

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

LA SOBRIEDAD POSITIVA

Abril 2026|SA.ORG

Creo que estoy
en la reunión
equivocada



Propósito de SA

Sexólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse. El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. SA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual.

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Soy responsable. Cuando cualquiera, donde quiera extienda su mano pidiendo ayuda. Quiero que la mano de SA este siempre allí y por eso yo soy responsable

Sexólicos Anónimos

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2). Al definir la sobriedad, no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas, exceptuando a su cónyuge. En la definición de sobriedad de SA, el término "cónyuge" se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer.

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Aprobado en 2010 por la Asamblea General de Delegados) El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA. Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA.

Las reuniones que no se adhieren ni siguen la declaración de sobriedad de Sexólicos Anónimos, tal como se establece en la anterior Declaración de Principios adoptada por la Asamblea General de Delegados en 2010, no son reuniones de SA y no pueden llamarse reuniones de SA. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016).

ENSAYO es una publicación de Sexólicos Anónimos

essay@sa.org

Derechos Reservados © 2025 Todos los derechos reservados

RESOLUCIÓN: "Dado que cada edición de ESSAY no puede pasar por el proceso de aprobación de la Literatura de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen a ESSAY como la Revista Internacional de Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de los materiales de ESSAY en las reuniones de SA".

Aprobado por los Custodios y la Asamblea General de Delegados en mayo de 2016

El rincón del editor

La mayoría de las veces, lo único que puede hacerse

es realizar un acto de amor mucho antes de que aparezcan sentimientos positivos. Sin embargo, esos sentimientos terminan llegando. También se ha dicho que una unión más estrecha con la voluntad de Dios lleva a que la disposición interior de amar se alinee con Su voluntad incluso antes de actuar. A veces esas experiencias ocurren y muchas otras no, pero, de cualquier manera, seguir saliendo de la propia zona de confort ayuda a descubrir cómo quiere Dios que le sirvamos hoy.

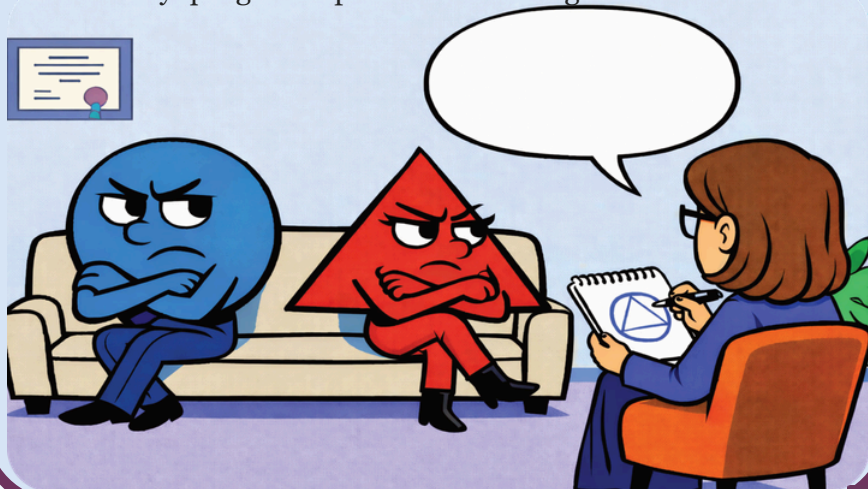
En esta edición, los miembros comparten su experiencia con la sobriedad positiva y cómo esta se refleja en sus interacciones cotidianas con los demás. Un miembro comparte que la sobriedad positiva solo se descubre cuando se vive conforme a la ley del amor de Dios. Otro relata que, para él, la sobriedad positiva significó estar dispuesto a dedicar todo su tiempo a cuidar de un ser querido de edad avanzada durante sus vacaciones. El cuidado personal le permitió a este miembro estar más disponible para los demás de una manera más sana.

En Fraternidad,
El Equipo Editorial
essay@sa.org

La mejor leyenda

¿Estás listo para otro reto de “La mejor leyenda”?

Los invitamos a crear la leyenda perfecta para la caricatura que aparece a continuación, inspirado en el tema de junio: “Los Tres Legados” Si tu leyenda resulta ganadora, recibirás un ejemplar impreso gratuito de la edición de junio. ¡No pierdas la oportunidad! La fecha límite para enviar tu propuesta es el 15 de mayo. Envía tu participación a essay@sa.org ¡Da rienda suelta a tu creatividad y que gane el pie de foto más ingenioso!



