



# Sanación mediante el Salvador

PROGRAMA PARA RECUPERARSE  
DE LAS ADICCIONES

Guía para recuperarse en 12 pasos

# **Sanación mediante el Salvador**

Programa para recuperarse de las adicciones

**Guía para recuperarse en 12 pasos**

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Versión: 8/22

Traducción de *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

Spanish

PD80031872 002

Printed in the United States of America

# Índice de temas

Materiales introductorios	
Los 12 pasos . . . . .	1
Prefacio . . . . .	2
Introducción . . . . .	3
<b>Paso 1:</b> Admitir nuestra incapacidad para superar nuestras adicciones por nosotros mismos y que hemos perdido el control de nuestra vida . . . . .	15
<b>Paso 2:</b> Creer que el poder de Dios puede restaurar nuestra salud espiritual por completo . . . . .	25
<b>Paso 3:</b> Decidir entregar nuestra voluntad y nuestra vida a Dios, el Padre Eterno, y a Su Hijo Jesucristo . . . . .	35
<b>Paso 4:</b> Escudriñarnos y realizar un valiente inventario moral por escrito de nosotros mismos . . . . .	46
<b>Paso 5:</b> Admitir la naturaleza exacta de nuestros errores ante nosotros mismos, ante nuestro Padre Celestial en el nombre de Jesucristo, ante la debida autoridad del sacerdocio y ante otra persona . . . . .	54
<b>Paso 6:</b> Prepararnos por completo para que Dios erradique todas las debilidades de nuestro carácter . . . . .	62
<b>Paso 7:</b> Pedir humildemente al Padre Celestial que nos libre de nuestras debilidades . . . . .	70
<b>Paso 8:</b> Redactar una lista con los nombres de todas las personas que hemos lastimado y estar dispuestos a reparar nuestros agravios . . . . .	80
<b>Paso 9:</b> En lo posible, realizar una restitución directa a todas las personas que hayamos lastimado . . . . .	89
<b>Paso 10:</b> Continuar nuestro inventario personal, y cada vez que cometamos un error, admitirlo sin demora . . . . .	97
<b>Paso 11:</b> Valernos de la oración y la meditación para conocer la voluntad del Señor y tener la capacidad de llevarla a cabo . . . . .	105
<b>Paso 12:</b> Tras haber logrado un despertar espiritual mediante la Expiación de Jesucristo como resultado de dar estos pasos, compartimos este mensaje con otras personas y ponemos en práctica estos principios en todo momento . . . . .	113
Posfacio . . . . .	121
Apéndice . . . . .	122
Apoyo para recuperarse . . . . .	123
Elegir un padrino . . . . .	125
Principios para escribir un inventario eficaz . . . . .	127
Cómo reconocer y dar la bienvenida a los participantes nuevos . . . . .	138



# Reconocimientos

*Sanación mediante el Salvador — Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse en 12 pasos* se adaptó de los 12 pasos originales de Alcohólicos Anónimos en un marco de doctrinas, principios y creencias de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Los 12 pasos originales se detallan a continuación y los 12 pasos, tal como se utilizan en este programa, aparecen a lo largo del resto de esta guía.

Los 12 pasos se han reimpresso y adaptado con el permiso de Alcohólicos Anónimos. El permiso para reimprimir y adaptar los 12 pasos no significa que A.A. haya revisado ni aprobado el contenido de esta publicación, o que A.A. necesariamente esté de acuerdo con las opiniones expresadas en el presente documento. Alcohólicos Anónimos es un programa para recuperarse del alcoholismo exclusivamente. El uso de los 12 pasos en relación con programas y actividades que imitan el modelo de A.A. pero que abordan otros problemas o se hallan en un contexto ajeno al de A.A., no implica que goce de su aprobación. Además, si bien A.A. es un programa espiritual, no es un programa religioso. Por lo tanto, A.A. no está afiliado ni aliado con ninguna secta, denominación o creencia religiosa específica.

Los 12 pasos de alcohólicos anónimos:

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Alcohólicos Anónimos.®

# Sanación mediante el Salvador — Programa para recuperarse de las adicciones

## Los 12 pasos

**Paso 1:** Admitir nuestra incapacidad para superar nuestras adicciones por nosotros mismos y que hemos perdido el control de nuestra vida

**Paso 2:** Creer que el poder de Dios puede restaurar nuestra salud espiritual por completo

**Paso 3:** Decidir entregar nuestra voluntad y nuestra vida a Dios, el Padre Eterno, y a Su Hijo Jesucristo

**Paso 4:** Escudriñarnos y realizar un valiente inventario moral por escrito de nosotros mismos

**Paso 5:** Admitir la naturaleza exacta de nuestros errores ante nosotros mismos, ante nuestro Padre Celestial en el nombre de Jesucristo, ante la debida autoridad del sacerdocio y ante otra persona

**Paso 6:** Prepararnos por completo para que Dios erradique todas las debilidades de nuestro carácter

**Paso 7:** Pedir humildemente al Padre Celestial que nos libre de nuestras debilidades

**Paso 8:** Hacer una lista con los nombres de todas las personas que hemos lastimado y estar dispuestos a reparar nuestros agravios

**Paso 9:** En lo posible, realizar una restitución directa a todas las personas que hayamos lastimado

**Paso 10:** Continuar nuestro inventario personal, y cada vez que cometamos un error, admitirlo sin demora

**Paso 11:** Valernos de la oración y la meditación para conocer la voluntad del Señor y tener la capacidad de llevarla a cabo

**Paso 12:** Tras haber logrado un despertar espiritual mediante la Expiación de Jesucristo como resultado de dar estos pasos, compartimos este mensaje con otras personas y ponemos en práctica estos principios en todo momento

# Prefacio

Ya sea que tenga problemas con una adicción o que conozca a alguien en esa situación, esta guía puede ser una bendición en su vida. Con el permiso de Alcohólicos Anónimos, se adaptaron los 12 pasos para incluir las doctrinas, los principios y las creencias de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. En esta guía, los pasos se presentan en orden junto con un principio del Evangelio relacionado.

La guía le ayudará a aprender cómo poner en práctica estos pasos. Sin importar cuáles sean sus circunstancias, estos pasos pueden ayudarlo a venir a Cristo y recibir las bendiciones de la recuperación y la sanación.

Las adicciones pueden incluir el consumo de sustancias como el tabaco, el alcohol, el café, el té, los medicamentos con receta y las drogas ilegales. Además, las adicciones pueden abarcar comportamientos como los juegos de azar, el consumo de pornografía, la lujuria, las conductas sexuales inapropiadas, los videojuegos, el uso inadecuado de la tecnología y la alimentación poco saludable. Si bien los profesionales de la salud consideran que la adicción es una enfermedad física, el aspecto físico es solo una parte del problema. La adicción afecta a la mente, al cuerpo y al espíritu, por lo que la solución debe abordar todos los aspectos de la enfermedad.

Esta guía no está pensada específicamente para una adicción en particular. A pesar de que las personas tienen problemas con diferentes tipos de adicciones, muchos han encontrado una solución común en el camino que se describe en esta guía. Es un cuaderno de ejercicios y una referencia para todos los que deseen recuperarse de cualquier tipo de adicción. Esta guía es el material de lectura principal en las reuniones de apoyo para recuperarse de las adicciones patrocinadas por La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Hombres y mujeres que sufrieron los devastadores efectos de diversas adicciones y experimentaron una recuperación a largo plazo ayudaron en la elaboración de esta guía y fueron invitados a relatar sus experiencias al poner en práctica los 12 pasos. Su punto de vista (el “nosotros” en esta guía) se utiliza para transmitir la angustia de la adicción, y el gozo de

la sanación y la recuperación. Usted puede encontrar consuelo y apoyo en estas personas. Líderes de la Iglesia y asesores profesionales también ayudaron en la redacción y la creación de esta guía. La sabiduría y la experiencia combinadas de todos estos autores son otro testimonio de la realidad de la Expiación de Jesucristo y de que es posible recuperarse de la adicción.

Lo invitamos a asistir a una reunión para recuperarse. (“Nosotros” somos hombres y mujeres que hemos sufrido los efectos devastadores de varias adicciones y hemos experimentado una recuperación a largo plazo). Las instrucciones para encontrar reuniones presenciales, por videoconferencia, por teléfono o grabadas (con permiso), están disponibles en el sitio web del Programa para recuperarse de las adicciones ([AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org)). No permita que sus miedos lo alejen de la bendición de asistir a una reunión para recuperarse. Tenga en cuenta que estas reuniones son espacios de comprensión, esperanza y apoyo, en las que descubrirá que no está solo y que es posible recuperarse. Hemos visto que esta guía es más eficaz cuando seguimos los pasos junto con un padrino y con nuestro obispo. Algunos de nosotros incluimos a un psicoterapeuta profesional en nuestro proceso de recuperación.

La recuperación empieza cuando somos honestos y admitimos que tenemos problemas de adicción. Para algunos, identificarse como adictos en las reuniones para recuperarse los ayuda a ser sinceros y recordar lo poderosa que puede ser su adicción. Sin embargo, debemos tener cuidado de que esto no limite nuestra esperanza o confianza en Dios. Si nos definimos como adictos, podemos negar de forma involuntaria la verdad de que Jesucristo nos puede sanar y cambiar nuestra naturaleza. Para recuperarnos, todos debemos encontrar un equilibrio entre ser francos sobre el poder de la adicción y, al mismo tiempo, confiar en que Jesucristo puede restaurar por completo nuestra salud espiritual.

Si siente que tiene una adicción y tiene el deseo más mínimo de liberarse de ella, o si está dispuesto a aumentar ese deseo, lo invitamos a que se una a nosotros para estudiar y poner en práctica los principios del Evangelio de Jesucristo, tal como se

mencionan en esta guía. Si sigue este camino con un corazón sincero, hallará poder en Jesucristo para superar la adicción.

El élder Robert D. Hales explicó que “la adicción es el deseo del hombre natural y que nunca se satisfará; es un apetito insaciable” (“Seamos proveedores providentes temporal y espiritualmente”, *Liahona*, mayo de 2009, pág. 10).

Luego, describió el modo en que muchas personas que están atrapadas en la adicción añoran sentirse: “Pero, como hijos de Dios, nuestra más profunda añoranza, y lo que realmente debemos buscar es lo que solo

Dios puede proporcionar: Su amor, Su sentimiento de valía, Su seguridad, Su confianza, Su esperanza en el futuro y la seguridad de Su amor, que nos brinda gozo eterno” (“Seamos proveedores providentes temporal y espiritualmente”, pág. 10).

Aunque la brecha entre donde estamos y donde añoramos estar parezca ser insuperable, el Programa para recuperarse de las adicciones y esta guía han ayudado a muchas personas a transitar el camino desde la adicción a la recuperación, y puede ayudarle a hacer lo mismo.



## Introducción

En primer lugar, queremos que sepa que hay esperanza en recuperarse de una adicción. (“Nosotros” somos hombres y mujeres que hemos sufrido los efectos devastadores de varias adicciones y hemos experimentado una recuperación a largo plazo). Hemos sentido gran pesar, pero hemos visto que el poder del Salvador convierte las derrotas más devastadoras en victorias gloriosas. Alguna vez vivimos cada día con depresión, ansiedad, miedo y una ira debilitante, pero ahora sentimos gozo y paz. Hemos visto milagros en nuestra vida y en la vida de otras personas que estaban atrapadas en la adicción.

Hemos pagado un precio terrible de dolor y sufrimiento debido a nuestras adicciones. No obstante, Dios nos ha bendecido a medida que hemos dado cada uno de los pasos para recuperarnos. Hemos llegado a vernos a nosotros mismos como amados hijos de Dios. Después de haber tenido un despertar espiritual, nos esforzamos a diario para mejorar nuestra relación con el Padre Celestial, con Su Hijo Jesucristo, con nosotros mismos y con los demás. En resumen, el Salvador hizo por nosotros lo que no podíamos hacer por nosotros mismos.

Hay quienes creen que las adicciones son malos hábitos que podemos conquistar solo con fuerza de voluntad, pero nos volvimos tan dependientes de una conducta o de una sustancia, que ya no podíamos concebir la forma de abstenernos de ella. Perdimos la perspectiva

y el sentido de otras prioridades en nuestra vida. Nada importaba más que satisfacer nuestra desesperada necesidad. Cuando intentábamos abstenernos, experimentábamos fuertes deseos físicos, psicológicos y emocionales. Cuando sucumbimos a nuestros deseos y adicciones, nuestra capacidad para utilizar el albedrío disminuyó o se restringió. El presidente Boyd K. Packer enseñó: “La adicción tiene la capacidad de desconectar la voluntad del ser humano y de anular su libertad moral individual” (“La revelación en un mundo inconstante”, *Liahona*, enero de 1990, pág. 14).

Para comenzar el proceso para recuperarnos fuimos humildes y honestos, acudimos a Dios y a otros para pedir ayuda, y realizamos las acciones descritas en esta guía. Los 12 pasos para lograr la recuperación nos enseñaron cómo poner en práctica el Evangelio de Jesucristo en nuestra vida. El presidente Jeffrey R. Holland dijo: “¿Luchan ustedes contra el demonio de la adicción del tabaco, de las drogas, de los juegos de azar o [...] de la pornografía? [...]. Sean cuales sean los otros pasos que deban dar para resolver esos problemas, vengán *primero* al Evangelio de Jesucristo” (“Las cosas destruidas pueden repararse”, *Liahona*, mayo de 2006, pág. 70).

Los pasos del 1 al 3 nos enseñan cómo ejercer fe en el Padre Celestial y en Jesucristo. Los pasos del 4 al 9 nos conducen a través de un proceso de profundo arrepentimiento. Los pasos del 10 al 12 nos motivan

a asumir la responsabilidad, a buscar orientación divina y el poder para permanecer en la senda de los convenios, a compartir con otros el milagro que ha tenido lugar en nuestra vida y a perseverar hasta el fin.

Muchos de nosotros que llevamos una vida en recuperación aún participamos en el Programa para recuperarse de las adicciones. Sentimos un gran apoyo en nuestro deseo de mantenernos libres de la adicción. Y somos bendecidos a medida que intentamos ayudar a otras personas que están esclavizadas por la adicción. Creemos firmemente que hemos sido transformados por la Expiación de Jesucristo. Al igual que los anti-nefi-lehitas en el Libro de Mormón (véase Alma 24:17–19), hemos experimentado la sanación y un cambio en nuestra naturaleza misma mediante la gracia y el poder de Jesucristo. No queremos perder esa dádiva, por lo que todos los días elegimos recordar que dependemos totalmente de Él. Al continuar participando en el Programa para recuperarse de las adicciones, se nos recuerda que la adicción es poderosa y que podríamos terminar regresando a ella, en lugar de a Dios, si perdemos de vista estas verdades. Nuestro deseo es mantener lo que Dios nos dio tan generosamente.

Si usted siente que tiene una adicción y tiene el deseo más mínimo de liberarse, y está dispuesto a “experimentar” la palabra de Dios (Alma 32:27), lo invitamos a que se una a nosotros para estudiar los principios del Evangelio de Jesucristo y ponerlos en práctica como se enseña en esta guía. Nuestra experiencia nos ha demostrado que si usted sigue este camino con un corazón sincero, hallará el poder necesario para recuperarse de la adicción. Este poder se llama gracia. “La gracia de Dios nos ayuda a diario. Nos fortalece para hacer las buenas obras que no podríamos hacer por nuestra propia cuenta” (Temas y preguntas, “Gracia”, Biblioteca del Evangelio). A medida que ponga en práctica cada uno de estos 12 pasos con fe, el Salvador lo fortalecerá y usted “conocer[á] la verdad, y la verdad [lo] hará libr[e]” (Juan 8:32).

Sabemos por nuestra propia experiencia que usted puede liberarse de las cadenas de la adicción. No importa cuán perdido y desesperanzado se sienta, usted es hijo de un amoroso Padre Celestial. Si ha sido incapaz de ver esta verdad, los principios que se explican en esta guía lo ayudarán a volver a descubrirla

y a instaurarla en lo más profundo de su corazón. Estos principios pueden ayudarlo a venir a Cristo y permitir que Él produzca un cambio en usted. A medida que ponga en práctica los pasos, recurrirá al poder del Salvador y Él lo librerá del cautiverio.

Aquellos de nosotros que estamos recuperándonos lo invitamos con toda nuestra empatía y amor a unirse a nosotros en una gloriosa vida de esperanza, libertad y gozo, estrechados entre los brazos de Jesucristo, nuestro Redentor. Así como nosotros nos hemos recuperado, usted también puede recuperarse y disfrutar de todas las bendiciones del Evangelio de Jesucristo.

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para continuar recuperándonos. Recuerde trabajar con su padrino.

## Centrarnos en nuestra identidad eterna

Cuando se le preguntó al presidente Russell M. Nelson cómo ayudar a aquellos que padecen una adicción, él respondió: “Enséñenles su identidad y su propósito” (en Tad R. Callister, “Our Identity and Our Destiny”, devocional de la Universidad Brigham Young, 14 de agosto de 2012, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)). Cada uno de nosotros es un hijo o una hija de un Dios amoroso. Sabemos que Él nos ama y nos cuida de forma activa.

Sin embargo, no siempre pensamos de esta manera. Algunos de nosotros estábamos convencidos de que Él no estaba ahí. A algunos no nos importaba en absoluto. Algunos creíamos que Él estaba ahí, pero que estaba demasiado enojado con nosotros o demasiado decepcionado como para ayudarnos. Para casi todos nosotros, malinterpretar nuestra relación con Dios nos llevó a crear una barrera que nos impedía acudir a Él en busca de ayuda. En cambio, acudimos a sustancias o comportamientos adictivos para sobrellevar los desafíos de la vida. A menudo iniciábamos ciclos negativos. Nos comportábamos mal, lo que llevaba a sentimientos de culpa y vergüenza y a

continuar comportándonos mal para ocultar el dolor de estas emociones. Comprender nuestra identidad y propósito como hijos de Dios nos ha permitido romper estos ciclos.

También aprendimos la diferencia entre la culpa y la vergüenza. Sentir culpa es sentirnos mal con algo que hemos hecho y sentir vergüenza es sentirnos mal con respecto a quiénes somos. El élder David A. Bednar explicó el valor de la culpa de esta forma: “La culpa es para nuestro espíritu lo que el dolor es para nuestro cuerpo: una advertencia de peligro y una protección contra daño adicional” (“Creemos en ser castos”, *Liahona*, mayo de 2013, pág. 44). Antes de recuperarnos, muchos de nosotros sentíamos vergüenza en vez de culpa, lo que nos llevaba a concluir que estábamos dañados para siempre y que no éramos dignos del amor de Dios ni de nadie.

Sin embargo, una vez que llegamos a ver nuestra naturaleza divina y admitimos nuestra necesidad de recibir ayuda del cielo para recuperarnos de la adicción, comenzamos a vernos como Jesucristo nos ve: hombres y mujeres espiritualmente enfermos que intentan sanar a través de Su gracia, en lugar de hombres y mujeres malos que intentan volverse lo suficientemente buenos como para ganarse Su amor.

Lo invitamos a practicar creer que usted es hijo de Dios y que Él lo ama, sin importar lo que haya hecho. Si bien es cierto que las elecciones dañinas limitan nuestras oportunidades, nuestro valor ante Dios nunca cambia. Él nos ama porque somos Sus hijos, no debido a nuestras decisiones: “Aunque estemos incompletos, Dios nos ama completamente; aunque seamos imperfectos, Él nos ama perfectamente; aunque nos sintamos perdidos y sin brújula ni guía, el amor de Dios nos rodea por completo” (Dieter F. Uchtdorf, “El amor de Dios”, *Liahona*, noviembre de 2009, págs. 22–23).

## Desarrollar la voluntad de abstenernos

Finalmente estuvimos dispuestos a abstenernos cuando el dolor del problema llegó a ser peor que el dolor de la solución. ¿Ya ha llegado usted a ese punto? Si no lo ha hecho y prosigue con su adicción, ciertamente llegará, pues la adicción es un problema progresivo. Es una enfermedad degenerativa que elimina nuestra capacidad de vivir con normalidad.

Al principio, permanecer completamente sobrios parecía muy abrumador para nosotros. Sin embargo, a medida que continuamos escuchando a otros que encontraron la serenidad y la sobriedad que estábamos buscando, empezamos a creer que nosotros también podríamos recuperarnos.

Antes de comenzar el proceso para recuperarnos, primero necesitábamos el deseo de recuperarnos (véase Alma 32:27). La liberación de la adicción comienza con un pequeño impulso de voluntad. Aunque en este momento su deseo sea pequeño e inconsistente, no se preocupe. A medida que actúe, ¡crecerá! Aprendimos que una de las acciones más poderosas que podemos realizar es orar y pedirle a Dios que aumente nuestro deseo de abstenernos.

Si aún no tiene el deseo de comenzar a recuperarse, puede reconocer su falta de disposición y reflexionar sobre las consecuencias de su adicción. Haga una lista de lo que es importante para usted. Piense en su relación con sus familiares y amigos, su relación con Dios, su fortaleza espiritual, su capacidad para ayudar y bendecir a otras personas, y su salud. Después observe las contradicciones que hay entre lo que usted cree y espera, y su conducta. Considere cómo sus acciones atentan contra aquello que valora. Ore al Señor para que lo ayude a verse a usted mismo y a su vida tal y como Él los ve: con todo su potencial divino, pero también con el riesgo que corre si continúa con su adicción.

Reconocer lo que pierde si se deja llevar por su adicción puede ayudarlo a encontrar el deseo de detenerse. Aun el deseo más pequeño le permitirá comenzar. Y a medida que avance con los pasos de este programa y vea los cambios que tienen lugar en su vida, su deseo crecerá.

*Nota:* Según la naturaleza de su adicción, es posible que deba buscar ayuda médica antes de comenzar con su recuperación. Consulte con un profesional médico.

## Obtener apoyo

El camino hacia la recuperación y la sanación es largo y difícil, pero no tenemos que hacerlo solos. Vivir en recuperación requiere una sinceridad absoluta. La negación, el autoengaño y el aislamiento dificultan el lograr un progreso estable y duradero para

















## **Paso 1: Admitir nuestra incapacidad para superar nuestras adicciones por nosotros mismos y que hemos perdido el control de nuestra vida.**

### Principio clave: La sinceridad

Muchos de nosotros caímos en la adicción movidos por la curiosidad. Algunos quedamos atrapados en ella por una necesidad justificable (por ejemplo, un medicamento con prescripción médica), o bien, como un acto consciente de rebeldía. Algunos de nosotros lo hicimos para escapar del dolor. Muchos de nosotros iniciamos ese camino cuando apenas entramos en la adolescencia. Cualesquiera que fueran nuestros motivos o circunstancias, no tardamos en descubrir que la adicción aliviaba más que el mero dolor físico. Disminuía el estrés o adormecía nuestros sentimientos. Nos ayudaba a evitar los problemas, o eso creímos. Durante un tiempo nos sentimos libres del miedo, de las preocupaciones, de la soledad, del desánimo, del pesar o del aburrimiento. Pero como la vida está repleta de situaciones que provocan ese tipo de sentimientos, recurriamos a nuestras adicciones cada vez más seguido. La adicción se convirtió en uno de los métodos principales para lidiar con nuestras necesidades y emociones. El Salvador Jesucristo comprende esta lucha. El presidente Spencer W. Kimball dijo: “Jesús jamás aprobó el pecado, pero veía en él algo que emergía del interior por necesidades

insatisfechas de parte del pecador” (“Jesús: El líder perfecto”, *Liahona*, agosto de 1983, pág. 8).

