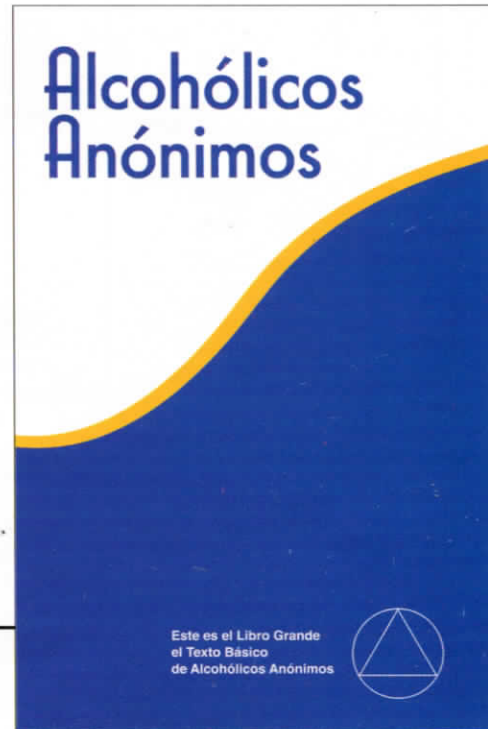
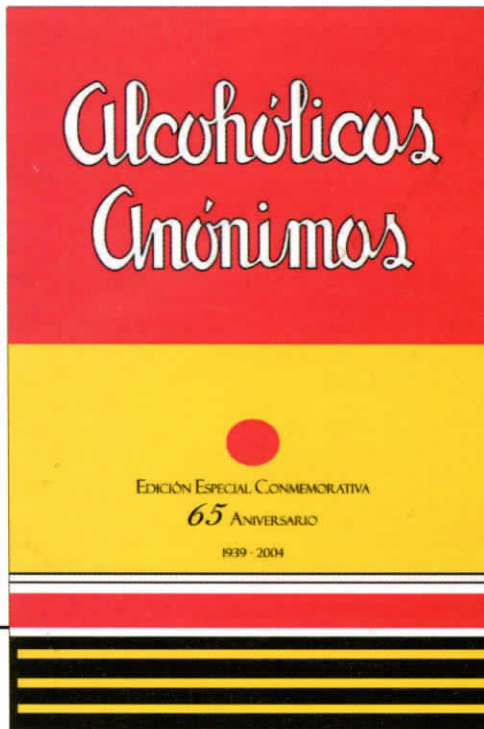


Taller: El Libro Grande



«La guía para mi recuperación»

Cuadernillo del participante

DERECHOS RESERVADOS POR
CENTRAL MEXICANA DE SERVICIOS GENERALES
DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, A.C.

TALLER

**El Libro Grande:
“La guía para mi recuperación”**

CUADERNILLO DEL PARTICIPANTE

Central Mexicana de Servicios Generales
de Alcohólicos Anónimos, A.C.



Integrante de Servicios Mundiales
de Alcohólicos Anónimos

DERECHOS RESERVADOS POR:

AA WORLD SERVICES, INC
CENTRAL MEXICANA DE SERVICIOS GENERALES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, AC

ÍNDICE	Página
Carta del presidente de la Junta de Servicios Generales	5
Presentación del taller	6
Introducción	6
Estructura del taller	7
Mecánica del taller	8
Autonomía del taller	9
Primer módulo	10
<i>Ejercicio Núm. 1</i>	10
Expectativas del taller	10
<i>Ejercicio Núm. 2</i>	11
Prólogo a la primera edición y la opinión del médico	11
<i>Ejercicio Núm. 3</i>	12
La historia de Bill y hay una solución	12
Conclusión primer módulo	14
<i>Ejercicio Núm. 4</i>	14
Evaluación del primer módulo	15
Segundo módulo	16
<i>Ejercicio Núm. 5</i>	17
<i>Ejercicio Núm. 6</i>	18
Más acerca del alcoholismo	18
<i>Ejercicio Núm. 7</i>	19
Nosotros los agnósticos	19
Conclusión segundo módulo	21
<i>Ejercicio Núm. 8</i>	21
Evaluación segundo módulo	22
Tercer módulo	23
<i>Ejercicio Núm. 9</i>	24
Cómo trabaja (1ª parte)	24
<i>Ejercicio Núm. 10</i>	25
<i>Ejercicio Núm. 11</i>	26
Conclusión tercer módulo	27
<i>Ejercicio Núm. 12</i>	27
Evaluación tercer módulo	28

	Página
Cuarto módulo	29
<i>Introducción</i>	30
<i>Ejercicio Núm. 13</i>	31
Cómo trabaja (2ª parte)	31
<i>Ejercicio Núm. 14</i>	32
<i>Ejercicio Núm. 15</i>	34
<i>Conclusión cuarto módulo</i>	35
<i>Ejercicio Núm. 16</i>	35
<i>Evaluación cuarto módulo</i>	36
Guía sugerida para la práctica del 4º Paso de recuperación	37
Quinto módulo	57
<i>Ejercicio Núm. 17</i>	58
<i>Ejercicio Núm. 18</i>	59
<i>Ejercicio Núm. 19</i>	60
<i>Conclusión quinto módulo</i>	62
<i>Ejercicio Núm. 20</i>	62
<i>Evaluación quinto módulo</i>	63
Sexto módulo	64
<i>Ejercicio Núm. 21</i>	65
<i>Ejercicio Núm. 22</i>	66
Trabajando con los demás	66
<i>Ejercicio Núm. 23</i>	67
Octavo capítulo al final del libro	67
<i>Evaluación sexto módulo</i>	70

Central Mexicana de Servicios Generales
de Alcohólicos Anónimos, A.C.



Integrante de Servicios Mundiales
de Alcohólicos Anónimos

Octubre 7 de 2009

Estimados amigos de Alcohólicos Anónimos:

El taller de "El Libro Grande" actualmente es uno de los proyectos más importantes para nuestra comunidad, ya que viene a reforzar la comprensión y apego al legado de Recuperación.

El objetivo de este taller es evitar las posibles desviaciones al programa de Alcohólicos Anónimos y nos invita a retomar la integridad del programa de recuperación, desde la publicación que dio su origen en el libro *Alcohólicos Anónimos*, mediante la lectura, comprensión, vivencia y compartimiento de los principios espirituales ahí plasmados.

También aporta los elementos necesarios para evitar más sufrimiento en el alcohólico, por la falta de práctica de los verdaderos principios de recuperación de Alcohólicos Anónimos y ayudará a retomar una sana terapia en nuestros grupos.

Sin lugar a dudas, "El Libro Grande" es la guía para la recuperación del alcohólico y, en este taller, se refleja sin desviarse en la búsqueda de elementos ajenos o extraños.

A la fecha, este libro es usado en la recuperación del alcohólico en más de 180 países, ha sido impreso en más de 50 idiomas y, desde 1939, ha estado vigente y dando muy buenos resultados.

Además, este taller es un material indispensable para las juntas de estudio por parte de los integrantes de Alcohólicos Anónimos, haciendo uso de las ventajas tecnológicas que están disponibles en la actualidad, y así fomentar la lectura permanente de "El Libro Grande".

Los felicito por su disposición para vivir esta maravillosa experiencia como parte fundamental de su recuperación.

¡Vivan intensamente! Ya que este taller es una obra de "Amor y Servicio".