Abril 2026

*"La sanación para nosotros
está incompleta sin la
sobriedad positiva de
relaciones sanadas con los
demás"*

Sexólics anónimos 146

Herramientas prácticas

La Ley del Amor.....	8
Una Mezcla de Emociones.....	10

En la portada: La sobriedad positiva

El Papel que Dios Tiene para Mí.....	11
Una Visión de Amabilidad.....	12
Atracción hacia los actos de Amor.....	13
La Mariposa, el Jardín y el Jardinero.....	14
Un estilo de vida de sobriedad positiva..	16
Un camino hacia la verdadera felicidad..	18
Sabía que venía a ayudar.....	19
Para acompañarlos en este camino.....	20

Historias SA

No Menos Hombre.....	21
La Locura de un Pensamiento.....	22
Porque Pertenezco.....	23
Quiero Recuperarme.....	24
Quédate con los Ganadores.....	24

ESSAY presenta la experiencia, fortaleza y esperanza de los miembros de SA. Las opiniones expresadas en ESSAY no deben atribuirse a SA como un todo, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de ESSAY.

Con respecto a los gráficos, cualquier parecido con personas reales es pura coincidencia, ya que todas las imágenes en ESSAY son hechas a mano, compradas en Shutterstock o creadas mediante la IA de Midjourney.



En la portada:

Realizar actos de amor produce en nosotros una actitud de alegría contagiosa y acogedora. Nuestro principal objetivo en la sobriedad es servir a los demás con gratitud y bondad, cualidades que unen a las personas.

Pasos y Tradiciones

Trabajo, Trabajo, Trabajo, Trabajo.....	25
Aún No Somos Santos.....	26

SA CFC

De la Prisión a la Libertad (Parte Dos).28

Noticias mundiales

La Primera Convención de SA India....	29
Progreso Un Día a la Vez.....	30

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN IMPRESA:

Propósito de SA.....	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de Principios.....	2
Resolución.....	2
El Rincón del Editor.....	3
Querida ESSAY.....	5
Qué está pasando en SA: Organizar una Convención Internacional.....	6
Informar a los Profesionales sobre SA.....	7
Tema de Discusión.....	15
Tablón de Anuncios de SA.....	34
Próximamente en Junio.....	35

TAMBIÉN EN EL PDF DE ESTA EDICIÓN:

Esforzarse por la Sobriedad Positiva.....	E20
Justo Entre los Ojos.....	E21
Ver PDF Aquí: https://essay.sa.org/magazine	

Querida Ensayo



QUERIDA ENSAYO

Esta es una carta escrita por uno de los representantes intergrupales ante nuestra asamblea regional con ocasión del fallecimiento de nuestro delegado, Antonio S., en enero de 2026.

Homenaje a nuestro querido amigo Antonio

Aristóteles enseñaba que la honra no pertenece al individuo, sino a quienes lo observan. Es un marcador externo, el reconocimiento público de una vida virtuosa.

Hoy, la honra que le atribuimos a Antonio es el reflejo exacto del hombre que él eligió ser.

Como servidor dedicado a los 12 pasos y pilar de la causa de ARLA, Antonio no solo buscó su propia recuperación, sino que se esmeró para que ARLA se expandiera y acogiera a todos. Él comprendió que la recuperación solo es real cuando se comparte.

Es necesario decir, con la honestidad que las salas nos enseñan: esta honra que celebramos hoy es fruto directo de su camino en la sobriedad. Si Antonio hubiera elegido no enfrentar su adicción, no estaríamos cosechando el legado de un hombre íntegro, respetado por sus pares y seguramente amado por su familia.

La recuperación fue el suelo que permitió que su virtud floreciera.

Antonio nos deja la misión de continuar lo que él comenzó. Honramos su partida manteniendo vivo el mensaje que él tanto protegió de SA por medio de ARLA.

Descansa en paz, compañero. Tu jornada fue victoriosa.

Maria, Brasil



Qué está pasando en SA

ORGANIZAR UNA CONVENCION INTERNACIONAL

El CCI guía a los intergrupos a través del proceso de organizar una convención internacional, abriendo un canal para el crecimiento espiritual.

