

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE DOCE PASOS

### Presentación final

Revisado el 26 de septiembre de 2024

“Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos son un grupo de principios, de naturaleza espiritual, que, si se practican como una forma de vida, pueden expulsar la obsesión por beber y permitir a quien la sufre volverse feliz y útilmente completo”. p.15 Doce Pasos y Doce Tradiciones

Esperamos que este ejemplo de lista de verificación de los Doce Pasos ayude al individuo a ser más consciente de los cambios de personalidad que tienen lugar en nuestro crecimiento personal. Esta lista de verificación no pretendía mostrar ni decirle a la gente cómo trabajar los Pasos ni es un libro de trabajo. Puede ser utilizado por un individuo, padrino, grupo, personas que no tienen acceso al apadrinamiento o a Internet, o aquellos a quienes no les va bien en entornos grupales. Es simplemente una guía sugerida sobre cómo aplicar los Pasos en nuestras vidas.

*Envíe sus comentarios sobre cómo ha sido útil esta Lista de verificación de los Doce Pasos y dónde se ha utilizado, junto con comentarios adicionales: a lista de verificación.12.steps@gmail.com.*

*Gracias*

### **Paso uno: Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**

1. ¿Cómo he intentado vencer al alcohol por mi propia fuerza de voluntad?  
¿Qué es un fenómeno de ansia?
2. ¿En qué áreas de mi vida soy impotente ante el alcohol? ¿Dónde está mi vida ingobernable?
3. ¿Qué me muestra que mi consumo de alcohol no era un hábito común y corriente? ¿Por qué necesito ayuda para lograr parar?
4. ¿Hasta qué punto estoy dispuesto a llegar para eliminar la idea de que, de alguna manera, algún día podré controlar y disfrutar mi forma de beber?

### **Paso dos: Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos la cordura.**

1. ¿Cómo podría un Poder verdaderamente superior a mí devolverme la cordura?
2. ¿Tengo la mente lo suficientemente abierta como para permitir que otros encuentren su propio Poder Superior?
3. ¿Dónde me he vuelto dependiente de un Poder superior a mí o sigo mostrando

desafío?

4. ¿Cuándo tengo reservas sobre la locura de mi forma de beber?

**Paso tres: Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios. como nosotros lo entendió**

1. ¿Qué significa entregar mi voluntad y mi vida? ¿Qué significa para mí la voluntad?
2. ¿Cómo entrego mi voluntad y mi vida al cuidado de un Poder Superior si no creo en ninguno?
3. ¿Qué tiene de diferente este Poder Superior y el de mi infancia?
4. ¿A qué obstáculos me enfrento si no he tenido conocimiento de un Poder mayor que yo o la religión en mi pasado o si soy agnóstico o ateo?
5. ¿Creo que realmente he entregado mi voluntad y mi vida al cuidado de mi Poder Superior o todavía estoy tratando de dirigir el espectáculo en algunas áreas de mi vida?
6. En momentos de perturbación emocional o indecisión, ¿hago una pausa y busco la voluntad de un Poder superior que yo?

**Paso cuatro: Hicimos un inventario moral minucioso y valiente de nosotros mismos.**

1. ¿Cuáles son los beneficios de realizar un inventario exhaustivo?
2. ¿Cómo reconozco mis principales problemas?
3. ¿Por qué necesito enumerar mis activos y pasivos?
4. ¿He sido honesto y minucioso con los resentimientos? ¿Entiendo que este es un proceso de por vida?
5. ¿Cuáles son los beneficios de observar la infelicidad que he causado a los demás y a mí mismo?
6. ¿He revisado cuidadosamente mi conducta sexual?

**Paso Cinco: Admitir ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestra errores**

1. ¿Qué podría pasar si pospongo este paso?
2. ¿Por qué necesito ser abierto y honesto al dar este paso?
3. Al elegir a quién confiaré en este paso, ¿qué cualidades de otra persona son

importantes?

4. ¿Qué recompensas puedo esperar del Paso Cinco?