Fraternalmente,

José Alfredo Hernández Linares
Presidente de la Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, AC

PRESENTACIÓN DEL TALLER

Estimados compañeros, sean bienvenidos.

Durante el presente taller trabajaremos con las herramientas fundamentales contenidas en el texto básico de Alcohólicos Anónimos, "El Libro Grande", con el objetivo de comprender su contenido. Pero sobre todo, de utilizarlo como **la guía principal de mi propia recuperación**.

Con el fin de interiorizar y practicar lo anterior, se han diseñado dinámicas individuales y grupales, así como una serie de ejercicios en donde los elementos principales del trabajo a desarrollar lo son, por una parte, "El Libro Grande"; y por otra, tú, estimado amigo, interactuando con otros compañeros.

INTRODUCCIÓN

Con el propósito de profundizar en la comprensión del mensaje implícito en el texto básico de Alcohólicos Anónimos, "El Libro Grande", presentamos a tu amable consideración esta serie de "extractos", en los cuales se encuentran algunas de las sugerencias que son fundamentales para la recuperación del alcohólico que se encuentra practicando el programa de Los Doce Pasos.

El presente material aspira a servir de guía y motivación para la lectura, reflexión, comprensión y práctica del mismo. No pretende, en lo más mínimo, sustituir la lectura completa de "El Libro Grande".

Nota importante para quien asistirá al taller:

Es recomendable, sinceramente, que antes de asistir al módulo, lea los capítulos sugeridos en la página 7 (estructura del taller).

De esta manera se aprovechará mejor esta experiencia.

ESTRUCTURA DEL TALLER

Módulo	Nombre	Capítulos y páginas	Pasos
1	AA El comienzo.	Prólogo La opinión del médico. Capítulo 1: "La historia de Bill". Capítulo 2: "Hay una solución". pp. 7-27.	1°
2	Inicio del proceso de recuperación (Reflexión e introspección).	Capítulo 3: "Más acerca del alcoholismo". Capítulo 4: "Nosotros los agnósticos". pp. 28-53.	1° y 2°
3	La fe que obra e inventario moral (1ª parte).	Capítulo 5: "¿Cómo trabaja?" pp. 54-66.	3° y 4°
4	La fe que obra e inventario moral (2ª Parte).	Capítulo 5: "¿Cómo trabaja?" pp. 54-66.	3° y 4°
5	Desarrollo del carácter y evolución espiritual.	Capítulo 6: "En acción". pp. 67-82.	5°, 6°, 7°, 8°, 9°, 10° y 11°
6	La alegría de vivir y consideraciones adicionales	Capítulo 7: "Trabajando con otros". Capítulo 8: "A las esposas". Capítulo 9: "La familia después". Capítulo 10: "A los patrones". Capítulo 11: "Una visión para ti". La pesadilla del Dr. Bob. La tradición de Alcohólicos Anónimos. La experiencia espiritual. El punto de vista médico sobre AA El premio Lasker. La perspectiva religiosa sobre AA ¿Cómo ponerse en contacto con AA? pp. 83-174.	12°

Algunas consideraciones importantes sobre los módulos:

1. Se sugiere que los módulos sean tomados en secuencia natural.
2. Entre uno y otro hay lecturas sugeridas, por lo que deberá haber cierto tiempo entre módulos. Si no fuera posible, en el cuadernillo se anotan todas las lecturas.
3. Para tomar el tercer módulo, es requisito tomar, cuando menos, el primero o el segundo; pero de preferencia, ambos.
4. El cuadernillo es requisito para tomar los módulos. El conductor podrá llevar algunos de reserva, pero la lectura previa es muy importante.
5. Durante cada módulo del taller, una vez iniciado, no se podrá interrumpir su conducción.

MECÁNICA DEL TALLER

Antes del taller:

En la sección "lecturas sugeridas", se especifica el material de lectura sugerido por módulo, así como uno o dos ejercicios a desarrollar antes del taller.

Cada módulo del taller tendrá una duración de 120 minutos de preferencia, sin interrupción.

Los 120 minutos del taller, se dividirán normalmente de la siguiente manera:

Los primeros 15 minutos: exposición por el conductor.

- Bienvenida.
- Introducción.
- Mecánica del taller, agenda.
- Introducción al primer ejercicio.

Los siguientes 90 minutos: taller Interactivo.

- Dos o tres ejercicios.

Últimos 15 minutos: exposición por el conductor.

- Comentarios finales.
 - Revisar tarea para el siguiente módulo (en cuadernillo, lectura y ejercicio).
 - Evaluación del módulo.
-

Cada módulo tendrá una distribución del tiempo similar, reconectando con el módulo anterior dentro de los primeros 15 minutos, y terminando con las tareas sugeridas al final, pidiendo su evaluación de ese módulo.

AUTONOMÍA DEL TALLER

- Se inicia la sesión con unos minutos de reflexión y sin otro protocolo.
- El objetivo del taller es comprensión, no terapia.
- Para hacer preguntas, favor de levantar la mano.
- Apagar celulares para concentrarnos mejor.
- El conductor maneja los tiempos de cada módulo.
- Queremos terminar a las: _____ horas.
- Materiales necesarios: Libro Grande, folleto "Los Doce Pasos", cuadernillo y pluma.

PRIMER MÓDULO
EJERCICIO NÚM. 1
EXPECTATIVAS DEL TALLER

1. ¿Qué resultados esperas obtener de este taller?

R. _____

2. ¿Cuántas veces has leído completo "El Libro Grande"?
(Tacha la respuesta que elijas)

- a) Ninguna b) Una vez c) De 2 a 10 veces d) Más de 11 veces

3. ¿Lo utilizas como una guía frecuente para tu recuperación personal?

- a) Nunca b) Ocasionalmente c) Frecuentemente d) Es indispensable

4. Los Doce Pasos en relación con "El Libro Grande" son...

- a) Independientes b) Complementarios c) Lo mismo d) No lo he pensado

5. Los capítulos de "El Libro Grande" que describen directamente los Doce Pasos para la recuperación personal son los siguientes:
(Enlaza a través de una línea la relación existente).

Pasos	Capítulos
1º	1º
2º	2º
3º	3º
4º	4º
5º	5º
6º	6º
7º	7º
8º	8º
9º	9º
10º	10º
11º	11º
12º	

EJERCICIO NÚM. 2

PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN y LA OPINIÓN DEL MÉDICO

Favor leer cada tópico y anotar sus conclusiones en el espacio provisto.

Trabajo Individual: terminar en _____, a las _____.

1. ¿Cuál es el principal propósito del Libro Grande?

Anota aquí tu respuesta....

2. ¿Crees que tu cuerpo es tan anormal como tu mente?
Sí o no. ¿En qué basas tu respuesta?

3. Completa los espacios en blanco en el siguiente párrafo del Dr. Silkworth...

"La acción del alcohol en estos alcohólicos crónicos es la manifestación de una _____; el fenómeno del deseo _____ sólo se presenta en esta clase y nunca en la de los bebedores _____ en promedio".

Mil gracias, y si terminas antes del tiempo indicado, favor esperar a las instrucciones del conductor.

EJERCICIO NÚM. 3

LA HISTORIA DE BILL y HAY UNA SOLUCIÓN

Favor de leer cada cuestión y contestar en el espacio siguiente. Son dos hojas, tres preguntas. Trabajo individual, terminar a las ____.