La oportunidad de asistir a una convención internacional puede conducir a una experiencia de recuperación que durará por los años venideros. Escuchamos la experiencia, fortaleza y esperanza de muchos miembros antiguos (veteranos). Entablamos amistades nuevas y duraderas con miembros de todo el mundo. Dedicamos nuestro tiempo al servicio liderando una reunión o como voluntarios en el registro o en la sala de compañerismo. Esta es una experiencia que no nos queremos perder.

Pero ¿qué pasa con la experiencia de aquellos que han facilitado este evento? En mis años en el Comité de Convenciones Internacionales de SA (CCI), he descubierto que esta puede ser la experiencia más espiritual de todas. Solo se necesitan seis personas para poner las cosas en marcha y, antes de que te des cuenta, otros se unen y un comité de planificación se materializa. Se llevan a cabo reuniones, se comparten ideas y todos tienen la oportunidad de practicar los principios del programa que han estado aprendiendo. Cada reunión está guiada por las Tradiciones de SA. Los Conceptos de Servicio propician una conciencia de grupo a medida que la convención va tomando forma.

¡No estás solo! El CCI trabaja en estrecha colaboración con cada convención.

Nuestra base de datos contiene décadas de información de convenciones anteriores que han compartido qué les funcionó y qué no. Esto le da al comité local el tiempo para agregar su propio toque personal al evento.

Las convenciones internacionales son facilitadas por los Inter grupos locales. Uno no necesita ser un planificador de eventos profesional. Todo lo que se requiere es corazón y pasión por ese tipo especial de recuperación que se da a través de las convenciones

El CCI lleva a cabo una reunión informativa trimestral en Zoom. En ella encontrarás a miembros del CCI, planificadores de convenciones pasadas y actuales, y a otros que, como tú, buscan más información.

Estás invitado a asistir a esta reunión y descubrir si tu Poder Superior te está pidiendo que facilites una futura Convención Internacional. Para recibir la información de Zoom para esta reunión, por favor ponte en contacto con Daniel K a través de danielk.sa.service@gmail.com. También puedes ponerte en contacto con la Oficina Central Internacional de SA en saico@sa.org.

Tom K., CCI



Informar a los Profesionales sobre SA



Este miembro comparte cómo organizar un comité de SIP en el intergrupo

El propósito fundamental de *Support for Institutions and Professionals Committee* (SIP, en español, Comité de Apoyo a Instituciones y Profesionales) es contactar a los profesionales y a las instituciones que están involucrados con personas que están afligidas por la adicción al sexo. Normalmente, funcionamos con un subcomité del intergrupo formado por dos o tres miembros de SA. Nuestro rol principal es informar a las reuniones de SA del intergrupo de la existencia y el propósito del SIP. Tenemos un folleto disponible llamado “SA una valiosa ayuda para el profesional” en el sitio web sa.org.

En la Región Sudeste de Norteamérica, contamos con un comité desde hace más de 10 años, cuyo trabajo ha sido el de contactar a las instituciones y a los profesionales. Organizamos una reunión abierta de SA, que tiene lugar cada semana en un instituto de salud mental, donde estudiantes y profesionales de la salud pueden asistir a una reunión de SA y aprender sobre nuestro Programa.

Hemos moderado reuniones abiertas en convenciones internacionales de SA con miembros representantes de SA, S-Anon y S-Ateen*, donde se invitaron a profesionales de la salud a asistir.

Se mostró un vídeo y cada representante de cada grupo hizo una presentación de 5 minutos. En algunos eventos, los profesionales también tenían la oportunidad de hablar.

En una reunión de SA, invitamos a un Especialista en Adicción al sexo como ponente invitado.

También hemos tenido varias reuniones por Zoom donde los representantes de SA y S-Anon comparten su experiencia y los profesionales pueden formular preguntas. Hemos descubierto que la manera más efectiva de contactar a los profesionales es invitándolos por medio de miembros de SA y A-Anon que son sus pacientes. Algunos párrocos también han remitido miembros a SA. A pesar de haber tenido algo de éxito al enviar folletos a hospitales y prisiones, nuestra experiencia demuestra que el contacto personal es la forma más eficaz para que los profesionales de la salud asistan a nuestras reuniones.

Otra vía para empezar programas de SA es a través de grupos de reclusos que crean una reunión de SA en prisión con la ayuda del capellán o trabajador social. También tenemos grupos en Carolina del Sur, Idaho y noroeste de Georgia, donde los miembros de SA pueden visitar reuniones en prisión.