Aun así, la mayoría de nosotros no reconocía ni admitía que habíamos perdido la capacidad de resistirnos y abstenernos. En nuestro peor momento, muchos de nosotros sentimos que teníamos pocas opciones. Como señaló el presidente Russell M. Nelson: “Más adelante, la adicción nos coartará nuestra libertad de elección. A través de medios químicos, uno puede literalmente privarse a sí mismo de su capacidad de escoger” (“Vicio o libertad”, *Liahona*, enero de 1989, pág. 8).

Queríamos parar, pero habíamos perdido toda esperanza. Algunos de nosotros, colmados de miedo y desesperación, incluso consideramos que terminar con nuestra vida era la única alternativa. Sin embargo, nos dimos cuenta de que ese no era el camino que el Padre Celestial quería que eligiéramos.

Fue difícil admitir nuestros comportamientos adictivos. Negamos la gravedad de nuestra situación e intentamos no ser descubiertos ni sufrir las consecuencias de nuestras decisiones al restarle importancia a nuestro comportamiento o al ocultarlo. No nos dábamos cuenta de que, al engañar a los demás y a nosotros mismos, caíamos aún más en nuestras adicciones. A

medida que crecía nuestra impotencia ante la adicción, muchos tratamos de culpar a nuestros familiares y amigos, a los líderes de la Iglesia e incluso a Dios. Nos sumergimos en un mayor aislamiento y nos alejamos de los demás, especialmente de Dios.

Cuando recurrimos a las mentiras y los secretos con la esperanza de justificarnos o de culpar a otros, nos debilitamos espiritualmente. Cada vez que mentíamos u ocultábamos nuestras adicciones, nos atábamos a nosotros mismos con “cordel[es] de lino” que pronto se volvieron tan fuertes como cadenas (2 Nefi 26:22). Entonces llegó el momento en que tuvimos que enfrentar la realidad cara a cara. Ya no podíamos ocultar por más tiempo nuestras adicciones con mentiras o diciendo: “¡No es tan grave!”.

Un ser querido, un médico, un juez o un líder eclesiástico nos dijo la verdad que ya no podíamos seguir negando: la adicción estaba destruyendo nuestra vida. Al contemplar el pasado con sinceridad, admitimos que nada de lo que habíamos intentado por nosotros mismos había tenido éxito. Reconocimos que la adicción había empeorado. Nos dimos cuenta de lo mucho que nuestras adicciones habían dañado nuestras relaciones y nos habían despojado del sentimiento de valor propio. En ese momento, dimos el primer paso hacia la libertad y la recuperación al encontrar el valor para admitir que era más que un mero problema o un mal hábito.

Finalmente, admitimos la verdad de que habíamos perdido el control de nuestra vida y que necesitábamos ayuda para superar nuestras adicciones. Reconocimos que no podíamos sanarnos y admitimos que no podíamos permanecer sobrios mientras siguiéramos con nuestra adicción de alguna manera. Nos dimos cuenta de que necesitábamos la ayuda de Dios y de otras personas para ser sinceros con nosotros mismos. Lo sorprendente de esa sincera aceptación de la derrota y posterior rendición es que por fin se inició la recuperación.

La sinceridad es el fundamento de todos los otros pasos y nos permite comprender que necesitamos al Salvador. El presidente Dieter F. Uchtdorf, en ese entonces miembro de la Primera Presidencia, enseñó: “El vernos claramente es esencial para nuestro crecimiento y bienestar espiritual. Si nuestras debilidades y flaquezas permanecen a oscuras entre las sombras, el poder redentor del Salvador no puede

sanarlas ni convertirlas en fortalezas [véase Éter 12:27]” (“¿Soy yo, Señor?”, *Liahona*, noviembre de 2014, pág. 58).

Cuando nos entregábamos a nuestras adicciones, nos mentíamos a nosotros mismos y a los demás, pero no podíamos engañarnos de verdad. Fingíamos estar bien, llenos de arrogancia y excusas. No obstante, muy en lo profundo, sabíamos que ceder ante nuestras adicciones nos llevaría a sentir mayor dolor. La Luz de Cristo continuaba recordándonos eso. Negar esta verdad era agotador; fue un alivio admitir finalmente que teníamos un problema. Por fin dejamos que entrara un pequeño rayo de esperanza. Cuando decidimos admitir que teníamos un problema y estuvimos dispuestos a buscar ayuda, le dimos a esa esperanza un espacio donde crecer.

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

### Despojarse del orgullo y ser humildes

El orgullo y la sinceridad no pueden coexistir. El orgullo es un espejismo, constituye un elemento esencial de toda adicción y distorsiona la verdad de las cosas como son, como han sido y como serán. Es uno de los principales obstáculos para recuperarnos. El presidente Ezra Taft Benson declaró:

“El orgullo tiene una naturaleza esencialmente competitiva. Ubicamos nuestra voluntad en contra de la de Dios. Cuando lo hacemos blanco a Él de nuestro orgullo, es con la actitud de decir: ‘Que se haga mi voluntad y no la Tuya’ [...].

“Al competir nuestra voluntad con la de Dios, permitimos que nuestros deseos, apetitos y pasiones se manifiesten desenfrenadamente [...].

“Los orgullosos no pueden aceptar que la autoridad de Dios dé dirección a sus vidas [...]. Ellos oponen sus percepciones de la verdad contra el gran conocimiento

de Dios, sus aptitudes contra el poder del sacerdocio de Dios, sus propios logros contra las prodigiosas obras de Él” (*Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Ezra Taft Benson*, 2014, págs. 253, 254).

En algún momento, tuvimos que decidir despojarnos de nuestro orgullo y ser sinceros sobre nuestra adicción. No es fácil ser humildes, superar años de autoengaño y, por último, elegir ser sinceros; sin embargo, con el tiempo, llega a ser una gran bendición.

Fue un punto de inflexión importante para nosotros cuando por fin dejamos el orgullo de lado y nos volvimos humildes. La mayoría de nosotros no nos humillamos, sino que fuimos “obligados a ser humildes” (Alma 32:13). De cualquier forma, las consecuencias de nuestras adicciones nos alcanzaron y perdimos cosas que eran preciadas para nosotros: nuestro hogar, nuestro trabajo, nuestra familia e incluso nuestra libertad. Perdimos la confianza de familiares y amigos. Perdimos el respeto por nosotros mismos y la confianza para afrontar los desafíos de la vida. Tocamos fondo y, si bien la humildad que eso dio como resultado fue dolorosa, ese fue el comienzo para recuperarnos.

Recuperarse de la adicción no es fácil; requiere trabajo arduo. No obstante, al final nos dimos cuenta de que el precio que pagamos por seguir con nuestras adicciones era mucho mayor que el precio de recuperarnos. Cuando nos despojamos del orgullo, estuvimos listos para comenzar el camino hacia liberarnos de la adicción.

## Ser sinceros y hablar con alguien

Una acción importante que nos ayuda a ser sinceros sobre nuestras adicciones es hablar con alguien al respecto. Debido a que las adicciones nos llevaron a justificar, racionalizar y a mentir a los demás, incluso a nosotros mismos, muchos de nosotros somos expertos en el engaño. Esto nos permite seguir con nuestra adicción, y es difícil para nosotros ver las cosas con franqueza. Cuando minimizamos y justificamos nuestro comportamiento, pensamos erróneamente que aún tenemos el control. Sin embargo, cuando somos transparentes y francos con otra persona, esta puede ayudarnos a ver la verdad y a superar el engaño.

La persona con quien deberíamos hablar primero es nuestro Padre Celestial. Podemos orar y pedirle que nos ayude a ser honestos, a ver todo con más claridad y a tener el valor de aceptar la verdad. Luego podemos pensar con espíritu de oración en alguien más con quien hablar, alguien que entienda el Evangelio de Jesucristo y el camino hacia recuperarse. Elija a alguien en quien confíe. Podría ser su cónyuge, su padre o madre, un familiar, un líder de la Iglesia, un amigo, un compañero de trabajo, un terapeuta, un padrino, los misioneros o un facilitador en una reunión para recuperarse. Después de elegir a alguien, el siguiente paso es compartir nuestras dificultades con él o ella. Debemos orar para tener el valor de ser tan sinceros como podamos respecto a nuestras adicciones. (Consulte el documento “Apoyo para recuperarse”).

## Asistir a las reuniones

Las reuniones para recuperarse son fuentes poderosas de esperanza y apoyo. Podemos reunirnos en persona o en línea, independientemente de dónde estemos. Estas reuniones constituyen un punto de encuentro con otras personas que desean recuperarse y con aquellas que ya han recorrido este camino y son una prueba de su eficacia. En las reuniones para recuperarse, encontramos a otras personas que tienen experiencia en cómo poner en práctica los pasos y recuperarse, y que están dispuestas a ayudarnos en nuestro propio proceso. Estas reuniones para recuperarse son un momento de comprensión, esperanza y apoyo.

En ellas, estudiamos principios específicos del Evangelio que pueden cambiar el comportamiento. El presidente Boyd K. Packer enseñó: “El estudio de la doctrina del evangelio mejorará el comportamiento de las personas más fácilmente que el estudio sobre el comportamiento humano. La obsesión por una conducta indigna puede conducir a una conducta indigna, y por eso hacemos tanto hincapié en el estudio de la doctrina del evangelio” (“Los niños pequeños”, *Liahona*, enero de 1987, pág. 17). Las reuniones son gratuitas y confidenciales. Visite [AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org) para encontrar una reunión cerca de usted.

















## Paso 2: Creer que el poder de Dios puede restaurar nuestra salud espiritual por completo.

### Principio clave: La esperanza

Tras percatarnos de nuestra impotencia frente a las adicciones, la mayoría de nosotros nos sentimos despojados de toda esperanza. Intentamos abandonarlas tantas veces. Algunos de nosotros habíamos orado a Dios incontables veces. Nos habíamos disculpado por nuestro comportamiento y habíamos prometido cambiar. Sin embargo, después de fallar una y otra vez, comenzamos a pensar que Dios estaba decepcionado de nosotros y que no nos ayudaría. Aquellos que crecimos sin el concepto de Dios, teníamos la certeza de que se habían agotado todos los medios de ayuda. De cualquier manera, mediante el paso 2 descubrimos una respuesta que habíamos dejado de lado o que nunca habíamos considerado: encontrar esperanza en Jesucristo y en el poder de Su Expiación.

Finalmente, y con humildad, pedimos ayuda. Siguiendo lo que nos parecía el más pequeño rayo de esperanza, comenzamos a asistir a las reuniones para recuperarse y a trabajar con los padrinos. La primera vez que asistimos, acudimos llenos de dudas y temores. Estábamos asustados y cansados, y quizás incluso escépticos, pero al menos asistimos.

En las reuniones para recuperarse, las personas describían con honestidad cómo habían sido sus vidas, lo que había hecho que cambiaran y cómo era vivir en recuperación. Descubrimos que muchas de las personas que conocimos en esas reuniones alguna vez se habían sentido tan desesperanzadas como nosotros. Sin embargo, a medida que continuamos asistiendo, vimos que muchos de ellos se reían genuinamente, hablaban, sonreían y se sentían optimistas sobre el futuro. Vimos que muchos habían experimentado un cambio poderoso en sus vidas, un cambio que nosotros también deseábamos.

Gradualmente, los principios que ellos compartían y practicaban comenzaron a darnos resultado. A medida que seguimos asistiendo, comenzamos a sentir algo que no habíamos sentido en años: esperanza. Si había esperanza para quienes habían estado al borde mismo de la destrucción, quizás también la hubiera para nosotros. Comenzamos a creer que, si acudíamos a Jesucristo, sabríamos que “no existe hábito, adicción, rebelión, transgresión, apostasía ni crimen en que no pueda cumplirse la promesa de un perdón completo” (véase Boyd K. Packer, “La luminosa mañana del perdón”, *Liahona*, enero de 1996, pág. 22).

En ese ambiente de fe y testimonio hallamos la esperanza que nos despertó a la misericordia y al poder

de Dios. Comenzamos a creer que Él podría liberarnos de la esclavitud de la adicción. Seguimos el ejemplo de nuestros amigos que estaban recuperándose. Comenzamos a trabajar en los pasos, obtuvimos apoyo de otras personas, incluidos nuestros padrinos, y asistimos a las reuniones para recuperarse. Al orar, meditar y poner en práctica las Escrituras, con el tiempo comenzamos a renovar nuestra actividad en la Iglesia. Comenzaron a suceder nuestros propios milagros y fuimos bendecidos con la gracia de Jesucristo para mantener nuestra abstinencia día tras día.

Al trabajar en el paso 2, nos dispusimos a reemplazar la confianza en nosotros mismos y nuestras adicciones con la fe en el amor y el poder de Jesucristo. Trabajamos en este paso con la mente y el corazón, junto con el apoyo de otros, y aprendimos que la base para recuperarse de la adicción debe ser espiritual. Luego, a medida que avanzamos y trabajamos en cada uno de los pasos recomendados en esta guía, se nos confirmó repetidas veces la índole espiritual de recuperarnos.

Este es un programa espiritual y de acción. Para nosotros y para incontables personas más, cada esfuerzo que hicimos para recuperarnos ha valido la pena. Cuando ponemos en práctica estos principios y permitimos que surtan efecto en nuestra vida, se nos restaura una mente sana y una salud espiritual completa. Encontramos una relación genuina con nosotros mismos, con los demás y con el Salvador Jesucristo.

Para algunos de nosotros, el milagro de recuperarnos pareció llegar rápido; para otros, recuperarse ha sido más gradual. De cualquier manera, lo importante es que seguimos *practicando* creer y confiar en que Dios haría por nosotros lo que no podíamos hacer por nosotros mismos. Con el tiempo, pudimos decir que, por medio de la “firmeza en Cristo”, hemos sido rescatados de la adicción y disfrutamos de “un fulgor perfecto de esperanza” (2 Nefi 31:20).

Nuestro amoroso Padre Celestial y Su Hijo, Jesucristo, están con nosotros en cada paso del proceso. Nos ayudan a nutrir y a expandir nuestra esperanza en Cristo. El presidente M. Russell Ballard enseñó:

“Y para todos los que sean víctimas de cualquier tipo de adicción: hay esperanza, porque Dios ama a todos Sus hijos y porque la Expiación y el amor del Señor Jesucristo hacen que todo sea posible.

“He visto la maravillosa bendición de la rehabilitación que puede librarnos de las cadenas de la adicción. El Señor es nuestro Pastor y nada nos faltará al confiar en el poder de [Su] Expiación. Sé que el Señor puede librar a los adictos del cautiverio y lo hará, porque como proclamó el apóstol Pablo: ‘Todo lo puedo en Cristo que me fortalece’ (Filipenses 4:13)” (“¡Oh ese sutil plan del maligno!”, *Liahona*, noviembre de 2010, pág. 110).

Si recaemos, creemos que acudir a Dios y hablar con nuestros padrinos es muy valioso. Puede que nos sintamos tentados a perder toda esperanza. Sin embargo, una recaída no destruye el progreso que hemos logrado y no debe destruir nuestra esperanza. La recaída es un poderoso recordatorio de nuestra necesidad de seguir asistiendo a las reuniones para recuperarse, buscar apoyo en los padrinos y en otras personas, rendirnos ante Dios y trabajar en estos pasos. A medida que seguimos progresando, comenzamos a sentir el poder de Jesucristo en nuestra vida. Somos más capaces de abstenernos y nuestra esperanza aumenta.

El élder David A. Bednar enseñó: “Tal vez pensemos equivocadamente que esas bendiciones y esos dones están reservados para otras personas que parecen ser más rectas o que sirven en llamamientos de importancia en la Iglesia. Testifico que las entrañables misericordias del Señor están al alcance de todos nosotros y que el Redentor de Israel está ansioso por conferirnos esos dones” (“Las entrañables misericordias del Señor”, *Liahona*, mayo de 2005, pág. 101). Jesucristo nos dará muchas tiernas misericordias a lo largo de nuestro camino hacia la recuperación, de las cuales una de las más importantes es la esperanza en que el poder de Dios puede restaurar por completo nuestra salud espiritual.

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como

“trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

## Desarrollar una comprensión correcta del carácter de Dios

A menudo, nuestra vergüenza nos impide comprender el carácter de Dios y Su amor por nosotros. Cuando estamos cegados por el dolor y las adicciones, solemos verlo a Él como alguien vengativo o creemos que está decepcionado de nosotros o enojado. El propósito de este paso a seguir es dejar de lado las ideas incorrectas sobre Dios y desarrollar una mejor comprensión de Su amor, misericordia e intención y deseo de bendecirnos.

En primer lugar, es importante comprender que Dios está a nuestro lado incluso si no sentimos Su presencia. Llegar a conocer a Dios es un trabajo arduo y requiere paciencia. Puede ser difícil cuando estamos acostumbrados a una gratificación instantánea; sin embargo, con el tiempo podemos comenzar a ver y experimentar Sus características divinas. Llegamos a conocer mejor a Dios.

Podemos pedirle al Padre Celestial que nos ayude a comprender mejor Su naturaleza. Podemos buscar la mano de Dios en nuestra vida y lo mucho que Él hace por nosotros. Podemos estudiar pasajes de las Escrituras sobre la misericordia y la gracia del Salvador y luego analizarlos con nuestros padrinos y con otras personas que nos apoyan.

A medida que comenzamos a comprender mejor el amor y la misericordia de Dios, empezamos a sentir una mayor confianza y esperanza en el poder de Dios para librarnos. El presidente J. Reuben Clark Jr. testificó de la misericordia de nuestro Padre Celestial cuando declaró: “Creo que nuestro Padre Celestial desea salvar a cada uno de Sus hijos [...]. Creo que en Su justicia y misericordia, Él nos dará la máxima recompensa por nuestras acciones, nos dará todo lo que pueda darnos; y, por otro lado, creo que nos impondrá el castigo más leve que pueda imponernos” (en Conference Report, octubre de 1953, pág. 84).

## Orar y estudiar las Escrituras

El presidente M. Russell Ballard declaró: “Si alguien adicto desea vencer la adicción, hay un camino a la libertad espiritual, una forma comprobada para escapar la esclavitud. Comienza con la oración, la comunicación sincera, ferviente y constante con el Creador de nuestros espíritus y cuerpos: nuestro Padre Celestial” (“¡Oh ese sutil plan del maligno!” , *Liahona*, noviembre de 2010, pág. 110).

Cuando nos deshacemos del orgullo y nos esforzamos por hacer lo mejor cada día, deseamos orar para recibir guía y orientación de un Padre Celestial amoroso. Algunos de nosotros nunca habíamos orado ni meditado en las Escrituras realmente. Algunos de nosotros fuimos tentados a dejar de orar o de estudiar. Pensábamos erróneamente que esos esfuerzos no funcionaban porque no nos sentíamos cerca de Dios o porque todavía luchábamos contra la adicción.

Descubrimos que una de las claves para el éxito era seguir utilizando estas herramientas espirituales. Orar en voz alta, orar sencillamente para expresar gratitud durante el día y orar por los demás fueron nuevas y poderosas prácticas para muchos de nosotros. Una de las maneras de aumentar el poder de la oración es expresar nuestras dificultades a Dios con más sinceridad. Incluso cuando compartimos con el Padre Celestial nuestra falta de voluntad para cambiar, nuestra voluntad se fortaleció. También experimentamos impresiones silenciosas y pequeñas del Espíritu Santo con más frecuencia. Comenzamos a preguntar a Dios qué pequeños pasos podíamos dar cada día, en lugar de solo pedirle que elimine al instante nuestros desafíos y adicciones.

Por último, el deseo de comunicarnos con Dios nos lleva a estudiar las palabras de los profetas antiguos y modernos. Estudiar las Escrituras con espíritu de oración, buscar respuestas a nuestras preguntas y registrar las impresiones del Espíritu puede ayudarnos a creer que Dios puede ayudarnos y lo hará.

Una buena manera de comenzar a estudiar la palabra de Dios es empleando los pasajes de las Escrituras y las citas que se hallan al final de cada capítulo de esta guía. Cada pasaje de las Escrituras y cada cita fueron seleccionados pensando en la recuperación, y cada pregunta está planteada con la esperanza de ayudarnos a aplicar los pasajes y las citas en nuestra vida. Hemos

















## Paso 3: Decidir entregar nuestra voluntad y nuestra vida a Dios, el Padre Eterno, y a Su Hijo Jesucristo.

Principio clave: La confianza en Dios

El paso 3 es el de la decisión. En los dos primeros pasos, reconocimos lo que no podíamos hacer por nosotros mismos y lo que necesitábamos que Dios hiciera por nosotros. En el paso 3, se nos presentó la única cosa que nosotros podemos hacer por Dios. Podemos decidir someter nuestra voluntad a Él y entregarle nuestra vida entera: el pasado, el presente y el futuro. El paso 3 es un acto que involucra al albedrío. Es la decisión más importante que tomamos en esta vida.

El élder Neal A. Maxwell dijo lo siguiente sobre esta, la decisión más significativa: “La sumisión de nuestra voluntad es la única cosa exclusivamente personal que tenemos para colocar sobre el altar de Dios. Es una doctrina difícil, pero es verdadera. Las muchas otras cosas que le damos a Dios, por muy bonito que sea de nuestra parte, son en realidad cosas que Él nos ha dado o prestado. Mas cuando nos sometemos y dejamos que nuestra voluntad sea absorbida en la voluntad de Dios, entonces, verdaderamente le estamos dando

algo” (“Insights from My Life”, *Ensign*, agosto de 2000, pág. 9).

El presidente Boyd K. Packer describió su decisión de entregar su voluntad a Dios y la libertad que esa decisión le dio: “Tal vez, el mayor descubrimiento de mi vida, sin duda el mayor compromiso, se produjo cuando finalmente tuve la suficiente confianza en Dios para prestarle o cederle mi albedrío, sin compulsión ni presión [...]. En sentido figurado, [...] al tomar nuestro albedrío [...] y decir: ‘Haré lo que me indiques’, aprendemos más tarde que, por haberlo hecho, lo poseemos aún más” (*Obedience*, discursos del año de la Universidad Brigham Young, 7 de diciembre de 1971, pág. 4).

Es posible que las primeras veces que acudimos a las reuniones para recuperarnos nos sintiéramos presionados, o incluso forzados por otras personas a estar allí. Sin embargo, para dar el paso 3 tuvimos que decidir actuar por nosotros mismos. Nos dimos cuenta de que cambiar nuestra vida debía ser decisión nuestra. No se trataba de lo que nuestras familias y amigos pensarán o quisieran. Debíamos estar dispuestos a recuperarnos, independientemente de las opiniones o las elecciones de otras personas.

