

# Los Doce Pasos Seculares

---

## Una Breve Colección

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Notas De Traductora

Como much@s ate@s, agnóstic@s, y librepensadores en recuperación, me he beneficiado enormemente del florecimiento del movimiento de recuperación secular en los últimos años. Ya no tengo que fingir creer públicamente en una deidad externa para participar cómodamente en las reuniones de recuperación.

Mi propia participación en las reuniones de recuperación secular aumentó después de que me fui de los Estados Unidos a América Latina en la primavera de 2019. Al principio no era obvio para mí, pero la mayoría de las reuniones a las que asistí en persona en América Latina eran tradicionales y había mucho hablar de Dios. Pero en 2019 aún podríamos asistir libremente a cualquier reunión presencial.

En 2020 llegaron los confinamientos por la pandemia y el gran crecimiento de las reuniones de recuperación online. El movimiento secular en particular floreció. Me uní a varios grupos de redes sociales para la recuperación secular, y fue allí donde me enteré de la Conferencia Internacional de AA Secular (CIAAS). Asistí a una sesión verdaderamente bilingüe española/inglesa en la conferencia CIAAS 2021 y fue inspiradora.

En esa sesión bilingüe, escuché a varias personas mencionar la gran necesidad de literatura secular en español. Por supuesto, el Libro Grande de AA ha sido traducido a muchos idiomas. Pero el movimiento secular, que tiene sus raíces en el Norte global, aún no tiene los recursos ni la organización para proporcionar un conjunto completo de traducciones del inglés. Dicho esto, también hay mucho espacio para el trabajo de servicio voluntario en el área de traducción.

Estaba al tanto de la colección de 12 Pasos Seculares en el sitio web de [AA Agnostica](#). Contacté a Roger, el administrador de AA Agnostica, para obtener su permiso para traducir. (Tenga en cuenta que gran parte del material tiene derechos de autor de otr@s autores, pero estoy haciendo la traducción bajo la excepción de uso justo prevista en la ley de los Estados Unidos).

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Notas De Traductora (continuadas)

Mi primer idioma es el inglés, no el español, y sé que la práctica preferida es traducir hacia el primer idioma. Sin embargo, cuando siento una necesidad dentro del movimiento de recuperación que estoy preparado para cubrir, incluso si el ajuste no es perfecto, a menudo doy un paso al frente.

No he traducido cada conjunto de 12 Pasos en la colección de AA Agnostica en inglés. Por ejemplo, los pasos del “White Bison” disponibles en la versión inglesa fueron publicados por una organización sin fines de lucro que ayuda a los pueblos indígenas de América del Norte a recuperarse. Incluso con una excepción de uso justo, no usaría sus materiales sin consentimiento de esa organización. Están planeando su propia traducción al español de sus materiales, y puedo ayudarlos con eso por separado.

Mi información de contacto aparece en la parte inferior de cada página de esta colección. No dude en enviarme comentarios y sugerencias sobre estas traducciones.

Le deseo salud y crecimiento en su propia recuperación.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Introducción A La Versión Inglesa AA Agnostica

Hay muchas versiones de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos (AA). De hecho, hay tantas versiones como alcohólic@s hay en AA que usan el programa para ponerse sobri@s y mantener su sobriedad. El fundador de AA, Bill W, descubrió desde el principio que las personas y los grupos adaptaron los Doce Pasos que se encuentran en Alcohólicos Anónimos. Los animó y apoyó.

En 1957, Bill relata que cuando se inició AA en países donde el budismo era la religión dominante, los nuevos grupos de AA allí sintieron que, para unirse a AA, debían sustituir la palabra "bueno" por "Dios" para que la práctica de los Pasos fuera compatible con sus creencias no teístas. Después de enterarse de los cambios en los Pasos por parte de estos grupos budistas de AA, Bill escribió:

Para algunos de nosotros, la idea de sustituir 'Dios' por 'bueno' en los Doce Pasos parecerá una dilución del mensaje de AA. Pero aquí debemos recordar que los Pasos de AA son solo sugerencias. Creer en ellos tal como están no es en absoluto un requisito para ser miembro de nosotros. Esta libertad ha puesto AA a disposición de miles de personas que nunca lo hubieran intentado si hubiéramos insistido en los Doce Pasos tal como están escritos.