***S-Anon y S-Ateen son grupos de apoyo de 12 pasos para familiares y amigos, adultos y adolescentes respectivamente, de personas afectadas por la adicción al sexo.**

Paul Z., Subcomité de SIP

Al vivir una vida de entrega desinteresada, encuentra satisfechas sus necesidades, alegría y serenidad

He tenido varias conversaciones en las últimas 24 horas sobre el Primer Paso. Me parece que todo, hasta lo más profundo de mi ser, se resistía a admitir mi impotencia. Este ha sido, posiblemente, el mayor obstáculo en mi proceso de recuperación. Admitir la derrota total se sentía como morir; se sentía como rendirse; se sentía como el final.

Y fue el final, el final de mi vida anterior y la única puerta a través de la cual podía nacer a la nueva vida. La libertad de la esclavitud del yo es un regalo gratuito al que solo se puede acceder por la gracia de Dios. Mientras lo intentaba, lo deseaba, lo anhelaba y trabajaba para que sucediera, no lo conseguía. Solo cuando sentí la desesperación y la desesperanza —el «espíritu

quebrantado y contrito» del Primer Paso— la puerta se abrió de par en par y Dios estaba allí. Mi propia voluntad había estado bloqueando a Dios todo el tiempo.

Dios no estaba perdido, y no estaba de brazos cruzados, ofreciendo la sobriedad y la libertad para luego mantenerlas fuera de nuestro alcance. A veces, creo que los que tenemos formación religiosa, podemos tener esta imagen o idea de un Dios que se sienta pasivamente y nos observa sufrir y luchar, sin ninguna preocupación y sin hacer nada para ayudarnos. O, peor aún, que trabaja activamente para hacernos sufrir y así llevarnos a Él.

No creo en un Dios que envía sufrimiento. Creo en un Dios que creó un mundo donde la roca que



es lo suficientemente dura para estar de pie también es lo suficientemente dura para tropezar con ella. Creo que el mundo fue creado de tal manera, y yo mismo fui creado de tal manera que existen leyes naturales, tanto físicas como espirituales, con las que puedo vivir en armonía o resistirme. Mientras luché y me resistí a la realidad, viví en sufrimiento y dolor. Cuanto más vivo en armonía con la realidad y las leyes del universo, más libertad, alegría y paz experimento.

La ley espiritual primordial del universo, según la entiendo hoy, es la ley del amor. La ley del amor establece que todo aquello que deseo experimentar en la vida, en el mundo y en mis relaciones es lo que debo buscar para dar a la vida, al mundo y a mis relaciones. La palabra amor evoca muchas connotaciones diferentes para cada persona, pero yo entiendo el amor como algo que nutre y da vida solo cuando se expresa. El amor debe ser activo y generoso para ser real. El amor no responsabiliza a nadie ni busca recompensa alguna. Simplemente busca dar libremente para el beneficio de quien lo recibe. El amor no lleva la cuenta de las ofensas ni busca acusar a otros. El amor no busca beneficiarse a sí mismo, sino dar libremente a todos.

Dios es amor. No es simplemente "amoroso", como si el amor fuera solo una cualidad más de Dios, no. Dios es amor. Donde hay amor, está la presencia de Dios. Esto me resulta sorprendente. Para mí, significa que cuando doy amor libremente, experimento a Dios.

Si me siento vacío e incapaz de conectar con Dios, todo lo que tengo que hacer es buscar amar, consolar y comprender a otro, e instantáneamente estoy en el reino de Dios, un reino de libertad, paz y alegría.

Siempre lo entendí al revés. En lugar de intentar recibir, necesitaba intentar dar. Entonces, al dar, mis propias necesidades se satisfacen. Al dar mi pan a otro, me regresa en forma de lo que necesito para ese día. En mi experiencia, esto suele traducirse como la capacidad de vivir cómodamente, en paz y con alegría conmigo mismo, de disfrutar de la realidad, de las personas que me rodean y de las experiencias que encuentro. Sin Dios y una actitud de servicio y amor, carezco de esto. No tengo luz ni alegría, sin importar cuán "buena" parezca mi vida en apariencia. Dios es la diferencia entre la mera existencia y una vida llena de alegría.

Luke H., Oregón, EE. UU.





Una mezcla de emociones

Asistir a reuniones centradas en la solución y trabajar en su inventario de primeros pasos le ayudó a comprender mejor la magnitud de su adicción.