1. En las siguientes oraciones, hay ____ experiencias de Bill. Identificalas circulándolas.

"Mi alcoholismo me llevó a buscar una amante".

"La bebida me ganó la partida otra vez".

"... y entonces me abrí en canal".

"El licor dejó de ser un lujo; se convirtió en una necesidad".

"Se me internó en un hospital para la rehabilitación física y mental de alcohólicos".

"Regresé al hospital. Pronto tendrían que llevarme a un manicomio o a una funeraria".

"Por la boca enfermé y por la boca voy a sanar".

"No hay palabras para describir la soledad y la desesperación que encontré..."

"Yo caí en la cárcel y perdí a mi familia, por eso soy alcohólico".

"El alcohólico es asesino porque mata las ilusiones de su familia".

"No pude más. Estaba hundido. El alcohol era mi amo".

"Después de mi espontáneo despertar espiritual mis males se curaron".

EJERCICIO NÚM. 3 (continúa ...)

EJERCICIO NÚM. 3 (continuación...)

2. De las características principales del enfermo alcohólico (2º capítulo), ¿cuáles tienes?
(Anota **sí** o **no** en el paréntesis correspondiente).

- () "Empieza a perder todo control sobre su consumo de licor una vez que empieza a beber".
- () "Con frecuencia es perfectamente sensato y bien equilibrado en todo, menos en lo que concierne al alcohol; en este respecto es increíblemente egoísta y falto de honradez".
- () "Una vez que es introducido en su sistema cualquier dosis de alcohol, algo sucede, tanto en el sentido físico como en el mental, que le hace prácticamente imposible parar de beber".
- () "Pasa a un estado en que el más vehemente deseo de dejar de beber es absolutamente infructuoso".
- () "Por razones que todavía son oscuras, cuando se trata de beber, han perdido su capacidad para elegir. La llamada fuerza de voluntad se vuelve prácticamente inexistente".
- () "Estamos indefensos contra la primera copa".
- () "Se ha colocado fuera del alcance de la ayuda humana y, a menos que se le encierre, puede morirse o volverse loco para siempre".

De las siete arriba mencionadas, yo me identifico con: _____.

3. ¿A qué reflexión te lleva la siguiente frase?

"A casi ninguno de nosotros le gustó el examen de conciencia, la nivelación del orgullo o la confesión de las faltas, que requiere este proceso para su consumación".

(La recuperación)

Anota tu pensamiento abajo:

R. _____

CONCLUSIÓN PRIMER MÓDULO

- ★ Comentarios finales: anota aquí tus conclusiones al finalizar el taller, como parte de una dinámica de lluvia de ideas que el conductor llevará a cabo si el tiempo lo permite.

- ★ Lecturas previas al siguiente módulo:

Capítulo 3: "Más acerca del alcoholismo". (pp. 28-40).

Capítulo 4: "Nosotros los agnósticos". (pp. 41-53).

Folleto de Doce Pasos: Primer y Segundo Paso (pp. 3-13).

EJERCICIO NÚM. 4

(Completar antes del segundo módulo)

- ★ Relaciona las ideas principales del 3^{er} capítulo con las que conoces del Primer Paso, así como con tu experiencia personal.

- ★ Relaciona las ideas principales del 4^o capítulo con las que conoces del Segundo Paso, así como con tu experiencia personal.

EVALUACIÓN DEL PRIMER MÓDULO

Con mucha franqueza, llena el siguiente cuestionario y dáselo al conductor.

Este primer módulo...

1. Me pareció... (marca con una equis)

() Muy bueno () Bueno () Regular () Malo () Muy malo

2. La conducción del taller fue...

() Muy buena () Buena () Regular () Mala () Muy mala

3. Los contenidos de los temas tratados fueron...

() Muy buenos () Buenos () Regulares () Malos () Muy malos

4. Los materiales utilizados para el desarrollo del taller fueron...

() Muy buenos () Buenos () Regulares () Malos () Muy malos

5. El tiempo empleado en el desarrollo del taller fue...

() Suficiente () Ajustado () Faltó tiempo

6. De lo que no me gustó, y para corregirlo propongo...

R. _____

7. De lo que sí me gustó, y para mejorarlo propongo...

R. _____

SEGUNDO MÓDULO

BIENVENIDOS

Estimados compañeros:

En el módulo anterior, se sugirió la lectura del tercero y cuarto capítulo, y el ejercicio número cuatro. Asimismo, les sugerimos leer el Primero y Segundo Paso.

¿Comentarios, observaciones, dudas?

INTRODUCCIÓN

Mediante el segundo módulo iniciamos con el método de recuperación sugerido en el texto básico de Alcohólicos Anónimos. Abordamos a través del tercero y cuarto Capítulo de "El Libro Grande", el Primero y Segundo Paso. Si bien es cierto no requieren de ninguna acción física de nuestra parte, sí es indispensable el conocimiento, reflexión, comprensión y aceptación de los mismos.

EJERCICIO NÚM. 5

Al finalizar el módulo uno, se les pidió que anotaran sus experiencias en relación al tercer capítulo y Primer Paso. Vamos a formar equipos de cuatro compañeros para compartir sobre ello.

Una vez formados los equipos, compartan sus experiencias durante 10 minutos, y luego contesten en 15 minutos las siguientes preguntas:

Considerando que el 3^{er} capítulo y el Primer Paso, hablan esencialmente de la enfermedad del alcoholismo...

1. ¿A qué tipo de **fondo** se refieren ambos textos?

a) ¿A las consecuencias derivadas del alcoholismo? Sí o no. ¿Por qué?

R. _____

b) ¿A la total pérdida de capacidad para controlar la bebida e impotencia ante el alcohol? Sí o no. ¿Por qué?

R. _____

2. ¿A qué aspectos de la **ingobernabilidad de la vida** hacen alusión?

a) ¿A los actos de mal juicio como aberraciones y daños causados a sí mismo y a otros? Sí o no. ¿Por qué?

R. _____

b) ¿A la pérdida del control sobre el alcohol y a no beber ya por hábito? (Progresión fatal). Sí o no. ¿Por qué?

R. _____

Nota: las conclusiones se revisarán posteriormente.

EJERCICIO NÚM. 6

MÁS ACERCA DEL ALCOHOLISMO

Trabajo individual. Lee cada oración y contéstala en el espacio indicado.
Tienes 15 minutos para terminarlo.

1. Acuérdate de la última ocasión en que bebiste y que no deseabas hacerlo, simplemente porque tenías motivos muy importantes para no tomar.

Describe detalladamente cuáles eran tus pensamientos y tu estado de ánimo horas antes de tomar la primera copa.

R. _____

2. En base a tu experiencia personal, describe lo siguiente:

- a) Tu obsesión (idea fija) por beber

R. _____

- b) Tu compulsión (apremio urgente) por beber

R. _____

3. Después de estas conclusiones, ¿te consideras un enfermo alcohólico? Sí o no, y por qué.

R. _____

4. En caso de ser alcohólico, ¿qué estás dispuesto a hacer para salvar tu vida?

R. _____

Trabajo individual, terminar a las : _____ (15 minutos).

EJERCICIO NÚM. 7

NOSOTROS LOS AGNÓSTICOS

Con relación a la creencia en un Poder Superior, hay tres casos. Están los que no quieren creer en Dios, los que no pueden creer en Él, y los que sí creen en Dios, pero no tienen fe en que Él haga este milagro.