(Alcohólicos Anónimos Llega A La Mayoría De Edad)

Hoy en día, de acuerdo con el aliento de Bill, los grupos agnósticos en AA a menudo crean sus propios Doce Pasos alternativos, reemplazando palabras religiosas como "Dios", "Él" y "Poder" (todas en mayúscula en los Pasos) con alternativas seculares. Estas versiones no están destinadas a reemplazar los Pasos originales, sino que son únicamente para el uso del grupo, según la conciencia de sus miembr@s.

Nos complace presentar una muestra justa de las versiones de los Pasos en este documento, utilizadas y escritas tanto por individuos como por grupos. Es solo una forma de ayudar al alcohólic@ que sufre a comprender que los Pasos, adaptados según sea necesario, pueden ser una herramienta importante en el proceso de recuperación de la terrible aflicción del alcoholismo.

Sin duda, algunos te gustarán más que otros. Lo cual, por supuesto, solo confirma nuestro punto: la interpretación es una parte ineludible del trabajo de los Pasos.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Los Doce Pasos Seculares De Gabe S.

Esta colección de los Doce Pasos alternativos se inspiró en Gabe S., que había reunido una colección similar, por lo que es lógico que comience con su versión. La historia de Gabe está en el sitio web de AA Agnostica: [Un poder superior de mi comprensión](#).

1. Admitimos que no podíamos controlar nuestra bebida, ni podíamos prescindir de ella: nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que otras personas que compartían nuestro problema podían ayudarnos a volver y mantener la cordura.
3. Decidimos aceptar lo que decían y actuar en sus sugerencias.
4. Hicimos un inventario minucioso de nuestros malos sentimientos, de los aspectos de nuestro propio carácter que los habían contribuido, y de los daños que habíamos causado.
5. Observamos ocasiones en que habíamos hecho bien y nos alegramos de ellas.
6. Mostramos el inventario a al menos una otra persona de confianza y lo discutimos con esa persona.
7. Aceptamos nuestras debilidades morales y personales y aceptamos que necesitaban cambiar, y nos dispusimos a admitirlo.
8. Nos pusimos dispuest@s reconocer esas debilidades a otras personas de confianza, cuando fuera apropiado, y a prestar atención a cualquier consejo que pudieran ofrecernos.
9. Estuvimos dispuestos a enmendar a aquellos a quienes habíamos dañado. Enmendamos directamente a esas personas siempre que fuera posible, excepto cuando hacerlo nos haría daño a nosotr@s mism@s u a otr@s.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal, admitiéndolo cuando nos equivocábamos y reconociendo cuando lo habíamos hecho bien.
11. Adoptamos una práctica de reflexión sobre nuestro lugar en el mundo y cómo podíamos contribuir a él.
12. Haber experimentado un cambio psíquico como resultado de estos pasos, intentamos llevar este mensaje a otr@s alcohólic@s y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Los Doce Pasos Del Grupo “Mas Allá de la Creencia” De Toronto

1. Admitimos nuestra impotencia ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto incontrolables.
2. Lleguemos a aceptar y comprender que necesitábamos fortalezas más allá de nuestra conciencia y recursos para devolvernos la cordura.
3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado del programa de AA.
4. Hicimos un inventario moral profundo y sin miedo de nosotr@s mism@s.
5. Admitimos sin reservas, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estuvimos dispuest@s a aceptar ayuda para deshacernos de todos nuestros defectos de carácter.
7. Busquemos humildemente que se eliminaran nuestras deficiencias.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuest@s a reparar el daño que les causamos.
9. Hicimos enmiendas directamente a tales personas, en cuanto nos fue posible, excluyendo aquellos casos en que, al hacerlo, hubiéramos podido dañarlas a ellas o a otras personas.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos encontrábamos en culpa, de inmediato lo admitimos.
11. Buscábamos a través de la indagación consciente y la meditación para mejorar nuestra conciencia espiritual, buscando solo el conocimiento de nuestro camino legítimo en la vida y el poder para llevarlo a cabo.
12. Llegar a tener un despertar espiritual, como resultado de todos estos pasos, tratando de llevar este mensaje a todos los alcohólicos, y de poner en práctica estos principios en todos nuestros asuntos de la vida diaria.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Los 12 Pasos De L@s Agnóstic@s AA Del Área De La Bahía De San Francisco