11 de septiembre

Esta mañana, en la reunión, se respiraba un ambiente intenso entre los 25 participantes. Alguien compartió una anécdota que me resultaba familiar relacionada con mi propia enfermedad: cuando otra persona comparte sus experiencias de consumo, que difieren mucho de las de quien la escucha, tiende a sentir envidia.

Sábado al mediodía

Revisé mis notas del Primer Paso. Me produjo una mezcla de emociones: gratitud hacia mi padrino, quien insistió en que escribiera todo de la forma más abierta y detallada posible, incluyendo todos los detalles sexualmente explícitos (algo que no podemos hacer en las reuniones); gratitud porque estuvo dispuesto a escucharlo todo, palabra por palabra; inquietud, lujuria y recuerdos que avivaban todas esas memorias sexuales; y miedo al leer la magnitud de mi enfermedad. Comencé a convertirlo en una versión corta.

Tuvimos una reunión en una iglesia con unas 60 personas. Mi padrino me animó a hacer de tres a cuatro llamadas al día, para aprender a usar esta herramienta.

Como un hombre compartió en una reunión sobre el uso del teléfono: "Si quieres tragarte una rana, no la mires demasiado tiempo!" Es decir, si quieres llamar a alguien, no lo pienses demasiado, no lo mires, simplemente hazlo.

Las pocas reuniones a las que he asistido hasta ahora me han generado diferentes emociones:

- desilusión al escuchar la lujuria y los golpes emocionales que personas con años de sobriedad aún parecen experimentar, mientras yo pensaba que ya lo tendrían todo bajo control;
 - percibo en ellos la profundidad y el alcance de la enfermedad;
 - la gente aquí es muy directa, lo cual requiere un tiempo de adaptación, porque simplemente dicen lo que sienten en cada momento, y eso puede ser mucha ira, inquietud, incertidumbre, etc.;
 - miedo y desorientación porque cada uno de ellos es un poderoso espejo que me confronta constantemente con mi enfermedad;
 - fortaleza;
 - gratitud.
- Continuará...

Luc D., Bélgica



La sobriedad positiva

EL ROL QUE DIOS TIENE PARA MÍ

Dejó de intentar obtener la felicidad a su manera y la encontró viviendo a la manera de Dios.

Me imagino desde las primeras etapas de la recuperación diciendo algo como: "sobriedad positiva??? ¿Y qué tal simplemente sobriedad? Ni siquiera puedo mantenerme sobrio, ¿y ahora me dices que necesito una sobriedad positiva? ¿Qué pasa con eso??"

Bueno, tal y como lo veo hoy, significa *realmente* vivir mi decisión del Paso Tres a diario, cada hora, minuto a minuto. En el Paso Tres, nos dicen que tenemos que dejar de jugar a ser Dios y hacer de Dios nuestro director entregando nuestra voluntad y vidas al cuidado de Dios. El resultado deseado de esto es que me convierta en un agente de atención al cliente de Dios en el mundo. Ya no ando por ahí evaluando cómo va todo y si las cosas me van bien (jugando a ser Dios), ahora ando por ahí buscando qué papel tendrá mi nuevo empleador (amor, bien, Dios) para mí. ¿A quién puedo ayudar? ¿Qué puedo hacer para traer algo del amor y la luz de Dios a esta situación?

Este cambio de actitud se resume bien en las últimas frases de La solución, que leemos en la mayoría de las reuniones:

Empezamos a vivir una sobriedad positiva, realizando actos de amor para mejorar nuestras relaciones con los demás. Estábamos aprendiendo a dar; Y en la medida que dábamos, recibíamos. Conseguimos lo que ninguno de esos sustitutos jamás fue capaz de proporcionarnos. Estábamos estableciendo la Conexión verdadera. Habíamos llegado a casa (SA 206-207).

Tuve que abandonar la idea delirante de que podía conseguir, lograr y alcanzar mi camino hacia la felicidad. Este plan de vida resultó insuficiente (literalmente) y nunca condujo a la experiencia de vida que realmente buscaba. Era una máquina de deseos y problemas, sin experimentar nunca una paz ni libertad duraderas. Los Pasos (empezando por el Paso Tres) abrieron la puerta a una nueva forma de vida que realmente funciona. De hecho, conduce a la libertad, la paz, el amor, la alegría y la armonía, ¡y es la vida más maravillosa que he tenido nunca! ¡Gracias, Dios!

