedar atrapados en nuestros hábitos de antaño, nuestras creencias erróneas, y aquellos defectos de carácter que no hemos examinado y que a la larga nos llevarán a sufrir una recaída." (Adictos Sexuales Anónimos, página 36)*

1. ¿Mmi adicción va más allá de actividades sexuales ingobernables? Si es así, ¿qué otros elementos están relacionados a mi adicción?

2. ¿Si ignoro mi inventario, quedaré atrapado en mis antiguos hábitos y creencias erróneas? ¿Es posible que ignorar mi inventario me lleve a sufrir una recaída? Si es así, ¿de qué forma?

> *"Al analizar con honestidad nuestra naturaleza moral –las fallas que nos mantienen atrapados en nuestra adicción, así como nuestras virtudes y aspiraciones– empezamos a dejar de ser egocéntricos y comenzamos a centrarnos en Dios." (Adictos Sexuales Anónimos, página 36)*

3. ¿Creo que si me examino a mí mismo puedo aprender y puedo estar más conectado con mi Poder Superior? Si es así, ¿cómo?

> *"La visión distorsionada de nosotros mismos nos llevó a evadir la responsabilidad de nuestras acciones y la negación acerca de nuestros comportamientos adictivos evitaba que viéramos nuestras fallas. Al mismo tiempo, nuestra creencia de que éramos personas horribles hacía que pensáramos que nunca cambiaríamos, o que no merecíamos una mejor vida." (Adictos Sexuales Anónimos, página 36)*

4. ¿Me siento listo para dejar de lado la negación y ver mis propias fallas?

5. ¿Creo que el cambio es posible y que merezco una mejor vida? Si es así, ¿Por qué?

> *"Al hacer este inventario, tenemos cuidado especial de identificar esos aspectos de nuestro carácter que nos lastimaron a nosotros mismos y a otras personas, para tenerlos en primer plano, para sanarlos y cambiarlos en los pasos siguientes." (Adictos Sexuales Anónimos, página 37)*

6. ¿Estoy dispuesto, sin reservas, a estar abierto a identificar mis defectos de carácter? Si no, ¿cuáles son mis reservas?

> *“El inventario del Cuarto Paso, lo hacemos por escrito. Sería muy fácil pasar por alto o ignorar aspectos importantes si simplemente lo decimos en voz alta o lo pensamos. Todo inventario tiene que ser registrado de alguna forma para que sea preciso.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 32)*

7. ¿Cuáles son los beneficios de escribir este inventario moral en lugar de simplemente tener notas mentales?

> *“La experiencia nos ha enseñado que es útil trabajar en este paso en pequeñas partes a la vez, sin tratar de apresurar el proceso. La mayoría de nosotros no puede escribir el Cuarto Paso de una sola vez.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 37)*

8. ¿Estoy abierto a trabajar los pasos gradualmente, sin apresurarme, pero al mismo tiempo sin posponerlo? El apoyo de otras personas mientras estemos efectuando nuestro inventario es fundamental, es por esto por lo que cuando estamos haciendo nuestro inventario, nos mantenemos en frecuente contacto con nuestro padrino y nuestros amigos de la comunidad de adictos sexuales. Un padrino nos puede ayudar a mantener el ritmo de trabajo y nos mantiene concentrados, nos alienta a explorar nuevas áreas, o nos permite avanzar cuando estamos estancados. A algunos de nosotros nos sirvió fijar una fecha para nuestro Quinto Paso como parte del proceso del Cuarto Paso. También es posible compartir partes de nuestro inventario con nuestro padrino conforme avancemos.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 37)

9. ¿Cuento con una red de apoyo que está lista para guiarme? ¿Mi padrino o madrina está disponible y si es así, estoy dispuesto a recurrir a ellos? Si no cuento con esa red, ¿qué estoy dispuesto a hacer para construirla?

10. ¿Me gustaría establecer una fecha para el Quinto Paso? ¿Cuándo sería? ¿O prefiero compartir mi Cuarto Paso de manera más gradual con mi padrino?

> *“Dicho inventario es: minucioso, porque tratamos de examinarnos de la forma más concienzuda y detallada que nos sea posible; lo realizamos sin temores porque no dejamos que nuestro temor nos evite profundizar hasta donde sea posible; y es moral porque abarca nuestros valores y las consecuencias de nuestras acciones para nosotros mismos y para otras personas.” (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 37-38)*

11. Ahora que voy a empezar, ¿estoy dispuesto a hacerlo con la intención de ser minucioso, valiente y moral? Si es así, ¿cómo planeo lograrlo?

> *“Vemos a quien lastimamos, lo que hicimos específicamente para lastimarlos y por qué lo hicimos. En el proceso podemos descubrir los propósitos secretos, las fantasías, las creencias y las racionalizaciones que contribuyeron a nuestro comportamiento. Aunque la violación sexual a otra persona es un ejemplo obvio del daño ocasionado a alguien, también reconocemos que el usar a las personas para nuestras conquistas sexuales, traicionar la confianza, ser infieles, mentir y encubrir nuestros comportamientos, manipular a otras personas -abierta o sutilmente-, y aprovecharse de*

> *otros al usar el poder o autoridad, son otras formas en que pudimos haber ocasionado daño. También podemos examinar nuestras experiencias sexuales traumáticas o relaciones de maltrato sexual y sus efectos en nosotros y en los demás." (Adictos Sexuales Anónimos, página 38)*
>
> *"Es esencial ser claros, honestos y auto-reveladores conforme exploramos cada suceso. Asumimos nuestra responsabilidad total e inequívoca por lo que hemos hecho. Aunque hubiéramos sido copartícipes en fechorías sexuales, al trabajar en el Cuarto Paso nos concentramos solamente en nuestra parte." (Adictos Sexuales Anónimos, página 38)*

Guía: Leer las siguientes cuatro preguntas y luego completar la plantilla de daños sexuales a continuación, empezando con aquellos que considero son los más importantes.

12. ¿Hubo ocasiones en que lastimé a otros o a mí mismo con mis comportamientos sexuales? Si es así, enumero los casos específicos, aclarando a quién se hizo daño, cuál fue el daño específico y por qué lo hice. Especifico cualquier agenda secreta, fantasías, creencias y racionalizaciones. (usar la plantilla de daños sexuales)

13. ¿En este inventario sexual, omití conscientemente algún abuso sexual, violación de confianza, infidelidad, mentira sobre mi comportamiento, manipulación y/o uso de mi autoridad o poder para aprovecharme de alguien? Si es así, agrego estos nombres a la lista. (usar la plantilla de daños sexuales)

14. ¿Hubo ocasiones en que la otra persona estaba participando en comportamientos sexuales y sin embargo yo provoqué un daño? Si he omitido a estas personas, agrego sus nombres a la lista. (usar la plantilla de daños sexuales)

> *"Vemos con honestidad los defectos que impulsaban nuestro comportamiento tales, como el egoísmo, el deseo de control, la actitud de tener el derecho de hacerlo, o sentimientos de inferioridad o superioridad." (Adictos Sexuales Anónimos, página 38)*

15. En cada caso de daño provocado mediante mi comportamiento sexual, ¿estoy dispuesto a diferenciar en qué casos el egoísmo, el deseo de control, la actitud de tener el derecho de hacerlo o sentimientos de inferioridad o superioridad me llevaron a tener estos comportamientos? Si es así, lo indico. (usar la plantilla de daños sexuales)

Daños Sexuales

¿A quién lastimé?	¿Cómo los dañé y porque lo hice?	¿Qué defectos de carácter me llevaron a tener estos comportamientos? Egoísmo, deseo de control...
Ejemplo: María	Le fui infiel	Egoísmo, deseo de control, actitud de tener derecho, deshonestidad, lujuria

> *"En nuestro inventario anotamos las personas y las situaciones que nos han lastimado, citando sucesos específicos. Anotamos los rencores que tenemos en contra de la gente, y por qué los tenemos —tratando de identificar exactamente lo que hicieron— en lugar de escribir generalidades. Muchos de nosotros escribimos lo que sentíamos cuando nos lastimaron y lo que sentimos ahora. Podemos*

> *incluir lo que creemos que perdimos, lo que nos quitaron, o lo que se vio amenazado por las acciones de otra persona. Algunos de nosotros también hemos anotado rencores contra la sociedad o contra ciertas instituciones. También escribimos cómo culpamos a otros: cómo creemos que sus acciones nos han lastimado y han empeorado nuestras vidas." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 38-39)*

Guía: Leer las siguientes tres preguntas y luego completar la plantilla de rencores a continuación, empezando con aquellos que considero son los más importantes.

16. ¿Guardo rencores hacia personas, situaciones, instituciones o la sociedad? Si es así, enumero cada rencor específico, identificando exactamente qué es lo que me molestó, por qué me molestó, cuándo me lastimaron, cómo me sentí en ese momento, cómo me siento ahora y qué considero que se perdió, me quitaron o fue puesto en peligro. (usar la plantilla de rencores)

> *"Después revisamos nuevamente la lista de rencores, viendo cada incidente y nos preguntamos qué papel tuvimos en la situación. Debemos hacernos responsables de nuestra parte, por pequeña que sea. En ocasiones, especialmente con los rencores de la niñez, determinamos que no tuvimos responsabilidad en el problema. Sin embargo, cuando revisamos los rencores de nuestras vidas adultas nos damos cuenta, a menudo para sorpresa nuestra, de que en la mayoría de las ocasiones hemos contribuido de alguna forma a los problemas que nos aquejan." (Adictos Sexuales Anónimos, página 39)*

17. ¿Creo que tuve alguna responsabilidad en alguno de los rencores que siento? Si es así, enumero en cada caso cuál fue mi rol en la situación, por más pequeña que me parezca mi participación. (usar la plantilla de rencores)

> *"Cuando revisamos nuestra responsabilidad en los conflictos vemos surgir el patrón de nuestros defectos de carácter. Los defectos de carácter son fallas en nuestra naturaleza moral que impiden que nos alineemos con la voluntad de Dios; son expresiones de querer hacer nuestra voluntad. Estos defectos incluyen la deshonestidad, el egoísmo, egocentrismo, falta de humildad, soberbia, pesimismo, el deseo de controlar todo a nuestro alrededor o cualquier otro defecto que vemos surgir una y otra vez en nuestras relaciones con otros." (Adictos Sexuales Anónimos, página 39)*

18. Al revisar cada caso en que sentí rencor, ¿cuáles fueron los defectos de carácter que me llevaron a participar en esa situación? ¿Fue mi deshonestidad, egoísmo, egocentrismo, mi falta de humildad, grandiosidad, pesimismo, deseo de controlar todo a mi alrededor, u otro defecto? En ese caso, enumero para cada rencor qué defecto identifico. (usar la plantilla de rencores)

Resentimientos

Gente, situación, sociedad o institución hacia la que siento rencor	¿Por qué siento rencor por eso?	¿Cómo me afecto a mi?	¿Creo que soy de alguna manera responsable? ¿Cuál fue mi rol en la situación, por más pequeño que me parezca?	¿Qué defectos de carácter me llevaron a tener estos comportamientos? Egoísmo, deseo de control...
Ejemplo: Mi jefe	No me dio el aumento que estaba buscando.	Me hizo sentir menos valorado, me impacto mi autoestima, me afecto mi seguridad economica.	Fue deshonsto sobre las tareas que hacia en la oficina, hablaba mal detras de sus espalda con mis	Deshonestidad, egoismo, actitud de tener derecho, miedo, chismoso.

> *"De la misma forma en que escribimos acerca de nuestro comportamiento sexual y los rencores, podemos hacer un inventario de otras emociones y patrones de comportamiento en nuestras vidas. Algunos ejemplos de emociones turbulentas que hacen surgir nuestros defectos de carácter incluyen el temor, envidia, soledad, pena, vergüenza, u odio a sí mismo... En cada caso, buscamos los defectos*

> *de carácter que se revelan por no poder manejar nuestras emociones… En el caso del miedo, podemos escribir acerca de las ocasiones en que arriesgamos nuestras vidas, salud, empleo o relaciones mientras negábamos estar en peligro. Al escribir sobre la envidia podemos ver las formas en que comparamos nuestro interior con el exterior de las demás personas. Podemos anotar las cosas que otros tienen y que sentimos que nos faltan a nosotros… Cuando examinamos la soledad, podemos escribir acerca de las formas en que nos hemos aislado nosotros mismos. Si nos mantenemos demasiado ocupados para tener amigos o de alguna otra forma evitamos el contacto íntimo, escribimos eso… Es posible que queramos escribir las cosas que hicimos y que nos causaron pena o vergüenza; aunque los sucesos en que sentimos vergüenza parezcan triviales, a menudo nos da tanta vergüenza como si el suceso hubiera ocurrido ayer… Podemos hacer un inventario del odio a nosotros mismos anotando las cosas que hemos hecho que sentimos que no podemos aceptar o por las cuales no podemos perdonarnos. Estas son las cosas que parece que el tiempo no puede sanar." (Adictos Sexuales Anónimos, página 39-41)*

Guía: Leer la siguiente pregunta y luego completar la plantilla de emociones a continuación, empezando con aquellas que considero son los más importantes.

19. ¿He sentido temor, envidia, soledad, pena, vergüenza u odio a mí mismo? Si es así, describo las emociones e indico los defectos de carácter que influenciaron y/o resultaron de esta emoción. (usar la plantilla de emociones)

Miedos

¿Qué emociones temor, de envidia, soledad, pena, vergüenza, u odio a sí mismo temo he sentido?	¿De que manera me afecto y que defectos de carácter puedo identificar?
Ejemplo: Temo que Dios me vaya a mandar al infierno porque soy gay.	Sentí odio por la religión y mi fe. He notado los defectos de carácter del aislamiento, la falta de esperanza, el cínico y la crítica con los demás.
Ejemplo: Me sentí avergonzado cuando me sorprendieron robando dinero.	Me hizo perder mi trabajo. Tuve que mentir para conseguir otro trabajo sobre mis referencias .. He notado con deshonra y sentimientos de inferioridad.

> *“Un inventario moral no estaría completo si no reconociéramos algunos de nuestros aspectos positivos. Con esto en mente, anotamos las formas en que actuamos con amor a nosotros mismos. Podemos escribir acerca de las amistades que hemos cultivado y las personas a quienes hemos ayudado. Anotamos las cosas de las cuales estamos verdaderamente orgullosos, tales como logros*

> *sanos por los que nos esforzamos mucho. Escribimos acerca de nuestro amor, fe y gratitud. Reconocemos el éxito que hemos tenido al entregar nuestra adicción a nuestro Poder Superior." (Adictos Sexuales Anónimos, página 41)*

20. ¿He actuado con amor a mí mismo, he cultivado amistades, hay cosas de las que me sienta verdaderamente orgulloso? Si es así, enumero cada situación que recuerde.

21. ¿Qué hay del amor, la fe y la gratitud; han sido parte de mi vida? Si es así, enumero cada ejemplo.

22. ¿Qué virtudes de carácter puedo identificar en mí?

> *"Necesitamos recordar que nuestro Cuarto Paso es solo un inventario, no el inventario. Siempre podemos regresar a nuestro inventario cuando sea necesario. Pudimos haber estado listos para aceptar sólo ciertas verdades acerca de nosotros mismos cuando trabajamos en ese paso por primera vez." (Adictos Sexuales Anónimos, página 41)*

23. ¿Entiendo que este no es el único inventario que haré y que puedo volver a él cuando sea necesario para enfrentar otras verdades sobre mí mismo?

24. ¿He hecho un inventario moral exhaustivo y sin miedos de mí mismo? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *"Al terminar este paso mostramos haber asumido un compromiso con nuestra recuperación y a vivir en la realidad. Ahora, después de haber obtenido tan arduamente una visión de nosotros mismos es tiempo de abrirnos y compartir nuestra verdad, al compartirla aseguramos nuestra recuperación. Es hora de pasar al Quinto Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 42)*

Quinto Paso

Leo el Quinto Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 42)*
>
> *"El llevar a cabo el Quinto Paso nos libera del peso de los secretos, rompe nuestro aislamiento y hace que nos veamos a nosotros mismos honestamente de una forma que no podemos hacer por nuestra cuenta." (Adictos Sexuales Anónimos, página 42)*

1. ¿Por qué querría liberarme de la carga de mis secretos? ¿Por qué no querría estar más aislado?

2. ¿Por qué querría enfrentarme a mí mismo honestamente y compartir esto con otra persona en lugar de solo?

> *"Damos el Quinto Paso cuando salimos del escondite, abandonamos el auto engaño y reconocemos que dependemos de un Poder Superior." (Adictos Sexuales Anónimos, página 42)*

3. ¿Estoy dispuesto a salir del escondite y dejar atrás el autoengaño? Si es así, ¿por qué?

4. ¿Puedo confiar en mi Poder Superior?

> *"Admitir nuestros defectos ante Dios abre la puerta a un cambio interno. Nos hemos dado cuenta de que Dios nos ayudará a encontrar el valor y la honestidad que necesitamos para poder dar este paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 42)*

5. ¿Estoy listo para admitir mis defectos ante Dios? Si todavía no, ¿qué me lo impide?

6. ¿Creo que Dios me ayudará a encontrar el valor y honestidad necesarias para trabajar este paso?

