

CUADERNO DE RECOVERY & ACCIÓN

Manual de Integración Emocional y Práctica del Segundo Paso

Este cuaderno reúne ejercicios de reflexión profunda, planes de acción diarios y semanales, y una bitácora de seguimiento personal diseñados específicamente para desarmar la soberbia intelectual, canalizar la frustración y asimilar el Segundo Paso de Alcohólicos Anónimos en pequeñas dosis. Está especialmente diseñado para personas ateas, agnósticas o escépticas en recuperación, utilizando herramientas laicas como el **Método de la Sustitución** y la estrategia conductual de **actuar "como si"** para experimentar la restauración de la serenidad mental y emocional.

"La verdadera humildad y la mente libre de prejuicios pueden conducirnos a la fe, y cada reunión es una seguridad de que Dios nos devolverá el sano juicio."

— Doce Pasos y Doce Tradiciones, p. 31

PARTE 1: GUÍA DE TRABAJO Y REFLEXIÓN DEL SEGUNDO PASO

Esta guía de reflexión ha sido diseñada para ayudarte a profundizar en los conceptos clave del Segundo Paso: «*Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio*». Está estructurada para desarmar progresivamente las defensas del ego, confrontar las ilusiones de control e identificar los "puntos ciegos" o lagunas mentales que obstaculizan tu bienestar emocional y tu sobriedad. Te sugerimos responder a estas preguntas por escrito de forma honesta, tomándote el tiempo necesario. Si trabajas con un padrino, madrina o grupo de apoyo, compartir tus respuestas con ellos te ayudará a ganar una mayor perspectiva y comprensión.

El Triángulo de la Disposición:

El programa enseña que no necesitas poseer una fe inquebrantable de la noche a la mañana. Solo necesitas intentar practicar tres principios indispensables:

1. **Honestidad:** Reconocer y compartir abiertamente lo que crees o dejas de creer sobre un Poder Superior.
2. **Receptividad (Mente Abierta):** Estar dispuesto a escuchar cómo otros han encontrado soluciones y a considerar nuevas perspectivas.
3. **Buena Voluntad:** La disposición de probar algo nuevo, dejando a un lado los debates intelectuales estériles.

Sección 1: El Diagnóstico de la Falta de Sano Juicio (La "Insanidad")

En Alcohólicos Anónimos, la "falta de sano juicio" o "insanidad" no se define en un sentido psiquiátrico tradicional, sino como la incapacidad de pensar con cordura frente a la primera copa o ante los impulsos destructivos de la vida diaria. Se caracteriza por una desconexión entre lo que sabemos que sucederá y la excusa ridícula que nos damos en el momento de actuar (como Jim pensando que el whisky no le haría daño porque lo mezclaba con leche y tenía el estómago lleno).

1. Tus propias "leches con whisky"

Al repasar tus decisiones pasadas (durante el consumo activo o en tus reacciones cotidianas), ¿cuáles han sido tus racionalizaciones más absurdas? ¿Qué excusas triviales te has dado para justificar una conducta destructiva a sabiendas de que traería sufrimiento?

2. El Peatón Imprudente (Jaywalker)

El Libro Grande compara al adicto con alguien que siente placer saltando frente a vehículos a toda velocidad. Aunque es atropellado y herido repetidamente, vuelve a hacerlo en cuanto sale del hospital porque su mente bloquea el peligro real. ¿En qué áreas de tu vida actual actúas como este peatón imprudente, repitiendo el mismo error bajo la falsa expectativa de que 'esta vez será diferente'?

3. Identificando los Puntos Ciegos

Describe una situación reciente en la que tu mente haya experimentado una 'laguna mental' que bloqueó temporalmente el recuerdo del sufrimiento pasado, permitiendo que la obsesión o el impulso destructivo tomaran el control.