Luke H., Oregón, EE. UU.



UNA VISIÓN DE AMABILIDAD

Solo el poder de Dios puede eliminar la ceguera del egocentrismo e iluminar los ojos del servicio.

Siendo una niña pequeña,
Dios me reveló
Toda mi jornada en una sola visión
para contemplar
“Mira”, dijo Él,
“todas las cosas buenas para ti
que puedes elegir hacer con amor y
servicio.”
“No yo”, dije,
Negando firmemente con la
cabeza.
Y con un gesto de mi mano,
como apartando arena,
borré de mi mente toda buena
acción,
renunciando al camino de la
bondad sincera.
“No haré tal cosa,
sino que con todo mi ser
Buscaré solo los placeres egoístas
que pueda tomar en el transcurso
de un día.
Así seguiré mi propio camino,
destruyendo todo con lo que hago y
digo.”
Cambié placer por dolor.
Todo se perdió sin nada que
ganar.,

Incluso si intentaba cambiar este
rumbo
Mi mente solo veía caminos desde
una fuente oscura
que aumentaban mi dolor y mi
agonía.
Lo que no pude prever
Fue perder todo lo bueno dentro de
mí.
Desesperada y de rodillas,
rogué a mi Creador que me
permitiera ver
el bien que puedo hacer
al servir a otros mientras transito
el curso de mi día,
con los Pasos como mi guía,
para servir a la humanidad
siendo bondadosa
en lo que hago y digo
durante las 24 horas de hoy.
Y si me desvíó,
que los Pasos corrijan mi camino,
para que, por la gracia de Dios,
haya recorrido
un sendero verdadero
con visiones de Ti.
Anónimo.





Centrar su atención en otros al servicio, se volvió más atractivo que su propio interés

La sobriedad no era una posibilidad real para mí antes de empezar el programa hace dos años y medio. Años escapando de los aspectos desagradables de mi vida, fantaseando con otros escenarios en mi mente y encontrando formas de darme placer parecían inalterables. Intentar minimizar esas escapadas, porque realmente me dejaban insatisfecho y decepcionado, duraban solo, como mucho, algunas semanas. Recurrir a mi droga para escapar era un hábito arraigado. Llevándome a una especie de desesperación y desesperanza, finalmente me abrí a la verdad de que estaba enfermo, adicto e incapaz de encontrar esperanza por mí mismo.

Acabo de terminar otra ronda de recorrer todos los Pasos con mi padrino, y ahora tengo una nueva apreciación para el Paso 12. En particular, la recuperación continua ha influido en mis decisiones de actuar con amor y cuidado, cuando antes me habría motivado más el interés propio. Lo que me atrae son las muchas formas de servicio que se ofrecen como una forma práctica de realizar esas acciones de amor.

Una sorpresa para mí es lo que estoy haciendo ahora mismo al ofrecer este pequeño compartir de mi experiencia, con la esperanza de que anime a otros en el camino.

Antes, no pensaba en dedicar tiempo y

esfuerzo al servicio más allá de mi fraternidad local.

En diferentes momentos ejercí como encargado de literatura, líder de reuniones, cronometrador y secretario, y estaba satisfecho de que eso fuera suficiente acción. Apadrinar a otros también formó parte de mi implicación.

Fuera de SA, hay varios grupos y programas a los que pertenezco que cumplen con los criterios de servicio. Incluso con aquellos que toman tiempo de mi agenda, veo las contribuciones ocasionales a esta revista y el voluntariado en días de recuperación y convenciones como nuevas oportunidades para dar, en lugar de recibir. Cuando vi la solicitud de correctores para ESSAY, me llamó la atención. Esto parece algo que encaja con mis intereses, ya que me gusta leer y no parece que vaya a requerir mucho tiempo.

En resumen, mi vida ha mejorado mucho desde que elegí enfrentarme a la realidad en lugar de escapar a la fantasía en sus muchas formas. Hacer actos de amor aporta sanación, paz y esperanza. Estar al servicio me mantiene más enfocado en el exterior que en mi preocupación. La sobriedad en marcha no solo es posible, sino que está ocurriendo. Dar el siguiente mejor paso, un día a la vez.

Robert C., Louisiana, EE. UU. 



La Mariposa, el Jardín y el Jardinero

El Jardinero la preparó para recibir el jardín de su presencia, una Presencia que hace crecer en ella una vida nueva que la mariposa del amor obsesivo jamás pudo darle.