> *"A pesar de que registramos un inventario detallado en el Cuarto Paso, es otra cosa totalmente distinta admitir la verdad ante nosotros mismos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 42)*

7. ¿Estoy listo para admitir la verdad ante mí mismo? ¿Cuáles son mis reservas o miedos?

> *"Necesitamos tener cuidado de reconocer en nuestro interior la naturaleza exacta de nuestros defectos, para que la negación pueda dar paso a la aceptación." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 42-43)*

8. ¿Por qué es tan importante que me reconozca a mí mismo los errores?

9. ¿La aceptación traerá una nueva perspectiva a mi vida? ¿Si es así, cómo?

> *“Compartir nuestro inventario con otro ser humano nos ayuda en este proceso. Cuando nos escuchamos admitir nuestros defectos a alguien más, explicando todos los detalles en voz alta, nuestro pasado empieza a cobrar un mayor sentido, y podemos empezar a ver nuestra vida con mayor claridad.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 43)*

Responde las preguntas 10, 12, 13 y 17 cuando hayas completado tu inventario del Cuarto Paso.

10. ¿Me siento preparado para compartir detalles de mi inventario con otra persona? Si todavía no, ¿qué necesito para sentirme preparado?

11. ¿Qué características espero que esta persona tenga?

> *“En el Quinto Paso, revelamos todos nuestros secretos a otra persona, por primera vez para muchos de nosotros. A pesar de nuestro compromiso con el programa, a menudo nos sentimos con temor en estos momentos. Creemos que, si contamos a alguien nuestros secretos, seremos juzgados con dureza y rechazados, especialmente por aquellos comportamientos que nos llevaban a actuar que son los que más nos avergüenzan. Es natural sentir estos temores, pero no podemos permitir que eviten que demos este paso.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 43)*

12. ¿Hay partes de mi inventario que preferiría no compartir con otra persona? Si es así, ¿cuáles son esas partes? ¿Estoy listo para dejar ir ese miedo?

13. ¿Siento que me van a juzgar? ¿Estoy listo para dejar ir ese miedo y abrirme, incluso con esos comportamientos que más me avergüenzan? ¿Estoy listo para dejar que otra persona conozca quién soy?

> *“Sobre todo, admitimos los defectos de carácter que motivaron nuestras acciones, como el orgullo, la envidia, el egoísmo o la avaricia. Estos defectos o fallas son la naturaleza exacta de nuestros defectos. Son aquellos aspectos del temperamento que limitan nuestro crecimiento espiritual y nos mantienen encerrados en hábitos, actitudes y creencias de auto-derrota.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 44)*

14. ¿Cómo crezco espiritualmente? ¿Estoy dispuesto a evaluar mis defectos de carácter?

> *“Aunque el Quinto Paso se concentra en admitir la naturaleza exacta de nuestros defectos, también es de gran utilidad reconocer las cosas buenas que tenemos. Admitir las formas en que hemos sido cuidadosos, ingeniosos, y talentosos nos ayuda a desarrollar una perspectiva equilibrada de toda nuestra naturaleza moral.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 44)*

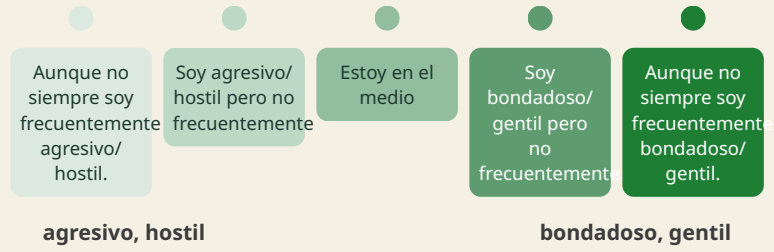
15. ¿Por qué es importante también admitir mis virtudes de mi carácter?

16. ¿Cómo te sentiste al responder las preguntas de tu quinto paso?

17. ¿He admitido o voy a admitir ante Dios, ante mí mismo y otro ser humano la naturaleza exacta de mis defectos a través de la lectura de mis respuestas del Cuarto Paso? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *"Cuando acabamos el Quinto Paso podemos sentir como si nos hubieran quitado un gran peso de encima. Muchos de nosotros sentimos por primera vez una sensación de plenitud e integridad porque reconocimos y nos hicimos responsables de todo nuestro ser, ante nosotros mismos, nuestros compañeros adictos y nuestro Poder Superior. La aceptación que recibimos es una experiencia espiritual profunda. Habiendo logrado una mayor fe en el amor y cuidado de Dios, como nosotros concebimos a Dios, ahora es tiempo de examinar detalladamente nuestros defectos de carácter a la luz de nuestra relación con Dios. Nuestra nueva comprensión nos lleva a desear un cambio. Pasamos ahora al Sexto Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 45)*

Después de completar estos dos pasos, pídale a su ahijado/a que complete la hoja de Defectos de Carácter vs. Virtudes de Carácter. Deles la orientación de que, si uno es en su mayor parte, aunque no siempre, generoso, pueden colocar un punto en la columna más cercana a esa virtud. Aplique el mismo principio para el defecto. Si uno se inclina más hacia la generosidad, pero no con frecuencia, puede colocar el punto en la segunda columna más cercana de la virtud (la cuarta columna). Si uno no está seguro de la frecuencia, puede colocar el punto en la columna central. Colocar un solo punto por fila.

COMO COMPLETAR ESTA HOJA	INSTRUCCIONES
	1) Sugerimos completar la hoja luego de haber terminado el Quito Paso con su padrino/madrina 2) Coloque solo un asterico * en cada fila siguiendo la guía de arriba

Defectos de Carácter vs. Virtudes de Carácter

Defecto de Carácter						Virtud de Carácter	Defecto de Carácter						Virtud de Carácter
agresivo, hostil						bondadoso, gentil	indisciplinado, indulgente						disciplinado
antipático, hostil						amigable	infiel, desleal						confiable, fiel
apático, indiferente						interesado, preocupado, atento	inflexible, terco, obstinado						mente abierta, flexible
aplaza decisiones						disciplinado, actúa con prontitud	ingrato						agradecido
aprensivo, asustado						tranquilo, valiente	injusto						justo
arrogante, con derecho de						agradecido	inseguro, ansioso						seguro de si mismo, confiable
arrogante, insolente						modesto, humilde	interesado						altruista, pensando en otros
auto compadece						agradecido, realista, aceptando	intolerante						tolerante, comprensivo, paciente
auto-destructivo						auto-realizable	intratable, atrevido						razonable, agradable
bloqueado, frustrado						honesto, intuitivo	inútil, destructivo						ayudador, servicial
celoso						confiado, generoso, admirador	irrespetuoso, insolente						respetuoso, reverente
chismoso						discreto, amable, elogiador	irresponsable, temerario						responsable
cínico						mente abierta	jactancioso						modesto, humilde
cobarde						valiente	justifica (acciones de otros)						sincero, honesto
codicioso						moderado, generoso, dador	justifica (propias acciones)						honesto, franco, sincero
competitivo (socialmente)						cooperativo	juzga a otros						tolerante, mente abierta
compulsivo						relajado, libre	libidinoso						sexualidad sana
con mascaras, cerrado						honesto, abierto, sincero	lleno de odio						perdonador, amoroso, preocupado
contradictorio, desafiante						razonable, agradable	malhumorado, malévolo						buen temperamento, calmado
controlador						motivador	malicioso, malévolo						perdonador, clemente, indulgente
critico						sin prejuicios, elogiando, tolerante	mandón, regañón						brinda apoyo
cruel, maligno						bueno	manipulador						sincero, honesto, sin control
defensivo						abierto a la critica	mente cerrada						mente abierta
dependiente						acepta ayuda, pero es autosuficiente	mentiroso						sincero, honesto
deprimido, malhumorado						esperanzado, optimista, alegre	negar, rechazar, desmentir						reconocer
desafiante, despectivo						respetuoso	obsceno, crudo						modesto, cortés
desconfiado						confía	obstinado, terco						mente abierta, dispuesto
desconsiderado						pensativo, considerado	odio a si mismo						se acepta y se ama
descuidado						cuidadoso, esmerado, interesado	ofensivo, critico						justo, refrenado
deshonesto						honesto	olvidadizo						responsable
desleal, traidor						fiel, leal	perezoso						trabaja tomando acciones
desobediente						obediente	perezoso, indolente						trabajador, concienzudo
despilfarrador						ahorrativo	perfeccionista						metas realistas
discutidor, peleón						agradable	permisivo						fija limites, recto
egocéntrico						cuida de otros	pesimista						realista, esperanzado, optimista
egoísta						desinteresado, pensando en otros	piensa negativamente						piensa positivamente
embustero						honesto, franco, sincero	pone justicia propia						humilde, comprensivo
emocionalmente inestable						emocionalmente estable	posesivo						generoso
engreído						humilde, modesto	prejuicioso						mente abierta
enojadizo						perdonador, dócil, generoso	presumido						humilde, modesto
envidioso						empático, generoso, admirador	pretencioso, superior						humilde
escandaloso, gritón						tranquilo, de buen gusto	proyección (negativo)						clara visión, optimista
estafador, ladrón						honesto	resentido						alegre, jovial, animado
evasivo						enfrenta y actúa los problemas	resentido, amargo, odioso						perdonador
evasivo, engañoso						sincero, directo	resistente al crecimiento						dispuesto a crecer
exagerado						honesto, realista	retirado, aislado						extrovertido, abierto
falsamente modesto						honesto, tiene autoestima	rígido, tenso, estirado						calmado, sereno
falsamente orgulloso						modesto, humilde	sarcástico						elogiar, tolerante
falta de propósito						decisivo, útil	se justifica						admite sus errores, humilde
fantasioso, poco realista						practico, realista	sin apoyo a los demás						altruista, apoya a otros
glotón, excesivo						moderado	solitario, le gusta aislarse						sociable, extrovertido
grandiosidad						humilde, modesto	sucio, mala higiene						limpio
grosero						decente, inofensivo	supersticioso						realista, sin pensar en magia
grosero, descortés						educado, cortes	temeroso						con fe y confianza
hablador						franco, al punto, conciso	tímido						extrovertido
hipersensible, irritador						tolerante, comprensivo, paciente	traicionero, alevoso						confiable
hipócrita						sincero, honesto	tramposo, estafador						honesto
impaciente						paciente	vanidoso, presumido						modesto, humilde
impulsivo, atolondrado						consecuente, considerado	vengativo						perdonador
indeciso, tímido						firme, decisivo	vergüenza						orgullo sano
indiferente, apático, distante						cuidadoso, preocupado	violento						amable, apacible
indigno de confiar, poco fiable						confiable	vulgar						cortes, educado

Sexto Paso

Leo el Sexto Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter." (Adictos Sexuales Anónimos, página 45)*
>
> *"Querer que cambie nuestra vida, no es lo mismo que estar dispuestos a cambiar de verdad." (Adictos Sexuales Anónimos, página 45)*

1. ¿Cuál es la diferencia entre querer que mi vida cambie y estar listo a que cambie? ¿Estoy listo para que cambie mi vida?

> *"Los patrones negativos que encontramos en nuestro inventario moral representan toda una vida de creencias, actitudes y hábitos de comportamiento arraigados en nuestro interior. El solo hecho de tomar consciencia de su existencia puede ser doloroso; tratar de imaginar la vida sin ellos puede ser casi imposible." (Adictos Sexuales Anónimos, página 45)*

2. ¿Puedo imaginar una vida sin mis creencias, actitudes y comportamientos del pasado? Si no, ¿estoy listo para enfrentar la posibilidad de una vida libre de esta forma de ser?

> *"La mayor parte de nuestra resistencia al cambio, tiene como base el temor. Puede ser más fácil seguir viviendo de una forma infeliz, pero familiar, que enfrentarse a un futuro desconocido e incierto." (Adictos Sexuales Anónimos, página 45)*

3. ¿Me estoy resistiendo al cambio debido al miedo? Si es así, ¿estoy dispuesto a dejar ir el miedo?

4. ¿Me resulta más fácil seguir haciendo cosas negativas en lugar de probar algo nuevo? Por favor describa.

5. ¿Puedo aceptar que probar algo nuevo puede generar incertidumbre, pero también puede llevarme a un mejor resultado? Si es así, ¿por qué?

> *"Para muchos de nosotros, nuestros problemas y deficiencias parecían definirnos como personas: ¿qué seríamos sin ellos?" (Adictos Sexuales Anónimos, página 45)*

6. ¿Mis defectos de carácter me definen? Si me definen, ¿de qué forma?

7. ¿Cómo sería sin mis defectos de carácter? ¿Sería esta una mejor forma de vida? ¿Cómo?

> *"Si sentimos temor podemos permitirnos considerar cuidadosamente y con valentía la posibilidad de entregar los defectos que nos son familiares, con la confianza de que nuestro Poder Superior no nos dará más de lo que podemos manejar." (Adictos Sexuales Anónimos, página 45)*

8. ¿Tengo miedo de entregar mis defectos de carácter? Si es así, ¿puedo verme teniendo el valor de considerar entregar estos defectos a mi Poder Superior? ¿Por qué?

> *"Requiere de la voluntad de cambiar en lo básico y liberarnos de las fallas que siguen creando serios problemas en nuestra vida." (Adictos Sexuales Anónimos, página 45)*

9. ¿Estoy dispuesto a cambiar y liberarme de los defectos que me lastiman? ¿Cuáles son mis reservas?

> *"En el Sexto Paso, nos abrimos a la posibilidad de que Dios puede liberarnos de los defectos que no podíamos manejar y que encubríamos actuando." (Adictos Sexuales Anónimos, página 46)*

10. ¿Cómo puede Dios liberarme de mis defectos de carácter?

11. ¿Con la ayuda de Dios puedo confiar en que mis defectos van a ser eliminados?

> *"Al realizar este paso es útil consultar la lista de defectos de carácter que hicimos como parte del inventario moral del Cuarto Paso y que tal vez ampliamos con la ayuda de nuestro padrino cuando efectuamos el Quinto Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 46)*

12. ¿Tengo la lista de defectos que fueron revelados en el Cuarto Paso? ¿Expandí esta lista con mi padrino en el Quinto Paso? Si no, ¿no sería útil volver al Cuarto Paso e identificar mis defectos de carácter con mi padrino?

> *"Es importante darse cuenta de que las palabras "defectos de carácter" se refieren a "la naturaleza exacta de nuestros defectos", los cuales admitimos tener en el Quinto Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 46)*

13. ¿Por qué mis defectos de carácter son la naturaleza exacta de mis males?

> *"Ver las áreas de ingobernabilidad en nuestra vida nos puede ayudar a reconocer nuestros defectos cuando identificamos nuestra responsabilidad en los eventos que fueron dolorosos o se salieron de control. También podemos ver dónde hemos estado "estancados": áreas de nuestra vida que constantemente nos causaron problemas." (Adictos Sexuales Anónimos, página 46)*

14. Al mirar las áreas de ingobernabilidad, ¿cuáles son mis defectos de carácter más evidentes? ¿Puedo notar defectos más sutiles? Si es así, ¿cuáles son?

15. ¿Puedo identificar otros defectos de carácter que me hayan generado problemas reiteradas veces en otras áreas de mi vida? Si es así, ¿cuáles son?

> *"Podemos pedir a nuestro padrino y amigos en recuperación que nos ayuden a identificar nuestros defectos de carácter." (Adictos Sexuales Anónimos, página 46)*

16. ¿Estoy dispuesto a pedirles a mi padrino y a mis amigos en recuperación que me ayuden a identificar mis defectos de carácter? Si es así, ¿cuando puedo pedirles?

> *"También es útil pedirle a nuestro Poder Superior que nos revele nuestros defectos de carácter. Cuando oramos o meditamos en este paso, a menudo obtendremos una nueva perspectiva acerca de nosotros y de nuestras deficiencias." (Adictos Sexuales Anónimos, página 47)*

17. ¿Por qué sería útil pedirle a mi Poder Superior que me revele mis defectos de carácter? ¿Estoy dispuesto a pedírselo?

> *"Como adictos sexuales, podemos darnos cuenta de que nuestros defectos de carácter se manifiestan en forma de creencias y actitudes poco sanas relacionadas con el sexo. Estas creencias pueden incluir: creer que el sexo es malo o erróneo por naturaleza, o que el sexo es incompatible con ser religioso, espiritual o "bueno"; tener dificultades para diferenciar entre relaciones sexuales y amor, o entender cómo se relacionan entre sí; sentir que no somos competentes en lo sexual o sentir vergüenza, mientras evitamos riesgos sexuales sanos; y tener sentimientos de tener derechos sexuales o asociar las relaciones sexuales con el poder y el control." (Adictos Sexuales Anónimos, página 47)*

18. ¿Creo que el sexo es malo o erróneo por naturaleza? Si es así, ¿estoy abierto a la idea de que se puede practicar de formas sanas y a preguntarle a otros (dentro y fuera de la recuperación) si lo han experimentado? Si es así, ¿de dónde viene esa creencia?

19. ¿Mis creencias religiosas y/o espirituales son compatibles con la creencia de que el sexo puede ser sano? Si son incompatibles, ¿estoy dispuesto a explorar la posibilidad de que el sexo puede ser sano? Si es así, ¿de qué formas?