Sección 2: El Desafío al Ego y la Autosuficiencia

La literatura señala que lo que más nos derrota es la desenfrenada obstinación, el narcisismo y el egocentrismo patológico. Nos comportamos como el actor que quiere dirigir todo el escenario, frustrándonos y llenándonos de autocompasión si el resto del mundo no se amolda a nuestras exigencias.

1. El Actor del Escenario

¿De qué maneras intentas manejar y controlar a las personas y circunstancias a tu alrededor? ¿Cómo reaccionas (ira, aislamiento, victimismo) cuando el 'espectáculo de la vida' no sale exactamente como lo habías planeado?

2. Los Límites de la Inteligencia Pura

Para las personas intelectualmente autosuficientes, el intelecto suele convertirse en su verdadero 'Poder Superior'. ¿De qué formas has intentado usar tu razonamiento o fuerza de voluntad para resolver tus problemas emocionales más profundos, y por qué han fallado sistemáticamente esos recursos?

3. Desinflar el Ego para Volverse Educable

Admitir la derrota y pedir ayuda requiere una profunda humildad. ¿Qué tan difícil te resulta dejar de luchar intelectualmente, silenciar tus debates internos y permitirte ser guiado por la experiencia de otros compañeros en recuperación?

Sección 3: Receptividad y la Búsqueda de un Poder Superior Laico

El Segundo Paso no te exige una conversión religiosa formal ni aceptar conceptos teológicos rígidos con los que no sintonices. La clave radica en la plasticidad conceptual del paso: el Poder Superior puede ser cualquier cosa que posea un sano juicio del que tú careces en aislamiento.

1. El Método de la Sustitución

Si experimentas resistencia hacia la idea tradicional de 'Dios', ¿estás dispuesto a adoptar provisionalmente al grupo de recuperación o a la comunidad de AA como tu Poder Superior, reconociendo que su fuerza colectiva ha logrado lo que tú solo no pudiste?

2. Definición Personal del Poder

Si eliminas todas las restricciones o prejuicios religiosos de tu infancia, ¿qué características ideales (como el amor incondicional, la honestidad, la paciencia, la sabiduría o el orden) te gustaría que poseyera un recurso externo en el cual puedas depositar tu confianza plena?

3. La Evidencia de los Resultados

Al observar a otros miembros en recuperación que solían pensar de la misma manera escéptica que tú, ¿qué cambios reales y observables notas en sus vidas que te den esperanza de que la restauración de la cordura es posible?

Sección 4: Herramientas de Acción Diario (Actuar "Como Si")

Cuando la fe o la tranquilidad no llegan de inmediato, la literatura sugiere la herramienta práctica de actuar 'como si' creyéramos. No se trata de ser deshonestos con nosotros mismos, sino de ensayar acciones de sano juicio en lugar de seguir operando bajo los viejos patrones de la adicción.

1. Sustituyendo el Aislamiento por la Conexión

El sano juicio se demuestra con acciones muy sencillas. Cuando experimentas dolor, resentimiento o miedo, ¿qué acciones representan hoy la cordura (p. ej., asistir a una reunión, llamar a un padrino/madrina) en lugar de tus viejas reacciones (aislarte, reaccionar con ira, arrinconarte)?

2. Práctica del "Como Si" en Crisis

Describe una dificultad emocional o laboral actual en tu vida. ¿Cómo reaccionarías habitualmente bajo la falta de sano juicio? ¿Y cómo actuarías si tuvieras la absoluta certeza de que un Poder Superior (el grupo, principios espirituales, un orden superior) está a cargo de la situación para ayudarte?

3. Evaluación de la Buena Voluntad

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan dispuesto te encuentras hoy a suspender temporalmente tus dudas, juicios rígidos y el deseo de tener siempre la razón, para abrir tu mente a una solución espiritual y práctica?