A medida que trabajamos en el paso 3, aprendimos que la recuperación era el resultado de los esfuerzos del Señor, mucho más que de los nuestros. Él obró el milagro cuando lo invitamos a entrar en nuestra vida. Elegimos permitirle a Dios que nos curara y redimiera. Decidimos permitirle que dirija nuestra vida, recordando, por supuesto, que Él siempre respeta nuestro albedrío. Depositamos nuestra vida en Sus manos cuando decidimos continuar con este programa para recuperarnos con un enfoque espiritual.

Cuando dimos ese paso, nos aterraba lo desconocido. ¿Qué iba a suceder si nos humillábamos y cedíamos nuestra vida y nuestra voluntad completamente al cuidado de Dios? Para muchos de nosotros la infancia fue muy dura y nos aterraba la idea de volver a ser tan vulnerables como niños pequeños. Debido a experiencias pasadas, estábamos convencidos de que comprometernos a recuperarnos era casi imposible. Habíamos visto a otras personas quebrantar muchos compromisos y nosotros mismos habíamos incumplido muchos. Sin embargo, decidimos probar lo que nuestros amigos que estaban recuperándose habían sugerido: “No consuman. Vayan a las reuniones. Pidan ayuda”. Los que nos precedieron en los pasos para recuperarse nos invitaban a experimentar este nuevo modo de vida. Aguardaron pacientemente a que estuviéramos dispuestos a abrirle la puerta a Dios, aunque solo fuera un poquito.

Jesucristo extiende la misma invitación: “He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré y cenaré con él, y él conmigo” (Apocalipsis 3:20).

Al principio, nuestros esfuerzos eran ansiosos y vacilantes. Depositábamos nuestra confianza en Jesucristo y después la retirábamos. Nos preocupaba que le disgustara nuestra incoherencia y que nos retirara Su apoyo y Su amor. Pero no lo hizo.

Poco a poco permitimos que Jesucristo nos demostrara Su poder sanador y la seguridad de seguir Su camino. Cada uno de nosotros se percató de que no solo teníamos que abandonar nuestras adicciones, sino que también debíamos entregar completamente nuestra voluntad y vida a Dios. Al hacerlo, descubrimos que Él es paciente y acepta nuestros esfuerzos dubitativos para someternos a Él en todas las cosas.

Nuestra capacidad para resistir la tentación ahora está anclada a someternos humildemente a la voluntad de Dios. Expresamos que necesitamos el poder de la Expiación del Salvador, y comenzamos a sentir ese poder dentro nuestro, fortaleciéndonos contra la siguiente tentación. Hemos aprendido a aceptar la vida en los términos del Salvador.

Someternos a Dios puede ser difícil. Requiere que renovemos nuestra dedicación a Su voluntad cada día, a veces cada hora o incluso cada instante. Cuando estamos dispuestos a hacerlo, encontramos la gracia y el poder habilitador para hacer lo que no podemos hacer por nosotros mismos.

La sumisión continua a la voluntad de Dios reduce el estrés y le otorga más sentido a nuestra vida. Nos sentimos menos irritados por las cosas pequeñas que solían molestartos. Aceptamos la responsabilidad por nuestras acciones. Tratamos a otras personas como las trataría el Salvador. Tenemos los ojos, la mente y el corazón abiertos a la verdad de que la vida terrenal es desafiante y que siempre existirá la posibilidad de que nos produzca pesar y frustración, así como felicidad.

Cada día renovamos nuestro compromiso de someternos a la voluntad de Dios. Eso es a lo que la mayoría de nosotros se refiere cuando dice: “Un día a la vez”. Decidimos dejar atrás nuestra propia voluntad y el egoísmo que eran la raíz de nuestras adicciones. Y decidimos disfrutar otro día de la serenidad y la fortaleza que provienen de confiar en Dios y en Su bondad, poder y amor.

Los pasos 1, 2 y 3 nos ayudan a comprender cómo ejercer la fe. Una de las indicaciones más claras de trabajar en el paso 3 es que estamos dispuestos a confiar en Dios lo suficiente como para continuar con el paso siguiente.

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la guía y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

## Decidir confiar en Dios y obedecerle

Las siguientes palabras, adaptadas de la “Oración de la Serenidad” de Reinhold Niebuhr, nos ayudan a medida que decidimos confiar en Dios y obedecerle: “Dios, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia”.

Estas palabras están en bella armonía con las palabras del profeta José Smith en Doctrina y Convenios 123:17: “Por tanto [...], hagamos con buen ánimo cuanta cosa esté a nuestro alcance; y entonces podremos permanecer tranquilos, con la más completa seguridad, para ver la salvación de Dios y que se revele su brazo”.

Dios nos concede serenidad cuando confiamos en Su capacidad de ayudarnos. Aceptamos que, si bien no podemos controlar las decisiones ni las acciones de los demás, sí podemos decidir cómo actuaremos en cada situación que afrontemos. Decidimos confiar con valor en nuestro Padre Celestial y actuar según Su voluntad. Entregamos nuestra voluntad y nuestra vida a Su cuidado. Decidimos obedecerle y guardar Sus mandamientos.

En nuestra recuperación, hemos descubierto que necesitamos aplicar el paso 3 con frecuencia. A veces pareciera que necesitamos volver a comprometernos a cada momento o cada día. No importa cuántas veces tengamos que hacerlo. Cada vez que lo hacemos, sentimos la ayuda de Dios y Su amor, y somos fortalecidos en nuestra recuperación. El élder Neal A. Maxwell nos recordó: “La sumisión espiritual no se logra en un instante, sino con mejoras graduales y mediante el uso de peldaños sucesivos que, de todos modos, se deben ascender uno a la vez. Nuestra voluntad finalmente puede ser ‘absorbida en la voluntad del Padre’ a medida que estemos ‘dispuesto[s] a someter[nos]... tal como un niño se somete a su padre’ (véanse Mosíah 15:7; 3:19)” (“Consagr[ad] vuestra acción”, *Liahona*, julio de 2002, págs. 39–40).

## Revisar y renovar los convenios con Dios

Confiar en Dios en todas las cosas puede equipararse a cambiar de anteojos y ver todo con claridad. Cuando decidimos rendir nuestra voluntad a Dios, comenzamos a experimentar el consuelo y el gozo que vienen de buscar y hacer la voluntad del Padre Celestial. Una manera de demostrar nuestra disposición a confiar en

Dios es prepararnos para participar dignamente de la Santa Cena.

Hable con su obispo o presidente de rama sobre su adicción y su decisión de hacer la voluntad de Dios. Esfuércese por asistir a la reunión sacramental cada semana. Durante la ordenanza de la Santa Cena, preste suma atención a las oraciones sacramentales y considere los dones que le ofrece el Padre Celestial. Luego, renueve su compromiso de aceptar y seguir Su voluntad para su vida al participar de la Santa Cena, si su obispo o presidente de rama considera que está listo para hacerlo.

Al avanzar en recuperarse, usted mismo se sentirá más dispuesto a estar entre quienes honran el sacrificio del Salvador. Comenzará a experimentar la realidad de que “ninguna cosa es imposible para Dios” (Lucas 1:37).

## Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y declaraciones de los líderes de la Iglesia pueden ayudarnos a recuperarnos. Podemos utilizarlos para meditar, estudiar y escribir en un diario. Nuestra naturaleza es buscar la opción más fácil y menos incómoda para recuperarnos. Sin embargo, ahora sabemos que ser honestos y específicos es más beneficioso. A medida que revisamos las respuestas a las siguientes preguntas con nuestros padrinos y con otras personas, notamos con claridad nuestras perspectivas e intenciones.

### Estar en armonía con la voluntad de Dios

“Por tanto, mis amados hermanos, reconciliaos con la voluntad de Dios, y no con la voluntad del diablo y la carne; y recordad, después de haberos reconciliado con Dios, que tan solo en la gracia de Dios, y por ella, sois salvos” (2 Nefi 10:24).

- ¿Qué significa la palabra *reconciliar*?

---



---



---



---



---



---



---



















## **Paso 4: Escudriñarnos y realizar un valiente inventario moral por escrito de nosotros mismos.**

### Principio clave: La verdad

El propósito del paso 4 es mirar el pasado para comprender mejor nuestras debilidades y reconocer qué es lo que nos impide llegar a ser semejantes al Salvador y servir a los demás. Por ejemplo, el miedo, la justificación y la negación nublan nuestra capacidad para ver las cosas con claridad. Sin embargo, no podemos cambiar algo si no estamos plenamente conscientes de ello. Nuestro inventario nos ayuda a comprender todo lo que se está interponiendo en nuestro proceso para recuperarnos. Hacer un inventario por escrito nos exige ser sinceros con nosotros mismos en cuanto a quiénes somos y dónde hemos estado para que podamos pedirle a Dios que nos ayude a cambiar, mejorar y sanar.

Todos hemos experimentado situaciones muy difíciles. Nuestros corazones se han roto y tenemos dolorosas cicatrices emocionales. Acudimos a sustancias y comportamientos adictivos que aliviaban el dolor y luego tomamos decisiones para seguir buscando ese alivio temporal. Esos comportamientos causaron aún más dolor, lo que nos dio más motivos para utilizar la adicción para afrontar el problema. Los dolores de la vida y nuestros comportamientos adictivos se convirtieron en montañas de vergüenza que tratamos de ocultar, olvidar o negar.

Nuestras adicciones, miedo y negación paralizaban nuestra capacidad de reflexionar sobre nuestra vida con honestidad. Negábamos o no comprendíamos el daño y la destrucción que nuestras adicciones causaban en nuestras relaciones. Entonces hicimos todo lo posible por olvidar, justificar o mentirnos a nosotros mismos a fin de lidiar con el dolor. En consecuencia, no pudimos reconocer muchos de nuestros errores o intentamos olvidarlos. Nos habíamos mentido a nosotros mismos de una forma tan convincente que ya no podíamos ver gran parte de nuestro pasado. Nuestros padrinos y otras personas nos pidieron, en los grupos de recuperación, que hiciéramos el trabajo difícil y admitiéramos ante nosotros mismos lo que quizás habíamos olvidado o no queríamos ver. Solo entonces pudimos entender que necesitábamos que el Salvador nos sanara.

La idea de reflexionar sobre nuestro pasado y luego escribirlo parecía abrumadora y, en ocasiones, incluso imposible. Requirió mucho esfuerzo y trabajo hacerlo. Tuvimos que examinar nuestro corazón y mente para recordar nuestras experiencias pasadas, y fue difícil anotarlas. Lo importante era sentarse y comenzar a escribir. Esto nos obligó a ejercer nuestra nueva confianza fortalecida en Dios. La esperanza de que podríamos ser sanados, perdonados y librados de la esclavitud nos dio el valor para intentarlo. Le pedimos

a Dios que nos ayudara a superar el miedo. Le pedimos que nos ayudara a recordar y afrontar nuestros errores y el dolor con valentía. Él nos escuchó y estuvo a nuestro lado.

Los padrinos fueron esenciales para ayudarnos a dar este paso con valor. Debido a que ellos mismos habían dado este paso, pudieron alentarnos y ayudarnos a ver nuestro pasado con claridad. No lo hicimos a la perfección, pero hicimos nuestro mejor esfuerzo. Y al final, fue suficiente. Al reconocer y descubrir los elementos destructivos de nuestra vida, dimos un paso necesario para corregirlos. Además, nos pareció útil reconocer lo bueno en nuestro pasado e incluir en nuestro inventario las cosas positivas que hemos hecho y las fortalezas que hemos desarrollado. El paso 4 nos ayudó a darle a Dios un informe honesto de quiénes somos, incluidas nuestras debilidades y fortalezas.

Estas listas escritas de nuestros resentimientos, temores, heridas y fortalezas llegan a ser una herramienta fundamental en nuestro proceso para recuperarnos. Cuando finalmente avancemos a los pasos 6 y 7, utilizaremos nuestro inventario para repasar las debilidades que nos mantienen perpetuamente atascados en ciclos destructivos. Por ejemplo, fueron el orgullo y el miedo los que nos impidieron asumir nuestros errores, los que nos hicieron dañar nuestras relaciones y la confianza. Luego, a medida que nos acerquemos a los pasos 8 y 9, las personas que mencionamos en nuestro inventario son aquellas a las que podremos perdonar y con las que podremos hacer las paces.

## Paso a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

## Escribir un inventario con la ayuda de un padrino

En este paso, comenzamos a ejercer nuestra fe a través de nuestras obras (véase Santiago 2:17–18). Para muchos de nosotros, este es el paso más difícil. Puede ser difícil, doloroso y abrumador, y es posible que sintamos que necesitamos rendir cuentas de todo lo que sucedió en nuestro pasado. Sin embargo, escribir nuestro inventario no debe ser una tarea insuperable. Podemos sentarnos, orar y comenzar a escribir, incluso si solo escribimos en cuanto a una pregunta o suceso a la vez.

Revise los ejemplos y los principios que se encuentran en el apéndice (por ejemplo, la hoja de ejercicios). Podemos utilizar uno de esos ejemplos como plantilla para ayudarnos a comenzar. Si complicamos demasiado este proceso, será mucho más difícil para nosotros comenzar o avanzar. Por lo tanto, al escribir nuestro primer inventario, quizás sea mejor mantenerlo sencillo. Siempre podemos volver a revisarlo a medida que seguimos trabajando en los pasos. Trabaje con su padrino mientras escribe su inventario. Dios nos bendice cuando trabajamos en esto, y nunca nos arrepentiremos de hacerlo.

## Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y declaraciones de los líderes de la Iglesia pueden ayudarnos a recuperarnos de la adicción. Podemos utilizarlos para meditar, estudiar y escribir en un diario. Debemos recordar ser sinceros y específicos cuando escribimos para aprovechar al máximo los beneficios de ello.

### La adicción es un síntoma

“Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él” (Proverbios 23:7).

Muchos de nosotros creíamos que nuestras adicciones son un problema físico. Nos sorprendió saber que nuestros pensamientos, sentimientos y creencias son las raíces de nuestros comportamientos adictivos. La difícil combinación del cerebro, el cuerpo y la actitud es lo que pareciera mantenernos atascados. Hemos llegado















## **Paso 5: Admitir la naturaleza exacta de nuestros errores ante nosotros mismos, ante nuestro Padre Celestial en el nombre de Jesucristo, ante la debida autoridad del sacerdocio y ante otra persona.**

### Principio clave: La confesión

En nuestras adicciones, la mayoría de nosotros se sintió aislado o solo. Incluso en ocasiones en que es posible que otros tuvieran un sentimiento de conexión, nosotros sentimos que no encajábamos. Muchos de nosotros nos sentíamos dañados y pensábamos que nadie nos aceptaría o amaría, en especial si supieran de nuestras adicciones. A medida que asistíamos a las reuniones para recuperarnos, comenzamos a salir del aislamiento en el que la adicción se desarrollaba. Al principio, muchos nos limitábamos a sentarnos y escuchar, pero al final nos sentimos lo suficientemente seguros como para hablar de nuestras experiencias. Sin embargo, aún nos guardábamos muchas cosas (cosas vergonzosas, penosas y dolorosas, cosas que nos hacían sentir vulnerables).

Es posible que al trabajar en el paso 4 vuelvan estos sentimientos de vergüenza e incomodidad, por lo que recomendamos trabajar en el paso 5 inmediatamente después de completar el paso 4. Retrasarlo sería como tener una herida infectada y no limpiarla. Admitir nuestros errores parecía abrumador, pero a medida

que le pedimos ayuda a Jesucristo, Él nos dio valor y fuerza.

Compartir nuestro inventario con nuestro padrino y luego confesar ante nuestro obispo parecía ser lo más difícil que habíamos hecho jamás. Sin embargo, quienes ya habían realizado esto antes nos ayudaron a comprender la importancia de este paso. Escribir nuestro inventario nos ayudó a estar plenamente conscientes de nuestros errores, debilidades y pecados. Sin embargo, estar conscientes de ellos no era suficiente. La adicción prospera en secreto. Gracias al trabajo en el paso 5, terminamos con ese secreto. La hermana Carole M. Stephens enseñó: “La esperanza y la sanación no se hallan en el oscuro abismo del secreto, sino en la luz y el amor de nuestro Salvador, Jesucristo” (“El Maestro sanador”, *Liahona*, noviembre de 2016, pág. 10). El ser completamente honestos nos prepara para los siguientes pasos y permite que Jesucristo nos sane más plenamente.

El presidente Spencer W. Kimball enseñó: “El arrepentimiento nunca se produce a menos que seamos totalmente honrados y admitamos nuestras acciones

sin presentar ninguna excusa [...]. Para aquellos que deseen aceptar esta invitación de cambiar su vida, tal vez el arrepentimiento sea el camino más difícil al principio, pero al final será el sendero más deseable cuando prueben de sus frutos” (“El evangelio de arrepentimiento”, *Liahona*, marzo de 1983, pág. 3).

Confiamos en Dios y reunimos valor para decidir trabajar en el paso 5. No estábamos seguros de si podríamos superar la intensa sensación de vergüenza y miedo al rechazo. Algunos de nosotros comenzamos a hablar de nuestra situación o a confesarnos, pero nos dio miedo y tuvimos que volver a intentarlo. Oramos y le pedimos a Dios que nos ayudara a tener la fuerza que necesitábamos. Hablar de nuestra situación y admitir nuestros errores fue una experiencia poderosa. Al hacerlo, sentimos el amor de Jesucristo por nosotros, el cual nos dio la esperanza de que todo estaría bien.

Si bien nuestros padrinos nos ayudaron a hacer nuestro inventario, debíamos compartirlo con ellos o con otra persona de confianza. Ellos veían la situación desde una perspectiva diferente y nos ayudaron a ver patrones que nosotros no podíamos ver. Nos ayudaron a comprender mejor nuestra inclinación hacia pensamientos y emociones negativos (como la obstinación, el miedo, el orgullo, la autocompasión, los celos, la arrogancia, el enojo, el resentimiento, la lujuria, etc.). Estos pensamientos y emociones reflejaban la naturaleza de nuestros errores y eran el resultado de ellos. Sin embargo, nuestros padrinos pudieron ver lo bueno en nosotros y nos ayudaron a notarlo.

Confesamos a nuestro obispo o presidente de rama todo lo que fuera ilegal o que nos hubiera impedido tener una recomendación para el templo. Si teníamos dudas sobre qué confesar, les preguntábamos a nuestros líderes del sacerdocio. Nuestras confesiones involucraban buscar el perdón de Jesucristo por medio de la oración y de la debida autoridad del sacerdocio. Para la mayoría de nosotros, esta experiencia fue liberadora. Nos deshicimos de nuestras pesadas cargas y las colocamos a los pies del Salvador. Sentimos paz, gozo y amor. Esta experiencia fue sagrada y dulce.

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

### **Compartir el inventario del paso 4 con nuestro padrino y confesar nuestros pecados a Dios y a las autoridades del sacerdocio correspondientes según sea necesario**

Alma le aconsejó a su hijo Coriantón que “reconoc[iera] [s]us faltas y la maldad que ha[bía] cometido” (Alma 39:13). Este consejo puede servirnos como guía e inspiración para trabajar en el paso 5. Este paso incluye compartir el inventario del paso 4 con otra persona, generalmente un padrino que haya pasado por el proceso y pueda ayudarnos a relatar nuestra experiencia de manera sincera y exhaustiva. Si no cuenta con un padrino, seleccione con espíritu de oración a otra persona de confianza, de preferencia alguien que se encuentre bien firme en su recuperación. Evite las personas de las que sospeche que pueden darle una orientación inadecuada, información errónea, o que tengan dificultad para guardar una confidencia. También sugerimos ser cuidadosos al compartir el inventario con familiares cercanos. Es importante asesorarnos con nuestro obispo o terapeuta para decidir cuándo revelar nuestro comportamiento a nuestro cónyuge a fin de evitar causarle más daño.

Jesucristo enseñó que la confesión es una parte esencial del proceso de arrepentimiento: “Por esto podréis saber si un hombre se arrepiente de sus pecados: He aquí, los confesará y los abandonará” (Doctrina y Convenios 58:43). Por lo tanto, confesamos nuestros pecados a nuestro Padre Celestial en el nombre de Jesucristo y buscamos Su perdón. Además, debemos confesar nuestras transgresiones más graves a un obispo o presidente de rama. Si no está seguro de lo que debe confesar, escuche a su conciencia y tenga en mente los pecados sexuales u otros comportamientos inmorales. Si tiene dudas, recuerde esta invitación: “Venid















## **Paso 6: Prepararnos por completo para que Dios erradique todas las debilidades de nuestro carácter.**

Principio clave: El cambio de corazón

Muchos de nosotros tuvimos éxito y hallamos sanación en el paso 5. Nos sorprendió nuestra transformación y nos sentimos agradecidos. La mayoría de nosotros notamos que nuestras adicciones nos tentaban con menor intensidad y frecuencia. Algunos de nosotros ya habíamos comenzado a notar las bendiciones de recuperarnos. Todos nos sentimos más cerca del Padre Celestial y sentimos más paz en nuestra vida. Con esos cambios tan poderosos, algunos nos preguntamos si eso era todo lo que debíamos hacer. No obstante, aún necesitábamos seguir sanando para continuar con nuestra recuperación y mantenerla.

Notamos que la abstinencia hacía que las debilidades de nuestro carácter fueran más visibles. Debido a que ya no utilizábamos la adicción como una vía de escape, podíamos ver nuestros problemas con más claridad. Intentamos controlar nuestros pensamientos y sentimientos negativos, pero continuaban reapareciendo, obsesionándonos y amenazando nuestra nueva vida en recuperación. Nos sentimos tentados a utilizar nuestros comportamientos adictivos y nuestra

obstinación para tratar de controlar las debilidades de nuestro carácter y lidiar con el estrés como lo hacíamos en el pasado.

Quienes comprendían las implicaciones espirituales de recuperarse nos instaron a reconocer que, si bien los cambios externos en nuestra vida son maravillosos, Jesucristo tiene más bendiciones para nosotros. Otras personas nos ayudaron a ver que, si deseamos no solo evitar nuestras adicciones, sino también erradicar el deseo de volver a ellas, debíamos experimentar un cambio de corazón. Ese deseo de experimentar un cambio de corazón es el propósito del paso 6.

Es posible que se pregunte cómo puede lograr un cambio semejante. El paso 6, al igual que los pasos anteriores, puede parecer un desafío abrumador. No permita que esos sentimientos le desanimen. A pesar de lo doloroso que sea, quizás deba admitir, como hicimos nosotros, que reconocer y confesar las debilidades de nuestro carácter en los pasos 4 y 5 no equivale a estar preparados para abandonarlas. Puede que aún nos aferremos a nuestro comportamiento anterior mientras tratamos de lidiar con el estrés.

Lo más humillante que debemos reconocer es que es probable que estemos intentando cambiar sin la ayuda

de Dios. El paso 6 requiere que entreguemos a Dios todo resto de orgullo y obstinación. Al igual que los pasos 1 y 2, el paso 6 requiere que nos humillemos y admitamos que necesitamos el poder redentor y transformador de Cristo. Después de todo, Su sacrificio expiatorio nos ha habilitado para trabajar en cada paso hasta este punto. El paso 6 no es una excepción.