20. ¿Encuentro dificultades al diferenciar sexo de amor, o al entender cómo se relacionan? Si es así, ¿por qué es difícil?

21. ¿Tengo sentimientos de ser inadecuado sexualmente o de vergüenza? Si es así, ¿estoy dispuesto a deshacerme de esos sentimientos y tomar riesgos sexuales sanos con la guía de mi padrino y las otras personas en recuperación? Por favor describa.

22. ¿Qué hay del sentimiento de tener derecho sobre otros? ¿Lo he experimentado? Si es así, ¿estoy dispuesto a dejarlo atrás? Por favor describa.

23. ¿Asocio el sexo con el poder y el control? ¿Puedo deshacerme de esa noción preconcebida? Si es así, ¿por qué lo haría?

> *"Si hemos sido víctimas de un trauma o abuso sexual, podemos sentirnos atrapados en el papel ya sea de la víctima o del perpetrador, repitiendo constantemente los patrones de abuso, o podemos evitar las relaciones sexuales por temor a volver a ser la víctima o convertirnos nosotros mismos en los perpetradores." (Adictos Sexuales Anónimos, página 47)*

24. ¿He sido víctima de un trauma o abuso sexual? ¿Me he sentido atrapado ya sea en el papel de la víctima o del perpetrador repitiendo patrones abusivos? Si es así, ¿estoy dispuesto a tomar la iniciativa y dar un paso al costado para alejarme de estos patrones nocivos, comenzando hoy? ¿Cuáles serían mis primeros pasos?

> *"Es posible que nos sintamos impotentes ante nuestros defectos de la misma manera que nos sentimos impotentes ante nuestros comportamientos sexuales adictivos. Pero si no estamos dispuestos a abandonar nuestros defectos, corremos el riesgo de regresar a nuestra adicción." (Adictos Sexuales Anónimos, página 47)*

25. ¿Por qué tomar la decisión de deshacerme de mis defectos de carácter me ayuda a mantenerme lejos de la adicción?

> *"Estar completamente preparado requiere un compromiso más profundo con la recuperación, la voluntad de dejar que Dios, como nosotros concebimos a Dios, realice cambios importantes dentro de nosotros, cambios en la forma de pensar y sentir, cambios en nuestros comportamientos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 47)*

26. ¿Cuál es la diferencia entre estar completamente preparado y estar preparado?

27. ¿Por qué estar completamente preparado conlleva un compromiso más profundo con mi recuperación?

28. ¿De qué forma Dios, como yo lo concibo, puede realizar cambios importantes en mí?

> *"Si sentimos que aún no estamos dispuestos, podemos orar para que podamos prepararnos para ser liberados de estos defectos. Aunque no hay una forma perfecta e infalible de estar "completamente" preparados, sabremos cuando nuestras dudas y reservas se disipen y dejen de ser una obstrucción." (Adictos Sexuales Anónimos, página 48)*

29. ¿Estoy dispuesto a estar completamente preparado? Si no, ¿estoy dispuesto a orar para estar completamente preparado? ¿De qué manera?

30. ¿Qué defectos de carácter no estoy preparado para abandonar? Por favor haga una lista.

> *"La cara opuesta de cada defecto de carácter es una virtud de carácter. Parte de nuestro proceso de prepararnos por completo es poner en práctica las virtudes de nuestro carácter en nuestras acciones y elecciones, en lugar de nuestros defectos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 48)*

31. ¿Reconozco cuáles son las virtudes opuestas a mis defectos de carácter? Si no, enumere todos los defectos y anote al lado de cada uno las correspondientes virtudes.

> *“La idea de dejar de practicar hábitos de toda la vida puede parecer abrumadora. Hemos aprendido que el Sexto Paso no es algo que hacemos sólo una vez, sino un proceso continuo. No es necesario estar dispuestos a ser liberados de todos nuestros defectos de carácter al mismo tiempo. Podemos concentrarnos en estar preparados para ser liberados primero de uno o dos de los defectos de carácter que nos debilitan.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 48)*

32. ¿Me siento abrumado cuando pienso en ser liberado de mis defectos de carácter?

33. ¿El proceso de abandonar mis defectos de carácter ocurre de una sola vez o es progresivo? Explique.

34. ¿Cuál es o cuáles son los primeros defectos que estoy listo para abandonar?

> *“Y de la misma manera que cuando dejamos de actuar un día a la vez, también podemos estar preparados para aceptar cambios en nuestro carácter, un día a la vez. Cuando veamos que reaccionamos a una situación de la misma forma en que lo hacíamos en el pasado, podemos intentar manejarla de una forma distinta sólo por un día. Nunca conoceremos la perfección, pero siempre podemos avanzar.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 48)*

35. ¿Estoy listo para ser liberado de mis defectos de carácter un día a la vez?

36. Cuando vea que resurge un defecto, ¿estoy listo para manejar la situación de manera diferente sólo por ese día?

37. ¿Estoy completamente listo para que Dios me libere de todos mis defectos de carácter? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *“A medida que vamos dejando atrás nuestra forma de enfocar la vida en el pasado, y confiamos en que Dios nos revelará nuevas formas de hacerlo, muchos de nosotros empezamos a tener una visión más amplia de lo que nuestra vida en recuperación puede llegar a ser. Estamos preparados para un verdadero cambio; y nuestra atención se concentra ahora directamente en nuestro Poder Superior, para que podamos pedir con toda humildad la ayuda que necesitamos. Es hora de comenzar con el Séptimo Paso.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 48)*

Séptimo Paso

Leo el Séptimo Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49) "Cuando estemos completamente preparados para liberarnos de estos aspectos autodestructivos de nuestro carácter, podemos pedirle a Dios que lo haga en el Séptimo Paso. Cuando le pedimos a Dios que nos ayude, invitamos a Dios a que entre en nuestra vida de una forma diferente." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49)*

1. ¿Por qué es importante invitar a Dios a que me ayude?

> *"Quizás nos preguntemos por qué es necesario pedirle a Dios con humildad." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49)*

2. ¿Por qué es necesario pedir con humildad?
3. ¿Cuál es la diferencia entre humildad y humillación?
4. ¿Cómo es que mi recuperación se ve afectada positivamente cuando soy humilde?

> *"Nos resultaba más fácil rogar o exigir lo que deseábamos, que pedirlo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49)*

5. ¿Qué diferencia hay entre demandar lo que quiero a pedirlo?
6. ¿Por qué pedir funcionaría y reclamar no?

> *"La verdad es que se requiere de humildad para pedir ayuda. El pedir ayuda significa admitir que no somos del todo fuertes y autosuficientes. Significa que dejamos el orgullo y la vergüenza a un lado cuando creemos que necesitamos ayuda." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49)*

7. ¿Por qué admitiría que no soy suficientemente fuerte y necesito pedir ayuda? ¿Tengo la humildad necesaria para hacerlo?
8. ¿Siento demasiado orgullo o vergüenza como para creer que puedo recibir ayuda? Si es así, ¿en qué situaciones siento ese orgullo o esa vergüenza? ¿Estoy dispuesto a dejar a un lado la vergüenza o el falso orgullo?

> *"La humildad resulta de la auto-sinceridad que hemos adquirido al trabajar en los pasos anteriores, viene de tener una percepción realista de nosotros mismos, de conocer tanto nuestras fortalezas como nuestras limitaciones." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49)*

9. ¿Qué significa la auto-sinceridad para mí y por qué esta resulta en humildad?

10. ¿Soy consciente de cuáles son mis fortalezas y limitaciones? Por favor describa.

> *"Reconocemos que nuestras deficiencias no son únicas y que no somos ni mejores ni peores que los demás." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49)*

11. ¿Veo a los demás como mejores o peores que yo? Si es así, ¿estoy dispuesto a preguntarles a los demás cómo evitan el falso orgullo?

> *"La humildad significa que se nos puede enseñar, que somos vulnerables, y estamos abiertos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49)*

12. ¿Qué significa que se nos puede enseñar? ¿Estoy dispuesto a que me enseñen?

13. ¿Cómo está relacionada la vulnerabilidad con la humildad?

14. Describir una ocasión en que tuve la mente abierta y pude ver que era humilde.

> *"Cuando estemos preparados para hacer cambios fundamentales en nuestra vida, y cuando comprendamos que no podemos cambiar sin la ayuda de nuestro Poder Superior; le pedimos humildemente a Dios que retire nuestros defectos de carácter." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49)*

15. ¿Cuál es el cambio fundamental que necesito en mi vida?

> *"El poder de este paso radica en la acción de pedir, no en el resultado. Pedir es una acción muy poderosa – expresa una rendición más profunda de nuestra parte." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49)*

16. ¿Por qué el poder de este paso radica en la acción de pedir y no en el resultado?

> *"Lo único que necesitamos hacer, es simplemente ponernos en las manos de Dios." (Adictos Sexuales Anónimos, página 49)*

17. ¿Puedo ver por qué ponerme en las manos de Dios es una acción simple? Por favor describa.

18. ¿Pienso que ponerme en las manos de Dios es difícil?

> *"Muchos de nosotros efectuamos este paso mediante la oración. A menudo incluimos una petición especial en nuestras oraciones cotidianas. También es posible que pidamos que nos libere de un defecto de carácter en particular, cuando una situación así lo requiera." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 49-50)*

19. ¿Conozco alguna oración que pueda utilizar regularmente para pedirle a mi Poder Superior que me libere de mis defectos? Si es así, ¿cuál es? Si no, ¿estoy dispuesto a averiguar una?

20. ¿Qué acción puedo tomar hoy para conectarme con mi Poder Superior?

> *"El cambio ocurre cuando Dios así lo disponga, no nosotros. Como adictos, estábamos acostumbrados a buscar gratificarnos instantáneamente. Pero en la fase de recuperación, la mayoría de nosotros experimentamos una mejoría gradual más que una transformación súbita. Necesitamos paciencia para llevar a cabo el Séptimo Paso, y confianza en que nuestro Poder Superior puede ayudarnos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 50)*

21. ¿Creo que el tiempo de Dios es mejor que el mío? Si es así, ¿por qué?

22. ¿He notado alguna mejoría gradual en mi recuperación? Por favor describa.

23. ¿Por qué se necesita paciencia al trabajar este Paso?

24. ¿Creo que Dios puede eliminar mis defectos si pido ayuda con humildad, o lo he intentado sin pedir humildemente? Si es así, ¿qué es lo que me lo demuestra?

> *"Quizá hasta nos demos cuenta de que ciertas deficiencias quedan latentes, permitiéndonos avanzar en nuestra recuperación, sólo para reaparecer más tarde cuando podemos reconocerlas mejor y entregárselas a Dios." (Adictos Sexuales Anónimos, página 50)*

25. ¿Temo que Dios no pueda liberarme nunca de ciertos defectos de carácter? Si es así, ¿cuáles son esos defectos? ¿Estoy dispuesto a dejar de lado esos miedos?

26. ¿Estoy dispuesto a seguir rezando y pedirle a Dios con humildad que me libere de todos mis defectos de carácter? Si todavía no, ¿qué me lo impide?

> *"No importa cómo trabajamos en este paso, el resultado es un constante aumento de nuestra serenidad, libertad y crecimiento espiritual." (Adictos Sexuales Anónimos, página 50)*

27. ¿He experimentado, aunque sea un poco de serenidad, libertad y crecimiento espiritual? Si es así, ¿veo este Paso como una oportunidad de ir más lejos en mi progreso en la recuperación?

> *"Una de las principales formas en que Dios obra en nuestra vida es a través de otras personas. El pedir que seamos liberados de nuestras deficiencias también se expresa a través de abrirnos a otros adictos en recuperación." (Adictos Sexuales Anónimos, página 50)*

28. ¿Por qué la acción de abrirnos a otras personas es una forma de liberarme de mis defectos de carácter?

> *"Al ver el efecto práctico que depender de Dios tiene en nuestra vida diaria, y de cómo influye en nuestras actitudes y comportamientos de forma tangible, empezamos a ver a nuestro Poder Superior como una presencia mucho más íntima y cercana que antes." (Adictos Sexuales Anónimos, página 50)*

29. ¿Por qué voy a tener una presencia mucho más íntima y cercana de mi Poder Superior mientras trabajo este paso? ¿Esto ya se ha empezado a manifestar?

> *"Podemos pedirle ayuda a Dios en cualquier momento y en cualquier situación. El ser humildes y mantener una actitud receptiva, se convierten en parte de nuestra vida diaria." (Adictos Sexuales Anónimos, página 50)*

30. ¿Estoy listo para pedirle ayuda a Dios en cualquier momento y en cualquier situación? Si no, ¿cuáles son mis reservas?

31. ¿Qué puedo hacer hoy para asegurarme de ser humilde y abierto?

> *"A menudo arriesgábamos las cosas maravillosas que teníamos para poder actuar. En la fase de recuperación, con la humildad que asimilamos al trabajar en los Doce Pasos, comenzamos a agradecer las cosas que dábamos por sentado." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 50-51)*

32. ¿Cuáles son los elementos en mi vida que solía dar por sentados y arriesgaba, y que ahora valoro más en la recuperación?

> *"Cada defecto de carácter que ponemos en manos de Dios se convierte en una forma más de abrirnos al cuidado de Dios." (Adictos Sexuales Anónimos, página 51)*

33. ¿Por qué poner mis defectos de carácter en las manos de mi Poder Superior puede ser una oportunidad de abrirme al cuidado de Dios?

> *"En el proceso de pedirle a nuestro Poder Superior que nos libere de las fallas de nuestro carácter, practicamos nuestra humildad y la profundizamos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 51)*

34. ¿Cuáles son los beneficios de profundizar mi humildad?

35. ¿Le he pedido a Dios con humildad que me libere de mis defectos? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *"Solamente cuando hayamos llegado a este punto de nuestro programa, y hayamos iniciado el proceso de transformar el enfoque egoísta que teníamos de la vida en un nuevo enfoque basado en principios espirituales, estaremos preparados para enfrentar constructivamente el daño que hemos causado a otras personas. Al estar dispuestos a abandonar el rencor, el temor y los otros defectos que nos han aislado de Dios y de nuestros compañeros, estamos preparados espiritualmente para considerar reparar o reparar el daño que hemos hecho en el pasado. Seguimos con el Octavo Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 51)*

Octavo Paso

Leo el Octavo Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a repararlo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 51)*
>
> *"Con el Octavo Paso, comenzamos a hacernos responsables del daño que les causamos a los demás cuando actuamos como resultado de nuestros defectos de carácter." (Adictos Sexuales Anónimos, página 51)*

1. ¿Estoy dispuesto a hacerme responsable del daño que les causé a otros cuando actuaba? Si todavía no, ¿qué me lo impide?

2. ¿Puedo ver cómo mis defectos de carácter lastimaron a los demás? Si es así, ¿estoy dispuesto a hacerme responsable de ese daño?

> *"Empezamos por hacer una lista de todas las personas a las que les hayamos hecho daño. Nuestro inventario moral del Cuarto Paso nos puede ser útil para hacer esta lista. Al repasar nuestro inventario moral veremos los nombres de muchas personas a las que les teníamos rencor, temíamos, descuidamos o perjudicamos con nuestro comportamiento sexual. La mayoría de estos nombres harán parte de la lista que haremos al realizar el Octavo Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 52)*

Guía: Leer las siguientes nueve preguntas y luego responder en la plantilla de daños a continuación, empezando con aquellos que consideramos son los más importantes.