«En el instante en que dejé de debatir, pude empezar a ver y sentir. En ese momento, el Segundo Paso, sutil y gradualmente, empezó a infiltrarse en mi vida.» — Doce Pasos y Doce Tradiciones, p. 25

PARTE 2: PLAN DIARIO DE ACCIÓN — ACTUAR «COMO SI»

Este plan de acción diario está diseñado como una herramienta práctica y estructurada para implementar los principios del Segundo Paso de Alcohólicos Anónimos en tus actividades cotidianas. Está especialmente enfocado en la estrategia conductual de **actuar «como si»**, permitiendo a las personas escépticas, ateas o agnósticas experimentar la restauración del sano juicio a través de acciones concretas, sin requerir una conversión religiosa previa.

BLOQUE 1: AL DESPERTAR (MAÑANA) — DISPOSICIÓN Y MENTE ABIERTA

1. Pausa de Quietud y Silencio

Tómate unos minutos al despertar para meditar en silencio sobre el propósito del día, evitando levantarte con prisas o pensamientos catastróficos.

2. Establecer las Tres Afirmaciones de Alivio

Repítete a ti mismo estas tres aclaraciones fundamentales para calmar tu mente defensiva y reducir la resistencia cognitiva:

- «AA no me exige creer en nada hoy; todos los pasos son solo sugerencias».
- «No necesito entender ni tragarme todo el Segundo Paso ahora mismo; puedo asimilarlo en pequeñas dosis».
- «Lo único que necesito para el día de hoy es mantener una mente abierta y libre de debates intelectuales».

3. La Pregunta de Diagnóstico Personal

Hazte la breve pregunta del Libro Grande: «¿Estoy dispuesto a creer hoy que hay un Poder superior a mí mismo (como la fuerza, experiencia y sano juicio del grupo de recuperación) que puede ayudarme?». El simple hecho de estar dispuesto te coloca en el camino correcto.

4. Meditación Matutina de Dirección

Pide dirección para tu mente durante las próximas 24 horas. Concéntrate en la disposición de practicar principios espirituales prácticos: honestidad con tus limitaciones, receptividad a nuevas ideas y buena voluntad para dejarte guiar.

BLOQUE 2: DURANTE EL DÍA (ACCIÓN DE 24 HORAS) — VIVIR EN SANO JUICIO**1. El Enfoque de las 24 Horas**

Concéntrate únicamente en el día de hoy. No intentes resolver el futuro ni te angusties por acontecimientos que no han sucedido. Si te mantienes sobrio y sereno hoy, habrás tenido éxito.

2. Hacer una Pausa ante la Reactividad

El sano juicio se manifiesta cuando **no actúas bajo el primer impulso emocional**. Si experimentas ira, frustración, miedo a la inseguridad o deseos de aislarte, haz una pausa autoconsciente.

3. Aplicar el Método de la Sustitución

Deja de depender únicamente de tu propio pensamiento e intelecto para resolver tus crisis emocionales. Llama a tu padrino o madrina de recuperación, expón la situación con honestidad, pide sugerencias y asiste a una reunión.

4. Practicar la Conducta de «Como Si»

Actúa 'como si' creyeras en la efectividad del programa y en sus principios. Trata a las personas de tu entorno con la misma tolerancia, cariño y paciencia que observas en AA. La acción terminará por transformar tus pensamientos.

BLOQUE 3: AL ACOSTARSE (NOCHE) — BALANCE NOCTURNO Y RENDICIÓN**1. El Inventario Diario Rápido (Paso 10)**

Repasa brevemente tus últimas 24 horas bajo la luz de la honestidad absoluta, preguntándote: ¿Fui egoísta, deshonesto o me dominó el miedo hoy? ¿Guardé algún resentimiento o caí en la autocompasión? ¿Actué con orgullo o quise controlar a otros?

2. Admisión Inmediata del Error

Si identificas que dañaste a alguien o que actuaste sin sano juicio, admítelo ante ti mismo. Haz la resolución firme de enmendar el error o pedir disculpas a la primera oportunidad, sin caer en la autojustificación.