Al acudir a Jesucristo en busca de ayuda para dar este paso, no nos sentiremos decepcionados. Si confiamos en Él y somos pacientes durante el proceso, veremos cómo nuestro orgullo es gradualmente reemplazado por humildad. Él esperará pacientemente a que nos cansemos de esforzarnos por cambiar solos y sin ayuda. Apenas acudamos a Él, volveremos a ser testigos de Su amor y poder. En lugar de aferrarnos a viejos hábitos de comportamiento, podemos tener una mente abierta cuando el Espíritu nos sugiera amablemente una mejor manera de vivir. Nuestro miedo a cambiar disminuirá conforme nos demos cuenta de que Jesucristo comprende el dolor y el arduo trabajo requerido. Nuevamente, esto sucede con el tiempo y es diferente para cada uno de nosotros. Este es el ejercicio de entregar nuestra voluntad al Señor de forma continua. Es un proceso, no un acontecimiento único.

A medida que el proceso de venir a Cristo se arraigue en nuestro corazón, las falsas nociones que alimentaban nuestros pensamientos y sentimientos negativos serán reemplazados con la verdad. Nuestra fortaleza aumentará a medida que sigamos estudiando y poniendo en práctica la palabra de Dios. Por medio del testimonio de otras personas, el Señor nos ayudará a aprender que no estamos fuera del alcance de Su poder sanador. El deseo de culpar a otras personas o de justificar el abandono de este desafiante proceso será sustituido por el deseo de asumir la responsabilidad ante el Señor y ser sumisos a Su voluntad. Por medio del profeta Ezequiel, el Señor declaró: “Y os daré un corazón nuevo y pondré un espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra y os daré un corazón de carne” (Ezequiel 36:26).

El Salvador desea bendecirnos y cambiar nuestra naturaleza. A medida que le dejemos hacerlo, nos uniremos más a Él, así como Él está unido al Padre Celestial. El Salvador desea darnos un descanso del aislamiento y el miedo que contribuyeron a nuestras adicciones. Desea bendecirnos con Su gracia y poder, los cuales están disponibles para nosotros mediante Su sacrificio expiatorio.

A medida que nos sometemos a las impresiones del Espíritu y acudimos a Dios en busca de salvación no solamente de la adicción, sino de nuestras debilidades de carácter, Él cambiará nuestra disposición y nuestro carácter si estamos dispuestos. El deseo creciente de ser santificados por Dios nos preparará para un cambio en nuestra naturaleza misma. El presidente Ezra Taft Benson describió este cambio de la siguiente forma:

“El Señor obra de adentro hacia afuera; el mundo obra de afuera hacia dentro. El mundo trata de sacar a la gente de los barrios bajos; Cristo saca la bajeza social del corazón de las personas y ellas mismas salen de los barrios bajos. El mundo trata de reformar [a las personas] cambiándol[as] de ambiente; Cristo cambia [a las personas], y est[as] cambia[n] el ambiente que l[as] rodea. El mundo trata de amoldar el comportamiento del hombre, pero Cristo puede cambiar la naturaleza humana [...].

“Quisiera que nos convenciéramos de que Jesús es el Cristo, que decidiéramos seguirlo, que nos cambiáramos por Él, que permitiéramos que nos guiara, que nos consumiéramos en Él y que naciéramos de nuevo” (véase “Nacidos de Dios”, *Liahona*, enero de 1986, pág. 3).

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

### Estar dispuestos a cambiar mediante el poder de Dios

Cuando supimos de qué se trataba el paso 6, algunos de nosotros dijimos: “¡Por supuesto que estoy listo para que Dios elimine mis debilidades!”. Nos sentíamos derrotados por nuestros muchos intentos fallidos de superar nuestras debilidades por nuestra cuenta. Sin embargo, cuando reflexionamos y recibimos opiniones de nuestros padrinos, nos dimos cuenta de que estábamos más reacios a dejar de lado nuestras debilidades de lo que pensábamos.

El Santo Espíritu y otras personas nos ayudaron a ver que solíamos utilizar nuestras debilidades como mecanismos de defensa o como formas de impulsar nuestro ego. Por ejemplo, algunos de nosotros recurrimos al resentimiento y a un sentido de superioridad cuando nos sentimos amenazados. Nos gustaba sentirnos bien, a pesar de que a menudo estábamos equivocados.

Algunos de nosotros nos menospreciábamos y disminuíamos nuestra naturaleza divina para evitar que otros nos lastimaran. Suponíamos que, si podíamos insultarnos a nosotros mismos primero, cualquier otra persona que nos degradara simplemente habría llegado a la misma conclusión que nosotros.

No obstante, estas respuestas poco saludables a los desafíos provenían de nuestras debilidades de carácter, no de nuestras fortalezas. Temíamos que, si abandonábamos nuestras debilidades, seríamos más vulnerables. Sin embargo, a medida que permitimos que Dios eliminara nuestras debilidades y trabajamos con nuestros padrinos, descubrimos lo mucho que Dios se preocupa por nosotros.

Lo invitamos a abrir los ojos para ver su verdadero valor y a depositar su confianza en el cuidado de Dios, en lugar de en sus propias defensas.

### **Establecer una conexión con otras personas en recuperación y en la Iglesia**

A medida que nos sentimos más cómodos con otras personas en recuperación, comenzamos a ver que se parecían más a nosotros de lo que habíamos supuesto. A medida que contábamos nuestras historias y escuchábamos a otras personas relatar las suyas, nuestra compasión aumentó. Empezamos a reconocer la condición común de todos los hijos de Dios y nos sentimos más como en casa cuando estábamos con ellos. Familiares, amigos y líderes de la Iglesia nos invitaron a volver a la iglesia o a fortalecer nuestros compromisos actuales. En lugar de resistirnos o dar excusas, decidimos asistir a la iglesia. Poco a poco, descubrimos que muchas cosas que nos gustaban de las reuniones para recuperarse también eran parte de la adoración en la iglesia.

Cuando nos bautizamos, pocos comprendimos el proceso de la verdadera conversión, que dura toda la

vida. Sin embargo, el presidente Marion G. Romney lo explicó con claridad: “Para uno que está realmente convertido, el deseo de hacer cosas contrarias al Evangelio de Jesucristo muere, y en su lugar nace el amar a Dios con la firme e imperante determinación de guardar Sus mandamientos” (citado por Richard G. Scott, “Una conversión plena brinda felicidad”, Liahona, julio de 2002, pág. 27).

A medida que vivamos el milagro de una recuperación continua, primero de los hábitos de la adicción y luego de las debilidades del carácter, experimentaremos la verdadera conversión. Nos despertaremos y volveremos en sí, así como el hijo pródigo “volvi[ó] en sí” (Lucas 15:17).

## **Estudio y comprensión**

Los siguientes pasajes de las Escrituras y declaraciones de los líderes de la Iglesia pueden ayudarnos a recuperarnos. Podemos utilizarlos para meditar, estudiar y escribir en un diario. Debemos recordar ser sinceros y específicos cuando escribimos para aprovechar al máximo los beneficios de ello.

### **Abandonar todos sus pecados**

“Dijo el rey: [...] ¿qué haré para nacer de Dios, desarraigando de mi pecho este espíritu inicuo, y recibir el Espíritu de Dios para que sea lleno de gozo [...]? [...] Daré cuanto poseo [...] a fin de recibir este gran gozo.

“El rey se inclinó de rodillas ante el Señor, sí, se postró hasta el polvo, y clamó fuertemente diciendo:

¡Oh Dios! [...] [A]bandonaré todos mis pecados para conocerte, y para que sea levantado de entre los muertos y sea salvo en el postrer día” (Alma 22:15, 17–18).

- Vuelva a leer estos versículos con cuidado. ¿Qué obstáculos, incluso actitudes y sentimientos, me impiden abandonar “todos mis pecados” y recibir más plenamente el Espíritu?

---



---



---



---













## Paso 7: Pedir humildemente al Padre Celestial que nos libre de nuestras debilidades.

### Principio clave: La humildad

Todos los pasos anteriores nos prepararon para este paso. El paso 1 nos ayudó a ser humildes y a admitir que éramos incapaces de superar nuestras adicciones. Los pasos 2 y 3 nos ayudaron a tener suficiente fe y confianza en el Señor como para pedir Su ayuda. Nuestro inventario en el paso 4 nos ayudó a ver con más claridad nuestro carácter y nuestro comportamiento. Al trabajar en el paso 5 demostramos nuestro valor para ser honestos con Dios, con nosotros mismos y con otra persona. El paso 6 nos ayudó a llegar a estar listos y dispuestos a dejar de lado nuestras debilidades de carácter. Ahora estamos listos para dar el paso 7. Nos centramos en “CÓMO” trabajar en cada paso: ser humildes y abiertos, y estar dispuestos.

Todos los pasos requieren humildad, pero el paso 7 lo requiere de manera más explícita: “Pedir humildemente al Padre Celestial que nos libre de nuestras debilidades”. Al trabajar en los primeros pasos para recuperarnos, aprendimos que, sin importar lo mucho que lo intentemos por nuestra propia cuenta, no podemos cambiar ni recuperarnos sin la ayuda del Señor. Este paso no es diferente. En *Leales a la fe* se describe la humildad de la siguiente manera: “Ser humilde es reconocer con agradecimiento tu

dependencia del Señor y comprender que tienes la necesidad constante de recibir Su apoyo” (*Leales a la fe: Una referencia del Evangelio* 2004, pág. 103).

Algunos de nosotros comenzamos a volver a nuestros comportamientos anteriores e intentamos cambiar por nuestra cuenta. Sin embargo, a medida que reconocimos nuestras muchas fallas y debilidades, aprendimos que necesitamos confiar en el Señor para que nos ayude a cambiar. Al trabajar en el paso 7, no estábamos exentos del trabajo que nos correspondía hacer. Tuvimos que ser pacientes y “seguir adelante con firmeza en Cristo” (2 Nefi 31:20). Necesitábamos recordatorios constantes para acudir a Dios y pedirle Su ayuda.

Nos preguntábamos cómo ocurrirían esos milagros para nosotros. Ha sido diferente para cada uno de nosotros, pero hay algunas coincidencias. Rara vez las personas han experimentado cambios dramáticos y repentinos en su carácter. En general, el proceso gradual de los pasos 6 y 7 ha ocurrido en la forma que lo describe el élder David A. Bednar:

“Los miembros de la Iglesia tenemos la tendencia a recalcar tanto las maravillosas y dramáticas manifestaciones espirituales, que tal vez no apreciemos, y hasta pasemos por alto, el modelo común por medio

del cual el Espíritu Santo lleva a cabo Su obra [...], [que es mediante] impresiones espirituales pequeñas y graduales” (“El Espíritu de revelación”, *Liahona*, mayo de 2011, pág. 89).

Cuando elegimos entregarnos a Dios y alinear nuestra voluntad con la Suya, nuestros días se llenan de pequeños momentos en los que Él nos invita a hacer una pausa en nuestras respuestas reactivas anteriores y, en cambio, confiar en Su poder para ayudar, elevar y amar. La hermana Rebecca L. Craven enseñó: “No se desanimen. El cambio es un proceso que dura toda la vida [...]. El Señor [es] paciente con nosotros en nuestra lucha por cambiar” (“Quédense con el cambio”, *Liahona*, noviembre de 2020, pág. 59).

Ya sea que nuestras adicciones hayan sido el alcohol, las drogas, los juegos de azar, la lujuria sexual, los patrones de alimentación autodestructivos, el gasto compulsivo u otros comportamientos o sustancias adictivos que hemos utilizado para lidiar con el estrés en la vida, el Salvador nos “socorrer[á] [...] de acuerdo con [nuestras] debilidades” (Alma 7:12). Cuando estamos dispuestos a cambiar al venir a Jesucristo, experimentamos Su poder sanador.

Mientras trabajamos en este paso, muchos de nosotros descubrimos que debíamos luchar contra la tendencia a sentirnos avergonzados. Enfocarnos en nuestros defectos nos generó sentimientos de que no éramos lo suficientemente buenos o de que habíamos vuelto a fallar. Sin embargo, trabajar en los pasos y venir a Cristo nos proporcionó una nueva forma de mirarnos a nosotros mismos. Sentimos el amor de Dios por nosotros como Sus amados hijos e hijas. Este amor nos ayudó a combatir los sentimientos de vergüenza y autocompasión.

Comenzamos a ver nuestros defectos y debilidades como oportunidades para pedir ayuda a Dios con humildad a fin de avanzar en nuestro proceso de recuperación.

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos

ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

## Pedir a Dios que haga lo que no podemos hacer por nosotros mismos

¿Cómo vivimos el paso 7 día a día? Hacemos una pausa durante el día en los momentos en que vuelve la obstinación o cuando vemos nuestras debilidades. En esos momentos, nos entregamos y escuchamos. Recordamos que somos incapaces de cambiar sin ayuda y confiamos en que el Señor puede cambiarnos. Después de esto, avanzamos confiando en Él. Dejamos ir lo que no podemos hacer y le pedimos a Dios que nos ayude.

Esto requiere acudir a Dios en oración. “Cada uno de nosotros tiene problemas que no puede resolver y debilidades que no puede conquistar sin llegar, por conducto de la oración, a una fuente de fortaleza superior” (James E. Faust, “La cuerda de salvamento de la oración”, *Liahona*, julio de 2002, pág. 62).

Cuando oramos con verdadera intención y propósito, podemos acceder al amor de Dios. Cuando nos concedemos un momento y un espacio de calma para conectar con lo divino, podemos crear y fortalecer nuestra relación con Dios. Al tener una oración simple en nuestro corazón, como “Señor, ¿qué quieres que yo haga?” (Hechos 9:6) o “Sea hecha tu voluntad” (Doctrina y Convenios 109:44), recordaremos continuamente nuestra dependencia total del Señor. Nuestro amor por Dios y Su amor por nosotros nos ayudarán a crear una relación en la que podemos entregarnos por completo.

## Estudiar las oraciones sacramentales

Las oraciones sacramentales son maravillosas expresiones de la humildad y la finalidad detrás del paso 7. Tenemos la oportunidad de participar de la Santa Cena cada semana y meditar en las palabras de las oraciones sacramentales.

Sugerimos leer Moroni 4:3; 5:2 y aplicar estas sagradas palabras con humildad en primera persona de esta manera: “Oh Dios, Padre Eterno, en el nombre de Jesucristo, tu Hijo, te p[ido] que bendigas y santifiques









---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tomar sobre nosotros el nombre de Cristo**

“Ahora pues, a causa del convenio que habéis hecho, seréis llamados progeñe de Cristo, hijos e hijas de él [...].

“Quisiera que tomaseis sobre vosotros el nombre de Cristo, todos vosotros que habéis hecho convenio con Dios de ser obedientes hasta el fin de vuestras vidas [...].

“Y sucederá que quien hiciere esto, se hallará a la diestra de Dios, porque sabrá el nombre por el cual es llamado; pues será llamado por el nombre de Cristo” (Mosíah 5:7-9).

- ¿Qué significa ser llamado por el nombre de Cristo y representarlo e Él?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué necesito hacer para ser hallado a la diestra de Dios?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Qué convenios hago al bautizarme y al participar de la Santa Cena? (Véanse Mosíah 5:7-9; 18:8-10, 13; Doctrina y Convenios 20:77, 79).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## **Paso 8: Hacer una lista con los nombres de todas las personas que hemos lastimado y estar dispuestos a reparar nuestros agravios.**

### Principio clave: La preparación para enmendar errores

Antes de que comenzáramos a recuperarnos, nuestro estilo de vida basado en la adicción era como un tornado lleno de energía destructiva que terminaba con nuestras relaciones y dejaba un gran desastre a su paso. Al trabajar en el paso 7, sentimos el poder sanador de la misericordia del Salvador y nos sentimos ansiosos por reparar las relaciones rotas. El paso 8 nos da la oportunidad de escribir una lista de las personas y las instituciones a las que dañamos y luego hacer un plan para reparar y reconstruir nuestras relaciones.

Al trabajar en los pasos de la recuperación, descubrimos que uno de los aspectos inspirados de los 12 pasos es el orden en el que están escritos. A menudo, hay un paso de preparación que viene antes de un paso que requiere de una gran valentía. El paso 8, junto con todos los pasos anteriores, es nuestra preparación para el paso 9, el cual requiere un valor que va más allá del nuestro.

Aprendimos de personas que ya habían trabajado en el paso 8 que apresurarnos impulsivamente para

enmendar nuestros errores sin prepararnos puede ser tan perjudicial como no enmendarlos en absoluto. Por ello, nos tomamos el tiempo para orar, buscar asesoramiento de personas en las que confiamos, como nuestros padrinos o líderes de la Iglesia, y elaborar un plan. Esta preparación en el paso 8 impidió que siguiéramos dañando nuestras relaciones cuando empezamos a comunicarnos con las personas en el paso 9.

### Hacer una lista

Antes de poder reconstruir las relaciones, debíamos identificar las que estaban dañadas y hacer una lista. Utilizamos nuestro inventario del paso 4 para preparar la lista. A medida que repasamos nuestro inventario con espíritu de oración, el Espíritu nos ayudó a reconocer las relaciones que habíamos dañado. Aquellos de nosotros que hicimos una tabla cuando trabajamos en el paso 4, encontramos que fue más fácil identificar a estas personas e instituciones (consulte el apéndice para ver un ejemplo de una tabla).

Las siguientes pautas nos resultaron útiles cuando hicimos la lista. Nos preguntamos lo siguiente: “¿Hay o ha habido alguien en mi vida, en cuya presencia me

sienta incómodo o avergonzado?”. Escribimos sus nombres y resistimos la tentación de justificar nuestros sentimientos o nuestras acciones negativas hacia ellos. Incluimos a las personas que herimos con intención y a las que herimos sin querer. Incluimos a las personas que habían fallecido y a las que no sabíamos cómo contactar. Nos centramos en estos casos especiales cuando trabajamos en el paso 9. Cuando trabajamos en el paso 8, nos concentramos en ser valientes en cuanto a nuestra honestidad.

Intentamos no dejar cosas pequeñas de lado. Pensamos sinceramente en el daño que causamos a los demás al satisfacer nuestras adicciones, aún si no habíamos sido agresivos con ellos. Enumeramos a seres queridos y amigos que habíamos dañado por ser rencorosos, irresponsables, irritables, críticos, impacientes, deshonestos y deshonorosos. Si incrementamos las cargas de otra persona de alguna manera, la incluimos en nuestra lista. Intentamos enumerar a todos los que se vieron afectados por las mentiras que dijimos, las promesas que rompimos y las formas en que los manipulamos o utilizamos. Pensamos en las personas que no habíamos perdonado y también las agregamos a la lista.

Después de enumerar a todos los que lastimamos, agregamos un nombre más a la lista, el nuestro. Al satisfacer nuestras adicciones, nos perjudicamos a nosotros mismos, además de hacer daño a los demás. La mejor forma en que podemos enmendar los errores cometidos contra nosotros mismos es recuperarnos de la adicción. Dios nos puede ayudar a perdonarnos y a arreglar las cosas. A medida que sentimos el amor y el perdón de Dios, nuestros sentimientos de vergüenza fueron reemplazados por el deseo de reparar el daño hecho.

## Estar dispuestos

Después de hacer nuestra lista, debíamos estar dispuestos a enmendar nuestros errores. Muchos de nosotros descubrimos que no podíamos enumerar a las personas y las instituciones a las que habíamos perjudicado sin que nos distrajera el resentimiento hacia quienes también nos habían dañado. Con frecuencia, las personas quedan atrapadas con otras en terribles ciclos de resentimiento mutuo. Para romper esos ciclos, alguien tiene que estar dispuesto a perdonar.

Cuando confesamos nuestros sentimientos negativos con honestidad, Dios nos ayudó a romper el ciclo del resentimiento. Nos mostró que necesitamos perdonar a los demás, así como Él nos perdona. En la parábola del hombre al que perdonaron todas sus deudas, pero que no quiso perdonar a los demás, su señor le dijo: “Toda aquella deuda te perdoné, porque me rogaste. ¿No debías tú también haber tenido misericordia de tu consiervo, así como yo tuve misericordia de ti?” (Mateo 18:32–33).

Mientras nos esforzábamos por estar dispuestos a hacer las paces con las personas que nos habían lastimado, imploramos recibir la gracia de Cristo para que nos ayudara a extenderles la misma misericordia que Él nos brinda a nosotros. Tomamos el consejo del Salvador de orar por su bienestar y pedimos que recibieran todas las bendiciones que querríamos para nosotros mismos (véase Mateo 5:44).

Al trabajar en el paso 8, intentamos recordar que este paso no es un ejercicio pensado para avergonzar a nadie, ni a nosotros ni a los demás. Nuestra experiencia nos ha demostrado que el Salvador levanta las cargas de la culpa y la vergüenza a medida que contemplamos con honestidad nuestras relaciones problemáticas y nuestra participación en ellas. En el paso 8, comenzamos a relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con la vida con un corazón nuevo. Empezamos a sentir paz en nuestra vida, en lugar de discordia y negatividad.

Nos sentimos dispuestos a dejar de juzgar a las personas sin razón y a dejar de hacer un inventario de sus vidas y sus fallas. Nos sentimos dispuestos a dejar de minimizar nuestros propios comportamientos negativos o restarles importancia. Al estar dispuestos a enmendar nuestros errores, sentimos la paz que nos proporciona el saber que el Padre Celestial está complacido con nuestros esfuerzos. Este paso nos ayuda a adoptar las medidas que permiten que el Salvador nos libre de nuestros errores pasados. Estar dispuestos a enmendar errores nos preparó para trabajar en el paso 9.

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma

constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

## Hacer una lista de las personas que pudimos haber ofendido o lastimado

Nuestros padrinos nos guiaron mientras realizamos la lista y, una vez más, descubrimos que escribir es un método invaluable. Muchos de nosotros utilizamos el siguiente bosquejo para que el proceso se mantuviera simple y concreto.

Primero, utilizando nuestro inventario del paso 4, enumeramos a las personas o las instituciones con las que debíamos comunicarnos.

Junto a cada inciso, agregamos un breve motivo por el que necesitábamos enmendar errores.

Luego, según nos guió el Espíritu, hicimos un plan para comunicarnos con las personas de nuestra lista, ya fuera en persona, por teléfono, carta o correo electrónico. Repasamos los planes con nuestros padrinos o asesores de confianza.

Por último, incluimos una fecha límite. Dejamos un espacio para agregar la fecha en que nos comunicamos con la persona y los resultados del mismo. (la tabla en el apéndice es una herramienta útil).

## Perdonar

Es difícil pedir perdón a las personas que nos han lastimado. Si tiene dificultades con esto, es posible que le resulte beneficioso hacer primero una lista de las personas que usted necesita perdonar y luego una lista de las personas a las que usted necesita pedirles perdón. Es posible que se sorprenda al ver que algunos nombres aparecen en ambas listas.

Debemos ser pacientes con nosotros mismos conforme nos esforzamos con espíritu de oración por perdonar a las personas que incluimos en las listas. El presidente James E. Faust dijo: “La mayoría de nosotros necesita tiempo para curar las heridas del dolor y de la pérdida. Podemos encontrar todo tipo de excusas para posponer el perdón, una de las cuales es esperar a que el malhechor se arrepienta [y haga las paces

con nosotros] antes de perdonarlo; pero tal demora causa que perdamos la paz y felicidad que podrían ser nuestras. La insensatez de continuamente pensar en las heridas del pasado no trae felicidad [...]. Si somos capaces de perdonar a aquellos que nos han causado dolor y daño, nos elevaremos a un nivel mayor de autoestima y de bienestar” (“El poder sanador del perdón”, *Liahona*, mayo de 2007, pág. 68).