**Paso Seis: Estábamos completamente listos para que Dios eliminará todos estos defectos de carácter.**

1. ¿Estoy completamente preparado para que mi Poder Superior elimine todos mis defectos?
2. ¿Cómo sé cuáles son estos defectos?
3. ¿Honestamente quiero que se eliminen todos mis defectos de carácter?
4. ¿A qué defectos no estoy dispuesto a renunciar?
5. ¿Dónde aparecen en mi vida los siete pecados capitales: orgullo, ira, avaricia, gula, lujuria, envidia y pereza?

**Paso siete: Humildemente le pedimos que eliminará nuestros defectos**

1. ¿Por qué le pido respetuosamente que elimine mis defectos?
2. ¿Creo que es necesario buscar la humildad como cualidad personal?
3. ¿Cómo puede la humildad traerme serenidad?
4. ¿En qué áreas he dejado de hacerme exigencias irrazonables a mí mismo y a los demás?
5. ¿Cómo puedo ser tolerante y comprensivo con los defectos y puntos de vista de otras personas?

**Paso ocho: Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a enmendar a todas.**

1. ¿Cuál es mi definición de daño? ¿Dónde encuentro los nombres de las personas a las que he dañado? ¿Estoy dispuesto a ver dónde tuve la culpa?
2. ¿Por qué no puedo dejar lo pasado en el pasado? ¿Creo que nunca hago daño a nadie más que a mí mismo con mi forma de beber?
3. ¿Por qué necesito reparar el daño que le he hecho a otros?
4. ¿Qué acción debo tomar si no estoy dispuesto a hacer las paces en este momento?
5. ¿Alguien ha quedado fuera de mi lista y por qué?

**Paso Nueve: Hacer enmiendas directas a dichas personas siempre que sea posible, excepto cuando hacerlo lastimaría a ellas o a otros lastimaría a ellas o a otros.**

1. ¿Hay alguien ante quien dudo en hacer las paces? ¿Cuál es el peligro de apresurarse inmediatamente a enmendar la situación?
2. ¿Cuáles son los diferentes tipos de enmiendas que puedo hacer?
3. A la hora de reparar, ¿por qué no se comentan los defectos de la otra persona?
4. ¿Cómo puedo compensar si no se puede ver a la(s) persona(s)?
5. ¿Por qué son importantes en este Paso el buen juicio, el tiempo, el coraje y la sabiduría?
6. ¿Cómo he llegado a estar dispuesto a aceptar todas las consecuencias por los daños que he causado?

**Paso diez: Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos rápidamente.**

1. ¿Por qué se presta tanta atención al inventario personal y por qué debería continuar así durante toda nuestra vida?
2. ¿Cómo aplico el Paso Diez en mi vida diaria?
3. ¿Por qué siempre tengo que admitir rápidamente cuando me equivoco, incluso si la otra persona también se equivocó?
4. ¿Qué me impediría hacer las paces rápidamente?
5. ¿Qué se entiende por nada tan rentable como la moderación de la lengua y la pluma? ¿Cómo se aplica esto a todas las áreas de la comunicación?
6. ¿De qué manera mi visión de la vida está cambiando para mejor?

**Paso Once: Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros lo concebimos, pidiéndole que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla**

1. ¿Cuál es mi visión de un Poder Superior?
2. ¿Cómo pueden ser beneficiosas las oraciones de mi denominación religiosa o mis propias oraciones?
3. ¿Qué puedo esperar obtener de la meditación?
4. ¿Qué oración del Paso Once de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones es

útil para comenzar la meditación?

5. ¿Cuál es la diferencia entre meditación y oración? ¿Dónde y cómo hago esto? ¿Con qué frecuencia debo orar o meditar?
6. Describe mi práctica personal de oración y meditación.

**Paso Doce: Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.**

1. ¿He tenido un despertar espiritual o una experiencia espiritual?
2. ¿Cómo ayuda alguien más a mantenerme sobrio? ¿Cuánto tiempo debo estar sobrio antes de poder llevar el mensaje?
3. ¿Cómo practico estos principios en todos mis asuntos y no sólo en las reuniones?
4. ¿De qué manera trato diariamente de ayudar a otros alcohólicos con el programa?
5. ¿Por qué es importante no parecer un cruzado o un bienhechor cuando se transmite el mensaje de Alcohólicos Anónimos?
6. ¿Qué hago con una persona nueva que no está dispuesta a seguir el programa?
7. ¿Estoy demostrando estos principios en mi vida diaria y en el mundo?