3. Rendición y Descanso

Agradece la sobriedad y la tranquilidad obtenidas hoy. Libera tu necesidad de controlar los resultados. Desínflate con humildad reconociendo tus límites. Entrega mentalmente tus problemas al cuidado de tu Poder Superior práctico.

PARTE 3: EJERCICIO SEMANAL — DESARMANDO EL ORGULLO INTELLECTUAL

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a identificar y desactivar de forma práctica dos de los mayores obstáculos para la recuperación emocional y mental según la literatura de Alcohólicos Anónimos: **el orgullo intelectual** (creernos "demasiado listos para nuestro propio bien") y **el fariseísmo** (la hipocresía de juzgar los defectos ajenos para inflar el propio ego y ocultar nuestras faltas).

Parte 1: El Espejo del Fariseísmo (Examen de Proyecciones)

El texto de AA señala que a menudo nos entretenemos destacando la hipocresía, la intolerancia y el fariseísmo de los demás (especialmente de las personas religiosas o de quienes consideramos 'equivocados') para sentirnos superiores y evitar reconocer nuestros propios defectos.

1. La Lista de Críticas

Escribe los nombres de 3 personas a las que hayas criticado o juzgado severamente esta semana (familiares, compañeros, etc.). ¿Qué defecto o actitud específica les criticaste con mayor dureza?

2. El Espejo Oculto

Al mirar esa lista, pregúntate sin rodeos: ¿De qué manera ese mismo defecto (o una variante de él) está presente en mi propia vida diaria? (Por ejemplo: si les criticas ser 'controladores', ¿en qué áreas estás intentando imponer tú tu voluntad?).

3. La Evasión del Ego

¿De qué defecto o responsabilidad personal me estoy protegiendo al enfocar toda mi atención y energía mental en señalar los errores de esas personas?

Parte 2: El Globo del Intelecto (Soberbia vs. Educabilidad)

La literatura describe cómo la educación o la capacidad cerebral pueden inflarnos de orgullo 'como globos', haciéndonos creer que somos capaces de flotar por encima de los demás y que podemos resolver los problemas de la vida únicamente con la fuerza de nuestro cerebro.

1. La Barrera de las Sugerencias

¿Hubo alguna situación esta semana en la que alguien te dio una sugerencia o consejo y tu reacción inmediata (interna o externa) fue de desdén, impaciencia o arrogancia intelectual ('este qué me va a enseñar a mí')? Describe el escenario.

2. El Dios de la Razón

¿En qué momentos de frustración o ansiedad esta semana intentaste resolver un conflicto emocional basándote únicamente en tu propio razonamiento rígido, en lugar de hacer una pausa, pedir ayuda externa o dejarte guiar?

3. El Desinflamiento Práctico

Si el intelecto y la humildad son compatibles siempre que pongamos la humildad en primer lugar, ¿qué acción concreta de humildad puedes realizar hoy para demostrar que estás dispuesto a ser 'educable'?

Parte 3: Plan de Acción Diario de Desinflamiento (Lunes a Domingo)

Practica un enfoque de desinflamiento del ego cada día de la semana para cultivar la humildad y la educabilidad necesarias para restaurar tu sano juicio.