Durante muchos años viví persiguiendo una mariposa. Creía que en ella estaba mi aire, mi sentido y mi alegría. Pensaba que, si lograba retenerla, mi corazón dejaría de sentirse incompleto.

Esa mariposa tomó distintos nombres y rostros. Primero fue el rostro de un padre alcohólico; después, hombres que parecían prometer el amor que mi alma anhelaba. Sin darme cuenta, convertí el amor en una búsqueda desesperada.

Llegué a creer que si entregaba todo de mí —incluso lujuria— recibiría a cambio el amor que tanto deseaba. Cuando esa mariposa se acercaba o me miraba, sentía euforia; cuando se alejaba, experimentaba tristeza y vacío. Vivía oscilando entre la ilusión y la caída. Y mientras corría tras esa mariposa, me iba perdiendo a mí misma. Pero ninguna mariposa puede vivir encerrada. Y ningún corazón puede encontrar descanso en la persecución.

Y entonces llegó SA y me recibió con una promesa que con el tiempo se ha venido cumpliendo: “Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas”.

Al principio, esas palabras eran solo esperanza. Hoy empiezan a ser testimonio.

Mi Poder Superior, a quien hoy llamo el Jardinero, comenzó a mostrarme que la felicidad no nace de poseer, sino de confiar. No es un fuego que consume, sino una luz que acompaña.

Comprendí que había estado buscando en criaturas lo que solo mi Poder Superior podía darme. Había pedido a personas que llenarán un vacío que sólo Dios podía habitar.

Poco a poco, el Jardinero me enseñó a permanecer. A quedarme quieta y callada. A escuchar. A reconocer que ya era amada, incluso cuando nadie me elegía.

Descubrí una felicidad serena: la que se encuentra al caminar bajo el sol con mis perritos, al respirar con conciencia en una clase de pilates, al jugar un partido de tenis sin querer ganar de manera obsesiva, al celebrar un aniversario de mis compañeros de SA. Una felicidad que no depende de ser elegida, sino de saberme amada por mi Poder Superior.

sino de saberme amada por mi Poder Superior.

Ese Poder Superior que siempre estuvo conmigo, a pesar de que por mi adicción abandonaba los regalos de Él por una migaja de ilusión romántica. Soltaba hobbies, sueños y paz interior por el temor a quedarme sola.

Rendir y trabajar los pasos van cambiando el ritmo de mi alma.

La rendición y trabajar los pasos van cambiando el ritmo de mi alma. Cuando dejé de correr tras esa mariposa, el Jardinero comenzó a trabajar mi tierra. Y remover la tierra duele: confronta, desnuda, purifica. Pero también prepara para frutos nuevos y hermosos. La sobriedad ha venido convirtiéndose en un terreno fértil, donde van naciendo frutos que jamás habría imaginado: disciplina para terminar mi maestría (la que siempre soñé de niña), gratitud por cada cosa; inclusive por mi soltería, gozo en viajes vívidos ahora con presencia plena.

Antes, mi interior era un campo árido donde yo corría tras esa mariposa que llamaba amor. Hoy entiendo que el verdadero milagro no fue que la mariposa regresara, sino que mi corazón y consciencia empezarán a transformarse.

El Jardinero, mi Poder Superior, con ayuda de SA, fue haciendo nacer en mi jardín interior ríos de serenidad, montañas de esperanza y árboles de límites firmes; y aunque a veces el terreno puede resultar difícil de caminar, siempre encuentro flores de alegría. El amor no se conquista: se cultiva, y así empieza a florecer una sobriedad positiva. Ahora sé que no estoy sola, tengo a SA y, sobre todo, estoy cuidada por el Jardinero que no abandona su obra, mi Poder Superior.

Si algún día la mariposa vuelve, será recibida con sobriedad y como un regalo más entre muchos, no como una necesidad. Y si nunca regresa, mi jardín permanecerá cultivado y cuidado por el jardinero mayor por el verdadero amor... Dios... Quien está haciendo por mi lo que no podía hacer por mi misma.