Libro Grande (cuarto capítulo) y folleto "Doce Pasos" (Segundo Paso)

Subraya con cuál o cuáles te identificas.

1. No puedo creer en Dios, dado que soy:

a) Ateo:

Pretendo demostrar que Dios no existe.

b) Agnóstico:

Nadie me puede comprobar que Dios existe.

2. No quiero creer en Dios, puesto que:

a) Soy indiferente:

Lo espiritual para qué, si tengo toda una vida por delante.

Con mis valores morales triunfaré.

b) Me deleito con las fantasías de la autosuficiencia:

Con mi propia inteligencia me basta.

No necesito ayuda, yo puedo solo.

c) Tengo serios prejuicios contra la religión:

Los religiosos son fariseos, son igual de pecadores que uno.

Constantemente estoy criticando a los demás.

d) Me opongo a todo y soy obstinado:

Soy terco como una mula.

Siempre tengo la razón.

Ejercicio Núm. 7 (continúa...)

Ejercicio núm. 7 (continuación ...)

3. Sí, creo en Dios, pero no tengo una fe que obre.
- a) Tengo mucha cantidad de fe, pero sin calidad.
Cumplo con todos los preceptos de mi religión.
 - b) Me falta humildad.
¿Defectos o pecados yo? No hombre, casi no tengo.
 - c) Soy superficial en la práctica.
Con dos de los Doce Pasos tengo.
 - d) Tengo sentimentalismo, pero no verdadero sentimiento religioso.
Sufrir es mi destino, es la voluntad de Él.
 - e) Nunca doy algo a cambio de nada.
Son unos malagradecidos, no valoran mi esfuerzo en el servicio.
 - f) No quiero allanar el camino, o sea, limpiar mi interior.
Un cuarto paso, ¿para qué? Si así estoy bien.

4. Define tu relación actual con Dios, tal y como tú lo entiendes:

R. _____

Trabajo individual, terminar a las: _____ (15 minutos).

CONCLUSIÓN SEGUNDO MÓDULO

- * Conclusiones de los equipos del ejercicio núm. 5.

Por equipo, se expondrán las conclusiones de lo siguiente:

- fondo
- ingobernabilidad

Máximo tres equipos, terminar a las _____ (15 minutos).

Antes del siguiente módulo:

- * Lecturas previas al siguiente módulo.

Capítulo 5: "¿Cómo Trabaja?" (pp. 54-66).
Tercer Paso (pp. 14-19) y Cuarto Paso (pp. 20-30).

EJERCICIO NÚM. 8

(Completar antes del tercer módulo)

- * Relaciona las ideas principales del 5º capítulo con las que conoces del Tercer Paso, así como con tu experiencia personal y escríbelas.
- * Relaciona las ideas principales del 5º capítulo con las que conoces del Cuarto Paso, así como con tu experiencia personal y escríbelas.
- Si no has hecho tu Cuarto Paso, compártenos cuándo piensas hacerlo.

TERCER MÓDULO

BIENVENIDOS

Estimados compañeros, sean bienvenidos.

En el módulo anterior te pedimos que relacionaras las ideas principales del 5º capítulo con las que conoces del Tercer y Cuarto Paso, así como con tu vivencia personal y las escribieras. ¿Alguien quiere compartir sus experiencias?

Por otro lado, y a todos los que no han hecho su Cuarto Paso, se les pidió que compartieran sus planes para hacerlo. ¿Algún comentario al respecto?

INTRODUCCIÓN

A través de este módulo iniciamos con la acción física, mental y espiritual, que nos propone el quinto capítulo de "El Libro Grande", el Tercer y Cuarto Paso de recuperación.

Pero, prácticamente, ¿qué acciones en concreto tenemos que realizar para poner nuestra vida y nuestra voluntad, al cuidado de nuestro Poder Superior? ¿Cómo podemos realizar nuestro Cuarto Paso para la recuperación personal?

La respuesta a estas dos preguntas está en el quinto capítulo de "El Libro Grande". La mejor alternativa y la mejor guía es nuestra, ya nos ha sido legada. Simplemente, aprovechémosla.

EJERCICIO NÚM. 9 CÓMO TRABAJA (1ª parte)

Tomando como base el trabajo previo con el quinto capítulo relacionado con el Tercero y Cuarto Paso de recuperación, compartan en equipos de cinco integrantes cada uno, lo siguiente:

1. ¿Cuáles son las tres ideas pertinentes obtenidas como conclusión de los dos capítulos anteriores, y que nos indican estar ya en el Tercer Paso?

2. ¿Cuáles son las tres dependencias extremas que más te afectan? Compáralas con las de tus compañeros de equipo y anota las que más coincidan.

3. Menciona los tres aspectos de tu vida en que más asumes la posición del "director de orquesta". Compáralos con los de tus compañeros de mesa y anota las que más coincidan.

a) _____
b) _____
c) _____

4. ¿Cuáles son los tres instintos principales a los que hacen referencia el quinto capítulo y el Cuarto Paso? Anótenlos aquí:

a) _____
b) _____
c) _____

Tienen 10 minutos para completarlo. Terminarlo a las _____ .

EJERCICIO NÚM. 10

Compartan en equipos de cinco integrantes, los siguientes conceptos y anoten su conclusión:

1. Al pretender controlar, dirigir o gobernar la vida de otros (familiares, amigos, compañeros de grupo de AA, de trabajo, etc.) ¿qué es lo que en realidad estamos buscando?

R. _____

Al insistir en depender de otros en forma extrema, emocional o materialmente, ¿qué es lo que en realidad estamos buscando?

R. _____

2. El Tercer Paso afirma lo siguiente: "Entre más dependemos de un Poder Superior, más independientes somos en realidad". (Folleto "Los Doce Pasos", Pág. 15, 2º párrafo)

¿Está el equipo de acuerdo con esto? Sí o no y porqué.

R. _____

3. En el Folleto de "Los Doce Pasos" (Pág. 18 y 19) se establecen los siguientes elementos de la buena voluntad: decisión, disposición, esfuerzo, empeño y perseverancia. Anoten un ejemplo de cómo practican los miembros del equipo cada uno de estos elementos de la buena voluntad en su vida diaria.

Decisión: _____

Disposición: _____

Esfuerzo: _____

Empeño: _____

Perseverancia: _____

El tiempo total de todo este ejercicio es de 25 minutos, por lo tanto, terminar a las: _____

EJERCICIO NÚM. 11

Trabajo individual.

1. En base a la guía para trabajar los resentimientos en las páginas 60 y 61 de "El Libro Grande", describe minuciosamente dos de los que más te han afectado.

Estoy resentido con...	La causa	Afecta mi (s)	¿Qué hay en el fondo?
a)			
b)			

2. De cada uno de los resentimientos escritos, anotar lo siguiente:

Resentimiento:	Yo, ¿En qué fui egoísta?	¿Me faltó honradez?	¿Influyó el miedo?	¿Cuál es la parte de culpa que me corresponde?	¿Estoy dispuesto a enmendar mi falta?
a)					
b)					

El tiempo total de todo este ejercicio es de 20 minutos, por lo tanto, terminar a las _____

CONCLUSIÓN TERCER MÓDULO

- Comentarios sobre el ejercicio anterior:

- Lectura previa al siguiente módulo.

Capítulo 5: "Cómo trabaja" pp. 60-66.