3. ¿Tengo la lista de mi inventario del Cuarto Paso? Si es así, comienzo una lista con aquellas personas de ese inventario a quienes he causado daño. (usar la plantilla de daños)

> *"La atención que prestemos a las deficiencias descritas en el Cuarto Paso también puede desencadenar recuerdos de otras personas a las que perjudicamos con estos defectos de carácter a través de los años. Se trata de hacer una lista tan completa como sea posible, tratando de no dejar fuera a nadie." (Adictos Sexuales Anónimos, página 52)*

4. Mientras repaso los defectos de carácter que identifiqué en el Cuarto Paso, ¿se me ocurren otras personas a las que he dañado? Si es así, agrego esos nombres. (usar la plantilla de daños)

> *"El daño que les hicimos a otras personas puede haber sucedido de muchas formas distintas. Pudimos haber lastimado a otras personas sexual o físicamente o haberlas lastimado verbal o emocionalmente. El daño pudo haber sido el resultado de nuestras acciones o de nuestras omisiones. El grado del daño causado puede variar, desde haber sido desconsiderados o descuidados hasta haber llegado a cometer abusos directamente." (Adictos Sexuales Anónimos, página 52)*

5. ¿Hay alguien a quien haya lastimado sexual o físicamente que no esté en la lista? ¿O alguna otra persona que haya lastimado verbal o emocionalmente? Si es así, los agrego. (usar la plantilla de daños)

6. ¿Hay alguien que no esté en la lista que haya sido lastimado como resultado de mi comportamiento desconsiderado, irresponsable o abusivo? Si es así, los incluyo. (usar la plantilla de daños)

> *"Tal vez hayamos explotado y manipulado a otros, quizá nos aprovechamos de su vulnerabilidad, los convencimos de que violaran sus valores o los presionamos para que tuvieran relaciones sexuales. Algunos de nosotros practicamos el abuso sexual u otras actividades peligrosas o ilegales. Tal vez obligamos a las personas a tener relaciones sexuales o a participar en nuestra actividad sexual. Nos pudimos haber aprovechado de menores o usado la violencia o amenazado para evitar que otros nos delataran." (Adictos Sexuales Anónimos, página 52)*

7. ¿He olvidado agregar a alguien relacionado con mi actuación? Si es así, agrego todos estos nombres. (usar la plantilla de daños)

> *"También anotamos a aquellos a quienes hemos causado daño con nuestra deshonestidad, actitudes egoístas y otros comportamientos que surgieron de nuestros defectos de carácter. Pudimos haber mentido o hecho falsas promesas, incluso a las personas más cercanas a nosotros. Pudimos haber sido demasiado críticos, impacientes, alegadores, moralizantes, económicamente irresponsables, vengativos o malvados." (Adictos Sexuales Anónimos, página 53)*

8. ¿Me he olvidado de agregar a alguien a quien he lastimado debido a algún defecto de carácter que se haya manifestado en mi vida? Si es así, agrego estos nombres. (usar la plantilla de daños)

> *"Muchos nos sorprendimos cuando nos sugirieron que añadiéramos nuestro nombre a la lista de las personas a quienes les habíamos hecho daño, se nos olvidó tener en cuenta el daño que nos causamos a nosotros mismos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 53)*

9. ¿He agregado mi nombre a la lista? Si no, me incluyo. (usar la plantilla de daños)

> *"Muchos de nosotros incluimos detalles en la lista, tales como el momento en que lastimamos a la persona, qué hicimos para causarle daño y en qué consistió el daño." (Adictos Sexuales Anónimos, página 52)*

10. ¿Escribí cómo lastimé a cada persona y cuál fue el resultado de ese daño? Si no, las incluyo. (usar la plantilla de daños)

> *"Podemos realizar este paso con mayor eficacia cuando mantenemos nuestra atención concentrada en el Octavo Paso, enfocándonos sólo en nuestra buena voluntad de reparar el daño que hemos causado; en lugar de preocuparnos en cómo vamos a reparar el daño, en el Noveno Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 53)*

11. ¿Estoy listo para agregar qué tan dispuesto estoy de reparar el daño que he provocado? Si es así, lo indico al lado de cada nombre diciendo qué tan dispuesto estoy. (usar la plantilla de daños)

Daños (Preguntas 3-11)

¿A quién he causado daño?	¿Cuándo y cómo cause el daño cuál fue el resultado de mi daño?	¿Cual(es) defecto(s) de carácter me llevaron a causar daño?	¿Que tan dispuesto estoy para reparar el daño?
Ejemplo: Mi madre	Cuando vino a visitarme cuando estaba viviendo en el exterior me iba a tener sexo con otras personas en vez de pasa tiempo con ella en el tiempo que tenía	Egoísmo, actitud de tener derecho, lujuria	Alta

> *“Una vez terminada la lista, a menudo nos cuesta encontrar la voluntad para reparar el daño que hayamos causado, especialmente si sentimos que las personas a las que les causamos daño también nos causaron daño a nosotros. La justificación y racionalización de nuestro comportamiento puede reincidir.” (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 53-54)*

12. ¿Siento que otras personas me lastimaron y por lo tanto no creo que deba reparar el daño que les hice? Si es así, ¿estoy dispuesto a discutir el tema con mi padrino y otras personas en el programa para lograr dejar atrás ese sentimiento?

13. ¿Justifico o racionalizo el daño que causé? Si es así, enumero esas racionalizaciones.

> *“...aun así para poder llegar a estar dispuestos a reparar los daños causados, es fundamental que nos concentremos solamente en nuestro comportamiento, no en el de alguien más. Nuestra parte puede ser pequeña, pero debemos concentrarnos sólo en esa parte.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 54)*

14. ¿Estoy dispuesto a enfocarme solo en mi parte, por más pequeña que sea, para poder llegar a estar dispuesto a reparar el daño? Si es así, ¿cuál es mi parte en cada caso?

> *“Este proceso de estar dispuestos a rectificar los daños que hayamos causado requiere que nos rindamos de una manera más profunda que antes a la voluntad de nuestro Poder Superior.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 54)*

15. ¿Por qué estar dispuestos a hacer reparaciones implica una entrega más profunda con mi Poder Superior?

> *“Algunos de nosotros hemos sentido estar atrapados en nuestros sentimientos acerca del pasado. Hemos sentido una gran tristeza y dolor sobre nuestras acciones y las pérdidas sufridas como resultado de esas acciones, o en ocasiones, nos sentimos tan avergonzados que nos parecía insoportable hablar más del asunto. Cuando nos sentimos abrumados de esta forma, buscamos el apoyo de Dios, como nosotros concebimos a Dios, y de nuestros amigos del programa para enfrentar el dolor de nuestras acciones y sentir que estamos dispuestos a reparar el daño.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 54)*

16. ¿Siento que estoy atrapado en sentimientos del pasado? ¿Siento pena o tristeza por cosas que hice y las pérdidas que éstas provocaron? ¿Me siento avergonzado? Si es así, ¿estoy dispuesto a discutir esto con mi padrino y mis compañeros en la comunidad para poder llegar a estar dispuesto a reparar estas acciones?

> *“Nos armamos de valor, en la fe de que nuestra buena voluntad para seguir llevando a cabo este paso; nos permitirá, tanto aminorar considerablemente nuestro sufrimiento, como reconocer el sufrimiento que causamos a los demás.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 54)*

17. ¿Creo que reparar los daños va a reducir mi sufrimiento y me va a ayudar a ver con más claridad el sufrimiento que le he provocado a otras personas?

> *"Si empatizamos con aquellos a quienes lastimamos, es señal de que estamos dispuestos a reparar el daño que hemos causado. No podemos apurar este proceso. Es posible que nunca lleguemos a comprender completamente por lo que pasaron aquellas personas a las que lastimamos, pero podemos pedir que lleguemos a estar dispuestos a comprenderlo, cuando así lo disponga Dios." (Adictos Sexuales Anónimos, página 54)*

18. ¿Puedo sentir empatía por el dolor que otros han sufrido? ¿Esto me ayuda a estar dispuesto?

19. ¿Hice una lista de todas las personas a las que he dañado y estoy dispuesto a reparar todos mis daños? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *"Con el tiempo, encontraremos la buena voluntad para seguir adelante y reparar el daño que hemos causado. Aun así, no esperamos realizar el Octavo Paso a la perfección. Si no estamos totalmente preparados en cada caso, o si seguimos sin estar seguros acerca de algunos nombres en la lista, es posible aun continuar avanzando hacia adelante y no quedarnos estancados aquí. Siempre podemos examinar el Octavo Paso en otro momento y profundizar en él. Una vez que hayamos logrado ser honestos acerca del daño que hemos causado a otros, y que estemos dispuestos a hacer lo que nos sea posible para reparar el daño causado a los demás, es hora de proceder. Estamos listos para el Noveno Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 55)*

Noveno Paso

Leo el Noveno Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Reparamos el daño que causamos debido a nuestra adicción no sólo admitiendo honestamente lo que hicimos, sino también comprometiéndonos a corregir la situación." (Adictos Sexuales Anónimos, página 55)*

1. ¿Qué entiendo por admitir honestamente lo que he hecho?

2. ¿Estoy listo para admitir honestamente lo que he hecho? ¿Tengo algunas reservas? Si es así, ¿cuáles son?

3. ¿Tengo algunas reservas sobre reparar los daños que provoqué? Si es así, ¿cuáles son?

> *"En el Noveno Paso hacemos cuanto sea posible para ponernos en contacto con las personas a quienes les causamos daño, confesamos las ofensas que les hicimos, expresamos remordimiento, y ofrecemos alguna forma de subsanar dicho daño." (Adictos Sexuales Anónimos, página 55)*

4. ¿Qué significa "hacer cuanto sea posible" para mí?

5. ¿Cuáles son los beneficios de expresar mi remordimiento y ofrecer algún tipo de reparación?

6. ¿Por qué no es suficiente decir "lo siento"?

> *"Sobre todo, cambiamos nuestra forma de actuar en el presente, haciendo lo posible para no repetir el comportamiento que causó el daño en el pasado, e informamos de esta determinación a aquellos que lastimamos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 55)*

7. ¿Por qué es importante que luego de reparar mis daños cambie la forma de comportarme? ¿Estoy dispuesto a hacerlo?

> *"La respuesta de una persona en particular, ya sea positiva o negativa, no es una forma de medir lo bien que reparamos el daño. El éxito de nuestra reparación depende solamente de la honestidad y minuciosidad con que la hacemos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 55)*

8. ¿Estoy listo para aceptar antes de cada reparación que el resultado puede ser positivo o negativo y de todas formas tener el valor para hacerlo honesta y minuciosamente? ¿Cuáles son mis reservas?

> *"Llevamos a cabo este paso sólo cuando estamos preparados y tenemos una fuerte base espiritual construida sobre los pasos anteriores." (Adictos Sexuales Anónimos, página 55)*

9. ¿Por qué necesito asegurarme de tener una fuerte base de los pasos previos antes de empezar a trabajar el Noveno Paso?

> *"…cada persona y situación tiene mucho que enseñarnos. Podemos tomarnos nuestro tiempo, enfrentar con paciencia los desafíos para los cuales estamos preparados, y confiar en que estaremos listos para los que se presenten en el futuro." (Adictos Sexuales Anónimos, página 56)*

10. ¿Qué reparaciones estoy listo para hacer hoy?

11. ¿Cuáles son las reparaciones que todavía no me siento listo para hacer? ¿Qué puedo hacer para sentirme listo? ¿Puedo establecer fechas para mis reparaciones?

> *"Las verdaderas reparaciones son las que hacemos de forma desinteresada y sincera, sin motivos ocultos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 56)*

12. ¿Algunas de mis reparaciones tienen motivos ocultos? Si es así, ¿estoy dispuesto a hablarlo con mi padrino y posponerlas, o no hacerlas si mi intención es esa?

13. ¿Estoy haciendo esto de manera desinteresada y sincera? ¿Siento que algunas de mis reparaciones no son desinteresadas y sinceras? Si es así, ¿estoy listo para tratar de hacer reparaciones más desinteresadas y sinceras?

> *"También nos cuidamos de usar el Noveno Paso como una oportunidad para defender nuestros comportamientos del pasado o agobiar a otros con confesiones detalladas para poder aligerar algo de nuestra culpa." (Adictos Sexuales Anónimos, página 56)*

14. ¿Estoy dispuesto a evitar defender mis comportamientos del pasado? ¿Por qué esto es tan importante?

15. ¿Soy consciente de que el propósito de las reparaciones no es liberarme de la culpa o hacer confesiones detalladas? ¿Por qué es importante tener esto en mente al momento de hacer reparaciones?

> *"En lugar de apresurarnos a hacer reparaciones prematuras, nos tomamos el tiempo para aclarar exactamente qué es lo que queremos reparar y qué daño consideramos haber hecho en cada situación." (Adictos Sexuales Anónimos, página 56)*

16. ¿Por qué es importante no apresurar mis reparaciones?

17. Para las futuras reparaciones, ¿puedo estar seguro de que entiendo qué estoy reparando y cuál fue el daño provocado en cada situación?

> *"En cada caso, también decidimos si es adecuado ponernos en contacto con esa persona, cuánto le revelaremos y si nos ponemos en riesgo al hacer dicho reparo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 56)*

18. ¿Tengo dudas sobre si debo contactar a alguien en mi lista de reparaciones o no? Si es así, ¿estoy dispuesto a consultarlo con mi padrino y seguir su consejo? ¿Cuáles son mis reservas?

19. ¿Hay reparaciones que pueden provocarme un gran daño? ¿Mi padrino me puede ayudar a encontrar otras formas de hacer reparaciones?

> *"En ocasiones podemos cerciorarnos mediante una tercera persona si sería apropiado entrar en contacto para reparar cualquier daño que hayamos causado. Si la respuesta es no, tenemos que mostrar respeto por esa decisión y mantenernos alejados." (Adictos Sexuales Anónimos, página 56)*

20. Al contactar a alguien a través de una tercera persona, si piden no ser contactados, ¿puedo ver que esto es una oportunidad de hacer reparaciones indirectas? Si es así, ¿por qué?

> *"No necesitamos explicar que somos adictos sexuales a aquellas personas a las que les causamos daño en el pasado y que se han distanciado de nosotros. Revelar nuestra enfermedad es menos importante que hacernos responsables por el daño que causamos y, además, puede distraer el enfoque de nuestro objetivo de resarcir algún daño." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 56-57)*

21. ¿Por qué es más importante hacerme responsable por el daño que causé y enfocarme en hacer reparaciones que confesar que soy un adicto sexual?

> *"Entrar en mucho detalle acerca de nuestro comportamiento sexual, por ejemplo, puede causar más daños que beneficios. En lugar de eso, compartimos el patrón general de nuestro comportamiento dañino, midiendo la reacción de la persona para determinar si es necesario explicar en mayor detalle." (Adictos Sexuales Anónimos, página 57)*

22. ¿Estoy pensando en dar detalles sobre mis comportamientos sexuales como una confesión egoísta para liberarme de la culpa en lugar de enfocarme en reparar el daño que provoqué? ¿Me doy cuenta de que al hacer esto puedo estar causando incluso más daño? Por favor describa.

23. Si dar ciertos detalles le va a permitir a esta persona reparar el daño que se le hizo, ¿estoy listo para ser honesto sobre eso? Si no, ¿por qué?

> *"Consultamos con nuestro padrino y, tal vez, con un profesional particular, antes de intentar reparar un daño que pudiera tener consecuencias legales. Con el tiempo, después de rezar y pedir fortaleza y dirección a nuestro Poder Superior, podremos tomar nuestra propia decisión con respecto a dicho reparo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 57)*

24. ¿Por qué sería conveniente consultar con un padrino o un profesional externo antes de hacer reparaciones que pueden tener consecuencias legales?

25. ¿Cuáles son los beneficios de pedirle consejo a Dios antes de tomar alguna decisión?

> *"Si tomamos dinero o propiedades, hacemos lo posible por reponerlos. Si nuestro comportamiento causó daños psicológicos, a nuestros hijos o a otras personas, podemos ofrecer pagar una terapia. Si estuvimos alejados y los descuidamos, podemos estar más disponibles y presentes emocionalmente." (Adictos Sexuales Anónimos, página 57)*

26. ¿Estoy dispuesto a revisar cada reparación y ver qué tipo de reparación se puede hacer? Si es así, al lado de cada persona en la lista del Octavo Paso escribo qué tipo de reparación considero que es mejor.

27. ¿Hasta qué punto estoy dispuesto a ir para hacer reparaciones financieras? ¿Confío en que Dios me va a ayudar a realizar cualquier reparación financiera que sea necesaria?

> *"Frecuentemente es útil preguntar a las personas a quienes les causamos daño qué consideran ellas que podemos hacer para remediar la situación." (Adictos Sexuales Anónimos, página 57)*

28. ¿Estoy dispuesto a preguntar qué puedo hacer para reparar el daño que provoqué y convertir esa sugerencia en una oración para reparar el daño que hice? Si todavía no, ¿qué me lo impide?

> *"Si no podemos reparar el daño directamente, aún podemos realizar actos significativos. Podemos, por ejemplo, donar tiempo o dinero a una asociación o institución de caridad apropiada. Sería mejor hacer nuestros donativos anónimamente, en virtud del espíritu de humildad recién adquirido." (Adictos Sexuales Anónimos, página 58)*

29. ¿Cómo sé cuándo una reparación no se puede hacer de manera directa? ¿Tengo gente en mi lista de reparaciones que requieren ser reparaciones indirectas? Si es así, ¿estoy dispuesto a revisar esto con mi padrino?

30. Si lo mejor es no hacer reparaciones directas, o si no es posible, ¿puedo considerar hacer otras cosas como donar tiempo o dinero a una caridad o institución apropiada? Si es así, lo agrego al lado de cada reparación indirecta correspondiente.

31. Si fuese a donar dinero, ¿puedo hacerlo de manera anónima con el espíritu de mi nueva humildad?

> *"En el caso de personas que han fallecido, aun así, podemos escribirles cartas que incluyan todo lo que les hubiéramos dicho si estuvieran vivas y leérselas, luego, a nuestro padrino." (Adictos Sexuales Anónimos, página 58)*

32. ¿Alguien de mi lista ha fallecido? Si es así, ¿estoy dispuesto a escribir una carta y leérsela a mi padrino?

> *"En nuestra adicción, muchos de nosotros nos disculpábamos una y otra vez ante nuestros seres queridos, sólo para volver a lastimarlos una y otra vez. Nuestras disculpas parecerán sinceras sólo cuando sea claro que ahora vivimos de una forma diferente." (Adictos Sexuales Anónimos, página 58)*

33. ¿Entiendo que si voy a hacer reparaciones directas tengo que estar seguro de no repetir el daño?

> *"En algunos casos es posible que nunca se pueda recuperar la confianza. Sólo podemos reparar el daño, haciendo lo mejor que nos sea posible y dejar el resto en manos de Dios." (Adictos Sexuales Anónimos, página 58)*

34. ¿Considero que es importante aceptar que tal vez nunca pueda recuperar la confianza de aquellas personas a las que lastimé incluso luego de hacer lo mejor posible? ¿Por qué?