1. Admitimos que éramos impotentes sobre el alcohol — que nuestras vidas se habían vuelto inmanejables.
2. Llegamos a creer y aceptar que necesitábamos fortalezas más allá de nuestras conciencias y recursos para devolvernos la cordura.
3. Tomamos la decisión de confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de la sabiduría y los recursos colectivos de quienes han buscado antes que nosotros.
4. Hicimos sin miedo un inventario moral profundo de nosotr@s mism@s.
5. Admitimos sin reservas ante nosotr@s mism@ y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Nos hemos puesto list@s a aceptar ayuda para deshacernos de todos nuestros defectos de carácter.
7. Con humildad y franqueza busquemos eliminar nuestras carencias.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos dañado y decidimos hacer enmiendas a todas ellas.
9. Hicimos enmiendas directamente a tales personas, en cuanto nos fue posible, excluyendo aquellos casos en que, al hacerlo, hubiéramos podido dañarlas a ellas o a otras personas.
10. Continuábamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos encontrábamos en culpa, de inmediato lo admitimos.
11. Buscábamos a través de la meditación mejorar nuestra conciencia espiritual y nuestra comprensión del estilo de vida de AA y descubrir el poder de llevar a cabo ese estilo de vida.
12. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otr@s alcohólic@s, y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Los Doce Pasos: Nosotr@s L@s Agnóstic@s

Estos Doce Pasos se originaron en Cleveland, Ohio y se describen como "ruedas de entrenamiento" para alcohólic@s en recuperación que buscan sus propias espiritualidades.

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que los intentos de controlar nuestra forma de beber eran inútiles y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Lleguemos a creer que, aunque no podíamos solucionar nuestro problema por nosotr@s mism@s, las circunstancias y fuerzas más allá de nuestro control personal podrían ayudarnos a recuperar la cordura y el equilibrio.
3. Decidimos aceptar las cosas que estaban fuera de nuestro control, especialmente las que ya están, y hacer lo mejor con ellas.
4. Hicimos un examen minucioso y un valiente inventario de nosotr@s mism@s.
5. Admitimos ante nosotr@s mism@s con total franqueza y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Volvimos a estar dispuest@s a dejar de lado nuestros comportamientos y rasgos de personalidad que podrían interpretarse como defectos y estaban creando problemas.
7. Con humildad reconocimos que teníamos estas deficiencias y con franqueza buscamos eliminar estas deficiencias.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Hicimos enmiendas directamente a tales personas, en cuanto nos fue posible, excluyendo aquellos casos en que, al hacerlo, hubiéramos podido dañarlas a ellas o a otras personas.
10. Continuábamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos encontrábamos en culpa, de inmediato lo admitimos.
11. Buscábamos a través de la contemplación y la meditación mejorar la autoconciencia y adoptó un enfoque espiritual de la vida como nuestro propósito principal.
12. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratábamos de llevar este mensaje a los alcohólicos, y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.



## Los Doce Pasos Humanistas

B.F. Skinner, pionero de la psicología del comportamiento, ganador del premio Humanista del año en 1972, e investigador y escritor de la Universidad de Harvard, redactó estos Pasos.

1. Aceptamos el hecho de que todos nuestros esfuerzos para dejar de beber han fracasado.
2. Creemos que debemos acudir a otra parte en busca de ayuda.
3. Nos dirigimos a nuestro@s semejantes, en particular a aquel@s que han luchado con el mismo problema.
4. Hemos elaborado una lista de las situaciones en las que es más probable que bebamos.
5. Pedimos a nuestro@s amigo@s que nos ayuden a evitar esas situaciones.
6. Estamos dispuest@s a aceptar la ayuda que nos brindan.
7. Sinceramente, esperamos que le ayuden.
8. Hemos hecho una lista de las personas a las que hemos dañado y a las que esperamos enmendarlo.
9. Haremos todo lo posible para enmendarlo, de cualquier forma, que no cause más daño.
10. Continuaremos elaborando dichas listas y las revisaremos según sea necesario.
11. Apreciamos lo que nuestro@s amigo@s han hecho y están haciendo para ayudarnos.
12. Nosotr@s, a su vez, estamos dispuest@s a ayudar a otr@s que puedan acudir a nosotr@s de la misma forma.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Los Doce Pasos de la Recuperación Realista

Creado por Mike H. y encontrado aquí: [Recuperación realista](#).