Perdonar a alguien no quiere decir que condonamos sus malas decisiones ni que permitimos que nos maltraten. Pero el perdón sí nos permite avanzar espiritual, emocional y físicamente. Así como quienes nos han herido están esclavizados, nuestra falta de disposición para perdonarlos nos puede mantener cautivos. Cuando perdonamos, dejamos atrás sentimientos que tienen el poder de convertirse “en una llaga que se infecte y que al final destruya” (Thomas S. Monson, “Cuñas escondidas”, *Liahona*, julio de 2002, pág. 21). El perdón también nos ayuda a tener el Espíritu en mayor abundancia y a continuar por el camino del discipulado. Tal como el presidente Dieter F. Uchtdorf, en ese entonces miembro de la Primera Presidencia, nos recuerda: “El cielo está lleno de aquellos que tienen esto en común: Han sido perdonados y perdonan” (“Los misericordiosos alcanzan misericordia”, *Liahona*, mayo de 2012, pág. 77).

## Orar para tener caridad

Si bien es posible que la mera idea de enmendar errores le cause terror, al igual que a nosotros, testificamos que, con la ayuda del Salvador, puede llegar a estar dispuesto a encontrarse con las personas de su lista cuando se presente la ocasión. Nos preparamos para reparar nuestros errores al orar para tener el valor de vivir por la fe en Dios, y no por el temor a lo que las personas podrían hacer o decir. Además, tratamos de seguir los principios del Evangelio, en lugar de la vergüenza o el temor. Uno de los principios poderosos que nos ayudó fue la caridad, “el amor puro de Cristo” (Moroni 7:47).

Antes de trabajar en el paso 8, a muchos de nosotros nos sorprendió sentir el amor de Jesucristo, a pesar de todas nuestras imperfecciones. Este amor *de* Él nos hizo sentir un gran amor *por* Él y nos dio el deseo de seguirlo. Al hacer nuestro mejor esfuerzo por seguirlo, fuimos llenos de Su amor por nosotros















## **Paso 9: En lo posible, realizar una restitución directa a todas las personas que hayamos lastimado.**

Principio clave: El enmendar errores

Al llegar al paso 9, estábamos listos para buscar el perdón. Al igual que los arrepentidos hijos de Mosíah, que viajaron “esforzándose celosamente por reparar todos los daños que habían causado” (Mosíah 27:35), también nosotros deseábamos reparar nuestros agravios. Sin embargo, al afrontar el paso 9, supimos que no podríamos llevar a cabo nuestros deseos a menos que Dios nos bendijera con Su Espíritu. Necesitábamos valor, buen juicio, tacto, prudencia y actuar en el momento adecuado. La mayoría de nosotros no poseía estas cualidades en ese momento. Nos dimos cuenta de que el paso 9 pondría a prueba una vez más nuestra disposición a humillarnos y procurar la ayuda y la gracia del Señor.

Ofrecemos algunas sugerencias basadas en nuestra experiencia en este desafiante proceso. Es de suma importancia que no seamos impulsivos ni descuidados en nuestro intento de reparar los agravios, y es igual de importante que no lo pospongamos. Muchas personas en recuperación han recaído al permitir que el miedo les impidiera enmendar sus errores. Debemos orar para

obtener la guía del Señor en cuanto a cuándo y cómo reparar los daños. Además, es útil hablar con nuestros padrinos, líderes de la Iglesia u otras personas en las que confiamos.

Es probable que a veces nos veamos tentados a evitar encontrarnos con una de las personas de nuestra lista; sin embargo, le recomendamos que no ceda a esa tentación, a menos que, naturalmente, exista alguna restricción legal que le impida reunirse con alguien. Cuando somos humildes y honestos, y hacemos esfuerzos razonables para reunirnos en persona, podemos reparar las relaciones dañadas. Le hacemos saber a dichas personas que nuestra intención es la de reparar el daño causado. Respetamos sus deseos si expresan que prefieren no tratar el tema. Si nos dan la oportunidad de disculparnos, debemos ser breves y específicos en cuanto a la situación. Tenemos cuidado de no poner excusas ni manipular a las personas a quienes nos acercamos. El propósito de enmendar los errores no es justificar nuestro comportamiento ni criticar a las personas, sino admitir nuestros errores, disculparnos y hacer restitución siempre que sea posible. No discutimos con las personas, incluso si no aceptan nuestra disculpa o si su respuesta no es

favorable. Nos acercamos con humildad a cada persona y ofrecemos reconciliación, no justificaciones.

Es posible que sea particularmente difícil disculparse por determinadas acciones. Por ejemplo, quizás tengamos que abordar asuntos que podrían acarrear consecuencias legales, como el robo o el abuso. Puede que nos sintamos tentados a reaccionar de forma exagerada, a buscar excusas o a evitar reparar el daño causado. Antes de tomar cualquier acción en estos casos tan graves, buscamos consejo eclesiástico o profesional con espíritu de oración.

En otros casos, es posible que no podamos enmendar nuestros errores de forma directa. La persona puede haber muerto o puede que no sepamos dónde vive. En tales casos, todavía podemos enmendar el daño indirectamente. Podemos escribir una carta manifestando nuestro arrepentimiento y nuestro deseo de reconciliación, aún si fuera imposible entregar la carta. Podríamos buscar a alguien que nos recuerde a esa persona y hacer algo para ayudarla, o podemos hacer algo de forma anónima para ayudar a un miembro de la familia de esa persona.

En algunos casos, es posible que hayamos hecho un daño que no podemos reparar. El élder Neil L. Andersen enseñó:

“Hay muchos errores que la persona que haya hecho daño u ofendido no podrá rectificar, y hay dolores y sufrimientos que no podrán repararse por completo. No obstante, nunca deje de lado la restitución generosa que pueda hacer ni el sufrimiento que pueda aliviar, aun cuando el amor, la pureza, la virtud, la confianza y el respeto sean imposibles de restaurar sin la intervención del Señor [...]. En el caso de algunos pecados, la única manera de hacer restitución puede provenir de bendecir la vida de los demás y de ser un instrumento en las manos del Señor para llevar Su bondad y Su gracia a otras personas” (*El don divino del perdón*, 2019, págs. 234, 238).

Desde el momento en que decidimos adoptar estos principios verdaderos en nuestra nueva forma de vida, comenzamos a reparar agravios. Enmendamos la forma en que vivimos y, debido a que vivimos en recuperación, eso bendice a todos los que nos rodean.

Habrán situaciones en las que acercarse a alguien con el fin de reparar un daño resulte doloroso o hasta perjudicial para dicha persona. Si cree que podría ser así, analice la situación con su padrino o con un consejero de su confianza. Este paso para recuperarse nunca debería causar más daño ni angustia a otras personas.

Tras reparar la mayor parte de nuestras acciones pasadas, es posible que todavía haya una o dos personas que sintamos que no podemos enfrentar. Muchos de nosotros lidiamos con esa realidad. Le recomendamos que acuda al Señor a través de la oración sincera. Si aun así siente miedo o enojo hacia alguien, tal vez deba posponer el encuentro con esa persona. Podemos superar los sentimientos negativos al orar para tener caridad a fin de ver a esa persona como el Señor la ve. Podemos buscar razones positivas por las cuales la reconciliación y la restitución serán de ayuda. Si hacemos estas cosas y somos pacientes, el Señor, a Su manera y en Su debido tiempo, nos concederá la milagrosa oportunidad de buscar el perdón de cada una de las personas de nuestra lista.

En algunos casos, la persona no querrá o no podrá perdonarnos. Es posible que otras personas nos perdonen, pero no quieran reconciliarse o tener una relación con nosotros. Si bien esto puede ser desalentador o doloroso para nosotros, es importante respetar sus sentimientos y honrar su albedrío. El paso 9 consiste en hacer nuestra parte para reparar el daño. Este paso no requiere que la otra persona nos perdone o que se reconcilie con nosotros. A medida que hacemos nuestra parte, que consiste en esforzarnos con honestidad para reparar el daño, trabajamos en el paso 9 y avanzamos en nuestro progreso hacia la recuperación.

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

## Acercarnos a los demás

En el paso 8, elaboramos una lista y consideramos con espíritu de oración cuándo y cómo acercarnos a las personas de la lista. Analizamos nuestros planes con nuestros padrinos o asesores de confianza y luego estuvimos listos para el paso 9: comunicarnos con las personas de la lista (de ser posible y apropiado). Cuando nos comunicamos con ellas para enmendar nuestros errores, no es necesario que demos muchos detalles sobre nuestras adicciones. No obstante, debemos ofrecer suficientes detalles para ayudarlos a comprender mejor la razón por la que necesitamos hablar con ellos.

Reconocemos nuestros errores y preguntamos qué podemos hacer para enmendar la situación. Si ellos nos perdonan o no, es asunto suyo. Es posible que las personas a las que nos acerquemos tengan preguntas que sea necesario responder. Recuerde contestar sus preguntas de un modo que no dañe aún más la relación. Si tiene alguna duda, solo dígasles que le gustaría pensar más al respecto y que volverá a comunicarse con ellos más adelante. Luego puede hablar con su padrino o consejero de confianza sobre cómo y cuándo responder esas preguntas.

Es posible que a veces nos emocionemos durante este proceso. Oremos y pidamos al Señor que nos ayude a permanecer calmados y centrados en el propósito de nuestra visita. Es posible que nos sintamos tentados a justificar o explicar nuestras acciones al mencionar algo que otra persona hizo o al enfocarnos en eso, pero debemos resistir esa tentación. Debemos permanecer centrados en enmendar *nuestras* acciones.

Analizamos lo que podemos hacer para restituir a la persona que hemos lastimado. Por ejemplo, si para restituir necesitamos devolver dinero, es posible que la persona perdone la deuda, que pida el monto original o que pida intereses. Tal vez no tengamos que cumplir con sus expectativas; sin embargo, es importante comprender lo que la persona siente que debemos hacer para llevar a cabo la restitución, y debemos considerarlo con espíritu de oración.

Después de enmendar nuestros errores, completaremos las últimas dos columnas de la tabla que creamos en el paso 4 (consulte el apéndice para ver un ejemplo de una tabla). Anotamos la fecha de cada contacto, lo que hicimos para reparar el daño y los resultados.

Luego, analizamos los resultados con nuestro padrino. Reconocemos que estamos esforzándonos por hacer todo lo posible para estar en armonía con las personas de nuestra lista. Hemos hecho todo lo posible para hacer lo correcto y podemos confiar en que el Señor sanará lo que nosotros no podemos sanar. La paz viene mediante nuestra relación con el Señor. Otras personas tienen su albedrío para responder según lo deseen.

## Reconocer las bendiciones de recuperarse

A medida que reunimos el valor para enmendar nuestros errores, fue alentador realizar un inventario de las bendiciones que recibimos por trabajar en los pasos hasta este punto. Comenzamos a reconocer que las bendiciones de la recuperación superaron con creces nuestras expectativas. Le recomendamos que comience una lista de los cambios en su vida. Estos son algunos de los cambios que notamos en nosotros mismos cuando llegamos a este punto de nuestra recuperación:

- Sentimos el amor perfecto de Dios por nosotros.
- Sentimos nuevo gozo, felicidad y libertad en nuestra vida.
- Entendemos a las personas, las relaciones y las situaciones con una perspectiva más profunda y tenemos una mayor empatía por los demás.
- Tenemos un nuevo rumbo y propósito para nuestra vida.
- Sentimos una aceptación más profunda por nosotros mismos y por los demás.
- Pensamos menos en nosotros mismos y nos concentramos más en servir a las personas que necesitan nuestra ayuda.
- Sentimos la infinita Expiación de Jesucristo con mayor intensidad y de forma más personal.
- Sentimos más esperanza y fe por nuestro futuro eterno.
- Sentimos menos miedo por la vida y las situaciones económicas.
- Nos sentimos perdonados, y es más fácil para nosotros perdonar a los demás.













## **Paso 10: Continuar nuestro inventario personal, y cada vez que cometamos un error, admitirlo sin demora.**

### Principio clave: La responsabilidad diaria

El paso 10 nos ayuda a progresar en nuestra nueva forma de vida de ánimo espiritual. Se trata de ser responsables todos los días a través de la evaluación personal, la aceptación de lo que descubrimos y el arrepentimiento oportuno. No somos perfectos y seguiremos cometiendo errores a lo largo de nuestra vida, así como también al recuperarnos. Puede que a algunos de nosotros nos preocupe que no podamos avanzar en nuestra recuperación a menos que completemos cada paso a la perfección o que vivamos sin errores. El paso 10 nos protege de la presión de vivir de forma perfecta. Se nos recuerda que necesitamos al Señor continuamente mientras progresamos al recuperarnos.

En el Libro de Mormón, Alma enseñó que un poderoso cambio de corazón requiere que tengamos fe en la redención y la resurrección de Cristo (véase Alma 5:14–15). Por medio del escenario del día del juicio y con varios ejemplos de preguntas que podemos hacernos, Alma enfatizó la función clave de la autoevaluación honesta para abrirnos al poder redentor de Cristo.

Podemos poner en práctica este principio al hacer el tipo de preguntas profundas que Alma sugirió en cuanto a nuestros sentimientos, pensamientos, motivos y conductas. La evaluación personal diaria y la redención del Señor nos permiten evitar que caigamos poco a poco en la negación, la autocomplacencia y una recaída.

El increíble proceso de recuperarse se trata de permitir que el Señor cambie nuestros pensamientos y sentimientos, así como nuestro corazón. Como resultado, nuestro comportamiento cambiará. Quienes ya pasaron por esto nos alentaron a estar atentos al orgullo en todas sus formas y a llevar nuestras debilidades al Padre Celestial con humildad. La responsabilidad diaria nos ayuda a reconocer cuando necesitamos ayuda y nos impide volver a los viejos hábitos.

Es normal tener pensamientos y sentimientos negativos. Cuando nos preocupamos o sentimos autocompasión, ansiedad, resentimiento, lujuria o miedo, podemos acudir de inmediato al Padre y pedirle que nos bendiga con paz y perspectiva. Quizás descubramos también que aún nos estamos aferrando a creencias negativas. Podemos pedirle a nuestro Padre

Celestial que nos ayude a hacer un esfuerzo honesto por cambiar. Al trabajar en el paso 10, ya no sentimos la necesidad de justificarnos, racionalizar ni culpar. Nuestra meta es mantener nuestro corazón abierto y nuestra mente centrada en el Salvador y Su gracia.

Trabajamos en el paso 10 al realizar un inventario diario. Cuando planificamos nuestro día, examinamos nuestras acciones y posibles motivos con espíritu de oración: ¿Estamos haciendo demasiado o muy poco? ¿Estamos cubriendo nuestras necesidades básicas espirituales, emocionales y físicas? ¿Prestamos servicio a los demás? ¿Hay situaciones en nuestro día que sean difíciles o estresantes? ¿Necesitamos ayuda de otras personas para lidiar con estas situaciones difíciles? ¿Notamos viejos comportamientos o patrones de pensamiento? Este tipo de preguntas nos ayudan a vivir con intención, fortalecer nuestra recuperación y acercarnos a Jesucristo.

Podemos evaluarnos en cualquier momento al tomarnos un tiempo para pensar, reflexionar y poner en práctica los pasos que hemos aprendido. Cuando nos encontramos en un momento de crisis, podemos preguntarnos a nosotros mismos y a Dios: “¿Cuál de mis debilidades de carácter se está activando? ¿Qué he hecho para contribuir a este problema? ¿Hay algo que yo pueda decir o hacer sin pretensiones que conduzca a una solución respetuosa para mí y para la otra persona?”. Podemos recordar lo siguiente: “El Señor tiene todo poder; pondré esto en Sus manos y confiaré en Él”.

Cuando hacemos algo negativo hacia otra persona, podemos reparar el agravio con la mayor brevedad posible. Es importante erradicar nuestro orgullo y recordar que decir sinceramente “estaba equivocado” suele ser tan importante para sanar una relación como decir “te quiero”.

Al final del día, evaluamos cómo salieron las cosas. ¿Cómo nos fue? ¿Aún necesitamos recibir consejo del Señor sobre algún comportamiento, pensamiento o sentimiento negativo? También podemos hablar con un familiar, amigo, padrino o consejero de confianza para que nos ayude a ver todo con más claridad.

Por supuesto, seguiremos cometiendo errores, a pesar de nuestros mejores esfuerzos. Sin embargo, rendir cuentas a diario es comprometernos a aceptar la responsabilidad de esos errores. A medida que

analicemos nuestros pensamientos y acciones cada día, los resolvamos y nos arrepintamos mediante el Salvador, los pensamientos y los sentimientos negativos desaparecerán.

“Nada es más liberador, más ennoblecedor ni más crucial para nuestro progreso individual que centrarse con regularidad y a diario en el arrepentimiento. El arrepentimiento no es un suceso; es un proceso; es la clave de la felicidad y la paz interior. Cuando lo acompaña la fe, el arrepentimiento despeja el acceso al poder de la expiación de Jesucristo [véase 2 Nefi 9:23]” (Russell M. Nelson, “Podemos actuar mejor y ser mejores”, *Liahona*, mayo de 2019, pág. 67).

La responsabilidad diaria, o el arrepentimiento diario, nos permite experimentar el gozo y la libertad que nos ofrece el Salvador. Ya no vivimos aislados del Señor ni de los demás. Podemos tener fuerza y fe para afrontar las dificultades y superarlas. Podemos regocijarnos en nuestro progreso y confiar en que la práctica y la paciencia nos asegurarán una recuperación continua.

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

### Preparación espiritual para cada día

Una parte importante de la responsabilidad diaria es planificar nuestro día, seguir nuestros planes y luego repasar cómo nos fue al final del día. Cuando hacemos esto de forma deliberada, nos protegemos de volver a los viejos hábitos.

El élder David A. Bednar nos aconseja preparar nuestro día con el Señor en la mañana: “La ferviente oración por la mañana es un importante elemento de la creación espiritual de cada día, y precede la creación temporal o las labores del día” (“Ora siempre”, *Liahona*, noviembre de 2008, pág. 41).

Durante el día, llevamos una oración en el corazón para recibir ayuda y guía constantes. A veces las cosas















## Paso 11: Valernos de la oración y la meditación para conocer la voluntad del Señor y tener la capacidad de llevarla a cabo.

### Principio clave: La revelación personal

En el paso 11, asumimos el compromiso diario de procurar conocer la voluntad del Señor y orar para recibir la fuerza para llevarla a cabo. Descubrimos que Dios desea hablar con nosotros y que podemos aprender a escucharlo. El presidente Russell M. Nelson declaró: “¿Quiere Dios realmente hablarles? ¡Sí!” (“Revelación para la Iglesia, revelación para nuestras vidas”, *Liahona*, mayo de 2018, pág. 95). El propósito de este paso es mejorar nuestra capacidad de escuchar a Jesucristo, recibir revelación personal y obtener el poder de vivir nuestra vida en consecuencia. Este deseo de recibir revelación personal contrasta notablemente con los deseos intensos que experimentábamos cuando nos hallábamos perdidos en nuestras adicciones.

En el pasado, pensábamos que la esperanza, el gozo, la paz y la satisfacción vendrían de fuentes terrenales, como el alcohol, las drogas, la lujuria, la alimentación poco saludable u otros comportamientos adictivos o compulsivos. Nuestro patrón era evitar las emociones negativas al anestesiarlas con nuestras adicciones. Algunos de nosotros intentábamos llenar el vacío de

nuestra vida con cualquier cosa, menos con Dios. Con el tiempo descubrimos que cualquier efecto positivo de nuestras adicciones eran soluciones falsas a corto plazo que nos dejaban vacíos.

Buscar la revelación es un paso importante para lograr una recuperación duradera. El presidente Nelson dijo: “Los exhorto a que se esfuercen más allá de su capacidad espiritual actual para recibir revelación personal, porque el Señor ha prometido: ‘Si pides, recibirás revelación tras revelación, conocimiento sobre conocimiento, a fin de que conozcas los misterios y las cosas apacibles, aquello que trae gozo, aquello que trae la vida eterna’ [Doctrina y Convenios 42:61]” (“Revelación para la Iglesia, revelación para nuestras vidas”, pág. 95).

Hemos comenzado a apreciar cuánto necesitamos al Salvador, Jesucristo, y a comprender Su función en nuestra vida. Algunos de nosotros nos sentíamos torpes e inexpertos cuando orábamos, pero comenzamos a orar al Padre en el nombre de Jesucristo para tener una relación más cercana con Él. Sabemos que podemos hacer mucho más con Él de lo que jamás podríamos hacer sin Él. Comenzamos a aprender que recuperarse no solo se centra en la adicción o la sobriedad; abarca

invitar la guía del Señor en todos los aspectos de nuestra vida.

La oración, la meditación y el estudio de las Escrituras son fundamentales para venir a Cristo. Pueden ayudarnos a escuchar Su voz y recibir poder para realizar Su voluntad. Intentamos orar con humildad, sabiendo que dependemos de la guía y fuerza divinas del Señor. Nos tomamos un momento y meditamos a lo largo del día, haciendo un esfuerzo por calmar nuestra mente y escuchar la voz apacible y delicada. Estudiamos las Escrituras, especialmente el Libro de Mormón, porque testifican de la disposición del Señor a darnos orientación y poder. Al hacer estas cosas, recibimos revelación personal y la bendición de “siempre [...] tener su Espíritu [con nosotros]” para que nos guíe, oriente y reconforte (Moroni 4:3).

Para muchos de nosotros, la idea de recibir revelación personal era difícil, porque creíamos que no éramos dignos del amor de Dios. Durante nuestras adicciones, pensábamos que el Padre Celestial y Jesucristo no se preocupaban lo suficiente como para comunicarse con nosotros o que habíamos perdido el derecho de recibir revelación debido a nuestro pasado. Algunos de nosotros pensamos que nunca habíamos recibido revelación personal. Orábamos o meditábamos, y nada parecía suceder. No sentíamos nada especial ni recibíamos una respuesta reconocible. Cuando esto sucedía, surgía nuestra antigua forma de pensar: “Dios puede ayudar a otras personas, pero no me ayuda a mí”.

Muchos de nosotros todavía luchamos con estos sentimientos. Sin embargo, a medida que adquirimos consciencia de Su amor y misericordia, esas creencias falsas se destruyeron. Nuestra confianza en que Él nos ama lo suficiente como para comunicarse con nosotros puede aumentar conforme ponemos en práctica el paso 11 en nuestra vida.

Trabajar en el paso 11 requiere que tengamos fe en que Él nos responderá y en que podemos aprender a reconocer Su voz. Puede ser que no suceda con rapidez o con una señal milagrosa del cielo, pero podemos escuchar y ser pacientes. Todos lo escuchamos de diferentes maneras. A veces no recibimos una indicación específica de inmediato. Esto no significa que Él no nos ama. Más bien, puede significar que quiere que aprendamos a confiar en Él y poner en

práctica las verdades que ya nos ha dado. Nuestra confianza en Él nos ayuda a estar dispuestos a esperarlo y a mejorar la capacidad de escuchar Su voz (para obtener más información, véase Richard G. Scott, “Cómo reconocer las respuestas a las oraciones”, *Liahona*, enero de 1990, pág. 31).