Cuarto Paso, folleto "Los Doce Pasos" pp. 20-30.

Y contestar el siguiente ejercicio antes del cuarto módulo.

EJERCICIO NÚM. 12

(Completar antes del cuarto módulo)

1. En caso de haber practicado ya el Cuarto Paso de recuperación:

Reflexionar sobre los puntos clave del inventario moral escrito, relacionándolo con lo sugerido en el 5º capítulo de "El Libro Grande"; anotar las principales conclusiones obtenidas.

2. En caso de no haber practicado el Cuarto Paso de recuperación:

Reflexionar sobre las principales causas que han impedido la práctica de tan importante paso y anotar las principales conclusiones obtenidas.

CUARTO MÓDULO

BIENVENIDA

Estimados compañeros, sean bienvenidos.

Como ustedes recordarán, en el último ejercicio del tercer módulo se les sugirió leer:

Capítulo 5: "Cómo trabaja" pp. 60-66.

Cuarto Paso, folleto "Los Doce Pasos" pp. 20-30.

Asimismo se les sugirió realizar el ejercicio núm. 12 que consistía en las siguientes dos preguntas:

1. En caso de haber practicado ya el Cuarto Paso de recuperación:

Reflexionar sobre los puntos clave del inventario moral escrito, relacionándolo con lo sugerido en el 5º capítulo de "El Libro Grande", y anotar las principales conclusiones obtenidas.

2. En caso de no haber practicado el Cuarto Paso de recuperación:

Reflexionar sobre las principales causas que han impedido la práctica de tan importante paso y anotar las principales conclusiones obtenidas.

Dos compañeros que deseen leer sus conclusiones sobre la pregunta núm. 1 (dos minutos cada uno).

Dos compañeros que deseen leer sus conclusiones sobre la pregunta núm. 2 (dos minutos cada uno).

INTRODUCCIÓN

En este módulo proseguimos con la acción física, mental y espiritual necesaria, que el método de recuperación sugerido en el texto básico de Alcohólicos Anónimos, nos propone para alcanzar la sobriedad plena y significativa.

Mediante el quinto capítulo de "El Libro Grande", y el folleto "Los Doce Pasos", continuamos el trabajo relacionado con el Cuarto Paso.

Encontramos a través de la guía del texto básico, las herramientas necesarias para practicar tan importante paso en nuestro proceso de recuperación personal.

Así es que, como vimos en el módulo anterior, a través de tomar la decisión correcta, de la disposición necesaria, del esfuerzo propio que se requiere; y con empeño y perseverancia, sigamos aprovechando la experiencia que nos han legado.

EJERCICIO NÚM. 13

CÓMO TRABAJA (2ª parte)

1. Compartir en equipos de cuatro integrantes, las conclusiones obtenidas en el ejercicio anterior (núm. 12) y compaginarlas con la información del capítulo núm. 5 "Cómo trabaja" (pp. 60-61).
2. De los que ya practicaron el Cuarto Paso:

a) Las conclusiones individuales, ¿cuáles son las que más coinciden?

R. _____

b) Estas conclusiones, ¿coinciden con lo expuesto en el 5º capítulo?, ¿por qué?

R. _____

3. De los que no han practicado el Cuarto Paso:

a) Las conclusiones individuales, ¿cuáles son las que más coinciden?

R. _____

b) Estas conclusiones, ¿cómo se relacionan con lo expuesto en el 5º capítulo?

R. _____

Tiempo para este ejercicio 15 minutos, terminar a las: _____

Las conclusiones se utilizarán posteriormente.

EJERCICIO NÚM. 14

Trabajo individual...

1. Describe tres de los temores que has tenido en tu vida y deduce el porqué de ellos.

Mi temor fue: _____

¿Por qué lo tuve? _____

Mi temor fue: _____

¿Por qué lo tuve? _____

¿A qué le temes actualmente? _____

¿Por qué? _____

2. Examina dos de tus experiencias sexuales del pasado:
Anota en el número 1 la primera y en el 2 la segunda.

1. _____

2. _____

y determina lo siguiente:

a) ¿En qué fui egoísta?

1. _____

2. _____

b) ¿En qué fui falto de honradez?

1. _____

2. _____

d) ¿Herí a alguien? ¿Sí o no y por qué?

1. _____

2. _____

Tiempo para este ejercicio: 20 minutos. Terminamos a las: _____

Tus conclusiones serán utilizadas posteriormente.

EJERCICIO NÚM. 15

A través del 5º capítulo de "El Libro Grande" y el 4º Paso del folleto "Los Doce Pasos", nos sugieren trabajar con el inventario moral, y entre otros aspectos, detectar el cómo, cuándo y dónde deformaron nuestros instintos naturales. A través de este ejercicio iniciemos con tan importante trabajo.

Individualmente, y en forma voluntaria contestar lo siguiente, contemplando qué sucedió, qué sentí, qué pensé y cómo reaccioné. (Del nacimiento hasta la edad de doce años)

1. Instinto Sexual

a) ¿Mi primera experiencia sexual fue antes de los doce años?

b) ¿De niño, la información que recibí, me hizo suponer que todo lo referente al sexo era pecado?

2. Instinto de seguridad (material)

a) ¿Me agradaba el nivel económico de mi familia?

b) ¿Mis padres fueron tacaños, ahorrativos o derrochadores, y qué me inculcaron?

3. Instinto de seguridad (emocional)

a) ¿Mis padres me destacaban o me menospreciaban?

b) ¿En la infancia sentí que me hizo falta ternura y cariño?

3. Instinto social o de compañía

a) ¿El medio familiar en mi niñez, fue cordial y afectuoso?

b) ¿Mi desarrollo personal fue estimulado a través de un medio ambiente favorable?

Tiempo para este ejercicio: 15 minutos. Terminar a las: _____ hs.

CONCLUSIÓN CUARTO MÓDULO

- Comentarios finales:
(En reunión plenaria, compartir experiencias del ejercicio núm. 15)
- Lectura previa al siguiente módulo
Capítulo 6 "En acción" (P. 67-82)
- Reflexionar sobre los conocimientos previos adquiridos del 5º, 6º, 7º, 8º, 9º, 10º y 11º Pasos.

EJERCICIO NÚM. 16

- Continuar con la escritura de tu Cuarto Paso auxiliándote con tu padrino.
- Relacionar las ideas principales del 6º capítulo con las que conoces de los pasos incluidos en el mismo, así como con tu experiencia personal

GUÍA SUGERIDA PARA LA PRÁCTICA DEL 4º PASO DE RECUPERACIÓN

(Basada en el 5º capítulo de "El Libro Grande" y en el
4º Paso del folleto "Los Doce Pasos")

Nota:

En caso de tomar la decisión de utilizar esta guía, recordemos que la orientación y ayuda del padrino son indispensables.

NOTA: En los textos siguientes se indica la fuente de donde fueron copiados ("Libro Grande" y folleto "Los Doce Pasos"). El número de párrafo hace referencia a párrafos completos. Es decir, el 1er. párrafo se refiere al primer párrafo completo en esa página y así sucesivamente. Esto es con el fin de propiciar la lectura completa de cada párrafo mencionado.

Si sólo se indica el número de página, es con el fin de propiciar la lectura completa de esa página.

"El Cuarto Paso es un esfuerzo laborioso y vigoroso para descubrir cuáles han sido y son estos riesgos en nosotros. Queremos descubrir exactamente cómo, cuándo y dónde deformaron éstos, nuestros instintos naturales".