1. Ya no puedo negar que tengo una adicción, y admito que mi adicción puede hacerme sentir impotente, y que algunas de mis elecciones y decisiones sin ser consciente o en negación de mi adicción fueron destructivas.
2. Llegué a creer que el pensamiento realista y racional podría restaurarme de la locura del pensamiento adictivo.
3. Dejaré que me ayuden yo mism@ y l@s demás mediante el uso del pensamiento realista y racional y nunca más volveré mi voluntad y mi vida a un pensamiento adictivo.
4. Haré una evaluación o "inventario" realista y racional de mis pensamientos, sentimientos, y comportamientos, tanto positivos como negativos. Esto no es para inducir culpa y vergüenza, sino para evaluar dónde mis actitudes, acciones, y decisiones no fueron realistas o racionales.
5. Ahora admitiré ante mí mismo la naturaleza exacta de mis pensamientos, sentimientos, y comportamientos, tanto positivos como negativos. Compartiré y revisaré esta evaluación con otra persona que esté dispuesta, si así lo deseo, a menos que el lugar donde hacerlo me ponga en riesgo a mí o a otr@s.
6. Estoy completamente dispuest@ a permitir que el pensamiento realista y racional revele mis patrones destructivos de pensamiento y comportamiento adictivo.
7. Aplicaré el pensamiento y el comportamiento realistas y racionales para reemplazar mi comportamiento y pensamiento adictivo.
8. Haré una lista de todas las personas a las que he dañado, o me han hecho daño, de una manera que podría haber permitido mi pensamiento adictivo.
9. Asumiré la responsabilidad de hacer las enmiendas y daré la oportunidad de recibirlas, excepto cuando hacerlo me pondría a mí mismo o a otr@s en riesgo.
10. Continuaré evaluando mi vida, y cuando mis pensamientos, sentimientos, y comportamientos no sean realistas o racionales, lo admitiré de inmediato.
11. Buscaré mejorar mi conciencia de la realidad, esforzándome por el conocimiento de lo que es real y racional y por la capacidad y determinación para detener mi pensamiento y comportamiento adictivo.
12. Habiendo progresado hacia una autoconciencia realista y racional lejos del pensamiento adictivo como resultado de lo que he logrado con estos principios, practicaré estos principios en todas

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

las áreas de mi vida y estaré dispuest@ a compartir estos principios con otras personas que podrían beneficiarse de ellos.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Los Doce Pasos de SOS

Esta alternativa fue creada por "anónimos" y aparece en el sitio de [SOS — Organización Secular para la Sobriedad o Salvarnos a Nosotr@s Mism@s](#).

1. Tengo un problema que pone en peligro mi vida. Mis esfuerzos anteriores por establecer la sobriedad no han tenido éxito. Creo que tengo opciones y que mi vida ya no necesita ser ingobernable. Acepto la responsabilidad por mí y mi recuperación.
2. Creo que un poder dentro de mí junto con apoyos y fortalezas más allá de mi propia conciencia y recursos pueden restaurarme a un estado de mente, cuerpo y alma más saludable, más equilibrado y positivo.
3. Tomo la decisión de confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de mí mism@, la sabiduría colectiva de quienes han luchado con el mismo problema, y de quienes me apoyan.
4. Hago un inventario minucioso y valiente de mí mism@, de mis fortalezas y debilidades. Elijo no permitir que los problemas me abruman, sino concentrarme en el crecimiento personal y la aceptación incondicional de los demás y de mí mism@.
5. Admito ante mí mism@, y si lo elijo, ante otra persona o personas, la naturaleza exacta de los aspectos negativos y perjudiciales de mi pensamiento y comportamiento. Exploro la bondad dentro de mí: lo positivo, valiente y compasivo.
6. Me concentro en sanar, abolir la culpa y la vergüenza, y comprender los límites de mis responsabilidades. Permanezco abierto a la ayuda y el apoyo de l@s demás mientras abordo el desafío del cambio.
7. Acepto la introspección y trabajo para aliviar mis defectos. Me esfuerzo por el crecimiento personal y la realización por encima de la perfección, y por integrarme con la humanidad colectiva.
8. Consideraré a l@s que he hecho daño y a l@s que me han hecho daño. Estaré dispuest@ a explorar mis sentimientos con respecto a esos daños.
9. Haré las enmiendas directas, según lo considere apropiado y no perjudicial, a aquell@s a quienes he dañado o impactado negativamente y a mí mism@.
10. Continuaré con la autoevaluación sincera y significativa y lucharé por el mejoramiento personal.
11. Buscaré mejorar mi conocimiento y comprensión de mí mism@, mi adicción, y de otras personas y organizaciones con el objetivo común de detener la adicción al alcohol.
12. Con una nueva aceptación y comprensión, trataré de mantener la conciencia y la compasión por l@s demás y por mí mism@, en primer plano.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Virtudes O Principios Doce Pasos