El Señor a menudo contesta nuestras oraciones por medio de otras personas. El presidente Spencer W. Kimball enseñó: “Dios nos tiene en cuenta y vela por nosotros; pero generalmente es por medio de otra persona que Él atiende a nuestras necesidades” (véase “La vida plena”, *Liahona*, junio de 1979, pág. 3). Es importante que nos comuniquemos con otras personas, en especial con quienes pertenecen a nuestro sistema de apoyo. Podemos escuchar Su voz a través de nuestros líderes de la Iglesia, familiares y amigos, mediante la lectura de las Escrituras, el estudio de los discursos de la conferencia y al escuchar música sagrada. También podemos recibir inspiración y guía regularmente cuando asistimos a las reuniones para recuperarse y trabajamos en los pasos para recuperarse con nuestro padrino.

Mejorar nuestra capacidad de buscar y recibir revelación requiere práctica y paciencia. “Indudablemente, tal vez haya ocasiones en que piensen que los cielos están cerrados, pero les prometo que a medida que sigan siendo obedientes, expresando gratitud por cada bendición que el Señor les dé, y en tanto honren con paciencia el tiempo del Señor, se les dará el conocimiento y la comprensión que buscan. Todas las bendiciones que el Señor tiene para ustedes, incluyendo los milagros, vendrán a continuación. Eso es lo que la revelación personal les traerá” (Russell M. Nelson, “Revelación para la Iglesia, revelación para nuestras vidas”, pág. 96).

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos permiten venir a Cristo y recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para nuestra recuperación.

## Venir a Jesucristo a través de la oración, el ayuno y la meditación

Para aquellos que tenemos poca experiencia con la oración, las palabras del élder Richard G. Scott son tranquilizadoras: “No se preocupen si expresan con torpeza sus sentimientos. Solo hablen con su Padre. Él escucha toda oración y la contesta a Su modo” (véase “Cómo reconocer las respuestas a las oraciones”, *Liahona*, enero de 1990, pág. 31). También fue beneficioso repasar las partes de la oración. Nos dirigimos al Padre Celestial por Su nombre, le decimos las cosas por las que estamos agradecidos, le pedimos las bendiciones que necesitamos y luego terminamos en el nombre de Jesucristo. Nos arrodillamos, si nuestro cuerpo nos lo permite. A menudo, oramos en voz alta al Padre y buscamos Su guía por medio del Espíritu Santo (véase Romanos 8:26). No necesitamos adornar nuestras palabras. Podemos ser honestos y compartir nuestro corazón con el Padre Celestial.

Muchos de nosotros aprendimos a levantarnos temprano y pasar tiempo en silencio para estudiar y orar. Programamos un tiempo para orar y meditar, en general por la mañana. Durante ese tiempo, podemos poner a Dios en primer lugar, antes que cualquier otra persona o cosa en el día. Entonces estudiamos, utilizando las Escrituras y las enseñanzas de los profetas modernos como guía para nuestra meditación. El ayuno puede ser una poderosa herramienta para mejorar este esfuerzo. Luego, escuchamos al corazón y la mente para tratar de oírlo o sentirlo a Él. Anotamos nuestros pensamientos e impresiones a medida que oramos y meditamos.

Una vez que este momento precioso y privado ha concluido, no dejamos de orar. La oración silenciosa en lo más recóndito del corazón y la mente se convierte en nuestra forma de pensar a lo largo del día. Pedimos consejo al Señor al interactuar con otras personas, al tomar decisiones y al lidiar con las emociones y las tentaciones. Continuamente invitamos y procuramos Su Espíritu para que esté con nosotros y nos guíe a fin de hacer lo correcto (véanse Salmo 46:1, Alma 37:36–37 y 3 Nefi 20:1).

## Meditar en quietud y silencio

Muchos de nosotros descubrimos que la meditación nos permite buscar revelación y guía del Señor. Buscamos un lugar tranquilo y sin distracciones.

El presidente Russell M. Nelson declaró: “Los momentos apacibles son momentos sagrados” (“Lo que estamos aprendiendo y que jamás olvidaremos”, *Liahona*, mayo de 2021, pág. 80). Puede ser de ayuda estar en una posición cómoda. Despejamos la mente y nos relajamos. Respiramos varias veces lenta y profundamente.

A continuación, pensamos y reflexionamos sobre las cosas que son importantes para nosotros y escuchamos los pensamientos que llegan a nuestra mente. Podemos pensar en los desafíos que afrontamos, en especial aquellos relacionados con nuestra recuperación o nuestras relaciones. Podemos pensar en los versículos de las Escrituras o en los discursos de la conferencia general que estemos estudiando. Podemos simplemente pensar en el día que tenemos por delante y en la guía que necesitamos. Incluso podemos registrar en un diario los pensamientos que acuden a nuestra mente para tener mayor claridad. Después de este momento de quietud, seguimos buscando la guía y el poder del Señor durante todo el día, mientras nos esforzamos por “mira[r] hacia [Él] en todo pensamiento” (Doctrina y convenios 6:36).

El presidente M. Russell Ballard nos enseñó: “Es importante permanecer quietos y escuchar y seguir al Espíritu. Simplemente tenemos demasiadas distracciones, como en ninguna otra época de la historia. Todos necesitamos tiempo para meditar y reflexionar [...]. Todos necesitamos tiempo para examinarnos a nosotros mismos o para llevar a cabo una entrevista personal regular con nosotros mismos. A menudo estamos tan ocupados, y el mundo es tan ruidoso que es difícil oír las palabras celestiales: ‘Quedaos tranquilos, y sabed que yo soy Dios’ [Salmo 46:10]” (“Be Still, and Know That I Am God”, devocional del Sistema Educativo de la Iglesia para jóvenes adultos, 4 de mayo de 2014, broadcasts .ChurchofJesusChrist.org).

## Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y declaraciones de los líderes de la Iglesia pueden ayudarnos a recuperarnos. Podemos utilizarlos para meditar, estudiar y escribir en un diario. Debemos recordar ser sinceros y específicos cuando escribimos para aprovechar al máximo los beneficios de ello.













## **Paso 12: Tras haber logrado un despertar espiritual mediante la Expiación de Jesucristo como resultado de dar estos pasos, compartimos este mensaje con otras personas y ponemos en práctica estos principios en todo momento.**

### Principio clave: El servicio

Al acercamos al paso 12, reconocemos que este no es el final de nuestro viaje. Como resultado de trabajar en estos pasos, disfrutamos de una vida de recuperación mediante la gracia y la misericordia de Dios. Testificamos que trabajar en los pasos una vez nunca es suficiente. Descubrimos que era fundamental seguir trabajando en estos pasos, poner en práctica los principios en todo ámbito de la vida y llevar el mensaje de esperanza a otras personas.

Tenemos un mensaje de esperanza para los que luchan con problemas de adicción y para todas las personas que afrontan los desafíos de la vida terrenal: Dios es un Dios de milagros, como siempre lo ha sido (véase Mormón 9:11, 16–19). Nuestras vidas son prueba de eso. Cada uno de nosotros está siendo renovado por medio de la Expiación de Jesucristo. Podemos compartir mejor este mensaje al servir a otras personas. Expresar nuestro testimonio de Su misericordia y Su gracia es uno de los servicios más importantes que

podemos brindar. El presidente Spencer W. Kimball señaló: “Uno de los actos más esenciales que podemos realizar es el de expresar nuestro testimonio por medio del servicio, lo cual, a su vez, traerá progreso espiritual, más dedicación y una capacidad mayor de guardar los mandamientos” (*Enseñanzas de los presidentes de la Iglesia: Spencer W. Kimball*, 2006, pág. 98).

Llevar las cargas los unos de los otros por medio de actos de bondad y servicio desinteresado es parte de nuestra nueva vida como seguidores de Jesucristo (véase Mosíah 18:8). El deseo de ayudar a los demás es una consecuencia natural del despertar espiritual. Al igual que los hijos de Mosíah deseaban compartir el Evangelio con los lamanitas después de su conversión, puede que nosotros también deseemos compartir la esperanza y la sanación que hemos experimentado a través de la Expiación de Cristo (véase Mosíah 28:1–4). Quizás deseemos bendecir, ayudar y elevar a quienes nos rodean. Entendemos la verdad que el rey Benjamín enseñó cuando dijo: “Cuando os halláis al servicio de

vuestros semejantes, solo estáis al servicio de vuestro Dios” (Mosiah 2:17).

Una manera natural de servir a los demás es convertirse en padrino o mentor de personas que sean nuevas en el proceso para recuperarse. (consulte el documento “Elegir un padrino” para obtener más información). Informamos a otros participantes de los grupos de recuperación a los que asistimos o a nuestros líderes locales de la Iglesia que nos gustaría ayudar como padrinos o mentores. Cuando sabemos de alguien que está combatiendo una adicción, compartimos información sobre el Programa para recuperarse de las adicciones. Les contamos sobre la esperanza de recuperarse mediante el Salvador Jesucristo y los invitamos a asistir a una reunión con nosotros.

Además de ayudar a quienes luchan con la adicción, también servimos a sus familiares y seres queridos. Muchas veces la gente se centra en la persona que está luchando con la adicción y descuida a sus seres queridos. Podemos validar y reconocer las dificultades que ellos afrontan. Podemos compartir la esperanza de que pueden recurrir al Salvador y encontrar paz y sanación, independientemente de si su ser querido elige o no recuperarse. Podemos compartir la *Guía de apoyo: Ayuda para el cónyuge y los familiares de las personas en proceso de recuperación* e invitarlos a asistir a una reunión para cónyuges y familiares.

Cuando servimos a los demás apoyándolos en su recuperación, tenemos que ser cuidadosos de no permitir que se vuelvan demasiado dependientes de nosotros. Nuestra responsabilidad se limita a animarlos a acudir al Padre Celestial y al Salvador en busca de guía y poder. Además, debemos alentarlos a buscar apoyo de otras personas. Hay grandes bendiciones que provienen del Señor por medio de los líderes de la Iglesia, los padrinos, los familiares, los amigos y otras personas. Podemos compartir con ellos el documento “Apoyo para recuperarse”, que se encuentra en el apéndice de esta guía.

Cuando intentamos ayudar a otras personas, es posible que no estén listas para dar estos pasos. Al compartir el mensaje de recuperación y esperanza mediante el Salvador, debemos ser pacientes y mansos. En nuestra nueva vida no hay lugar para el ego ni otro sentimiento de superioridad. Es útil recordar nuestro propio cautiverio y el modo en que Jesucristo nos redimió

mediante Su misericordia y gracia (véase Mosiah 29:20).

En nuestro entusiasmo por ayudar al prójimo, nos esforzamos por tener un equilibrio entre compartir el mensaje y seguir aplicando estos pasos en nuestra vida. Nuestro enfoque principal debe ser seguir aplicando estos principios para recuperarnos a nosotros mismos. Nuestros intentos por compartir estas ideas con otras personas solo serán tan eficaces como nuestro propio proceso para recuperarnos.

Si estamos dispuestos, hallaremos numerosas oportunidades para compartir los principios espirituales que hemos aprendido en este programa. A medida que bendecimos la vida de los demás, nuestra propia vida es bendecida. Experimentamos el principio que enseñó el presidente Ezra Taft Benson: “Los hombres y las mujeres que entreguen su vida a Dios descubrirán que Él puede hacer mucho más con sus vidas que lo que ellos mismos pueden hacer. Les dará más gozo, ampliará su visión, avivará su mente, fortalecerá sus músculos, elevará sus espíritus, multiplicará sus bendiciones, aumentará sus oportunidades, confortará sus almas, les dará amigos y los colmará de paz. Quienquiera que pierda su vida al servicio de Dios hallará la vida eterna” (*Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Ezra Taft Benson*, 2014, pág. 47).

## Pasos a seguir

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de poner en práctica los pasos de forma constante en nuestra vida diaria. Esto se conoce como “trabajar en los pasos”. Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y a recibir la orientación y el poder necesarios para dar el siguiente paso para recuperarnos.

### Prestar servicio a los demás

El deseo de prestar servicio es un resultado natural de nuestro proceso de sanación mediante el Señor. A través de nuestra recuperación, hemos experimentado un poderoso cambio de corazón hacia nosotros mismos y hacia los demás (véase Alma 5:14). El presidente Russell M. Nelson enseñó: “Verdaderamente procura[mos] vivir el primer gran mandamiento y el

segundo. Cuando amamos a *Dios* con todo el corazón, Él nos vuelve el corazón hacia el bienestar de *otras personas* en un bello círculo virtuoso” (“El segundo gran mandamiento”, *Liahona*, noviembre de 2019, pág. 97).

Sin embargo, el servicio no siempre es fácil. Aunque quizás deseemos hacerlo, no podemos servir a todas las personas necesitadas. Seguiremos necesitando la guía y el poder del Señor para prestar servicio a los demás. Podemos orar para pedir ayuda a fin de notar y reconocer las maneras en que Él desea que prestemos servicio. Podemos preguntarle a quienes nos rodean si saben de oportunidades y necesidades con las que podamos ayudar. Puede que nos sorprenda la cantidad de oportunidades que están disponibles para nosotros. Servir a los demás puede ser tan simple como sonreír o puede requerir involucrarnos más, como participar en un proyecto importante. Debemos aplicar un criterio prudente en nuestro servicio para evitar ir más allá de nuestra fuerza o capacidad.

Una de las mejores formas en que podemos servir es relatar nuestra historia de recuperación. Podemos seguir asistiendo a las reuniones para recuperarse y testificar de la gracia y el poder sanador de Jesucristo. Cuando éramos nuevos, recibimos esperanza de quienes habían trabajado en los pasos y se recuperaron antes que nosotros. Ahora tenemos la oportunidad de compartir el mensaje de recuperación mediante nuestra historia. También compartimos nuestro testimonio del poder del Salvador en la iglesia y con nuestros familiares y amigos.

## Participar en la obra del templo y de historia familiar

Una manera significativa y poderosa de servir es a través de la obra del templo y de historia familiar. Este servicio no solo bendice a quienes han muerto, sino también a nosotros. El presidente Russell M. Nelson nos recordó: “Aunque la obra del templo y de historia familiar tiene el poder para bendecir a los que están más allá del velo, tiene el mismo poder para bendecir a las personas que están vivas. Tiene una influencia refinadora en aquellos que participan de ella” (“Generaciones entrelazadas con amor”, *Liahona*, mayo del 2010, pág. 94). Para muchos de nosotros, la obra del

templo y de historia familiar es una parte importante para recuperarnos.

Puede que algunos de nosotros no nos sintamos listos para prestar servicio en el templo. Es posible que no nos sintamos motivados o que ni siquiera sepamos por dónde empezar la obra de historia familiar. Sin embargo, podemos decidir comenzar. Podemos reunirnos con nuestro obispo o presidente de rama para contarle sobre nuestros deseos de prestar servicio. Nuestro deseo de hacer la voluntad del Señor y continuar con nuestra recuperación nos puede motivar. Es posible que debamos hacer algunos cambios en nuestra vida para entrar al templo. Quizá ni siquiera sepamos cómo hacer la obra de historia familiar, pero podemos pedir ayuda. La presidenta de la Sociedad de Socorro y el presidente del cuórum de élderes pueden ayudarnos a saber por dónde empezar. Además, hay recursos en línea para ayudarnos en [FamilySearch.org](http://FamilySearch.org) y [LaIglesiaDeJesucristo.org](http://LaIglesiaDeJesucristo.org).

La obra del templo y de historia familiar proporciona poder y fortaleza para recuperarnos. “No solo hallarán protección contra la tentación y los males de este mundo, sino que también hallarán poder personal: poder para cambiar, poder para arrepentirse, poder para aprender, poder para ser santificados y poder para hacer volver el corazón de su familia unos hacia otros y para sanar lo que necesite sanación” (Dale G. Renlund, “La historia familiar y las bendiciones del templo”, *Liahona*, febrero de 2017, pág. 39). Los principios que se presentan en esta guía nos llevan a seguir al Señor y a disfrutar de todas las bendiciones que Él tiene para nosotros, en especial las que se encuentran en el templo.

## Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y declaraciones de los líderes de la Iglesia pueden ayudarnos a recuperarnos. Podemos utilizarlos para meditar, estudiar y escribir en un diario. Debemos recordar ser sinceros y específicos cuando escribimos para aprovechar al máximo los beneficios de ello.

## Conversión y recuperación

“La verdadera conversión es más que simplemente tener un conocimiento de los principios del Evangelio,











## Posfacio

Al llegar al final de esta guía, testificamos que no hemos llegado al final de este viaje sagrado. La primera vez que asistimos a las reuniones para recuperarse, imaginamos que el milagro más grande que alguna vez experimentaríamos sería recuperarnos de la adicción. Aquellos de nosotros que experimentamos esta bendición sabemos que hay más: más trabajo por hacer y más milagros y gracia por recibir. “Cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido al corazón del hombre, son las que Dios ha preparado para aquellos que le aman” (1 Corintios 2:9).

Quienes hemos dado estos pasos y nos estamos recuperando, esperamos y rogamos que usted también sea bendecido con una recuperación completa, incluidas las bendiciones adicionales de la participación total en la Iglesia. Estar limpios y sobrios es el comienzo de aceptar todo lo que el Señor tiene para nosotros.

Algunos de nosotros participamos en el programa, creemos que estamos curados, dejamos de participar y luego recaemos. Otros se recuperaron, pero se detuvieron justo antes de recibir las bendiciones de la plena actividad en la Iglesia. Hemos descubierto que una recuperación completa incluye encontrar un equilibrio y una conexión entre los 12 pasos para recuperarse y el Evangelio de Jesucristo.

Llegamos a ser nuevas criaturas en Cristo y, como tales, podemos ser instrumentos poderosos para ayudar al Señor en ambos lados del velo (véase 2 Corintios 5:17). Testificamos sobre la fortaleza adicional que encontramos a medida que seguimos poniendo en

práctica estos principios del Evangelio en todos los aspectos de nuestra vida, incluso en nuestra actividad en la Iglesia. Los principios que ponemos en práctica en la recuperación, las lecciones que aprendemos y las experiencias que vivimos nos ayudan a venir a Cristo más completamente y nos llevan a actuar según el plan del Señor. Nos convertimos en miembros “anhelosamente consagrados” de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (Doctrina y Convenios 58:27).

El Señor nos ha bendecido al utilizar las herramientas sugeridas en esta guía. Sin embargo, la Iglesia de Jesucristo es el almacén de todas las herramientas necesarias para permanecer sobrios, crecer y progresar en la senda de los convenios. Al concluir esta guía, invitamos a todos los participantes del Programa para recuperarse de las adicciones a “seguir adelante con firmeza en Cristo, teniendo un fulgor perfecto de esperanza y amor por Dios y por todos los hombres” (2 Nefi 31:20). Cuando lo hacemos, recibimos la mayor de todas las promesas del Señor: “Tendréis la vida eterna” (versículo 20).

En conclusión, le damos nuestro testimonio de que hay esperanza para recuperarse por medio del Salvador Jesucristo y de estos principios. Hemos participado en el Evangelio y hemos dado estos pasos, y sabemos que funcionan. Lo invitamos a orar para tener el deseo y la voluntad de continuar con esta obra, para que la gracia infinita de Jesucristo complete su recuperación. Rogamos que Dios lo bendiga en su camino.

# Apéndice

- Apoyo para recuperarse
- Elegir un padrino
- Principios para escribir un inventario eficaz
- Cómo reconocer y dar la bienvenida a los participantes nuevos

# Apoyo para recuperarse

## La importancia de encontrar apoyo

El apoyo de otras personas es importante como ayuda para nuestra recuperación y sanación. Contar con alguien a quien podamos recurrir en momentos de debilidad suele resultar imprescindible. La negación y el aislamiento son características distintivas de los comportamientos compulsivos y adictivos. Es fácil recaer en este tipo de comportamientos sin el apoyo y la perspectiva de otras personas. Es importante que obtengamos apoyo lo antes posible en nuestro proceso para recuperarnos.

Relacionarnos con otras personas no solo nos proporciona el ánimo que podríamos necesitar, sino que también nos ayuda a recordar que somos dignos de recibir amor como hijos de Dios. Cuando buscamos el apoyo de otras personas, recibimos bendiciones y aquellos que nos brindan apoyo también las reciben. Conforme usamos los 12 pasos y buscamos el apoyo de otras personas, nos podemos beneficiar de las siguientes fuentes de apoyo:

- **El Padre Celestial, Jesucristo y el Espíritu Santo.** El Padre Celestial, Jesucristo y el Espíritu Santo son nuestras fuentes de apoyo más importantes. El cambio es posible por medio de Jesucristo y Su Expiación. En el Libro de Mormón, el profeta Alma enseña que Cristo “tomará sobre sí [...] sus debilidades [...], para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las debilidades de ellos” (Alma 7:12). Nos sentiremos socorridos y nutridos cuando acudamos humildemente a nuestro Padre Celestial y a Su Hijo Jesucristo.  
  
Es importante no ignorar la ayuda del Salvador por medio de la Expiación. Él nos ha enseñado: “Yo soy el camino, y la verdad y la vida” (Juan 14:6). El Espíritu Santo puede darnos consuelo, paz y fortaleza espiritual para seguir adelante.
- **Familiares.** Los familiares pueden ser una fuente de apoyo al ofrecer amor y aceptación. Ellos pueden

augmentar su capacidad para dar apoyo mediante los principios del Evangelio que se enseñan en la *Guía de apoyo: Ayuda para el cónyuge y los familiares de las personas en proceso de recuperación*. Si bien no todos los familiares estarán en posición emocional de brindar consuelo, los que sí puedan hacerlo serán con frecuencia las fuentes más poderosas de apoyo.

- **Amigos.** Los amigos nos pueden proporcionar amor y apoyo cuando hablamos con ellos sobre nuestras dificultades, ya sea que compartamos con ellos los detalles o no. Cuando los amigos tienen el valor de hacernos ver comportamientos que debemos cambiar o cuando nos animan a buscar ayuda, podemos avanzar en nuestro progreso para recuperarnos. Experimentar el amor y el apoyo de nuestros amigos puede recordarnos nuestro valor personal.
- **Líderes eclesiásticos.** Los líderes eclesiásticos pueden proporcionar un apoyo fundamental durante el proceso de cambio. Estos líderes pueden ayudarnos a sentir el amor del Salvador y desempeñan una función esencial para ayudarnos a arrepentirnos y llegar a estar espiritualmente limpios de comportamientos adictivos y compulsivos.
- **Padrinos.** Los padrinos son quienes han logrado recuperarse trabajando en los 12 pasos. Debido a su experiencia, ellos saben cómo ayudarnos a trabajar en los pasos y ponerlos en práctica. Suelen ser capaces de reconocer la falta de honestidad y de entender otras dificultades, incluso cuando quizás nosotros no estemos al tanto de ellas.
- **Reuniones para recuperarse.** Las reuniones para recuperarse son lugares seguros en los que podemos encontrar aceptación, amor y apoyo. En estas reuniones compartimos nuestra experiencia, así como nuestra fe y esperanza en recuperarnos por medio del Salvador Jesucristo y de aplicar los 12 pasos en nuestra vida. El contar nuestras experiencias puede ayudarnos en nuestros esfuerzos por realizar los cambios necesarios y encontrar esperanza en que la recuperación y la sanación son posibles.