Día	Acción de Desinflamiento del Ego
Lunes	Escucha Activa Sin Debates: En las conversaciones de hoy (y especialmente en las reuniones o discusiones), abstente por completo de interrumpir, corregir o debatir intelectualmente con los demás. Solo escucha con la mente abierta.
Martes	Buscar Similitudes, No Diferencias: Cuando hables con alguien que te parezca intelectual o culturalmente 'inferior' o diferente, haz un esfuerzo consciente por identificar 3 puntos de coincidencia emocional o de experiencia humana que compartas con esa persona.
Miércoles	El Ejercicio de la Compasión: Si alguien comete un error que te afecte o actúe de forma injusta, detén tu juicio. Repite mentalmente: <i>'Esta persona está espiritualmente enferma. Dios, ayúdame a mostrarle la misma tolerancia, paciencia y compasión que tendría con un amigo enfermo'</i> .
Jueves	Admisión Inmediata del Error: En el instante en que te des cuenta de que cometiste una equivocación (por pequeña que sea), detén tu orgullo y admítelo de inmediato ante la persona afectada sin justificarte.
Viernes	Pedir Ayuda de Forma Explícita: Elige una tarea, duda o conflicto emocional que estés experimentando y, en lugar de intentar solucionarlo solo con tu cerebro, pídele ayuda de manera directa a tu padrino, madrina o a un compañero.
Sábado	El Silencio del Logro: Si realizas algo sobresaliente o tienes un logro hoy, no lo presumas ni busques el aplauso o reconocimiento. Permite que el hecho hable por sí mismo y quédate con la satisfacción silenciosa de haber servido.
Domingo	Inventario de Gratitud Humilde: Escribe una lista de 10 cosas sencillas de tu vida que hoy disfrutas y que no fueron producidas por tu inteligencia o fuerza de voluntad (la vida, el sol, la sobriedad). Agradece con humildad.

PARTE 4: BITÁCORA SEMANAL — PRACTICANDO EL «ACTUAR COMO SI»

«Probarlo al revés, o sea, practicar una forma de vida mejor de acuerdo con principios espirituales, tendrá a la larga un efecto en nuestro pensamiento.» Esta bitácora es una herramienta de registro diario diseñada para ayudarte a aplicar el principio de **actuar "como si"** de manera estructurada y medible a lo largo de una semana. En lugar de esperar a estar completamente convencido intelectualmente o a sentir una fe inquebrantable, realizamos las acciones sugeridas de forma experimental y evaluamos honestamente sus resultados en nuestra serenidad.

■ Instrucciones de Uso Diario:

- 1. Por la Mañana (Disposición):** Lee el recordatorio del día y establece la intención de actuar "como si" el programa y tu Poder Superior práctico (el grupo, los principios o la comunidad) funcionaran plenamente para ti hoy.
- 2. Durante el Día (Acción):** Cuando sientas frustración o dudas intelectuales, haz una pausa y pregúntate: «¿Cómo actuaría hoy una persona que confía plenamente en su recuperación?».
- 3. Por la Noche (Evaluación):** Tómame 5 minutos para responder a las preguntas de registro de cada día y califica tu nivel de tranquilidad emocional en una escala del 1 al 10 (donde 1 es caos absoluto y 10 es paz profunda).

LUNES: El Principio de la Mente Abierta

Recordatorio: No necesitas tragar todo el Segundo Paso hoy. Mantén una mente abierta y suspende los debates intelectuales inútiles.

Acciones sugeridas para hoy:

- [] ¿Asistí a mi reunión o leí literatura de recuperación hoy?
- [] ¿Pedí ayuda o sugerencias a mi padrino/madrina o a un compañero hoy?

Reflexión Nocturna: Al enfrentar dudas o discusiones hoy, ¿logré hacer una pausa en lugar de debatir obstinadamente? ¿Qué pequeña acción realicé hoy que demostró una mente abierta?

Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10): []

MARTES: El Método de la Sustitución (El Grupo)

Recordatorio: Si te cuesta concebir una fuerza intangible, actúa hoy confiando plenamente en la fuerza y el sano juicio acumulado del grupo.

Acciones sugeridas para hoy:

- [] ¿Escuché con atención y empatía las experiencias de otros hoy?
- [] ¿Participé activamente o me puse a disposición para dar servicio hoy?

Reflexión Nocturna: Al sentirme solo o abrumado hoy, ¿busqué el refugio o el contacto de la comunidad en lugar de aislarme? ¿Cómo se manifestó la cordura del grupo en mi propia tranquilidad hoy?

Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10): []

MIÉRCOLES: Desarmando la Autosuficiencia

Recordatorio: Tu intelecto es valioso, pero no te ha salvado de la ingobernabilidad emocional. Hoy, actúa como si no tuvieras todas las respuestas.

Acciones sugeridas para hoy:

- [] ¿Acepté una sugerencia de mi padrino/madrina o de un compañero sin argumentar en contra?
- [] ¿Hice una pausa consciente al sentirme frustrado por el comportamiento de otros?

Reflexión Nocturna: ¿En qué momento del día intenté 'dirigir todo el espectáculo' y cómo logré soltar el control? Al actuar hoy aceptando mis propios límites con humildad, ¿cómo afectó eso mi nivel de estrés?

Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10): []

JUEVES: Creer que Ellos Creen

Recordatorio: Si hoy tu fe flaquea, apóyate temporalmente en la fe de las personas que te rodean. Adopta su esperanza y déjate contagiar.

Acciones sugeridas para hoy:

- [] ¿Conversé con un miembro en recuperación sobre cómo construyó su Poder Superior?
- [] ¿Escribí una lista de 3 milagros o cambios positivos que observo en la vida de mis compañeros?

Reflexión Nocturna: ¿Qué diferencia noté en mi actitud al dejar de intentar analizar racionalmente la fe ajena y simplemente observar sus resultados? ¿Me sentí menos solo al recordar que otros comparten mis mismas cargas?

Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10): []

VIERNES: La Pausa del Sano Juicio

Recordatorio: La cordura significa no reaccionar bajo el primer impulso destructivo. Hoy, actúa como si tu tranquilidad emocional fuera tu posesión más preciada.

Acciones sugeridas para hoy:

- [] Ante una molestia o desaire, ¿apliqué la Oración de la Serenidad y esperé antes de responder?
- [] ¿Efectué una llamada telefónica para compartir mi estado de ánimo antes de que la frustración creciera?

Reflexión Nocturna: ¿Qué impulso destructivo o reactivo logré detener hoy gracias a hacer una pausa? ¿De qué manera actuar con serenidad protegió mi integridad y la de mis relaciones hoy?

Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10): []

SÁBADO: La Práctica del Agradecimiento

Recordatorio: Un ego inflado solo ve lo que le falta. Una mente cuerda agradece lo que tiene. Actúa hoy como una persona profundamente agradecida.

Acciones sugeridas para hoy:

- [] ¿Escribí al menos 5 cosas específicas por las que estoy agradecido hoy?
- [] ¿Expresé mi agradecimiento verbalmente a alguien en mi entorno hoy?

Reflexión Nocturna: Al enfocar mi atención activamente en el agradecimiento, ¿cómo cambió mi percepción de las contrariedades del día? ¿Logré experimentar paz mental al darme cuenta de que hoy pasé el día sobrio y libre de la obsesión?

Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10): []

DOMINGO: EVALUACIÓN Y BALANCE SEMANAL

Recordatorio: La fe es confianza y disposición, y se fortalece con los hechos. Hoy repasamos el camino recorrido.

Preguntas de Balance Nocturno:

1. **Análisis de los Números:** Observa tus calificaciones diarias de tranquilidad emocional. ¿Hubo alguna tendencia al alza en los días en que realizaste más acciones 'como si'?
2. **El Cambio de Pensamiento:** ¿De qué manera el actuar de acuerdo con principios de recuperación (humildad, mente abierta, tolerancia) ha empezado sutilmente a cambiar tu forma de pensar sobre ti mismo y sobre los demás?
3. **Del 'Como si' al 'Creer':** ¿Hubo algún momento de la semana en el que sentiste que ya no estabas fingiendo o haciendo un esfuerzo por actuar 'como si', sino que la tranquilidad y la aceptación llegaron de forma natural y automática?

«La esperanza se convierte en fe a medida que mejora nuestra vida.» — Oración del Servicio