35. ¿Por qué tengo que dejarlo en manos de Dios?

> *"A la larga, la forma más efectiva de resarcir los daños que les hemos causado a los demás y a nosotros mismos, es asumir el compromiso de nuestra recuperación. Algunos dicen que 'al vivir una nueva vida, reparamos los daños causados a otros.'" (Adictos Sexuales Anónimos, página 58)*

36. ¿Por qué las reparaciones al vivir una nueva vida son importantes para los otros? ¿Y para mí?

37. ¿Estoy dispuesto a comprometerme a mi recuperación? Si es así, ¿qué acciones voy a tomar?

38. ¿He comenzado a hacer reparaciones directas a todas las personas que he dañado en la medida de lo posible, excepto aquellos casos en que hacerlo podría provocar daños a ellos o a otros? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *"La realización del Noveno Paso nos brinda muchos dones: una verdadera empatía para con aquellas personas a las que les causamos daño, compasión, respeto para consigo mismo, y respeto para con la humanidad de otros. Si Dios quiere, quizás podamos obtener el perdón de aquellos a quienes les causamos daño. Si hemos sido diligentes en reparar nuestros daños, ciertamente también llegaremos a perdonarnos a nosotros mismos. Como resultado de haber aceptado la responsabilidad por el daño que causamos a otros, aun a aquéllos que nos causaron daño, tenemos nuevas posibilidades de amar y perdonar a otros. Nuestra fe en nuestro Poder Superior aumenta cuando nos damos cuenta de que hemos enfrentado directamente las ofensas del pasado, las hemos reparado y hemos recibido el don de un futuro mejor. El proceso que inició con el Cuarto Paso y culminó con el Noveno es ahora parte de nuestra vida, es una actitud diaria y es una práctica que nos ayudará a mantener nuestra sobriedad sexual y a continuar conectados espiritualmente. Ahora daremos el Décimo Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 59)*

Décimo Paso

Leo el Décimo Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitimos inmediatamente." (Adictos Sexuales Anónimos, página 59)*
>
> *"En el Décimo Paso, adoptamos la disciplina de realizar una limpieza espiritual regularmente." (Adictos Sexuales Anónimos, página 59)*

1. ¿Por qué la disciplina es tan importante?
2. ¿Cuál es el beneficio de hacer una limpieza espiritual?

> *"Es esencial reservar tiempo para estar a solas, sin distracciones, para reflexionar." (Adictos Sexuales Anónimos, página 59)*

3. ¿Por qué es útil hacer mi inventario en un momento tranquilo?
4. ¿Cuándo puedo encontrar este momento tranquilo para hacer mi inventario?

> *"Una introspección honesta se puede realizar de diferentes formas. Podemos repasar los eventos del día mentalmente o llevar un inventario en nuestro diario. Podemos reportarnos con nuestro padrino u otros adictos en recuperación, o tomar un momento para hacer un inventario o "examen instantáneo" cuando experimentemos ciertos sentimientos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 60)*

5. ¿Cuál es la mejor forma de hacer una introspección?
6. ¿Estoy dispuesto a pedirle a mi padrino recomendaciones sobre cómo realizar este inventario y seguir su recomendación incluso si difiere de lo que yo creo que es lo mejor?

> *"Muchos de nosotros volvemos sobre el Décimo Paso diariamente, aunque también se puede volver sobre este paso cada vez que sea necesario cuando nos sintamos disgustados, enojados o fuera de equilibrio. Algunos de nosotros reservamos un tiempo semanal, mensual o anual para hacer un inventario más detallado." (Adictos Sexuales Anónimos, página 60)*

7. ¿Estoy listo para hacer este inventario todos los días o semanalmente? ¿Puedo comprometerme a hacer esto consistentemente? Si es así, ¿en qué momento del día voy a hacerlo?
8. ¿Puedo también comprometer a trabajar el Décimo Paso en los momentos del día en que me sienta fuera de equilibrio? Si es así, ¿cuáles son las señales de que estoy fuera de equilibrio?

> *"Muchos de nosotros hacemos un inventario al finalizar el día. Al repasar nuestras actividades diarias, tomamos nota de las emociones que sentimos durante el día, dándonos cuenta si predominó alguna emoción en particular como la ira o el temor. Repasamos nuestras actitudes, lo que dijimos a los demás, y si estuvimos atentos a nuestras necesidades." (Adictos Sexuales Anónimos, página 60)*

9. ¿Cuál es el beneficio de hacer el inventario al finalizar el día, en lugar de esperar a la mañana siguiente?

10. ¿Por qué es importante anotar en el inventario las situaciones que me provocaron enojo o miedo?

11. ¿Por qué un inventario de si fui amable con otras personas o conmigo mismo puede mostrarme mi actitud durante el día?

> *"Vemos si se presentó algún defecto de carácter o viejo hábito." (Adictos Sexuales Anónimos, página 60)*

12. ¿Qué hay sobre la deshonestidad y egoísmo? ¿Estoy dispuesto a incluirlos en mi inventario diario? Si es así, enumero los ejemplos recientes de mi deshonestidad y mi egoísmo.

13. ¿Qué otros de los defectos de carácter que fueron revelados en los Pasos Cuatro y Cinco sería útil revisar continuamente? ¿Estoy dispuesto a pedirle su opinión a mi padrino y seguir su consejo?

> *"Consideramos la posibilidad de haberle causado daño a alguien y si necesitamos reparar el daño." (Adictos Sexuales Anónimos, página 60)*

14. ¿Estoy dispuesto a enumerar a cualquier persona a la que haya causado daño? Si todavía no, ¿qué me lo impide?

> *"También nos ayuda el recordar las cosas por las que estamos agradecidos o aquellas que hicimos bien." (Adictos Sexuales Anónimos, página 60)*

15. ¿Puedo incluir en mi inventario las cosas por las que estoy agradecido?

> *"El hecho de escribir nos da una sensación de claridad que no siempre logramos de otra forma. También nos puede ayudar a romper las racionalizaciones que surgen como resultado de nuestros defectos de carácter." (Adictos Sexuales Anónimos, página 60)*

16. ¿Por qué es importante escribir el inventario de forma diaria o semanal?

> *"A muchos de nosotros nos parece útil compartir con nuestro padrino lo que hemos escrito más tarde." (Adictos Sexuales Anónimos, página 60)*

17. ¿Me puedo comprometer a compartir mi inventario con mi padrino? ¿Tengo alguna reserva? Si es así, la describo.

> *"Además de admitir honestamente nuestras deficiencias y errores, muchos de nosotros utilizamos esta manera de reportarnos para evaluar qué tan bien estamos llevando a cabo nuestro programa en general. Reportamos con honestidad cualquier pensamiento que consideremos ser un desliz o comportamiento que hayamos tenido." (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 60-61)*

18. ¿Estoy listo para compartir con mi padrino cualquier secreto que esté guardando al momento de hacer el inventario?

> *"Conforme pasa el tiempo, podemos ver mejor y admitir la influencia de nuestros defectos de carácter en todos los aspectos de nuestro comportamiento." (Adictos Sexuales Anónimos, página 61)*

19. ¿Puedo tratar de identificar qué aprendí en el día y ver qué pude haber hecho mejor?

> *"Evaluamos si estamos utilizando bien las herramientas de recuperación, tales como asistir a las reuniones, leer la literatura sobre recuperación, hacer llamadas telefónicas o rezar." (Adictos Sexuales Anónimos, página 61)*

20. ¿Qué herramientas de recuperación son más efectivas para mí? ¿Puedo ver la importancia de compartir cómo estoy utilizando estas herramientas y estoy dispuesto a comprometerme con esto?

> *"Por último, se lo admitimos (nuestro error) a aquellos afectados por nuestro comportamiento y reparamos el daño causado en tanto sea necesario. En algunos casos, necesitamos tener el mismo cuidado al reparar daños como lo hicimos en el Noveno Paso y ofrecer reparar el daño sólo sí es apropiado. Frecuentemente, todo lo que necesitamos hacer es simplemente reconocer nuestra ofensa a la persona afectada." (Adictos Sexuales Anónimos, página 62)*

21. Al momento de reconocer mis errores, ¿estoy listo para ir a cualquier extremo, incluso acercándome a la persona con el mismo cuidado que con las reparaciones del Noveno Paso? Si es así, ¿a quién necesito acercarme primero?

22. ¿Cuándo sería suficiente solo con reconocer mis errores?

> *"Sin importar cuáles fueron nuestras ofensas, es fundamental que las admitamos rápidamente para tener éxito en la realización de este paso. Entre más tiempo esperemos para reparar el daño, aunque se trate de ofensas menores, mayor es la probabilidad de que la situación se agrave." (Adictos Sexuales Anónimos, página 62)*

23. ¿Por qué es importante admitir mis errores rápidamente?

> *"Y aún más importante, entre más tiempo esperemos, mayor es el riesgo de afectar nuestra serenidad. El admitir nuestras ofensas tan pronto como sea posible, nos ayuda a evitar que la vergüenza y los remordimientos se acumulen y nos permite volver a lograr rápidamente nuestra tranquilidad mental." (Adictos Sexuales Anónimos, página 62)*

24. ¿Cómo puede verse impactada mi serenidad si no admito mis errores rápidamente?

25. ¿Para mí cuáles son los beneficios de ser honesto inmediatamente?

> *"El hecho de llevar un inventario personal frecuentemente no significa que nos castiguemos. El propósito de este paso no es castigarnos a nosotros mismos ni vigilarnos excesivamente." (Adictos Sexuales Anónimos, página 62)*

26. ¿Puedo ser amable conmigo mismo al momento de hacer mi inventario? ¿Qué beneficios tiene serlo?

> *"El Décimo Paso dice "cuando nos equivocábamos," y no "si nos equivocábamos". Nuestra experiencia nos demuestra que nos equivocaremos con frecuencia." (Adictos Sexuales Anónimos, página 62)*

27. ¿Entiendo que voy a equivocarme en el futuro y que no estoy buscando la perfección? Por favor describa.

> *"Adoptamos la actitud de aprender de ellos, más que de negar, nuestros errores. El realizar este paso nos permite dejar a un lado tanto el perfeccionismo, como la soberbia. Gradualmente descubrimos el alivio y la humildad de saber que no tenemos que ser perfectos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 62)*

28. ¿Por qué mi actitud es clave en este Paso?

29. ¿He mantenido un inventario personal continuo y cuando me equivoqué lo admito rápidamente? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *"El practicar el Décimo Paso nos ayuda a seguir creciendo en aceptación y consciencia de sí mismos y en ser rigurosamente honestos. Descubrimos una mayor disposición para arriesgarnos y aprender de nuestros errores. Vivimos de tal forma que nuestras cuentas están balanceadas y nuestra serenidad intacta. Con gratitud por todo lo que hemos recibido de nuestro Poder Superior, continuamos con el Undécimo Paso." (Adictos Sexuales Anónimos, página 62)*

Undécimo Paso

Leo el Undécimo Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros concebimos a Dios, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla." (Adictos Sexuales Anónimos, página 63)*
>
> *"Al dar el Undécimo Paso, nos dedicamos a enriquecer nuestra consciencia espiritual cada vez más y a hacer más estrecha la conexión con nuestro Poder Superior." (Adictos Sexuales Anónimos, página 63)*

1. ¿Qué significa para mí enriquecer mi consciencia espiritual?
2. ¿Cómo puedo alcanzar una conexión más importante con mi Poder Superior?

> *"En el Undécimo Paso, buscamos mejorar este contacto consciente, para que nuestra conexión espiritual se convierta no solamente en el medio por el cual nos recuperamos de nuestra adicción, sino que también sea nuestra fuente diaria de dirección y fortaleza." (Adictos Sexuales Anónimos, página 63)*

3. ¿Qué acciones puse en práctica para mejorar el contacto consciente con Dios?
4. ¿Qué otras cosas puedo hacer para mejorar más este contacto?

> *"Este paso funciona mejor cuando tenemos fe en la bondad de la voluntad de nuestro Poder Superior para con nosotros, aun cuando no podamos ver los resultados todavía." (Adictos Sexuales Anónimos, página 63)*

5. ¿Tengo fe en la bondad de mi Poder Superior? Si no, ¿por qué creo que es importante que tenga fe en que mi Poder Superior siempre va a actuar de tal forma?

> *"La oración y la meditación son las dos prácticas que utilizamos en este paso para mejorar nuestra conexión espiritual. El objetivo es la calidad de nuestro contacto con Dios y la profundidad y riqueza de nuestra vida espiritual; los medios son la oración y la meditación." (Adictos Sexuales Anónimos, página 63)*

6. ¿Cuál es la diferencia entre oración y meditación?
7. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi oración y mi práctica de la meditación?
8. ¿Por qué el objetivo de la recuperación es alcanzar la profundidad y riqueza de mi vida espiritual?

> *“Encontramos ayuda y dirección preguntándoles a nuestro padrino y a amigos en recuperación acerca de sus experiencias al llevar a cabo este paso.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 63)*

9. ¿Estoy dispuesto a preguntarle a mi padrino y amigos en recuperación cómo trabajan este paso? Si es así, ¿cuándo?

> *“Al principio algunos de nosotros nos sentíamos incómodos al orar. A menudo nos detenían nuestras suposiciones de lo que era una oración, o qué forma tenía. Aprendimos que no es necesario que la oración sea formal o esté relacionada con una tradición o texto religioso.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 64)*

10. ¿Me he sentido incómodo al rezar? Si es así, ¿en qué momentos y por qué? ¿Estoy dispuesto a probar otras formas de orar?

11. ¿Por qué no es necesario que la oración sea formal?

> *“Es muy útil orar a ciertas horas regulares durante el día, así como en otras ocasiones en que necesitamos acercarnos a nuestro Poder Superior. Por la mañana podremos orar pidiendo ayuda a Dios para que nos ayude a enfrentar los retos del día.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 64)*

12. ¿Realizo mi oración en un horario regular? Si es así, ¿qué rutina de oración regular tengo? Si no tengo una rutina, ¿qué estoy dispuesto a hacer para establecer una?

13. ¿Puedo ver la importancia de orar en ocasiones en que lo necesite, fuera de un horario regular? Si es así, ¿cuál es el significado?

14. ¿En qué situaciones oraría?

> *“Si pensamos que la oración es el proceso mediante el cual hablamos con Dios, entonces la meditación sería el proceso de escuchar. Empieza cuando tomamos tiempo para ir más despacio y concentrarnos sin distracciones.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 64)*

15. ¿Cómo funciona la meditación en mi vida?

16. ¿Qué hago para relajarme y concentrarme sin distracciones?

> *“Algunos de nosotros nos resistimos cuando intentamos meditar. Aprender a guardar silencio y a prestar atención, a menudo puede ser algo difícil para nosotros.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 64)*

17. ¿Me he resistido cuando intenté meditar? Si es así, ¿cuáles fueron esas resistencias?

18. ¿Estoy dispuesto a preguntarles a otros cómo hacen para relajarse y concentrarse? Si es así, ¿a quién le preguntaría?

> *"Cualquier pequeño esfuerzo que hagamos para ir más despacio y escuchar, es un paso más hacia el deseo de conectarnos con nuestro Poder Superior, deseo que será fructífero con el tiempo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 64)*

19. ¿Por qué incluso los pequeños esfuerzos por escuchar pueden ser positivos?

> *"Muchos de nosotros practicamos leyendo libros sobre la meditación, en los que leemos y reflexionamos sobre literatura que nos inspire. Esto puede incluir los textos espirituales que seleccionemos. También puede incluir libros de meditación diaria que contienen un pasaje corto para leerlo diariamente durante el año. Algunos de nosotros leemos meditaciones escritas específicamente para personas que forman parte de un programa de recuperación de doce pasos. Así podemos tomarnos tiempo para reflexionar acerca de lo que leímos y cómo aplica a nuestras vidas en ese momento. Algunos de nosotros descubrimos que estar al aire libre en medio de la naturaleza también es una forma de meditación. Reconocemos al mundo natural como parte de un Poder Superior a nosotros." (Adictos Sexuales Anónimos, página 65)*

20. ¿He tratado de meditar leyendo literatura que me inspire? Si no, ¿lo intentaría? Si es así, ¿cuándo?

21. ¿He leído meditaciones específicas para gente que trabaje en su recuperación? Si no, ¿estoy dispuesto a probar esto? Si es así, ¿cuándo?

22. ¿He meditado en la naturaleza? Si no, ¿lo intentaría? Si es así, ¿cuándo?

> *"No importa por cuál método optemos, buscamos aclarar nuestras mentes para estar conscientes de la presencia de Dios y estar disponibles a la influencia de Dios." (Adictos Sexuales Anónimos, página 65)*

23. ¿Cómo aclarar mi mente me permite estar consciente de la presencia de mi Poder Superior?

> *"Sin embargo, al dar el Undécimo Paso vamos más allá. Nos damos por rendidos a nuestro deseo de obtener ciertos resultados y solamente pedimos que se haga la voluntad de Dios para con nosotros y la habilidad de llevarla a cabo. Vamos más allá de pedirle cosas a Dios, y pasamos a la práctica de buscar unir nuestra voluntad con la voluntad de Dios para con nosotros." (Adictos Sexuales Anónimos, página 65)*

24. ¿Cuál es la clave del Undécimo Paso?