Se han impreso varias versiones de pasos de una sola palabra o frase en el boletín de AA local y en tarjetas de monedero. Se puede encontrar más interpretaciones de los Doce Pasos según varias tradiciones de creencia en el sitio de web [Sacred Connections](http://SacredConnections.com).

Si bien dos de estas versiones están extraídas de las tradiciones religiosas teístas, algun@s de nosotr@s, ate@s y agnóstic@s, las encontramos útiles.

Step	Judeo-Christian	Muslim	Buddhist
1	Impotencia	Enfermedad	Sufrimiento
2	Belief	Belief	Auto-examinación
3	Rendirse	Rendirse	Destacamento
4	Inventario moral	Rectitud	Sendero Óctuple
5	Confesión	Purificación	Entrevista con maestr@
6	Voluntad	Auto-control	Intención correcta
7	Humilidad	Humilidad	Vista derecha
8	Perdón	Gratitud	Bondad cariñosa
9	Resarcimiento	Limosna	Acción correcta
10	Examen diario	Arrepentimiento	Práctica diaria
11	Oración y meditación	Oración y práctica diaria	Práctica diaria
12	Servicio	Comunidad	Sangha

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Los Doce Pasos Para Librepiensadores

John L, que ha escrito varias publicaciones para el sitio web de AA Agnostica, se puso sobrio en febrero de 1968 y en ese momento prometió: "Si viviera, ayudaría a AA a reescribir los Pasos, para ponerlos en un buen inglés." En 2010 escribió esta alternativa a los 12 pasos originales.

1. Admitimos que éramos alcohólic@s, que sufríamos de una adicción que es invariablemente fatal a menos que nos arresten.
2. Esperábamos recuperarnos de nuestra adicción.
3. Nos comprometimos a la abstinencia de por vida, alejándonos del primer trago, día a día.
4. Nos unimos a una confraternidad de alcohólic@s en recuperación, que se ayudan un@s a otr@s a mantener la sobriedad.
5. Evaluamos honestamente nuestras vidas, reconociendo tanto nuestras fortalezas como nuestras debilidades.
6. Hicimos todo lo posible para aprovechar nuestras fortalezas y superar nuestras debilidades.
7. Pusimos nuestras vidas en orden, nos ocupamos de los escombros del pasado, hicimos enmiendas siempre que fue posible.
8. Nos esforzamos por gozar de buena salud: dejamos de fumar, nos ejercitamos, descansamos lo suficiente, y comimos alimentos nutritivos.
9. Decidimos vivir en el mundo real, aquí y ahora, ya sea placentero o doloroso. Juramos lealtad a la razón y la evidencia en lugar de la superstición y el dogma.
10. Nos abstuvimos de tomar medicamentos que alteran la mente.
11. Continuamos compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con otr@s alcohólic@s en recuperación.
12. Llevamos el mensaje de sobriedad a l@s alcohólic@s que aún bebían.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## Los Doce Pasos Según El Terapeuta De Gabe

Gabe, quien escribió el primer conjunto de 12 pasos seculares de esta colección, se inspiró en la versión de los 12 pasos de su terapeuta.