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 20, 3er. párrafo)

"Todos los alcohólicos que han perdido, por su manera de beber, empleos, familia y amigos, necesitarán examinarse detenida y despiadadamente, para poder determinar cómo los defectos de personalidad demolieron su estabilidad".

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 28, 2º párrafo)

De acuerdo con el folleto "Los Doce Pasos", P. 22, 1er. párrafo...

"Los instintos alborotados obstaculizan la investigación. En el momento que tratamos de sondearlos, estamos sujetos a sufrir serias reacciones":

a) La conmiseración

(Depresión) (**sentimiento** de culpa y repugnancia de uno mismo)

b) El fariseísmo

(Grandiosidad, sobreestimación de uno mismo)

(Sólo el beber, "no tengo defectos")

c) Diferir la culpa, resentimientos

("Los demás son culpables del comportamiento pasado y actual de uno")

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 22, 2do. y 3er. párrafo; P. 23 1er. párrafo)

"Así que cuando AA sugiere hacer un inventario sin temor alguno, a todo recién llegado le parecerá que se le está pidiendo más de lo que puede hacer".

"Tanto su orgullo, como su temor, lo rechazan cada vez que intenta mirarse por dentro".

El orgullo dice: "No hay necesidad de que pases por aquí...", y el temor dice: "¡ No te atrevas a mirar aquí!"

"En este estado del proceso del inventario, nuestros padrinos entran al rescate. Están capacitados para hacerlo porque son portadores de los conocimientos experimentados que AA tiene del Cuarto Paso".

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 23, 2º párrafo)

Además...

"El testimonio de los aa que realmente han acometido el inventario moral es que el orgullo y el temor de esta especie resultan ser simples espantajos".

"A medida que perseveramos, nace una confianza completamente nueva; y el alivio, al enfrentarnos a nosotros mismos, es indescriptible. Estos son los primeros frutos del Cuarto Paso".

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 26, 2º párrafo)

"El Cuarto Paso es un esfuerzo laborioso y vigoroso para descubrir cuáles han sido y son estos riesgos en nosotros. Queremos descubrir exactamente cómo, cuándo y dónde deformaron éstos, nuestros instintos naturales".

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 20, 3er. párrafo)

Para esto...

"De acuerdo con el buen juicio de lo que ha sido lo correcto y lo equivocado, puede hacerse un examen preliminar de la conducta con respecto a los instintos primarios sexuales, de seguridad y sociales".

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 27, 1er. párrafo)

Para ese examen preliminar, se sugiere escribir lo que se recuerde de la edad de uno a doce años (en tu niñez).

INSTINTO SOCIAL O DE COMPAÑÍA

Utiliza el siguiente formato para hacer una relación de los hechos.
(En caso de que requieras más espacio para contestar, saca las copias necesarias)

¿Qué sucedió?	¿Qué sentí?	¿Qué pensé?	¿Cómo reaccioné?

INSTINTO DE SEGURIDAD (MATERIAL)

Utiliza el siguiente formato para hacer una relación de los hechos.

(En caso de que requieras más espacio para contestar, saca las copias necesarias)

¿Qué sucedió?	¿Qué sentí?	¿Qué pensé?	¿Cómo reaccioné?

INSTINTO DE SEGURIDAD (EMOCIONAL)

Utiliza el siguiente formato para hacer una relación de los hechos.
(En caso de que requieras más espacio para contestar, saca las copias necesarias)

¿Qué sucedió?	¿Qué sentí?	¿Qué pensé?	¿Cómo reaccioné?

INSTINTO SEXUAL

Utiliza el siguiente formato para hacer una relación de los hechos.

(En caso de que requieras más espacio para contestar, saca las copias necesarias)

¿Qué sucedió?	¿Qué sentí?	¿Qué pensé?	¿Cómo reaccioné?

"En nuestra lista de rencores pusimos frente a cada nombre los daños que nos causaban. ¿Eran nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas?"

(*"El Libro Grande"*, P. 60)

(Folleto "*Los Doce Pasos*", P. 23, 2º párrafo)

A) RESENTIMIENTOS

Utiliza el siguiente formato para hacer una relación de tus resentimientos.

(En caso de que requieras más espacio para contestar, saca las copias necesarias)

Estoy resentido con...	La causa (¿Por qué?)	Afecta mi... (¿Qué instinto afectó?)	¿Qué hay en el fondo?

1. Lista de resentimientos a considerar:

FAMILIA:	Padres, hermanos (as), esposa, hijos (as), abuelos, tíos, primos, sobrinos, suegros, cuñados, etc.
CONOCIDOS:	Vecinos, maestros, compañeros (as) de estudio, amigos (as), amantes, etc.
TRABAJO:	Jefes, patrones, dueños, empleados (as), etc.
INSTITUCIONES:	Gubernamentales, empresas, hospitales, iglesias (sacerdotes, ministros, pastores o predicadores), partidos políticos, etc.
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS:	Compañeros (as), grupos, centros de servicio.

DIOS

UNO MISMO

AL CONCLUIR...

"Evitamos el desquite o la discusión"

"Refiriéndonos una vez más a nuestra lista, quitando de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido, buscando resueltamente nuestras propias faltas. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, faltos de honradez y habíamos tenido miedo?"

"¿En qué estaba nuestra culpabilidad?"

"Cuando nos dábamos cuenta de nuestras faltas, las apuntábamos"

"Admitíamos honradamente nuestras faltas y estábamos dispuestos a enmendarlas"

("El Libro Grande", P. 63)

3. Temores relacionados con el instinto de seguridad...

(En caso de que requieras más espacio para contestar, saca las copias necesarias).

a) Material

Temor	¿Por qué lo tengo?

b) Emocional

Temor	¿Por qué lo tengo?

C) INSTINTO SEXUAL

"Muchos de nosotros necesitábamos una revisión en este sentido".

"Tratamos de ser sensatos en esta cuestión. ¡Es tan fácil descarrilarse!"

(*"El Libro Grande"*, P. 64)

"Examinamos nuestra conducta de los años pasados".

"¿En qué habíamos sido egoístas, faltos de honradez o desconsiderados?"

"¿A quiénes habíamos herido?"

"¿Despertamos injustamente celos, sospechas o resentimientos?"

"¿En qué habíamos sido culpables, y qué pudimos haber hecho para evitarlo?"

(*"El Libro Grande"*, P. 65)

1. Examinando UNA POR UNA las relaciones sexuales del pasado y del presente, anotar lo siguiente:

Relación sexual con: _____

(De esta página, saca las copias necesarias para cada caso. Si has tenido nueve relaciones, necesitarás nueve copias)

Cómo, cuándo y en qué ocasiones...

1. ¿Fui egoísta? _____

2. ¿Me faltó honradez? _____

3. ¿Fui desconsiderado? _____

4. ¿Lastimé a alguien o a mí mismo, y a qué grado? _____

5. ¿Desperté celos en alguien? _____

6. ¿Causé resentimientos en alguien? _____

7. ¿En qué fui culpable en esa relación y qué pude haber hecho para evitarlo? _____

8. Concretamente, ¿en esta relación fui egoísta? ¿Por qué? _____

Folleto "Los Doce Pasos" P. 27, 28, 29:

9. ¿Hice desgraciado mi matrimonio y perjudiqué a mis hijos? _____

10. ¿Comprometí mi posición en mi comunidad? _____

11. ¿Sentí un remordimiento implacable? _____

12. ¿Insistí en que era yo el perseguido y no el perseguidor, y además me absolví? _____

Contesta ampliamente las siguientes preguntas.