- **Profesionales de la salud mental y médicos.**  
A menudo, los profesionales de salud mental y los médicos pueden proporcionar una visión y destrezas únicas que necesitamos para recuperarnos y curarnos de los comportamientos compulsivos y adictivos. Si todavía estamos lidiando con comportamientos compulsivos y adictivos, incluso al participar en el Programa para recuperarse de las adicciones, debemos considerar la posibilidad de buscar ayuda de profesionales de la salud mental o médicos. Al buscar ayuda profesional, los miembros de la Iglesia deben elegir a alguien que apoye los principios del Evangelio.

## Elegir personas para que le den apoyo

En el programa de la Iglesia para recuperarse de las adicciones no se le asigna un padrino o un sistema de apoyo específico. La decisión de cuándo y a quién pedirle ayuda es personal. Con espíritu de oración, piense en las personas que lo rodean, aquellas con las que se siente más cómodo de pedirles ayuda o aquellas que le podrían prestar una ayuda mayor. Por lo general, cuantas más personas de apoyo tenga, más posibilidades tendrá de recuperarse. Una vez que

haya elegido a quienes querría tener en su sistema de apoyo, pedirles ayuda puede ser una experiencia que requiere humildad y valor. Sin embargo, al hacerlo, le sorprenderá la cantidad de amor y aceptación que sentirá. Cuanta más conexión tenga con otras personas, más oportunidades tendrá de recibir amor.

Asegúrese de escoger personas sumamente confiables para que lo apoyen. Algunas de las personas que pueden ser más eficaces para apoyarlo son aquellas con las que ya tiene una conexión (como sus padres, un cónyuge, familiares y líderes de la Iglesia), estas personas quieren ayudarlo a tener éxito, son plenamente activas en la Iglesia y entienden o tienen el deseo de entender la naturaleza exacta del desafío que usted afronta. Alguien que haya superado sus propios desafíos generalmente muestra más empatía por los desafíos que enfrentan los demás. Las personas con los mismos desafíos que los nuestros suelen tener una mayor capacidad para sentir empatía por las dificultades que tenemos.

Al comenzar el proceso de cambio, tal vez se sienta física, emocional y espiritualmente vulnerable. Tenga cuidado de no desarrollar una relación inapropiada con las personas que le apoyan.

# Elegir un padrino

Trabajar con un padrino puede contribuir a su recuperación. Un padrino puede apoyarlo en su progreso y en su determinación de superar los desafíos, dependencias o conductas adictivas que enfrenta. En su camino hacia la recuperación, usted no está solo. Un padrino es una persona que podría estar “dispuest[a] a [...] consolar a los que necesitan de consuelo, y ser testig[o] de Dios” (Mosíah 18:9). Considere la posibilidad de trabajar con un padrino lo antes posible.

## ¿Qué es un padrino?

Un padrino es alguien que ha logrado recuperarse siguiendo los 12 pasos. Es una persona que podría comprender los desafíos específicos relacionados con recuperarse, aun cuando quizás usted no esté al tanto de ellos. No se espera que un padrino sea su mejor amigo ni un profesional de la salud mental, sino que la función de un padrino es ayudarlo a completar los pasos para recuperarse.

## Cómo encontrar un padrino

En el programa de la Iglesia para recuperarse de las adicciones no se le asigna un padrino específico. Puede abordar el apadrinamiento de una forma que se adapte a su experiencia, sus necesidades y su personalidad individuales. El apadrinamiento es una decisión conjunta entre usted, el padrino y el Señor.

Encontrar a alguien para que sea su padrino podría parecerle abrumador, pero otras personas pueden ayudarlo. La mejor manera de encontrar un padrino es asistir a las reuniones para recuperarse. Las personas que tienen desafíos similares suelen tener una mayor capacidad para sentir empatía por las dificultades que tenemos. Las siguientes ideas pueden serle de utilidad al decidir quién podría ser un padrino apropiado:

1. Procure la guía espiritual del Padre Celestial, mediante la oración y el ayuno, acerca de quién podría ser su padrino.

2. Considere escoger a alguien que haya dedicado un tiempo considerable al proceso de recuperarse y que haya seguido los 12 pasos.
3. Escuche cuando las personas relaten sus experiencias en las reuniones para recuperarse y considere con quién podría conectarse.
4. Los líderes de grupo y los facilitadores pueden presentarle candidatos apropiados y dispuestos.
5. Pídaselo a alguien que usted considere que está capacitado.
6. Debe elegir un padrino que sea del mismo sexo que usted (a menos que el padrino sea un pariente).
7. Al comenzar el proceso de cambio, tal vez se sienta física, emocional y espiritualmente vulnerable. Procure no desarrollar una relación dependiente con un padrino.
8. Siempre puede pedirle a alguien que sea su padrino provisional y puede cambiar de padrino en cualquier momento.

## Cómo ser un padrino eficaz

Ser un padrino es un gran acto de servicio dado que usted comparte su propia experiencia, su fe y la esperanza que ha encontrado al trabajar con los 12 pasos para recuperarse y la sanación mediante el Salvador Jesucristo. Los padrinos hacen preguntas que invitan a la reflexión, sugieren recursos, comparten ayuda práctica sobre cómo seguir los pasos y alientan a las personas a las que apadrinan a asistir a las reuniones para recuperarse. Un padrino entiende que otras personas podrían desempeñar una función en el proceso para recuperarse de una persona y no se sentirá ofendido si aquellos a los que apadrina buscan el apoyo de otros o deciden cambiar de padrino. A continuación se mencionan algunos principios para ser un padrino eficaz:

1. **Priorice a Dios por encima de todo.** Recuerde constantemente a Dios y ayude a aquellos a los que apadrina a confiar en Él. Asegúrese de no permitir que las personas a las que apadrina se vuelvan demasiado dependientes de usted. Su responsabilidad como padrino es animar a las personas a acudir al Padre Celestial y al Salvador en busca de guía y poder. Su función consiste en relatar sus experiencias de fe y esperanza para ayudar a la persona a la que apoya a sentirse amada y apoyada por Dios.
2. **Sea un participante activo en la recuperación.** Un padrino debe participar en el programa para recuperarse durante un plazo de tiempo considerable antes de apadrinar a alguien (generalmente, doce meses o más) y debe participar activamente en la aplicación y el estudio de los principios para recuperarse. Usted podría sentir más presión en su propia recuperación cuando empiece a apadrinar a otra persona. Asegúrese de no poner en peligro su propia recuperación al apadrinar a otra persona. Un padrino practica el cuidado personal y pide ayuda o apoyo cuando lo necesita.
3. **Sea humilde.** Como padrino, su función es usar sus puntos fuertes para ofrecer apoyo y guía.
4. **Respete el albedrío de los demás y ejerza la paciencia.** Un apadrinamiento eficaz se lleva a cabo “por persuasión, por longanimidad, benignidad, mansedumbre y por amor sincero; por bondad y por conocimiento puro” (Doctrina y Convenios 121:41–42). Evite intentar solucionar la vida de los demás de cualquier manera. Ayude a los demás a considerar los principios y las prácticas, y luego apóyelos conforme tomen sus propias decisiones. Respete su albedrío y tenga esperanza en que el Señor los ayudará si acuden a Él. Puede que la persona a la que esté ayudando aún no esté lista para avanzar; puede que repita conductas poco saludables o que sea lenta en adoptar los principios y las prácticas de un cambio sincero. Un padrino debe ser paciente con los demás a medida que recorren su camino hacia la recuperación.
5. **Preste servicio desinteresadamente.** El servicio abnegado requiere dar sin esperar nada a cambio. Un padrino debe tener una gran capacidad para comprender y debe estar dispuesto a dedicar tiempo y esfuerzo a aquellos a quienes apadrina. Evite buscar elogios, admiración, lealtad u otras recompensas emocionales de las personas a las que apadrina.
6. **Respete sus compromisos personales.** Convertirse en padrino no significa que aquellos a los que apadrina tengan acceso ilimitado a su tiempo y recursos. Usted puede ser un ejemplo de la importancia de fijar límites saludables si cumple con sus otros compromisos, lo que incluye su familia, la Iglesia, sus actividades profesionales y su tiempo personal. Recuerde el consejo que el rey Benjamín dio en Mosiah 4:27: “Y mirad que se hagan todas estas cosas con prudencia y orden; porque no se exige que un hombre corra más aprisa de lo que sus fuerzas le permiten”.
7. **Mantenga un espíritu de oración.** Cada vez que decida apadrinar a alguien, procure la guía del Señor para saber qué principios o prácticas serán de mayor utilidad para las necesidades actuales de la persona. Ore para considerar cómo puede prestar servicio y esfuércese siempre por recibir la guía del Espíritu Santo.
8. **Testifique de la verdad.** Tal vez se sienta inspirado a relatar experiencias a otras personas para que sepan que se siente identificado con ellas. También puede testificar del Salvador y de Su poder para sanar. La verdad de que Dios es un Dios de milagros es fundamental (véase Moroni 7:29). Compartir el testimonio que usted tiene de Su misericordia y gracia podría ser uno de los servicios más importantes que pueda brindar.
9. **Mantenga la confidencialidad.** Como padrino, usted tiene la responsabilidad de proteger la privacidad de otras personas. El anonimato y la confidencialidad son principios básicos en el fortalecimiento de su capacidad para apadrinar y ayudar a los demás.

# Principios para escribir un inventario eficaz

Al iniciar el paso 4, es importante saber que no hay una manera correcta de hacer este inventario. Un inventario es un proceso muy personal. Muchas personas se desaniman o frustran cuando intentan descifrar cómo crear un inventario. Sin embargo, lo animamos a simplemente comenzar, incluso si eso significa escribir una lista de sucesos.

Necesitamos buscar la guía del Señor. Él nos ayudará a ser honestos y amorosos mientras ordenamos nuestros recuerdos y sentimientos, y realizamos un autoexamen sincero. Además, podemos consultar a nuestros padrinos u otras personas que ya hayan realizado un inventario, quienes nos ayudarán a comprender la mejor forma de proceder.

El objetivo del inventario es ayudarnos a tener una buena relación con Dios, con nosotros mismos y con los demás. El inventario nos da la oportunidad de dar un paso atrás y mirar nuestra vida. A medida que lo hacemos, vemos patrones en las formas en que hemos respondido a las experiencias de la vida y reconocemos tanto las fallas como las virtudes de carácter. A continuación, se presentan algunos principios simples que nos ayudarán a comenzar nuestro inventario.

## A. Prepararse para hacer el inventario

Cuando comenzamos nuestro inventario, es importante seguir trabajando con los padrinos. Los padrinos nos ayudan a trabajar en este paso de manera eficaz. A menudo, la primera instrucción que los padrinos dan es comenzar cada aspecto del inventario con una oración y pedir a Dios que nos guíe a la verdad. Podemos confiar en las impresiones y los pensamientos que recibimos.

La oración también nos ayudará a mantener la esperanza durante todo el proceso. Todos hemos enfrentado el mismo desafío abrumador con la misma dificultad de ser honestos de manera rigurosa. Somos

testigos de que este proceso es el camino seguro que nos ha llevado a una relación honesta y alegre con nosotros mismos, con los demás y con Dios.

## B. Escribir el inventario

Los inventarios de nuestra vida tendrán una mayor eficacia si los escribimos. Podemos tener una lista escrita a nuestro alcance, revisarla y consultarla cuando sea necesario. Es fácil olvidar los pensamientos que no escribimos. Cuando escribimos nuestro inventario, podemos pensar con mayor claridad sobre los acontecimientos de nuestra vida y concentrarnos en ellos con menor distracción.

Algunos de nosotros evitamos escribir nuestro inventario, pues sentimos vergüenza o temor por nuestras habilidades para escribir o por la idea de que otra persona lea lo que hemos escrito. Sin embargo, no dejamos que esos temores nos detengan. Nuestras habilidades de ortografía, gramática, caligrafía o macanografía, no tienen importancia.

## C. Determinar los incidentes clave

Escribimos sobre los momentos clave de nuestra vida que han influido en nosotros. Al trabajar en nuestro inventario, miramos más allá de los acontecimientos y analizamos nuestros pensamientos, sentimientos y creencias. Estas son en realidad las raíces de los comportamientos adictivos. Descubrimos que para sanar por completo y recuperarnos, tenemos que analizar el miedo, el orgullo, el resentimiento, la ira, la obstinación y la autocompasión.

A veces, nos sentimos abrumados cuando intentamos decidir qué escribir primero. Algunas personas organizan su vida según la edad, los años escolares, los lugares donde vivieron o las relaciones que tuvieron. Otras anotan todo lo que les viene a la mente. Lo más probable es que no recordemos todo a la vez. Debemos continuar orando y permitir que el Señor nos ayude a

recordar. No debemos dar por terminado este proceso; debemos seguir trabajando en nuestro inventario a medida que recordemos experiencias y situaciones.

Reconocemos que algunos recuerdos pueden estar distorsionados y ser inexactos debido a la profunda influencia que el autoengaño y el trauma pueden tener en los recuerdos. Algunos de los recuerdos son tan dolorosos y vergonzosos que podemos ser reacios a reconocerlos y escribirlos. El Espíritu nos guiará a medida que oremos de forma constante y pidamos a nuestro padrino que nos dé sus comentarios y sugerencias. Esas fuentes de apoyo nos ayudarán a reconocer la verdad.

## D. Ser honestos y valientes en nuestra autoevaluación

El siguiente paso importante en el inventario es comprender mejor nuestro pasado. Describir lo que sucedió, cómo nos sentimos, por qué sucedió y a qué otra persona afectó es un proceso de autodescubrimiento. A través de una autoevaluación profundamente sincera, reconocimos la verdad de nuestro pasado y lo que significaba para el futuro. Ser honestos en nuestra autoevaluación nos ayudó a arrepentirnos, buscar el perdón y sanar con mayor plenitud.

Esta fase tal vez sea la más difícil del proceso del inventario. Es difícil reconocer nuestra participación en relaciones disfuncionales y en experiencias negativas. Sin embargo, los padrinos pueden apoyarnos y ayudarnos a permanecer centrados y a ser honestos. Podemos persistir y reconocer que este proceso de autodescubrimiento es fundamental para recuperarnos. Como dijo el élder Bruce D. Porter: “El descubrimiento de uno mismo es una experiencia profundamente espiritual, una que es posible para cualquiera que esté dispuesto a aprender [...]. Si el objetivo se busca fielmente, encontraremos el tesoro al final del viaje” (“Searching Inward”, *Ensign*, noviembre de 1971, págs. 63, 65).

Consulte la sección titulada “Ejemplo 1: Formato de preguntas” para ver ejemplos de preguntas que lo guiarán a lo largo de una autoevaluación honesta.

## E. Celebrar nuestros esfuerzos

Reconocemos que un inventario escrito y sincero es un proceso continuo para recuperarse. Descubrimos que teníamos que repasar nuestro inventario y agregar más información. Este proceso nos permitió fortalecer nuestra comprensión y capacidad para seguir recuperándonos, y nos ayudó a entablar nuevas relaciones saludables.

El paso 4 es un proceso. Podemos celebrar todos nuestros esfuerzos al escribir nuestro inventario. El reflejo que obtenemos de nosotros mismos al trabajar en este paso puede inspirarnos a cambiar el rumbo de nuestra vida, si así lo permitimos. Debido al amor y a la gracia del Salvador, no tenemos que ser lo que hemos sido. Cuando acudamos al Señor para que nos guíe al examinar nuestra vida, lograremos considerar nuestras experiencias como oportunidades de aprendizaje.

El proceso de hacer un inventario nos permite reconocer con humildad nuestras debilidades y buscar la ayuda de Dios para convertirlas en fortalezas. “Y si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí, y tienen fe en mí, entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos” (Éter 12:27).

## F. Es posible que necesitemos ayuda profesional

Es posible que hayamos vivido experiencias o situaciones muy difíciles. Algunas de ellas pueden incluir experiencias traumáticas, como abuso, violencia o dolor psicológico intenso. Al escribir nuestro inventario, recordar estas difíciles experiencias puede traer de vuelta el dolor, el miedo y las emociones asociadas a estos acontecimientos. Revivir estas experiencias y emociones dolorosas puede causarnos más daño sin el apoyo y la ayuda adecuados. Debemos considerar buscar la ayuda profesional de un terapeuta, un consejero o un médico para procesar estos tipos de acontecimientos. Los profesionales pueden ayudarnos a procesar el trauma de forma segura y a un ritmo

adecuado. Si no está seguro de si necesita esta ayuda, hable con alguien de su confianza. También podría reunirse con un profesional para llevar a cabo una evaluación y considerar su recomendación.

## Ejemplos de cómo escribir un inventario en el paso 4

Hay muchos formatos exitosos para crear un inventario en el paso 4. Sin embargo, hemos aprendido que los siguientes elementos hacen que el inventario sea más eficaz para recuperarse.

1. **Dios:** Hacer un inventario es un trabajo arduo y no podemos lograrlo solos; necesitamos el apoyo de Dios. La oración es una parte importante de esta labor vital. Al acudir a Dios en oración, Él nos fortalecerá y nos ayudará a hacer esta importante tarea.
2. **Honestidad:** Los inventarios son análisis cuidadosos de nuestra vida y deberían incluir incidentes, situaciones y relaciones que recordamos con molestia o inquietud. Debemos ser lo más honestos y minuciosos posible. Hemos descubierto que, mientras más profundo estemos dispuestos a buscar en nuestra alma, más eficaz será trabajar en el paso 4.
3. **Escribir:** El proceso de escribir nos proporciona más entendimiento, perspectiva y claridad. Algunas de nuestras situaciones hacen que sea difícil hacer un inventario por escrito. Si bien tenemos diferentes capacidades e inclinaciones, el Señor bendecirá cada uno de nuestros esfuerzos por colocar las experiencias más difíciles ante Él por escrito. Si le cuesta escribir, pídale ayuda a su padrino o a otra persona.
4. **Padrino:** Un padrino debe ser alguien que haya realizado los 12 pasos y completado su propio inventario. Los padrinos pueden ser de gran ayuda para guiarnos en el proceso y para poner nuestra vida en perspectiva. Si aún no ha trabajado con un padrino, le sugerimos encarecidamente que lo haga.

Una vez que hayamos escrito nuestro inventario, lo utilizamos como referencia en los siguientes pasos para recuperarse. Nuestro inventario nos ayuda a reconocer las debilidades y las fortalezas de carácter en los pasos 6 y 7. Además, las personas o las instituciones que mencionamos en el inventario serán a las que debemos perdonar o con las que debemos enmendar nuestros errores en los pasos 8 y 9. Cuando llegue el momento adecuado, podemos destruir las partes del inventario que incluyan expresiones negativas o de enojo, los recuentos de transgresiones personales y cualquier otro asunto confidencial que no deberíamos compartir con otros. Destruir esas partes de los escritos puede ser un símbolo de nuestro arrepentimiento y un poderoso modo de liberarnos de nuestro pasado.

Como se mencionó anteriormente, existen muchas formas de escribir un inventario. A continuación, se dan tres ejemplos. Existen muchas otras formas de hacer un inventario que no aparecen en la lista. Estos ejemplos nos ayudarán a comenzar. No importa qué enfoque o combinación de enfoques utilicemos, es esencial que permitamos que Dios nos muestre cómo Él nos ve y cómo ve cada situación. Si lo hacemos, Dios nos dará más fuerza y esperanza en este proceso.

¿Cómo comenzamos? Algunas personas organizan su vida de forma cronológica según sus edades, los años escolares, los lugares donde vivieron o las relaciones que tuvieron. Otras anotan todo lo que les viene a la mente. No recordaremos todo de una sola vez, por lo que tenemos que seguir orando y permitir que el Señor nos ayude a recordar. Siempre podemos agregar elementos al inventario a medida que recordemos situaciones y experiencias.

**Ejemplo 1: Formato de preguntas.** En este método, se utilizan preguntas para analizar incidentes problemáticos de la vida. Esto nos ayuda a adentrarnos profundamente en cada situación.

**Ejemplo 2: Formato de hoja de ejercicios.** Este método nos ayuda a organizar en una tabla las personas o las instituciones a las que dañamos. Esto nos permite reconocer nuestras debilidades de carácter y nos proporciona información valiosa para los próximos pasos.

**Ejemplo 3: Formato de diario.** Un enfoque en que llevamos un diario puede esclarecer aspectos de nuestra vida. Nos da la oportunidad de reflexionar y procesar los detalles de nuestra vida.

### Ejemplo 1: Formato de preguntas

Cuando analizamos nuestra vida, el primer desafío es identificar situaciones pasadas y presentes que nos hacen sentir incómodos. En última instancia, intentamos ver nuestras propias debilidades de carácter e identificar a las personas que necesitamos perdonar o con quienes debemos enmendar errores. En el siguiente ejemplo, se utilizan preguntas para llevar a cabo un autoexamen minucioso y valiente. Estas preguntas nos permiten identificar a las personas, las situaciones, los principios, las instituciones o los incidentes clave. Nos ayudan a describir lo que sucedió, cómo nos sentimos, por qué sucedió y a quién afectó. Dedicamos una página a cada persona o situación. En cada una de ellas, escribimos nuestras respuestas a las preguntas. Tratamos de que las respuestas sean de menos de 15 palabras; las frases cortas son suficientes.

El siguiente ejemplo abarca solo un incidente: la muerte accidental de una hermana.

#### Preguntas iniciales

1. ¿Qué ocurrió? Escriba una breve descripción de la situación.

Mi hermana falleció en un accidente de automóvil.

2. ¿Por qué me molestó este incidente?

Fue lo peor que me ha pasado.

3. ¿Cómo me afectó el incidente a mí y a mis relaciones (económica, emocional o físicamente)?  
¿Cómo me hirió este incidente?

Me alejé de otras personas. Aún me siento inseguro. Comencé a consumir alcohol para aliviar el dolor y subí de peso. Perdí todo deseo de continuar con mi educación. No quiero acercarme a nadie. Me da miedo estar en una relación seria.

4. ¿Cuáles fueron mis sentimientos iniciales cuando sucedió? ¿Qué es lo que aún siento en cuanto a este incidente?

Sentí un gran impacto y dolor cuando sucedió. Me sentí enojado con Dios. Aún me siento herido.

5. Al mirar atrás, ¿cuáles fueron algunas de mis debilidades de carácter que contribuyeron a esta situación? (Debemos buscar a Dios con espíritu de oración para que nos ayude a ser humildes y afrontar la verdad, aunque pueda ser muy doloroso).

- ¿Fui deshonesto? ¿A quién le mentí?

Más que nada me mentí a mí mismo. Culpé a Dios y a mi familia por mi propia incapacidad de tener fe en Jesucristo.

- ¿Tuve miedo?