1. El alcohol era algo que no podíamos hacer con o sin él. Nuestras vidas y relaciones quedaron destrozadas.
2. Ganamos esperanza al hablar con otras personas que han tenido o entendido nuestro problema.
3. Decidimos aceptar lo que dijeron y actuar según sus sugerencias.
4. Necesitábamos ser dueñ@s de nuestro comportamiento tanto bueno como malo.
5. Lo discutimos con alguien más.
6. Identificamos aquellas características personales que habían moldeado nuestras vidas y aceptamos que necesitaban cambiar.
7. Pedimos ayuda práctica para efectuar estos cambios.
8. Hicimos una lista de aquellas personas cuyas vidas se habían visto afectadas negativamente por nuestras acciones y comportamiento, y nos preparamos para hacer las paces.
9. Reparamos el daño que les habíamos hecho, siempre que fue posible sin hacer más daño a nosotr@s mism@s ni a nadie más.
10. Continuamos siendo dueñ@s de nuestro comportamiento a diario.
11. Intentamos descubrir nuestro propio lugar en el mundo y ponernos en contacto con nuestras propias personalidades.
12. Nos preparamos para ayudar a otr@s a seguir el mismo camino.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.

## El Diario de los Doce Pasos

Del libro "The Twelve Step Journal" de Claudette Wassil-Grimm, M.Ed.

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción o compulsión, y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que, como todos los seres humanos, nuestro poder era limitado y necesitábamos aprender a soltar y aprender de los demás.
3. Tomamos la decisión de soltar el control, asumir un espíritu de buena voluntad, buscar la sabiduría de otros responsables, y descubrir nuestra verdadera "voz interior."
4. Hicimos un inventario minucioso y audaz de nuestras fortalezas y debilidades.
5. Admitimos a nuestro diario, a nosotr@s mism@s, y frente a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estábamos completamente list@s para escuchar consejos sabios y buscar esa pequeña voz interior para guiarnos a cambiar nuestros comportamientos que han sido perjudiciales para nosotr@s mism@s y para l@s demás.
7. Humildemente comenzamos el proceso de cambio profundo para que pudiéramos superar nuestra debilidad.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que hemos hecho daño, nos dispusimos a repararlas a todas y a perdonar a aquellos contra quienes hemos guardado rencor.
9. Hicimos enmiendas directamente a tales personas, en cuanto nos fue posible, excluyendo aquellos casos en que, al hacerlo, hubiéramos podido dañarlas a ellas o a otras personas.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos encontrábamos en culpa, de inmediato lo admitimos.
11. A través de la meditación y el diario, buscamos continuamente aclarar y mejorar nuestro propio juicio y considerar la mejor dirección y propósito que pueden tomar nuestras vidas.
12. Habiendo desarrollado una sabiduría más profunda y una apreciación de lo espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otr@s adict@s y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.



## Los Doce Pasos de la Auto-confirmación

Estos 12 Pasos alternativos vienen de un artículo de Christine Le, Erik P. Ingvarson, y Richard C. Page. El artículo se publicó por primera vez en "The Journal of Counseling & Development," julio/agosto de 1995 (vol. 73, número 6, págs. 603-609).

1. Me doy cuenta de que no tengo el control de mi uso.
2. Reconozco que un despertar espiritual puede ayudarme a encontrar una nueva dirección.
3. Estoy listo para seguir y permanecer fiel al nuevo camino que he elegido.
4. Tengo la fuerza y el coraje para mirar dentro y enfrentar cualquier obstáculo que obstaculice mi continuo desarrollo personal y espiritual.
5. Me comprometo a ser plenamente consciente de cómo mi uso daña a quienes me rodean.
6. Estoy cambiando mi vida y desarrollando mi potencial humano.
7. Estoy orgulloso de mi fuerza y habilidad para crecer.
8. Haré todo lo que pueda para compensar las formas en que me he lastimado a mí mismo y a los demás.
9. Tomaré acción directa para ayudar a otros en cualquier forma que pueda.
10. Me esforzaré por ser consciente de mí mismo y seguir el nuevo camino que he elegido.
11. Seguiré desarrollando mi potencial ayudando a los demás y me esforzaré por ser plenamente consciente de mí mismo y de la vida que me rodea.
12. Continuaré desarrollando mi propio potencial humano y espiritualidad y ayudaré activamente a otros que no pueden controlar su consumo de alcohol.

---

Traducciones castellanas por [A. Elizabeth Brown](#) como traductora principal de Precision Wordcraft LLC. Por favor envíe sugerencias a la traductora.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Para más información sobre los derechos y las restricciones de la licencia, siga el enlace.