25. ¿Qué entiendo por buscar unir mi voluntad con la voluntad de Dios para mí?

> *"Llegamos a reconocer la voluntad de Dios como nuestro bien superior y, al hacerlo, nuestras peticiones se fundan en la gratitud; más que en nuestro propio interés, en la fe; más que en el temor." (Adictos Sexuales Anónimos, página 66)*

26. ¿Por qué la voluntad de Dios es mi bien superior?

> *“Cuando sentimos lo que Dios quiere que hagamos, también pedimos la fuerza de voluntad para llevarlo a cabo.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 66)*

27. ¿Estoy dispuesto a pedirle a Dios que me dé el poder para llevar a cabo su voluntad? Si es así, ¿por qué?

> *“La creencia de que nuestro Poder Superior sabe lo que es mejor para nosotros, y de que nos será revelado, crece conforme llevamos a cabo este paso.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 66)*

28. ¿He experimentado una mayor disposición para llevar a cabo la guía de mi Poder Superior? Si es así, ¿cómo se manifestó esto?

29. ¿He intentado a través de la oración y la meditación mejorar mi contacto consciente con Dios, como yo lo concibo, orando solo por conocer la voluntad de Dios para mí y el poder de cumplir con esa voluntad? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *“Se nos ha dado una nueva oportunidad en la vida, al despertar a una dimensión espiritual que no sabíamos que estaba a nuestra disposición. Llegamos a abrirnos y a compartir con otros lo que ganamos y a ayudar a aquellos que también van por el camino de la recuperación. Por gratitud, buscamos la oportunidad de servir a Dios y a nuestros compañeros adictos sexuales. Nuestro camino nos conduce al Duodécimo Paso.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 66)*

Duodécimo Paso

Leo el Duodécimo Paso del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros adictos sexuales y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestras vidas." (Adictos Sexuales Anónimos, página 66) "La realización de este programa conduce a un despertar espiritual." (Adictos Sexuales Anónimos, página 66)*

1. ¿Cuál es el valor del despertar espiritual?

> *"Para algunos de nosotros, este despertar puede ser un aumento súbito y dramático de nuestra consciencia. Para otros, puede ser lento y gradual, y puede que no lo notemos hasta que reflexionemos en los cambios que han ocurrido." (Adictos Sexuales Anónimos, página 67)*

2. ¿Qué cambios ocurrieron en mí? ¿Puedo ver estos cambios como el resultado de un despertar espiritual?

> *"Notamos en nosotros mismos una humildad más profunda que nos permite pedir y recibir ayuda cuando la necesitamos. Juzgamos menos, y estamos más dispuestos a dejar los rencores atrás y admitir nuestros errores. Hacemos el esfuerzo de reparar las relaciones que hemos perjudicado. Elegimos la compañía de personas que nos respetan, nos cuidan, y nos tratan bien." (Adictos Sexuales Anónimos, página 67)*

3. ¿Me he notado más humilde? Si es así, enumero los ejemplos.
4. ¿Siento que soy más capaz de pedir y recibir ayuda cuando la necesito?
5. ¿Soy menos crítico? Si es así, ¿cuál sería un ejemplo reciente?
6. ¿Estoy más dispuesto a dejar los rencores atrás? Si es así, ¿qué ejemplos puedo dar?
7. Cuando estoy equivocado, ¿lo admito? Si es así, ¿tengo alguna experiencia reciente? Describa.
8. ¿Estoy más rodeado de gente que me respeta, cuida y me trata bien?

> *"En el Duodécimo Paso ponemos nuestro despertar en práctica al servir a otros. Con la consciencia espiritual viene la responsabilidad, el deseo, y la necesidad de ayudar a otros adictos sexuales que estén sufriendo, tal como se nos brindó libremente esa ayuda a nosotros. Este impulso nace del amor y gratitud desinteresados, pero también es esencial para nuestra propia sobriedad sexual y crecimiento espiritual. El llevar el mensaje a otros adictos es tan importante para mantener nuestra propia recuperación, como para ayudar a otros adictos a encontrar la suya." (Adictos Sexuales Anónimos, página 67)*

9. ¿Qué acciones puedo tomar para poder servir mejor a otros? ¿Hay acciones que estoy dispuesto a hacer que he estado postergando?

10. ¿Qué diferencia hay entre el deseo de ayudar y la necesidad de ayudar al adicto sexual que está sufriendo? ¿Siento ambos?

11. ¿Ayudar a los demás puede venir desde una perspectiva desinteresada? ¿Puede venir de la gratitud?

12. ¿Por qué ayudar a otros es esencial para mí propia sobriedad y crecimiento espiritual?

> *"Nuestro mensaje es simple y profundo: recuperarse de la adicción sexual es posible al realizar los Doce Pasos de ASA y, seguir este programa resulta en un despertar espiritual." (Adictos Sexuales Anónimos, página 67)*

13. ¿Por qué el mensaje de ASA es simple y profundo?

> *"Nuestra autoridad viene de nuestra experiencia. Compartimos lo que sabemos: cómo llegamos hasta aquí, y cómo funciona el programa de ASA para nosotros." (Adictos Sexuales Anónimos, página 67)*

14. ¿Qué es lo que sé de recuperación de la adicción sexual?

15. ¿Cómo llegué hasta este punto?

16. ¿Cómo funcionó el programa de ASA para mí?

> *"Hablamos a partir de nuestra experiencia. Nos hemos dado cuenta de que el relatar nuestras historias es una de las formas más efectivas de llevar el mensaje." (Adictos Sexuales Anónimos, página 67)*

17. ¿Por qué contar mi historia es una de las formas más efectivas de llevar el mensaje?

> *"Existen muchas otras formas de llevar el mensaje. Cualquier servicio que hagamos y que ayude a llevar el mensaje a otros adictos sexuales es parte del espíritu de los Doce Pasos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 68)*

18. ¿Qué otras formas de llevar el mensaje vi a otras personas utilizar? ¿Estoy dispuesto a poner en práctica esas otras formas?

> *"Una de las formas más directas y profundas en que podemos servir a otros miembros es ser sus padrinos.." (Adictos Sexuales Anónimos, página 68)*

19. ¿Tengo un ahijado? Si es así, ¿qué aprendí de esa experiencia? Si no, ¿estoy listo y dispuesto a ser padrino?

20. ¿Por qué ser padrino es la forma más directa y profunda de llevar el mensaje?

> *"En última instancia, llevamos el mensaje sirviendo de ejemplo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 60)*

21. ¿Qué significa para mí llevar el mensaje a través del ejemplo?

> *"Antes que nada, nuestra experiencia demuestra que el trabajar con otros protege nuestra propia abstinencia. Guardamos el don invaluable de la sobriedad sexual por ser útil a otros adictos sexuales. También recibimos muchos otros dones." (Adictos Sexuales Anónimos, página 68)*

22. ¿Por qué trabajar con otros protege mi propia abstinencia?

23. ¿Qué otros regalos puedo recibir por ayudar a otros?

> *"Los pasos son una expresión de los principios espirituales que pueden practicarse en todos los aspectos de la vida. La honestidad, la buena voluntad, el valor, la humildad, el perdón, la responsabilidad, la gratitud y la fe son sólo algunos de los nombres que les damos a los principios espirituales que gradualmente llegan a guiarnos en nuestras vidas." (Adictos Sexuales Anónimos, página 69)*

24. ¿Estoy dispuesto a poner en práctica los principios de honestidad, buena voluntad, valor, humildad, perdón, responsabilidad, gratitud y fe en mi vida? Si es así, ¿cómo?

25. ¿Qué otros principios estoy dispuesto a poner en práctica? ¿Cómo puedo ponerlos en práctica?

> *"Conforme avanzamos en el programa y establecemos un contacto consciente con Dios, como nosotros concebimos a Dios; nos damos cuenta de que hemos asimilado estos principios internamente —como regalos que siempre estuvieron allí sin abrir— hasta que estuvimos preparados para recibirlos. El abrir estos regalos nos proporciona un despertar espiritual." (Adictos Sexuales Anónimos, página 69)*

26. ¿He podido practicar virtudes de carácter que habían sido difíciles de practicar durante mucho tiempo? Si es así, ¿cómo ha ayudado esta práctica a mi crecimiento espiritual?

> *"Con el Duodécimo Paso, buscamos de una forma consciente practicar estos principios en nuestras vidas, no solamente como una forma de mantener nuestra sobriedad sexual, aunque eso siempre será importante, sino como la luz que nos guía en todo lo que hacemos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 69)*

27. ¿Puedo ver la importancia de poner en práctica los principios del programa más allá del deseo de mantenerme sobrio? Por favor describa.

> *“Practicar estos principios en nuestras vidas significa aplicar los principios del programa en el hogar, en el trabajo, y en cualquier lugar en donde nos reunamos con otras personas con un propósito en común.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 69)*

28. ¿Estoy dispuesto a aplicar los principios del programa en casa, en el trabajo y en cualquier otro lugar donde me reúna con otra gente? ¿Lo he hecho hasta ahora? Si es así, enumero los ejemplos recientes.

> *“Lo que ganamos en este programa es un modelo para una vida plena y exitosa, suceda lo que suceda.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 69)*

29. ¿Creo que tengo en mis manos el modelo para una vida exitosa? Si es así, ¿por qué?

30. Luego de haber tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, ¿he intentado llevar este mensaje a otros adictos sexuales y practicar estos principios en mi vida? Luego de un momento de reflexión respondo sí, o no.

> *“Mantenemos nuestra recuperación llevando a cabo un programa diario, sabiendo que aunque nunca seremos perfectos, podemos ser felices hoy. Podemos vivir la vida en sus términos, sin tener que cambiar o suprimir nuestros sentimientos. Nuestra serenidad y sobriedad crecen conforme seguimos viviendo de acuerdo a los principios espirituales. Disfrutamos los dones que se manifiestan como resultado de ser honestos y vivir una vida íntegra. Pedimos ayuda cuando la necesitamos y expresamos nuestro amor y gratitud cada día. Nos damos cuenta de que todo por lo que hemos pasado nos ayuda a servir a otros. Aprendemos que el mundo es un lugar mucho más seguro de lo que jamás habíamos sabido, porque siempre estamos al cuidado de un Dios bondadoso.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 69)*

Guía para trabajar las Doce Tradiciones

Como dice el Libro Verde “En todo nivel de la estructura de nuestros servicios nos guiamos por las Doce Tradiciones de ASA, tal como fueron adaptados a partir de las Doce “Tradiciones” de Alcohólicos Anónimos. Así como los Doce Pasos nos enseñan los principios espirituales necesarios para lograr una recuperación individual sana, las Tradiciones constituyen los cimientos espirituales necesarios para el buen funcionamiento de nuestros grupos.” (Adictos Sexuales Anónimos, páginas 86-87)

Esta Guía de Tradiciones es un documento que ha sido escrito para ayudar al Adicto Sexual a poder trabajar las Doce Tradiciones. Siendo esta una parte fundamental para el funcionamiento de los grupos es crítico poder comprender los principios espirituales detrás de cada una de estas Tradiciones.

El Libro Verde expresa claramente que adherir nuestras acciones a estos principios tiene un impacto directo hacia los miembros de la Comunidad cuando dice “El adherirnos a estos principios preserva nuestra comunidad, protegiendo así la recuperación de cada miembro. (Adictos Sexuales Anónimos, página 87)

Pero estos principios van más allá y tiene un impacto en la forma de relacionaros con otras personas y la sociedad, los autores nos indican esto cuando dice “También hemos descubierto que estos principios nos ayudan a manejarnos con integridad en nuestras relaciones personales y como miembros responsables de la sociedad.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 87)

Responder a las preguntas en esta guía no es un objetivo en sí mismo. Estas tradiciones nos proveen una guía a una forma diferente de vivir y es una práctica diaria.

Vamos a dedicar un capítulo a cada una de estas tradiciones y vamos a referirnos a extractos de Libro Verde como referencia. Es importante y le sugerimos enfáticamente que antes de responder a las preguntas de cada Tradición, que lean la Tradición completa del Libro Verde preferentemente con un padrino o madrina.

Primera Tradición

Leo la Primera Tradición del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Nuestro bienestar común debe tener prioridad; la recuperación personal depende de la unidad de ASA." (Adictos Sexuales Anónimos, página 88)*
>
> *"Unión significa que, como grupo, fijamos nuestra mirada en las necesidades que tienen en común todos los adictos sexuales en recuperación, y esto nos une a través de todos los idiomas y fronteras. La recuperación de cada miembro depende del bienestar de todos." (Adictos Sexuales Anónimos, página 88)*

1. ¿Fijo mi mirada en las necesidades comunes de todos los adictos sexuales en recuperación? ¿Qué significa esto para mí?

2. ¿Cómo la recuperación de cada miembro es dependiente del bienestar de todos?

> *"Como individuos, tenemos ideas diferentes de cómo cubrir esa necesidad, y esto es sano; la diversidad de pensamiento y de opinión ayuda a que nuestro trabajo de servicio sea revitalizador y creativo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 88)*

3. ¿Por qué es saludable tener diferentes ideas sobre cómo lograr la recuperación? ¿Tengo ejemplos donde esto me ha pasado?

> *"Mantenemos presente no solamente el bienestar de aquellos que son miembros actuales de ASA, sino de todos los adictos sexuales que en el futuro vendrán a nuestras reuniones con la esperanza de liberarse de su adicción.." (Adictos Sexuales Anónimos, página 89)*

4. ¿Solo estoy pensando en el bienestar de los miembros de ASA hoy o el de todos los adictos sexuales en el futuro que vendrán a nuestras reuniones?

5. ¿Por qué es importante pensar en futuros miembros?

> *"Esto se logra cultivando la tolerancia y la buena voluntad hacia los otros miembros, anteponiendo el bienestar del grupo frente a nuestras preferencias, deseos, u opiniones personales." (Adictos Sexuales Anónimos, página 89)*

6. ¿Practico la tolerancia y la buena voluntad hacia otros miembros? ¿Qué ejemplos puedo dar?

7. ¿Cómo afecta al grupo colocar mi necesidad personal por delante de la necesidad común?

> *"Un grupo que se fracture o se divida por cualquier conflicto nos pone a todos en riesgo." (Adictos Sexuales Anónimos, página 89)*

8. ¿Puedo ver cómo mis acciones pueden hacer que un grupo se fracture o se divida por conflictos, veo cómo esto nos pone a todos en riesgo?

> *“Nuestros grupos son más fuertes cuando podemos resolver o aceptar desacuerdos a medida que éstos surgen, y mientras continuemos llevando el mensaje de recuperación con la misma compasión para todos.” (Adictos Sexuales Anónimos, página 89)*

9. ¿Por qué es importante resolver los desacuerdos a medida que surgen? ¿Qué ejemplos tengo donde pude resolver los desacuerdos rápidamente? ¿Pude ver los beneficios?

Segunda Tradición

Leo la Segunda Tradición del Libro Verde preferentemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Para el propósito de nuestro grupo, sólo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como pueda manifestarse en nuestra conciencia de grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan." (Adictos Sexuales Anónimos Pag.89)*
>
> *"Esta tradición también tiene como base la humildad: las mejores decisiones que el grupo tome se guían en la confianza que tenemos en un poder Superior bondadoso, más que en la inteligencia innata, experiencia especial, influencia personal o habilidad para debatir." (Adictos Sexuales Anónimos Pag.89)*

1. ¿Por qué la humildad es tan necesaria para lograr la mejor decisión para el grupo? ¿Me he permitido ser humilde? ¿Que ejemplos podría dar yo?

2. ¿Puedo ver la diferencia entre confiar en mi amado poder que en mí mismo u otra inteligencia natural, experticia personal, poder personal, o una habilidad en debate?

> *"Nos damos cuenta de que en ASA, ningún miembro tiene autoridad sobre otro miembro de ASA, pero que Dios tiene autoridad suprema sobre todos nosotros." (Adictos Sexuales Anónimos Pag. 89-90)*

3. ¿Acaso veo el valor de no tener una autoridad en otras personas ni otras personas tengan autoridad sobre mí?

4. ¿He experimentado a Dios siendo mi autoridad final? ¿Si fue así, cómo?

> *"Todos tenemos opiniones en relación a los asuntos del grupo, pero el mantener un enfoque espiritual nos eleva más allá del nivel personal y muestra nuestro compromiso para encontrar soluciones que satisfagan las necesidades del grupo más que nuestros propios deseos." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.90)*

5. ¿Qué significa mantener la concentración espiritual?

6. ¿Por qué es más importante cumplir las necesidades del grupo sobre las nuestras?

> *"En el espíritu de unidad de ASA, encontramos un equilibrio entre el apoyar las decisiones del grupo como si fueran nuestras, y la búsqueda grupal de la voluntad de un Poder Superior." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.90)*

7. ¿Puedo apoyar las decisiones del grupo así como si fuesen las mías?

8. ¿Incluso aunque una decisión haya sido tomada, puedo ver la importancia de continuar buscando la voluntad de nuestro poder superior por el grupo?