En general:

1. ¿Cómo he reaccionado a frustraciones de índole sexual?

2. Cuando me negaban algo, ¿me volvía vengativo o me sentía deprimido?

3. ¿Me desquitaba con otros si en mi hogar me repudiaban o trataban con frialdad?

4. ¿Me servía como pretexto de mi promiscuidad sexual?

5. ¿Estoy dispuesto a que Dios, moldee mis ideales y me ayude a vivir acorde a ellos?

D) Instinto social e instinto de seguridad material y emocional.

"También son importantes para los alcohólicos, las preguntas que deben hacerse acerca de su conducta relacionada con su seguridad material y emocional. En este terreno, el temor, la codicia, el acaparamiento y el orgullo, muy a menudo han causado mucho daño".

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 27, 3er. Párrafo)

1. ¿Qué defectos de carácter fueron los que contribuyeron a mi inestabilidad económica?

2. ¿Destruyeron mi confianza y me creó un conflicto la inferioridad de mi capacidad para adaptarme al trabajo?

3. ¿Traté de disimular ese sentimiento de ineficiencia alardeando, timando, engañando o evadiendo mis responsabilidades?

4. ¿Me quejaba de que los otros no reconocían mis verdaderamente excepcionales aptitudes?

5. ¿Me sobreestimé y hacía el papel de personaje?

6. ¿Tenía una ambición tan inconsciente que traicioné a mis asociados?

7. ¿Fui derrochador?

8. ¿Pedí dinero prestado atolondradamente, sin importarme si lo devolvería?

9. ¿Fui tacaño, rehusándome a sostener a mi familia adecuadamente?

10. ¿Quise progresar fácilmente y sin escrúpulos?

"Los síntomas más comunes de la inseguridad emocional son las preocupaciones, la ira, la lastima de sí mismo y la depresión".

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 28, 3er. párrafo)

11. ¿Qué clase de situaciones sexuales son las que me han causado ansiedad, amargura, frustración o depresión?

Valorando cada situación con ponderación...

12. ¿Puedo darme cuenta en qué consistía mi error?

13. ¿Me acosaban estas perplejidades porque tenía exigencias egoístas e irrazonables?

14. ¿Por qué me falta la habilidad necesaria para aceptar lo que no puedo cambiar?

"Supongamos que la inseguridad económica despierta constantemente estos sentimientos..."

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 29, 1er. párrafo)

15. ¿Hasta qué punto han sido alimentadas mis corrosivas ansiedades por mis propios instintos?

16. ¿Estoy dispuesto a tomar las medidas necesarias para amoldar mi vida a las situaciones reales?

"Preguntas como ésta y otras más que fácilmente pueden venir a la mente, ayudarán a encontrar las causas básicas".

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 29, 1er. párrafo)

"Es por nuestras retorcidas relaciones con la familia, los amigos y la sociedad, por lo que hemos sufrido más, la mayoría de nosotros".

"El hecho fundamental que nos negamos en reconocer, es nuestra falta de capacidad para lograr una asociación genuina con cualquiera".

"Nuestra egolatría cava dos pozos profundos. O insistimos en dominar a los que nos rodean, o dependemos demasiado de ellos..."

(Folleto "Los Doce Pasos", P. 29, 2º párrafo)

¡Felicidades! Has terminado de escribir tu 4º Paso.

≡==== Fin de la guía =====

QUINTO MÓDULO

Estimados compañeros, sean bienvenidos.

A través del tercer y cuarto módulo (3° y 4° Paso), se ha establecido con claridad cómo funciona el programa de recuperación de AA y, acorde con el Tercer Paso, *"los otros pasos del programa de AA, sólo se pueden practicar con éxito, cuando se ha ensayado el Tercer Paso con **empeño y perseverancia**". "Todos los Doce Pasos requieren un **esfuerzo sostenido** para poder amoldarse a sus principios y, así, a la voluntad de Dios".*

(Folleto "Los Doce Pasos", p. 19, 1er. párrafo)

"Nuestro error ha sido el mal uso de la fuerza de voluntad. Con ella tratamos de demoler nuestros problemas, en vez de tratar de que estuviera de acuerdo con las intenciones de Dios para con nosotros".

(Folleto "Los Doce Pasos", p. 19, 2do. párrafo)

El Cuarto Paso ha sido el medio a través del cual hemos iluminado el curso de nuestras vidas; sin embargo, para obtener la sobriedad plena y significativa, es necesario continuar con la práctica de los siguientes pasos.

(Intercambio de comentarios, dudas, sugerencias, o aportaciones)

INTRODUCCIÓN

A través del presente módulo, abordamos el sexto capítulo de "El Libro Grande", "En Acción". La requerimos en la práctica del programa de AA, sobre los defectos de carácter, en las relaciones interpersonales, en la formación del carácter. Necesitamos acción para obtener madurez y desarrollo emocional. Acción para el despertar y evolución espiritual.

Este capítulo incluye siete de los pasos para la recuperación personal, 5°, 6°, 7°, 8°, 9°, 10° y 11°. Así que no queda lugar a dudas respecto a qué tipo de acción nos sugiere llevar a efecto este capítulo.

EJERCICIO NÚM. 17

Conformar equipos de cuatro integrantes, intercambiar conocimiento y experiencias respecto a la escritura de tu Cuarto Paso en base al módulo cuatro y a la lectura del 6º capítulo.

Contestar a las siguientes preguntas, primeramente en forma individual y después las conclusiones como equipo:

1. ¿Cómo, cuándo y dónde se deformaron los instintos naturales?

Conclusión individual:

Conclusión del equipo:

2. ¿Cuál es la naturaleza exacta de nuestros defectos de carácter?

Conclusión individual:

Conclusión del equipo:

3. En forma individual, determinar ¿cuáles son los defectos de carácter que tengo, y cuáles son los que más me afectan? (anotarlos de mayor a menor grado).

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- g) _____

Tiempo para este ejercicio: 15 minutos. Terminamos a las: _____

Tus conclusiones serán utilizadas posteriormente.

EJERCICIO NÚM. 18

1. En forma individual, contestar lo siguiente...

a) ¿Cuáles son los beneficios que recibiré de la práctica del Quinto Paso, de acuerdo a "El Libro Grande" y al folleto "Los Doce Pasos"?

b) En las líneas correspondientes, anota la virtud contraria al defecto de carácter. (Lo que practicamos para contrarrestar el defecto).

Orgullo	_____	Avaricia	_____
Envidia	_____	Ira	_____
Lujuria	_____	Pereza	_____
Gula	_____		

2. En base a la guía del Octavo Paso anotar dos reparaciones de las que tengo pendientes:

Lista de reparación de daños

¿A quién se dañó?	¿Cuál es el daño?	Tipo de daño	Forma de reparar el daño

3. Compartir conclusiones de los puntos 1 y 2 (máximo tres compañeros).

Tiempo para este ejercicio: 20 minutos. Terminamos a las: _____

EJERCICIO NÚM. 19

En forma individual, reflexiona sobre las siguientes preguntas y anota tus respuestas. De los principales puntos a considerar en el inventario diario, determina si falta algún aspecto relevante que no esté contemplado.