Sí, no podía entender por qué el Padre Celestial no la había protegido. Si algo tan malo como eso pudo suceder una vez, podría volver a suceder.

- ¿Sentí resentimiento?

Sí, principalmente hacia Dios, pero también hacia el esposo de mi hermana y hacia el conductor del automóvil que la arrolló. No creí que fuera justo que ella muriera.

- ¿Qué pruebas de orgullo veo en mi vida?  
¿Puedo ver señales de autoengaño, arrogancia o autocompasión en mis actitudes y acciones?

Esperaba que mi vida siempre fuera feliz. No pensaba que debieran ocurrirle cosas malas a mí o a mi familia. Definitivamente sentí pena por mí mismo.

6. ¿Mis acciones hicieron daño o afectaron de forma negativa a otra persona? En caso afirmativo, ¿a quién?

Mis acciones lastimaron a otras personas de mi familia, como mi cuñado. Mis emociones eran inestables y atacué con ira a mi familia. No perdonaba al otro conductor. Mi enojo con Dios me hacía daño.

7. ¿Qué hice para controlar la situación? ¿Qué hice u omití hacer para obtener lo que deseaba?

Me aislé o atacué verbalmente a los demás. Hice rabietas. Solo no quería que fuera cierto. Quería retroceder el tiempo. Quería que Dios la reviviera. Hasta les pedí a mis padres que oraran para que ella volviera. ¡Mis pensamientos eran extremadamente confusos!

8. ¿En qué sentido actué como una víctima para manipular a los demás (por ejemplo, necesidad de recibir atención, compasión, etc.)? ¿Insistí en tener razón? ¿Me sentí menospreciado o no reconocido?

Hice rabietas, me aislé y me negué a hablar con un terapeuta de duelo. Solo podía ver mis propios sentimientos y mi propio dolor. Realmente quería que otra persona hiciera que todo estuviera mejor para mí.

9. ¿Era algo de mi incumbencia? ¿Qué sentimientos ignoré pensando solo en mí?

Era de mi incumbencia. Ella era mi hermana y sentí mucho dolor. Sin embargo, nunca me detuve a considerar el dolor que otras personas sentían: mis padres, mis hermanos y hermanas, nuestros amigos y su esposo.

10. ¿Me rehusé a recibir ayuda de Dios y de otras personas?

Sí, estaba enojado con Dios, así que no oraba. No hablaba con nadie ni dejaba que me consolaran.

## Ejemplo 2: Formato de hoja de ejercicios

Otra manera de hacer un inventario es completar la siguiente tabla. Primero, complete la primera columna a la izquierda, y luego la segunda, la tercera, la cuarta, etc. Completar esta tabla puede revelar los patrones que tenemos que encontrar en nuestro inventario. Consideramos rasgos positivos que debemos desarrollar o que ya tenemos, siempre recordando que el Señor puede convertir nuestras debilidades en fortalezas (véase Éter 12:27). Nos tomamos el tiempo de leer y reflexionar sobre el consejo del Señor.

**Persona, institución, situación, incidente o principio sobre el cual tengo sentimientos negativos**

¿Qué sucedió y qué medidas tomé? Escriba una breve descripción del suceso. Considere enumerar elementos de su vida de forma cronológica, tal vez en plazos de cinco a diez años.

**Efecto**

¿Por qué me molestó esta persona, institución, situación, incidente o principio? ¿Afectó mi seguridad emocional, física o económica? ¿Afectó mis relaciones, sentido de autoestima o ambiciones para el futuro?

**Sentimientos**

¿Cómo me sentí en ese momento? ¿Qué es lo que aún siento al respecto? ¿Me arrepiento de mi participación en el problema o siento resentimiento hacia una persona, una institución, una situación, un incidente o un principio?

**Debilidades de carácter**

¿Qué pruebas de orgullo veo en mi vida? ¿Puedo ver señales de autoengaño, arrogancia, autocompasión u obstinación en mis actitudes y acciones? ¿Cuáles fueron mis miedos egocéntricos que contribuyeron a esta situación o incidente, o a mis sentimientos hacia esta persona, institución o principio?

**Perdonar y hacer las paces**

¿A quién debo perdonar? ¿Con quién tengo que hacer las paces? Recuerde agregar su propio nombre a esta columna.

**Rasgos positivos**

Al hacer mi inventario, puedo concentrarme en aspectos difíciles de mi vida. Sin embargo, también debería pensar en mis fortalezas y rasgos positivos. ¿Cuáles son mis fortalezas de carácter? ¿Qué fortalezas de carácter tengo que desarrollar más? Concentrarme en mis fortalezas positivas puede recordarme mi valor divino infinito e indestructible.

De 0 a 10 años

<b>Persona, institución, situación, incidente o principio (¿Qué sucedió? ¿Quién fue herido? y así sucesivamente)</b>	<b>Efecto (seguridad emocional, física o económica; relaciones, autoestima, o ambiciones)</b>	<b>Sentimientos (resentimiento, miedo, arrepentimiento, dolor, etc.)</b>	<b>Debilidades de carácter (obstinación, orgullo, deshonestidad, arrogancia, autocompasión, autoengaño, etc.)</b>	<b>Perdonar y enmendar errores (¿A quién debo perdonar o con quién debo enmendar las cosas?)</b>	<b>Rasgos positivos (caridad, humildad, honestidad, valentía, fe en Jesucristo, etc.)</b>	<b>¿Qué rasgos tengo que desarrollar más?</b>
Sam, un niño de la escuela, siempre se reía de mí y me ponía apodos.	Esto afectó la forma en que me sentía conmigo mismo y la relación con mis amigos. Quería ser valiente, pero no podía.	Tenía miedo y también me sentía avergonzado por lo asustado que estaba. Desearía haberlo golpeado.	autocompasión, arrogancia	Tengo que perdonar a Sam. En el futuro, quiero ser una persona amable, pero también honesta.	Soy una buena persona. Generalmente veo lo bueno en los demás.	perdón, valor
Preparé algo para comer en una actividad de la Primaria. Quería llevarlo a casa para mostrárselo a mamá y papá, pero seguí comiendo pequeños bocados mientras caminaba. Al final, me comí lo que quedaba.	Esto afectó mi autoestima. Quería compartir mi logro con mis padres, pero fallé.	Todo el camino a casa me sentí culpable por lo que estaba haciendo. Me sentí avergonzado, gordo y débil. Sentí que era un fracaso.	orgullo, autocompasión, gula, falta de autocontrol	a mí	Quiero hacer lo correcto. Creo que tengo un buen corazón.	humildad, fe en Jesucristo, autocontrol con la comida

De 10 a 20 años						
<b>Persona, institución, situación, incidente o principio (¿Qué sucedió? ¿Quién fue herido? y así sucesivamente)</b>	<b>Efecto (seguridad emocional, física o económica; relaciones, autoestima, o ambiciones)</b>	<b>Sentimientos (resentimiento, miedo, arrepentimiento, dolor, etc.)</b>	<b>Debilidades de carácter (obstinación, orgullo, deshonestidad, arrogancia, autocompasión, autoengaño, etc.)</b>	<b>Perdonar y enmendar errores (¿A quién debo perdonar o con quién debo enmendar las cosas?)</b>	<b>Rasgos positivos (caridad, humildad, honestidad, valentía, fe en Jesucristo, etc.)</b>	<b>¿Qué rasgos tengo que desarrollar más?</b>
Descubrí la masturbación cuando los niños en la escuela bromeaban al respecto. Cuando le pregunté a mi mamá sobre el tema, se puso nerviosa, me dijo que nunca lo hiciera y que nunca volviera a hablar de eso.	Tenía un conflicto interno porque se sentía bien, pero me sentía incómodo después. Cuando estaba con amigos en la iglesia, sentía que era el único que tenía problemas con eso, ya que nadie lo mencionaba.	Me sentía avergonzado, aislado por mi mamá, solo, deshonesto y sucio.	obstinación, deshonestidad, impureza, falta de autocontrol	a mí, a mi mamá	Supongo que tengo una buena conciencia. Quiero ser bueno.	Disposición a abrirme a los demás, honestidad, castidad, arrepentimiento
Durante aproximadamente catorce meses, robé efectivo de la caja registradora de forma periódica o consumí productos sin pagar en el lugar donde trabajaba.	Siempre me sentía nervioso cerca de mi jefe. Me siento culpable ahora, pero no sé cómo rectificarlo, ya que ese negocio ya no existe.	miedo, avaricia, egocentrismo	deshonestidad, obstinación, autoengaño	el lugar donde solía trabajar, mi jefe	Soy una persona trabajadora.	honestidad, responsabilidad

De 20 a 30 años						
Persona, institución, situación, incidente o principio (¿Qué sucedió? ¿Quién fue herido? y así sucesivamente)	Efecto (seguridad emocional, física o económica; relaciones, autoestima, o ambiciones)	Sentimientos (resentimiento, miedo, arrepentimiento, dolor, etc.)	Debilidades de carácter (obstinación, orgullo, deshonestidad, arrogancia, autocompasión, autoengaño, etc.)	Perdonar y enmendar errores (¿A quién debo perdonar o con quién debo enmendar las cosas?)	Rasgos positivos (caridad, humildad, honestidad, valentía, fe en Jesucristo, etc.)	¿Qué rasgos tengo que desarrollar más?
Me emborraché en una fiesta y desperté con alguien que apenas conocía.	Esto afectó mis sentimientos de seguridad, protección y autoestima. Quería casarme en el templo, pero no creo que eso sea posible.	Me siento sucio, desesperanzado y miserable. Incluso lamento mucho haber ido a esa fiesta.  ¿Por qué me pasó esto a mí?	desconfianza, desprecio hacia mí mismo y por mis supuestos amigos, autocompasión	yo, mis amigos	Soy una persona amable. Quiero superarlo de alguna manera. He trabajado duro para desarrollar mis talentos.	sobriedad, responsabilidad, obediencia, poner a Dios en primer lugar, castidad
Mi hermana falleció en un accidente de automóvil. Me sentía cercano a su esposo e hijos, pero él cortó las relaciones con nuestra familia.	Esto ha sido un gran trauma en mi vida. Me siento inseguro de forma física y emocional. Mi relación con mi hermana y su familia se perdió por completo.	Me siento deprimido gran parte del tiempo. Sé que el alcohol no ayuda en esta situación, pero hace que desaparezca por un rato.	ansiedad, miedo, descontento, autocompasión	Dios, yo, el esposo de mi hermana, las personas que lastimo cuando bebo	Soy un buen estudiante y una persona trabajadora. Me encantan las personas y me llevo bien con los demás en el trabajo.	fe en Jesucristo, esperanza, sobriedad

De 30 a 60 años						
Persona, institución, situación, incidente o principio (¿Qué sucedió? ¿Quién fue herido? y así sucesivamente)	Efecto (seguridad emocional, física o económica; relaciones, autoestima, o ambiciones)	Sentimientos (resentimiento, miedo, arrepentimiento, dolor, etc.)	Debilidades de carácter (obstinación, orgullo, deshonestidad, arrogancia, autocompasión, autoengaño, etc.)	Perdonar y enmendar errores (¿A quién debo perdonar o con quién debo enmendar las cosas?)	Rasgos positivos (caridad, humildad, honestidad, valentía, fe en Jesucristo, etc.)	¿Qué rasgos tengo que desarrollar más?
Siento resentimiento por mi yerno. Siempre necesita dinero, pero no puede conservar un trabajo. Es descuidado. Temo que está haciendo infeliz a mi hija.	Me preocupan las finanzas. Cuando tengo malos sentimientos hacia él, estos afectan mi relación con mi hija.	Me siento frustrado. Siento resentimiento y estoy enojado conmigo mismo por sentirme así. Me siento atrapado y no puedo pensar en una solución buena.	arrogancia, autocompasión, orgullo, resentimiento	mi yerno, mi hija, mi cónyuge	Suelo ser bastante generoso. Trabajo arduamente en casa y en la Iglesia.	caridad, perdón, recepción de revelación personal
Mi cónyuge está hablando de separarnos o divorciarnos. Sé que no he sido perfecto, pero yo no soy siempre la causa de los problemas.	Mis relaciones son terribles. Mi autoestima está afectada, como también mi seguridad económica y emocional.	Estoy muy asustado. ¿Y si no puedo ver a mis hijos? No sé cómo podría sobrevivir a un divorcio.	miedo, autocompasión, resentimiento, ansiedad	yo, mi cónyuge, mis hijos	Me he esforzado mucho por cambiar. Incluso fui a terapia.	caridad, amor, paz y mayor confianza en Dios

### Ejemplo 3: Formato de diario

Escribir puede ser una herramienta poderosa para lograr la comprensión y la sanación. Escribir en un diario con espíritu de oración antes o después de trabajar en nuestro inventario puede ser muy útil. Al repasar nuestra vida, simplemente empezamos a escribir sobre las situaciones que hemos descubierto y cómo nos sentimos. No hay una forma establecida de hacerlo. Tomamos un bolígrafo, oramos y comenzamos a escribir. ¡Deje que fluya! Cuando pensamos en nuestra vida al llevar un diario personal, buscamos personas, instituciones, situaciones, incidentes o principios que nos generan sentimientos negativos. Escribimos en cuanto al modo en que se ven afectadas nuestras emociones y sentimientos, y tratamos de entender cuáles son nuestras debilidades de carácter y las fortalezas que nos gustaría desarrollar. Además,

oramos para saber a quién debemos perdonar y con quién tenemos que enmendar las cosas. Estos son algunos ejemplos de registros en un diario personal:

- Últimamente he estado pensando sobre las experiencias de mi niñez. Recuerdo a un niño, no recuerdo su nombre, pero él era más grande que yo y era muy malo. Siempre decía que yo era un bebé y me insultaba con cosas peores. Tenía que correr a casa desde la escuela lo más rápido que podía todos los días. Me pregunto si fue ahí cuando comencé a sentir que no tenía amigos y que ni siquiera podía hacer amigos. Detesto cuando huyo de los problemas. Odio tener miedo, pero no es justo que algunas personas sean más grandes y más malas. Siempre trato de ser amigable. Creo que comencé a sentir pena por mí mismo. No puedo entender por

qué las personas no son buenas conmigo. Soy una buena persona.

- Era un niño un poco gordo. Todavía tengo un poco de sobrepeso, pero me cuesta dejar de comer algo que me encanta. Incluso cuando estaba en la Primaria, nunca pude llevar algo para comer a casa y compartirlo con mi familia. Eso me hacía sentir un fracasado. Siempre me he sentido avergonzado por mi alimentación y mi peso. Algunas personas pueden comer lo que quieren y eso no afecta su peso. ¡Eso me enloquece!
- Tengo un problema con la lujuria sexual. En realidad, no es mi culpa que haya tenido dificultades con eso. Descubrí la masturbación cuando los niños en la escuela bromeaban al respecto. Cuando le pregunté a mi mamá sobre el tema, se puso nerviosa, me dijo que nunca lo hiciera y que jamás volviera a hablar de eso. Pero ¿y cuando el obispo me entrevistó después? ¿Debería haberle dicho?
- Me sentía tan avergonzado por lo que estaba sucediendo en mi casa con mis padres que lo único que me hacía sentir mejor era fumar. Encontré algunos cigarrillos y me hicieron sentir mejor, una sensación de disfrute que me ayudó con lo miserable que me sentía. Llevaba una vida secreta cuando me levantaba en las noches por no poder dormir. Pensé que podía dejar de fumar en cualquier momento, pero en realidad no podía hacerlo. Después se me acabaron los cigarrillos que había encontrado y tuve que robar dinero para comprar más. Robé artículos en donde estaba trabajando. Estaba tan nervioso de que alguien de mi familia me descubriera, o peor, la policía. Odiaba la deshonestidad, pero necesitaba ese momento para fumar solo, algo solo para mí. Supongo que sentía lástima por mí mismo.
- Otro recuerdo malo es de cuando estaba en la universidad. Quería ser como mis compañeros de habitación, pero no me invitaban a muchas fiestas. Recuerdo la noche que finalmente fui a una fiesta en la que había mucho alcohol. “¿Por qué no?”, pensé. Deseaba ser parte del grupo. Quería divertirme un poco por una vez. No recuerdo lo que sucedió después, pero, cuando desperté, estaba con alguien que en realidad no conocía. Las cosas habían ido de mal en peor. ¿Por qué nunca puedo tener un respiro? Nada sale a mi favor.
- Parecía el fin del mundo cuando recibimos la noticia de que mi hermana había fallecido. Caminaba por la calle y un auto la arrolló. Mi familia quedó devastada y algunos de nosotros nos comportamos aún peor que antes. Su esposo estaba tan enojado que dijo que nunca más dejaría que sus hijos volvieran a hablar con nosotros. Dice que mi familia causa problemas en sus vidas.
- Mis hijos parecen seguir la tradición familiar. Mi hija se casó con un verdadero perdedor. Nunca tienen suficiente dinero y, para ser honesto, tampoco puedo seguir apoyándolos. ¿Por qué no consigo un trabajo y lo conserva? Me siento tan frustrado. Quiero ser un buen padre para mi hija, pero los constantes problemas de dinero causan problemas entre nosotros. Desearía poder aceptar a su esposo, pero no puedo. Lo siento.
- El domingo debería ser un gran día familiar, ¿verdad? Nunca pensé que esto sucedería. Mi cónyuge me dijo anoche que necesitamos un poco de espacio, o sea, separarnos. ¿Qué? No puedo creerlo. Por supuesto que no soy perfecto, pero nadie lo es. Dios mío, ¿qué puedo hacer?
- Hablé con mi padrino sobre la idea de hacer un inventario de mi vida. Él señaló que hay una especie de patrón en los sentimientos que tengo y que hay algunas cosas que tengo que hablar con mi obispo. Mientras leo los registros en mi diario de las últimas semanas, veo que tiendo a sentir lástima por mí mismo. Me han ocurrido cosas malas, claro, pero empiezo a ver que, cuando acudo al Señor, Él puede eliminar parte de mi dolor. Ya no tengo que continuar con mi adicción. No tengo el poder para abandonarla, pero el Señor sí lo tiene.
- Las Escrituras y las palabras de los profetas tienen cada vez más sentido para mí ahora. Veo cómo se aplican a mi vida. Soy mucho más consciente de las debilidades de carácter que solían ser invisibles para mí. A veces me pregunto si están empeorando porque las veo con mayor claridad. Sé que necesito continuar con los siguientes pasos para poder recuperarme de verdad.

# Cómo reconocer y dar la bienvenida a los participantes nuevos

Un participante nuevo es una persona que es nueva en las reuniones para recuperarse. Suele ser una persona en las primeras fases del cambio, una persona que regresa después de una recaída o un amigo o familiar de alguien que lucha contra una adicción. Cualquier persona a la que no reconozcamos puede ser un participante nuevo y, como las primeras reuniones a las que asisten los participantes nuevos suelen ser vitales, es particularmente importante que intentemos hacer que se sientan cómodos y bienvenidos.

Con frecuencia los participantes nuevos suelen sentirse inseguros y aprensivos. Recuerde que se necesita mucho valor para que las personas admitan que están participando en conductas destructivas, que no pueden controlar su vida y que necesitan ayuda. Además, se necesita valentía para que amigos o familiares hablen sobre los efectos de la adicción en la vida de sus seres queridos y en sus propias vidas. Nuestra meta es ayudar a los participantes nuevos a desear volver.

Tenemos la responsabilidad de crear un entorno acogedor y tolerante antes, durante y después de cada reunión. Confíe en que el Espíritu guiará a los participantes nuevos en el proceso de cambio. Recuerde que los participantes nuevos suelen sentirse abrumados, así que sea amoroso y amable con ellos. El amor, el apoyo y el aliento son elementos fundamentales para sentirse bien recibidos e incluidos.

Hemos recibido la instrucción de la Iglesia de que las reuniones para recuperarse son para personas de dieciocho años en adelante. Si la persona es menor de dieciocho años, anímela a consultar con sus padres, su obispo y su proveedor de salud mental o física para conocer otras opciones que puedan ser útiles. Si desean una explicación más detallada, dígalos que se comuniquen con el gerente local de la agencia de Servicios para la Familia. Si siguen asistiendo una vez que les ha informado de esta regla, no vuelva a recordársela, ni haga nada para hacer cumplir la regla.

Las siguientes sugerencias podrían serle útiles al establecer un contacto con los participantes nuevos antes y después de las reuniones:

1. Cuando salude a alguien a quien no reconozca, preséntese y pregúntele si alguna vez ha asistido a una reunión para recuperarse.
2. Garantice a los participantes nuevos que se encuentran en un lugar seguro. Explique que nos ceñimos al principio de la confidencialidad y que solo deben usar sus nombres de pila. Hágales saber también que si no se sienten cómodos al leer o hablar en las reuniones, pueden quedarse a escuchar solamente.
3. Deje que los participantes nuevos compartan solo lo que deseen compartir. Reconozca que a menudo se sienten incómodos al tener que explicar por qué asisten a estas reuniones.
4. Sugiera a los participantes nuevos que escuchen lo que tienen en común con otros participantes. Los participantes nuevos suelen sentirse más inclinados a volver a las reuniones cuando son capaces de identificarse con las personas que participan. Explique que, dado que las reuniones están abiertas a recibir personas que padecen diversos tipos de conductas destructivas, es posible que los miembros del grupo no siempre tengan las mismas experiencias, pero a menudo experimentarán emociones similares, al igual que aquellas personas cuyas vidas se ven afectadas por las elecciones o las conductas de otros. Invite a los participantes nuevos a quedarse después de la reunión si tienen alguna pregunta.
5. Confíe en que los participantes nuevos llegarán a entender el programa sin oír cada aspecto de este. Muestre a los participantes nuevos el manual *Sanación mediante el Salvador — Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse en 12 pasos* o la *Guía de apoyo: Ayuda para el cónyuge y los familiares de las personas en proceso de recuperación*, y anímelos a usar estos recursos (disponibles en la sección “Adicción” de Ayuda para la vida de la Biblioteca del Evangelio). Explique a los participantes nuevos que, al escuchar al Espíritu,

- asistir a las reuniones y estudiar la guía, serán capaces de entender y aplicar los principios y las prácticas que conducen al cambio.
6. Presente a los participantes nuevos al facilitador. Los facilitadores recuerdan cómo se siente asistir a la primera reunión. Son ejemplos para los participantes y pueden dar testimonio personal de la manera en que el programa ha efectuado un cambio en su vida.
  7. Si hubiera problemas relacionados con la manera en que los participantes nuevos relatan sus experiencias, sea lo más amable posible al responderles. La mayoría de los problemas y las preguntas se tratan más eficazmente después de la reunión que durante ella. Con el tiempo, el participante nuevo llegará a entender las normas de conducta de la reunión.
  8. Señale a los participantes nuevos que sean familiares o seres queridos de quienes luchan con el consumo de pornografía o sustancias, que las reuniones de grupos de apoyo para familiares y cónyuges están a su disposición.
  9. Después de la reunión, agradezca de forma personal a los participantes nuevos por asistir.
  10. Recuerde que los participantes nuevos son una bendición para el grupo. Ellos brindan oportunidades continuas de servir, apoyar y aprender los unos de los otros.



LA IGLESIA DE  
JESUCRISTO  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

SPANISH



4 02195 82002 7

19582 002