> *"No hay un método único utilizado por los grupos para determinar la conciencia de grupo, pero siempre es sabio comparar nuestras decisiones con los Pasos y las Tradiciones a medida que avanzamos." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.90)*

9. ¿Por qué sería sabio examinar nuestra decisión en contra de los Pasos y las Tradiciones?

> *"Es posible que partiendo de un interés sincero para con la comunidad, queramos tomar el control de lo que sucede en nuestros grupos y comités de servicio; pero con tiempo y experiencia, aprendemos a confiar en la conciencia de grupo y a valorar la guía que recibimos como grupo más que en nuestra propia influencia y sabiduría." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.91)*

10. ¿Cómo es que querer tomar el control de lo que pasa en nuestros grupos entra en conflicto con la núcleo del grupo?

11. ¿Estoy dispuesto a confiar en el núcleo del grupo?

> *"Confiamos en que aquellos a quienes elegimos para que presten servicio, actuarán de acuerdo a los principios espirituales de nuestros Pasos y Tradiciones, se guiarán por la conciencia de grupo, comunicarán información precisa al grupo y del grupo y ayudarán a llevar el mensaje de recuperación de la mejor manera posible. El liderazgo en ASA significa comprometerse a servir de a la comunidad de ASA y promover nuestro bienestar común." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.91)*

12. ¿Cuál es mi responsabilidad como un servidor de confianza?

13. ¿Qué significa el liderazgo en la ASA?

Tercera Tradición

Leo la tercera tradición del Libro Verde preferiblemente con mi padrino, antes de contestar las preguntas.

> *"El único requisito para ser miembro de ASA es querer liberarse del comportamiento sexual adictivo." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.92) "Nadie puede juzgar si otra persona es un adicto sexual o no, o tomar decisiones acerca de si alguien está calificado para ser miembro de ASA." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.92)*

1. ¿Qué entiendo por alguien con aptitud para ser miembro?

> *"Las razones que nos motivan a asistir a las reuniones pueden no parecer claras en un principio, y muchos de nosotros experimentamos niveles diferentes de deseo y disponibilidad para asistir a las reuniones con el transcurso del tiempo." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.92)*

2. ¿Puedo ver cómo el deseo y la voluntad de alguien puede variar a través del tiempo? Por favor descríbalo.

> *"Si al hacer un examen introspectivo, decimos honestamente que tenemos un problema con algún comportamiento sexual adictivo, entonces podemos concluir que la ayuda que ofrece ASA también es para nosotros." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.92)*

3. ¿Puedo ver los diferentes comportamientos sexualmente adictivos que varían del mío y como sus diferencias no son determinantes en la membresía de nadie? ¿Si es así, cómo?

> *"El programa de ASA se ofrece en forma de sugerencias con base en la experiencia colectiva del grupo más que como un requisito que deba ser cumplido. No existen cuotas por la membresía y los adictos siempre podemos asistir a las reuniones, sin importar en qué fase de la recuperación nos encontremos o cuál es el avance o los contratiempos que encontremos durante el programa." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.93)*

4. ¿Por qué seguiría siendo miembro incluso si no seguí las sugerencias ofrecidas por el programa ASA?

5. ¿Por qué las tarifas no son necesarias para la membresía? ¿Puedo ver cómo las tarifas podrían impactar negativamente en la ASA?

> *"Aunque es costumbre que los miembros nos identifiquemos como adictos sexuales en las reuniones, no es un requisito." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.93)*

6. ¿Puedo ver cómo los requerimientos de la membresía no están vinculados a la forma en como me presente en las reuniones?

> *“Por ejemplo, hay reuniones para hombres, mujeres, homosexuales y lesbianas, anoréxicos sexuales, profesionales, y aquellos que han cometido actos clasificados como delitos graves. Tales reuniones tienen la intención de permitir a aquellos de nosotros que asistimos a ellas, hablar con mayor libertad, de darnos la oportunidad de reunirnos con otras personas que nos comprendan mejor, o para proteger mejor nuestro anonimato.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.93-94)*

7. ¿Cuál es el beneficio en asistir a reuniones para un grupo específico?

8. ¿Puedo entender que mi membresía no es disminuida por no ser capaz de atender las reuniones que son para grupos específicos? ¿Tengo una reserva?

9. ¿Cuáles son los beneficios de asistir a las reuniones que están abiertas y sean diversas como sea posible?

Cuarta Tradición

Leo la Cuarta Tradición del Libro Verde preferiblemente con mi padrino antes de contestar las preguntas

> *"Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a ASA, considerada en su conjunto." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.93)*
>
> *"Los adictos sexuales organizan sus propias reuniones y los grupos se rigen por sí solos. Este nivel de autodeterminación puede ser considerado un tanto extremo…La autonomía va de la mano con el autorrespeto y una nueva sensación de libertad a medida que asumimos la responsabilidad de nuestros grupos y de transmitir nuestro mensaje." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.94)*

1. ¿Cuál es el beneficio de tener grupos que son autogobernados?

2. ¿Por qué la autonomía es tan importante para los Adictos Sexuales?

> *"Ningún tipo de reunión por sí solo puede satisfacer las necesidades de cada adicto sexual, algunos adictos estarán más abiertos a cierto tipo de reunión que a otro. Al preservar la autonomía del grupo, nos aseguramos de que nuestro mensaje sea llevado al mayor número de adictos sexuales que sea posible." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.94)*

3. ¿Por qué es importante permitir diferentes formatos para las reuniones, y que los grupos tengan la autonomía de decidir qué formato usar?

> *"Mientras sigamos los Pasos y las Tradiciones de nuestro programa y no nos afiliemos a ninguna otra organización, tenemos la libertad de experimentar." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.94)*

4. ¿Por qué es importante permitir al grupo cometer errores? ¿Acaso veo el valor de aprender de ellos?

> *"Nuestras reuniones necesitan ser identificadas como reuniones de ASA, siguiendo y presentando claramente los Pasos y Tradiciones de ASA como se han escrito, portando nuestro nombre, ningún otro, y ofreciendo la esperanza de recuperarse de la adicción sexual... Si no dejamos esto en claro, nuestro propósito primordial puede confundirse y tergiversarse fácilmente con otras ideas, objetivos, o causas." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.94-95)*

5. ¿Cuáles son los beneficios de seguir y presentar los 12 pasos y 12 tradiciones en las reuniones de la ASA?

6. ¿Por qué no querría que mi reunión de la ASA se confunda con alguna otra idea, objetivo o causa?

> *“En el espíritu de unidad, también procuramos establecer relaciones constructivas con otros grupos de ASA, aun si utilizamos un formato o enfoque diferente. No pretendemos controlar otros grupos, dictarles u obstruirlos. Si un grupo hace énfasis en lo diferente que es a otros grupos de ASA en lugar de afirmar sus similitudes, o no proporciona información sobre la existencia de otros grupos de ASA o de nuestra Organización Internacional de Servicios a otros adictos sexuales se les negará acceso a la amplia gama de ayuda disponible dentro de nuestra comunidad.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.95)*

7. ¿Cómo puedo esforzarme por las relaciones constructivas con otros grupos ASA?

8. ¿Acaso veo por qué estaría poniendo en peligro la recuperación de otros adictos sexuales cuando yo no comparto la existencia de otras reuniones solamente porque la interpretación de lo que creo es el formato correcto de una reunión que se debería seguir?

> *“Cuando alquilamos un local u oficina para realizar nuestras reuniones, somos responsables de tratar esos lugares y a sus dueños respetuosamente, pagando el alquiler a tiempo, manteniendo el orden y la limpieza, y siendo considerados con los vecinos, así como de mantener una conducta cordial al comunicarnos con los demás… Si un grupo deja una mala impresión en personas ajenas a ASA, esto repercute en toda la comunidad y puede evitar que otros adictos sexuales nos encuentren a través de referencias profesionales o personales.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.95)*

9. ¿Cuál es el peligro de dar una mala impresión a la comunidad externa?

Quinta Tradición

Leo la Quinta Tradición del Libro Verde preferiblemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Cada grupo tiene un sólo propósito primordial: llevar el mensaje de recuperación al adicto sexual que aún está sufriendo." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.96)*
>
> *"Nuestros grupos se dedican a servir a los adictos sexuales que buscan la recuperación, y el propósito u objetivo de nuestro servicio es llevar el siguiente mensaje de ASA: es posible liberarnos de nuestro comportamiento sexual adictivo a través de los Doce Pasos de ASA." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.96)*

1. ¿Cuál es el propósito principal de ASA?
2. ¿Cuál es el mensaje de ASA?

> *"La Quinta Tradición afirma que no puede haber ningún otro propósito más importante, o igual, al de llevar el mensaje de recuperación." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.96)*

3. ¿Por qué llevar el mensaje, es el propósito más importante?

> *"Al contrario, aprendemos a ser conscientes de que llevamos el mensaje de recuperación durante nuestras reuniones al compartir las soluciones que hemos aprendido siguiendo el programa de ASA, manteniendo así tanto nuestra recuperación como nuestros grupos sanos... el propósito principal de reunirnos no es socializar.." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.96)*

4. ¿Por qué es tan importante mantener a los grupos sanos y nuestra recuperación saludable, como puedo contribuir a lograr esto?
5. ¿Si estoy en una reunión y tengo la elección entre socializar y darle la bienvenida al nuevo miembro, cuál es más importante y por qué?

> *"Nos aseguramos de que la literatura del programa de ASA y el calendario de reuniones estén disponibles" (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.97)*

6. ¿Cuál es el rol que tiene la literatura de ASA en las reuniones?

> *"El preservar nuestro propósito primordial también significa evitar llevar cualquier otro mensaje que no sea el nuestro.... Como grupo, sin embargo, nuestro énfasis es en el mensaje de ASA." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.97)*

7. ¿De qué maneras puedo ayudar a mantener nuestro propósito primordial?

8. ¿Puedo ver cómo llevar un mensaje diferente al de la ASA puede entrar en contradicción con la Quinta Tradición?

> *"Tenemos cuidado de no darles a los nuevos miembros una impresión errónea de lo que ofrecemos al mezclar nuestro mensaje con otros temas o enfoques." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.97)*

9. ¿Cuál sería un ejemplo de mezclar el mensaje aun con buenas intenciones? ¿Puedo ver cómo esto tendría un impacto negativo en los nuevos miembros?

> *"Habrá desacuerdos entre los individuos respecto de cuál es la mejor forma de lograr nuestro propósito primordial, algunos, tal vez, originados en conflictos de personalidad o por el deseo de tomar el control... Nuestros grupos existen para ayudar a hacer que la recuperación esté disponible para cualquier adicto sexual que busque ayuda. Este propósito es parte central de todo lo que hacemos como comunidad." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.97)*

10. ¿Qué deberíamos de hacer si hay desacuerdos en cuál es la mejor manera de llevar el mensaje de ASA?

11. ¿Por qué nuestro grupo existe?

Sexta Tradición

Leo la Sexta Tradición del Libro Verde preferiblemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Un grupo de ASA nunca debe respaldar, financiar, o prestar el nombre de ASA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad, y prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.97)*
>
> *"Parte de nuestro esfuerzo de divulgar y ofrecer ayuda puede requerir cooperar con instituciones de atención a la salud, dependencias públicas, centros de tratamiento, u otros grupos e instituciones..., pero si nos identifican demasiado con otras organizaciones, nuestra habilidad de llevar el mensaje de ASA puede sufrir serias consecuencias." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.97)*

1. ¿Por qué sería beneficioso trabajar con otras instituciones?
2. ¿Cuál es el riesgo de volverse cercanamente identificado con otras organizaciones?

> *"Existen muchos otros grupos, incluyendo otras comunidades de doce pasos, que presentan ideas acerca de, u ofrecen soluciones a, la adicción sexual o cuestiones relacionadas. Como individuos, podemos o no descubrir que estas ideas y soluciones nos sirven, pero si ASA emite una declaración pública apoyando cualquiera de estos grupos u organizaciones podría ser considerado como un respaldo a dicha organización." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.97)*

3. ¿Podría causar confusión avalar otros grupos de doce pasos u otros grupos dentro y fuera del programa de ASA? ¿Si es así, cuáles son los riesgos de hacerlo?
4. ¿Que pasaría si la ASA se viera como, prestando su nombre o dando soporte financiero a otra organización?, ¿Seria mala publicidad?

> *"Necesitamos recordar que nuestro propósito no es el obtener riquezas, ni tampoco el crecer como organización. El crecimiento y la estabilidad financiera de ASA sólo son instrumentos para ayudarnos a llevar nuestro mensaje, siempre deben ser secundarios a ese propósito, nunca el fin por sí mismos." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.98)*

5. ¿Puedo ver cómo podría tener un efecto contrario asociarme con otra organización para crecer rápido y hacer dinero para llevar el mensaje a más adictos sexuales? ¿Comó?

> *"Cuando aplicamos nociones de estatus, autoridad y de control a nosotros mismos, ya sea como individuos o como grupos, corremos el riesgo de querer ampliar o aumentar esa supuesta influencia y prestigio a costa de la humildad y confianza en un Poder Superior que es parte central de nuestro programa. El prestigio también incrementa las diferencias entre nosotros fracturando la unidad de la cual depende nuestra recuperación." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.98)*

6. ¿Hay algunos riesgos en estar motivado a extender o incrementar algún poder percibido del prestigio? ¿Si es así, cuáles son?

7. ¿Cuáles son los beneficios de confiar en el Poder Superior?

> *"Claro está que no podemos evitar todos los problemas, pero al tener siempre en mente que somos una organización aparte y diferente de otras organizaciones y empresas, comunicando el mensaje único de ASA, seguimos el simple objetivo de servir a nuestros compañeros adictos sexuales."(Adictos Sexuales Anónimos. Pag.99)*

8. ¿Cómo podemos quedarnos en el camino del servicio para nuestros compañeros adictos sexuales?

Séptima Tradición

Leo la Séptima Tradición del Libro Verde preferiblemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Todo grupo de ASA debe autofinanciarse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de fuentes externas." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.99)*
>
> *"La Séptima Tradición se asegura de que cada grupo de ASA asuma total responsabilidad de sus propias necesidades y gastos... La Séptima Tradición también se asegura de que otras influencias u organizaciones, por bien intencionadas que sean, nunca interfieran con nuestro propósito primordial." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.99)*

1. ¿Cómo puede un grupo de ASA tomar toda la responsabilidad por sus propias necesidades y gastos?
2. ¿Cuál sería el impacto de aceptar contribuciones de organizaciones externas?

> *"La experiencia nos dice que si no tenemos la capacidad de autofinanciarnos completamente por nosotros mismos de esta manera, es mejor reducir nuestros gastos que depender de eventos de recaudación de fondos u otros eventos especiales para sostenernos. Una vez que se han cubierto las necesidades básicas del grupo, la mayoría de los grupos dona el excedente de sus fondos al inter-grupo local o a la ISO para combinar los esfuerzos de coordinación y divulgación de servicios." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.99- 100)*

3. ¿Qué acciones deberíamos tomar si no somos capaces de solventar los gastos presentes que tenemos en un grupo?
4. ¿Si tuviéramos fondos extras en el grupo, como podríamos distribuir esos fondos?

> *"Para ser económicamente independientes, cada grupo necesita voluntarios que desempeñen funciones básicas tales como presidir la reunión, ser padrinos de nuevos miembros y contestar la correspondencia."(Adictos Sexuales Anónimos. Pag.100)*

5. ¿Cómo podría uno ayudar ASA a ser autosuficiente sin contribuir financieramente?

> *"Nuestra experiencia ha demostrado que el no solicitar o aceptar contribuciones externas nos estimula a ser mejores administradores de los recursos del grupo... Muchos grupos de ASA eligen no acumular más dinero de lo que sea necesario para los gastos corrientes, proyectos anuales y una reserva prudente. Nuestras necesidades son simples, y no debemos perder de vista el propósito primordial de ASA que es ante todo nuestra preocupación principal."(Adictos Sexuales Anónimos. Pag.100)*

6. ¿Qué significa ser un mejor administrador de los recursos del grupo?

7. ¿Cuáles son algunas razones de que los grupos tiendan a acumular solo suficientes fondos para gastos básicos?

> *“Un grupo funciona mejor cuando se alienta a todo miembro a servir de acuerdo a sus habilidades y cuando la prestación del servicio se rota regularmente entre los miembros del grupo. Somos completamente independientes en lo económico cuando todos nos hacemos responsables de nuestro bienestar común, sabiendo con certeza que aun cuando algunos miembros se retiren, el grupo continuará siendo lo suficientemente fuerte para seguir transmitiendo su mensaje.”(Adictos Sexuales Anónimos. Pag.100)*

8. ¿Si algún miembro retrocede y alguno toma una posición indefinidamente, cómo esto trabajaría en contra de que el grupo sea autosuficiente?

Octava Tradición

Leo la Octava Tradición del Libro Verde preferiblemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"ASA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especializados."(Adictos Sexuales Anónimos. Pag.101)*
>
> *"Sin importar el interés o las buenas intenciones de aquellas personas ajenas a ASA, el tipo de ayuda que ellos pueden brindarnos es diferente a la ayuda que recibimos unos de otros dentro de ASA. Al transmitir el mensaje de recuperación con gratitud damos lo que se nos dio tan desinteresadamente a nosotros." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.101)*

1. ¿Cómo es que la ayuda de otros fuera del programa es diferente a la ayuda que le pueda dar otro adicto sexual?