"Por la noche, revisamos constructivamente nuestro día". (Décimo Paso)

("El Libro Grande", p. 80)

Durante el día:

1. ¿Estuve resentido con alguien o con algo?

2. ¿Me comporté en forma egoísta o egocéntrica?

3. ¿Fui deshonesto en algún aspecto?

4. ¿Me invadió el temor en alguna situación? ¿Tenía justificación o no?

5. ¿Retuve algo que debí haber discutido inmediatamente con otra persona?

6. ¿Fui bondadoso y afectuoso con todos?

7. ¿Qué cosa pude haber hecho mejor?

8. ¿Estuve pensando la mayor parte del tiempo en mí mismo?

9. ¿Sentí el complejo de inferioridad en algún aspecto?

10. ¿Fui víctima de la autoconmiseración?

11. ¿Me agobió algún sentimiento de culpa?

12. ¿Pensé en lo que podría hacer por otros?, ¿en lo que podría aportar al curso de la vida?

En equipos de cinco integrantes compaginar el resultado de la reflexión personal y determinar el punto de mayor coincidencia para presentarlo en reunión plenaria.

Tiempo para este ejercicio: 20 minutos. Terminamos a las: _____

Las conclusiones serán utilizadas posteriormente.

CONCLUSIÓN QUINTO MÓDULO

* Comentarios finales:

(Dinámica de lluvia de ideas)

* Lectura previa al siguiente módulo:

Capítulo 7 "Trabajando con los demás" (Pág. 83-96)

Reflexión personal sobre la forma en la que hasta el día de hoy he trabajado el Paso Doce.

EJERCICIO NÚM. 20

(TAREA)

Antes de entrar al sexto módulo y en base a lo escuchado y vivido en este quinto módulo, reflexiona acerca de los siguientes aspectos del Paso Once:

- a) La oración
- b) La relajación física
- c) La relajación mental
- d) La meditación
- e) La imaginación

Tus conclusiones serán utilizadas en el módulo siguiente.

Te invitamos a leer desde el séptimo capítulo hasta el final del Libro Grande como preparación para el sexto módulo.

EVALUACIÓN QUINTO MÓDULO

En relación al quinto módulo...

1. Me pareció...

() Muy bueno () Bueno () Regular () Malo () Muy malo

2. La conducción del taller fue...

() Muy buena () Buena () Regular () Mala () Muy mala

3. Los contenidos de los temas tratados fueron...

() Muy buenos () Buenos () Regulares () Malos () Muy malos

4. Los materiales utilizados para el desarrollo del taller fueron...

() Muy buenos () Buenos () Regulares () Malos () Muy malos

5. El tiempo empleado en el desarrollo del taller fue...

() Suficiente () Ajustado () Faltó tiempo

6. De lo que no me gustó, para corregirlo propongo...

R. _____

7. De lo que sí me gustó, para mejorarlo propongo...

R. _____

SEXTO MÓDULO

BIENVENIDA

Estimados compañeros, sean bienvenidos:

En virtud de que el Paso Once es el camino al equilibrio emocional y el desarrollo espiritual, es conveniente intercambiar experiencias relevantes en relación al ejercicio anterior.

Invitamos ahora a dos o tres compañeros que participen aportando información, experiencias personales o cualquier otro dato importante para la práctica del Paso Once.

INTRODUCCIÓN

La práctica del Paso Doce proporciona innumerables beneficios.

Así como nos permite cumplir con el objetivo de la Quinta Tradición, de igual forma es el mejor salvoconducto para resguardarnos de la primera copa. Asimismo, es el mejor medio disponible para practicar las virtudes contrarias a los defectos de carácter, no importando que practiquemos el Paso Doce individualmente o en forma grupal, los beneficios son los mismos.

¿Hay alguna mejor manera de manifestar nuestra gratitud por las bendiciones recibidas en Alcohólicos Anónimos, que la práctica de este paso?

EJERCICIO NÚM. 21

En forma individual...

* Relacionar la forma cómo trabajo el Paso Doce, con lo descrito en el 7º capítulo.

* Aspectos que sí llevo a la práctica al trabajar con otros:

* Aspectos que no llevo a la práctica al trabajar con otros:

Tiempo para este ejercicio: 10 minutos. Terminamos a las: _____

Tus conclusiones serán utilizadas durante la práctica del Paso Once.

EJERCICIO NÚM. 22 TRABAJANDO CON LOS DEMÁS

Después reflexionar sobre lo anterior, conformar equipos de cuatro integrantes para intercambiar conocimiento y experiencias respecto a...

1. Los errores en que hemos incurrido en la práctica del Paso Doce.

2. Los aciertos que hemos alcanzado en la práctica del Paso Doce.

3. Compartir cómo practico los Doce Pasos en todos los aspectos de mi vida.

Tiempo para este ejercicio: 20 minutos. Terminamos a las: _____

Tus conclusiones serán utilizadas posteriormente.

EJERCICIO NÚM. 23

OCTAVO CAPÍTULO AL FINAL DEL LIBRO

Después de conformar equipos de cuatro integrantes, compartir y contestar lo siguiente:

1. ¿De qué trata el octavo capítulo?

2. ¿Cuál es el mensaje principal del noveno capítulo?

3. ¿Por qué es importante el capítulo diez?

4. ¿Cuál es la visión a la que se refiere el capítulo once?

5. ¿En qué te reflejas con "La Pesadilla del Dr. Bob"?

Tiempo para este ejercicio: 20 minutos. Terminamos a las: _____

Tus conclusiones serán valoradas por ti mismo posteriormente.

CONCLUSIÓN SEXTO MÓDULO Y DE TODO EL TALLER

* Comentarios finales:

Dinámica grupal:

1. Sentir general sobre el taller "El Libro Grande, la guía para mi recuperación".
2. ¿Cómo llevar este taller a más compañeros?
3. ¿Cómo voy a adoptar el Libro Grande como la guía de mi propia recuperación?

EVALUACIÓN SEXTO MÓDULO

En relación al sexto módulo...

1. Me pareció...

() Muy bueno () Bueno () Regular () Malo () Muy malo

2. La conducción del taller fue...

() Muy buena () Buena () Regular () Mala () Muy mala

3. Los contenidos de los temas tratados fueron...

() Muy buenos () Buenos () Regulares () Malos () Muy malos

4. Los materiales utilizados para el desarrollo del taller fueron...

() Muy buenos () Buenos () Regulares () Malos () Muy malos

5. El tiempo empleado en el desarrollo del taller fue...

() Suficiente () Ajustado () Faltó tiempo

6. De lo que no me gustó, para corregirlo propongo...

R. _____

7. De lo que sí me gustó, para mejorarlo propongo...

R _____

Esta obra se terminó de imprimir en noviembre del 2016
en los talleres de Impresiones CIME, S. A. de C. V.
Sur 71 A núm. 107, colonia El Prado
delegación Iztapalapa,
C.P .09880 Ciudad de México.

El tiraje consta de 4000 ejemplares.

«Nosotros, los alcohólicos anónimos, somos más de un centenar de hombres y mujeres quienes nos hemos recuperado de un estado de mente y cuerpo, aparentemente incurable».

«El propósito principal de este libro es mostrarle a otros alcohólicos, precisamente, cómo nos hemos recuperado».

(Alcohólicos Anónimos, p. 7)