> *"Si ASA ofreciera ayuda profesional, la esencia fundamental de nuestras reuniones y de nuestro programa cambiaría al grado de ser irreconocible. Estaríamos divididos en dos grupos: aquellos que ofrecen ayuda profesional, y aquellos que reciben dicha ayuda. Así el primer grupo tendría un estatus inevitablemente superior al de los demás. Si cobráramos honorarios, solamente aquellos adictos sexuales que pueden cubrir los honorarios podrían asistir a las reuniones. Nuestro propósito primordial se vería comprometido por consideraciones presupuestarias y políticas." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.101)*

2. ¿Debería cobrar para llevar el mensaje de ASA? ¿Si no, por qué?

3. ¿Qué tradiciones se verían impactadas por hacer un servicio profesional fuera de ASA, y por qué?

> *"La Octava Tradición detalla una distinción sana entre los servicios remunerados que proporcionamos como parte de nuestro trabajo y el trabajo del Duodécimo Paso en el cual nos desempeñamos como miembros de ASA." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.101)*

4. ¿Cuál sería un ejemplo de un servicio pago que podría proveer una persona como parte de su trabajo que sería diferente del trabajo del Duodecimo Paso, ellos se identificarían como miembros de ASA?

> *"A medida que crecen nuestros grupos y se coordinan los servicios de los mismos, es posible que sea necesario contratar profesionales para satisfacer nuestra responsabilidad de servir." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.101)*

5. ¿Cuál sería una situación en que contratar el trabajo de un profesional sería útil para la comunidad? ¿Puedo ver el valor en este servicio?

> *“Posiblemente necesitemos pagar a algunas personas para que nos ayuden a realizar este tipo de trabajo de servicio que frecuentemente implica demasiado trabajo y tiempo para que puedan ser realizados solamente por voluntarios. Estos “trabajadores especiales” pueden ser o no ser miembros de ASA. Si son miembros, el hecho de que reciban remuneración por ayudar con las tareas y servicios no afecta su estatus como miembros iguales de la comunidad.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.102)*

6. ¿En que situación un miembro podría recibir remuneración? ¿Por qué un miembro remunerado de la ASA no impacta su estatus de igualdad como miembro?

> *“Posiblemente también necesitemos buscar asesoría profesional en relación a ciertas cuestiones que afectan a ASA, desde abogados, agentes de seguros, contadores, u otras personas expertas en sus respectivas áreas. Practicamos nuestro sentido de la humildad cuando reconocemos que no sabemos todo y que hay casos en los cuales necesitaremos recurrir a profesionales.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.102)*

7. ¿Acaso entiendo la necesidad de consejo profesional? ¿Si es así, cual sería un ejemplo?

8. ¿Por qué es tan importante reconocer humildemente cuando no sabemos algo y que un servicio profesional podría ser útil?

9. ¿Cómo puede este principio ser aplicado a lo largo de la Cuarta Tradición?

Novena Tradición

Leo la Novena Tradición del Libro Verde preferiblemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"ASA, como tal, nunca debe ser estructurada como organización, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.102) "Dentro de esta estructura, no existe ninguna cuota, honorario, o requisito para ser miembro. Cualquiera que sea la estructura que escojamos para nuestras reuniones, ésta estará guiada únicamente por nuestra necesidad de facilitar la recuperación a través del programa de ASA, teniendo en cuenta que dentro del grupo todos los miembros somos iguales. Este enfoque informal es parte de la razón por la cual nuestras reuniones son tan efectivas. Mantenemos todo de la forma más sencilla posible y esto nos permite concentrarnos en nuestra recuperación." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.102)*

1. ¿Cuáles son los beneficios de la estructura que escojemos para nuestras reuniones siendo guiadas solamente por nuestra necesidad de facilitar la recuperación a través del programa ASA?

2. ¿Cuál es el valor de todos ser miembros iguales?

3. ¿Es necesario crear estructuras complejas y formatos para las reuniones en un esfuerzo de ayudar a recuperar a los adictos sexuales? ¿Por qué o por qué no?

> *"El no estar estructurada como organización también significa que no existe un comité de membresía que determine quién entra y quién no, tampoco existe ningún comité disciplinario que castigue a los miembros por quebrantar las reglas. En términos prácticos, ningún adicto sexual puede tener ningún tipo de autoridad sobre otro adicto sexual" (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.103)*

4. ¿Cuáles son los beneficios de no tener una membresía del comité? ¿Qué otras tradición(es) pueden ser impactadas?

5. ¿Cuáles son los beneficios de que ningún adicto sexual tenga autoridad sobre otros adictos sexuales? ¿Qué otra tradición(es) podría ser impactada?

> *"En la mayoría de las otras organizaciones, un gerente, jefe o mesa directiva tiene el poder definitivo para hacer cumplir las reglas y sancionar a los miembros. Si nosotros practicásemos este tipo de estructura organizacional dentro de ASA, sería fácil imaginar los conflictos, rebeldías y resentimientos que se generarían." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.103)*

6. ¿Por qué una estructura similar a la mayoría de las organizaciones no serviría en ASA?

7. ¿Qué ejemplos de conflictos, rebeliones, o resentimientos puede ver pasando si ASA fuese capaz de funcionar como otras organizaciones?

> *“De hecho, hay que abordar los asuntos prácticos que necesitan de atención para que ASA funcione eficazmente” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.103)*

8. ¿Cuáles son algunos ejemplos de cosas que es necesario de abordar para que ASA funcione efectivamente?

> *“Si nuestros grupos tuvieran que encargarse de proveer estos servicios, la simplicidad de las reuniones estaría en riesgo. El grupo distraería su atención en ocuparse de asuntos prácticos, restándole valioso tiempo a la verdadera razón de reunirnos juntos que consiste en compartir nuestras experiencias, fortalezas, y esperanzas entre sí. Por esta razón, los grupos crean equipos de trabajo o comités de servicio, los cuales se reúnen a una hora diferente a la de la reunión regular de ASA, para ocuparse de tales asuntos y proporcionar los servicios requeridos.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.103)*

9. ¿Qué sería impactado si nuestras reuniones estuviese centrado alrededor de los servicios que son necesarios para la asociación? ¿Qué otra tradición(es) pueden ser impactada en nuestras reuniones centradas alrededor de los servicios requeridos para mantener la asociación funcionando efectivamente? ¿y cómo?

> *“Para que todos nuestros equipos y comités sigan siendo responsables ante aquellos a quienes sirven, todas sus acciones deben ser dirigidas por los grupos. Los comités de servicio, por lo tanto, constan de los miembros que fueron elegidos por sus grupos para que los representasen.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.104)*

10. ¿Por qué es tan importante para los servidores de confianza estar responsabilizados ante los grupos a los que sirven? ¿Qué otra tradición(es) están involucradas?

> *“El hecho de que nuestros equipos de servicio y comités sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven asegura que la estructura de nuestro servicio no se convierta en una entidad separada con sus propios intereses, sino que permanezca dependiente de los grupos, con responsabilidad ante los miembros, y fiel al mensaje de ASA.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.104)*

11. ¿Qué otra tradición(es) puede ser impactada si nuestra estructura de servicios se vuelve una entidad separada con sus propios intereses?

12. ¿Qué podría hacer si veo una junta o un comité no en línea con la 9na Tradición?

Décima Tradición

Leo la Décima Tradición del Libro Verde preferiblemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"ASA no tiene ninguna opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.104)*
>
> *"Cuando transmitimos nuestro mensaje o presentamos a ASA al público, ése es el único tema sobre el cual estamos calificados para proporcionar información, cualquier otro tema es considerado un "asunto ajeno."" (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.104)*

1. ¿Por qué es nuestro mensaje el único tema que estamos calificados de proveer información cuando presentamos ASA al público?

> *"Si ASA tomara partido en algún asunto, nuestro mensaje principal se vería opacado al asociar a nuestra comunidad con ese asunto, en la mente del público." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.105)*

2. ¿Qué otra tradición podría ser impactada si asociamos nuestro grupo con un problema en la mente del público?

> *"Una percepción negativa del público, podría también mantener alejados a los adictos sexuales de nuestra comunidad, por temor a verse involucrados en una organización controversial." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.105)*

3. ¿Puedo ver cómo una organización controversial sería algo que algunas personas evitarían? ¿Por qué?

> *"No todas las personas que se enteran de la existencia de nuestro programa estarán de acuerdo con la idea de la adicción sexual, o con la idea de que la adicción sexual es una enfermedad; otras personas pueden estar en desacuerdo con nuestra orientación espiritual o con el concepto de que somos impotentes ante nuestra adicción. Cuando presentamos el programa de ASA al público, tenemos que cuidarnos de no participar en debates relacionados con estos asuntos; en lugar de eso, explicamos que así es como funciona para nosotros nuestro programa." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.105)*

4. ¿Qué valor puedo encontrar en no discutir con la percepción de otras personas de la adicción al sexo como una enfermedad o la naturaleza espiritual de nuestro programa?

> *"Al llevar el mensaje de ASA, inevitablemente se nos pregunta acerca de nuestros puntos de vista sobre ciertos temas que se relacionan o que pudieran parecer estar relacionados con la adicción sexual." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.105)*

5. ¿Puedo pensar en un tema que pueda estar relacionado a la adicción al sexo aunque sea distinto del mensaje del ASA?

> *"ASA no tiene ninguna opinión acerca de otros programas de doce pasos (para la adicción sexual o en general), centros de tratamiento, terapia y sus varias escuelas y métodos, teorías del abuso sexual y sus causas, las definiciones médicas de enfermedad y recuperación, la legislación o políticas de crímenes sexuales o los escándalos sexuales de figuras públicas." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag. 105)*

6. ¿Por qué hay otros programas de doce pasos con otras cuestiones? ¿Qué hay acerca de la terapia, abuso sexual, sus causas y otras cuestiones?

> *"La Décima Tradición no significa que como individuos no podamos tener o expresar opiniones con relación a asuntos externos. Nuestro derecho a pensar y creer lo que sea es absoluto. Sin embargo, nos cuidamos de hacer declaraciones con relación a asuntos externos dentro de las reuniones de ASA, aun cuando tengamos opiniones profesionales bien informadas o firmes o creencias personales." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.106) "Nuestra experiencia nos ha demostrado que es mejor mantener estas opiniones al mínimo cuando compartimos nuestras ideas en las reuniones e identificarlas siempre como opiniones personales, no como la opinión del grupo." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.106)*

7. ¿Cómo puede expresar una opinión en una cuestión fuera sin comprometer la Tradición 10?

Undécima Tradición

Leo la Undécima Tradición del Libro Verde preferiblemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión, y el cine." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.106) "Al mismo tiempo, nos esforzamos por proteger el anonimato de nuestros miembros. Nuestro propósito no es incrementar nuestra membresía, hacer declaraciones generalizadas acerca de nuestra efectividad como programa, lucrarnos con el respaldo de personas famosas o promover nuestra comunidad de alguna otra forma. Al contrario, simplemente ofrecemos nuestro programa como una opción para cualquiera que esté buscando ayuda y que sufra de las consecuencias negativas de un comportamiento sexual adictivo." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.106)*

1. ¿Cuál es la diferencia entre atracción y promoción?

2. ¿Por qué es importante que cuando comunicamos acerca de ASA, no hacemos reclamos amplios acerca de la efectividad del programa?

> *"El principio de atraer miembros significa dar a conocer a la gente que existe una forma de recuperarse de la adicción sexual, que ha funcionado para nosotros y que cualquiera que desee dejar su comportamiento sexual adictivo puede intentar. No podemos decidir si alguien es adicto sexual o no, no les aconsejamos a las personas que necesitan un programa de recuperación o que deben asistir a nuestras reuniones."(Adictos Sexuales Anónimos. Pag.107)*

3. ¿Cuál es el riesgo de catalogar personas como adictos sexuales?

4. ¿Por qué es tan importante solo compartir que esto es lo que ha funcionado para nosotros y que las personas son bienvenidas de intentarlo sin venderlo como una solución?

> *"El atraer miembros también significa que debemos mantener nuestro anonimato para mantener la atención centrada en ASA en su conjunto, y no en una persona en particular que nos esté representando. Si en nuestro trato con la prensa y los medios de comunicación hacemos demasiado énfasis en los detalles de nuestras historias personales, esto tendería a distraer la atención de nuestro mensaje básico de recuperación y podría involucrarnos en asuntos externos o en sensacionalismo." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.107)*

5. ¿Cuál es el beneficio de no enfocarse mucho en nuestra historia pero más bien enfocarse en el programa de ASA?

> *“Si en la mente del público, ASA se llegara a identificar con una persona en particular, y esa persona llegara a tener una recaída, o si cualquier otra conducta o evento negativo se relacionara con esa persona, la credibilidad de nuestro mensaje sufriría.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.107)*

6. ¿Por qué necesitamos mantener el anonimato personal?

7. ¿Cuál es el riesgo de confiar en celebridades?

> *“Todo aspecto de divulgación del programa, ya sea estableciendo una línea telefónica, enviando información por correo a los centros de tratamiento y a otras instituciones, o por medio de anuncios públicos en estaciones locales, puede ser una posible cuerda salvavidas o forma de apoyo para el adicto sexual que no sabe que existe la posibilidad de recuperarse.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag. 107)*

8. ¿Cuál es el propósito de alcanzar con esas diferentes maneras de divulgación como líneas telefónicas, información por correo, y anuncios públicos en estaciones locales? ¿Qué otras maneras puede ver de divulgar lo que se ha hecho?

9. ¿Cómo podrían los esfuerzos de expandir y mejorar la divulgación aumentar nuestra efectividad en relación a la Tradición 5?

Duodécima Tradición

Leo la Duodécima Tradición del Libro Verde preferiblemente con mi padrino antes de contestar las preguntas.

> *"El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.108)*
>
> *"Esto ayuda a fomentar un ambiente de libertad y de seguridad dentro de nuestros grupos, sin temor a que nuestras identidades como adictos sexuales o nuestras historias personales sean reveladas a otras personas sin nuestro consentimiento. También ayuda a prevenir los rumores u otro tipo de habladurías inapropiadas dentro de la comunidad." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.108)*

1. ¿Cuál sería el impacto de no sostener el anonimato en las reuniones?
2. ¿Cuál es el impacto que los chismes pueden tener?

> *"Por otra parte, el ser anónimo significa no tener nombre" (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.108)*

3. ¿Qué entiendes por no tener un nombre?
4. ¿Cuál es el beneficio de no sobresalir?

> *"Así cómo aprendemos a entregar nuestra voluntad y nuestras vidas a un Dios bondadoso dentro de nuestro programa de recuperación, también como comunidad aprendemos a llevar el mensaje de recuperación a través del servicio desinteresado, pensando siempre en los adictos sexuales que están buscando ayuda desesperadamente, más que en nuestros deseos o ambiciones personales. Por lo tanto, en nuestros grupos y comités de servicio, procuramos hacer énfasis en los términos "nosotros" y "nuestro," más que en "yo" y "mío"." (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.108)*

5. ¿Cómo puedo reconocer si estoy actuando por mis deseos individuales o ambiciones?
6. ¿Cuál es el valor de usar "nosotros" y "nuestro" en los compromisos de servicios?

> *"El encontrarnos en la fase de recuperación no anula nuestras personalidades. Al contrario, la mayoría de nosotros experimenta la realización de que nuestras cualidades personales llegan a ser más especiales, vivaces y vibrantes conforme logramos la abstinencia y crecemos espiritualmente y a medida que nuestra fortaleza personal nos ayudan a continuar llevando el mensaje de esperanza."(Adictos Sexuales Anónimos. Pag.108)*

7. ¿Acaso veo cómo mi personalidad puede crecer en el programa?

> *“Pero la personalidad también es propensa a ser influenciada por los defectos del carácter tales como el rencor, el temor, la envidia o el deseo de control.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.108)*

8. ¿Acaso veo cómo los defectos del carácter pueden influenciar mi personalidad?

> *“Nuestros grupos y comités de servicio tienen como base principios más sólidos que la voluntad de los individuos. Los fundamentos de nuestro programa provienen de nuestra fe en un Poder Superior y han sido expresados en nuestros Pasos y Tradiciones. Ellos deben guiarnos en nuestras decisiones si es que queremos continuar llevando nuestro mensaje eficazmente.” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.108-109)*

9. ¿Puedo ver cómo una fundación basada en las fortalezas de varios es más fuerte que las fundaciones con las fortalezas de uno?

10. ¿Por qué es tan importante aplicar nuestros bienes para cargar el mensaje de ASA efectivamente?

> *“Como ASA está libre de las divisiones y conflictos que, de otra forma, serían inevitables debidos a nuestras personalidades, entonces ASA puede continuar concentrando su atención en ayudar a los adictos sexuales a liberarse y a encontrar la serenidad” (Adictos Sexuales Anónimos. Pag.109)*

11. ¿Habrá división y conflictos debido a nuestras personalidades?

12. ¿Cómo es importante estar consciente de mis cambios de personalidad individual mientras llevamos el mensaje de ASA?