Viviana S., Colombia



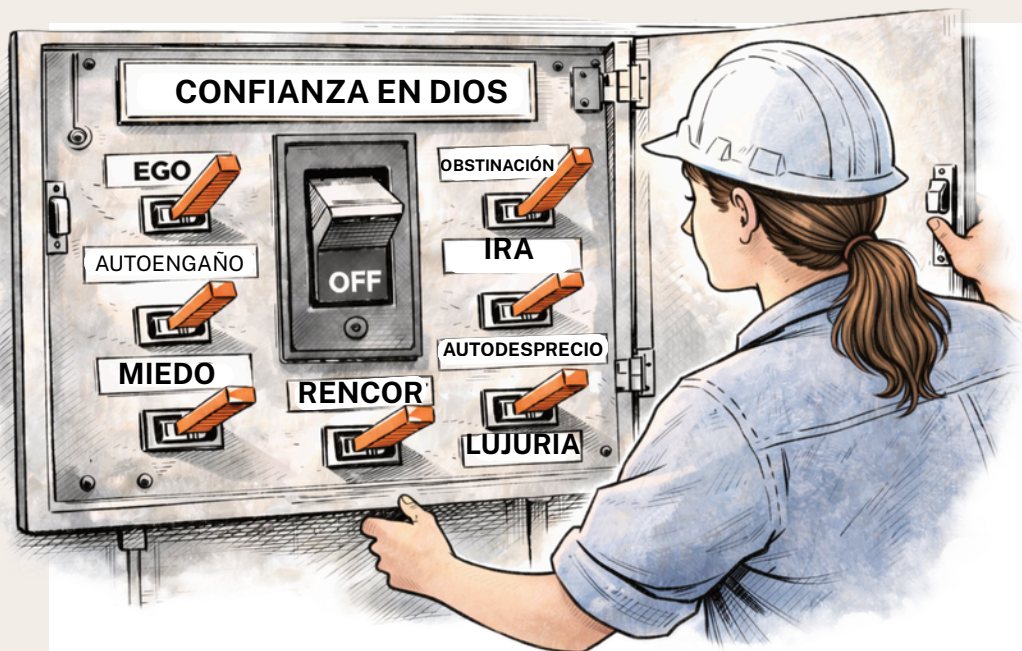
TÓPICO DE DISCUSIÓN

En su artículo "La Mariposa, el Jardín y el Jardinero", esta miembro comparte cómo la mariposa de la lujuria siempre prometía algo que estaba fuera de su alcance, ¿Te identificas con la lujuria prometiendo con algo que no podía cumplir?

La autora comparte cómo su Poder Superior le enseñó a permanecer con Dios. ¿Cómo el practicar los 12 Pasos te ha ayudado a permanecer en la presencia de Dios? ¿Te identificas con que el aplastamiento del ego sea doloroso y al mismo tiempo

prometa una vida nueva? ¿Ha producido esto gratitud por lo que Dios ha hecho por ti?

¿Usarás este artículo como tema de discusión en tu grupo base? Envía tu propia historia de recuperación a essay@sa.org.



UN ESTILO DE VIDA DE SOBRIEDAD POSITIVA

Conectar con un Poder Superior para vivir en la solución y los doce pasos, le permite ayudar a otros adictos, incluidos los que forman parte de la estructura de servicio.

Durante casi toda mi vida, consumí de maneras que sabía que no estaban bien. Decía cosas que me hacían daño a mí y a los demás. Se destruyeron dulces relaciones.

Parecía que no podía evitarlo. Me movía un impulso irracional por llamar la atención de los hombres, y un sentimiento que parecía conexión pero que me dejaba completamente vacía. Mi vida estaba impulsada por una fuerza interior que no podía controlar. Nada de lo que decía o hacía me detenía. Prometí todo lo que se podía prometer y mi enfermedad siguió empeorando.

Era adicta a la lujuria, pero pensaba que el problema era mi comportamiento. Lo que hacía estaba mal. Yo sabía que lo que

estaba haciendo cruzaba la línea. Sinceramente, pensaba que era culpa de las decisiones que tomaban los demás. No podía controlarlos, y tampoco podía controlarme a mí misma. Estaba perdida.

Cuando llegué al programa, me impactó mucho escuchar la descripción de la lujuria y lo que provocaba en los hombres que asistían a las reuniones. Inmediatamente me identifiqué con el poder de la lujuria. La literatura y las personas la describían de una manera que me resultaba imposible de negar. Llevaba unos días en el programa cuando escuché compartir a otra mujer. Lloré. Ella había experimentado la lujuria, pero vivía en recuperación. Había una solución. No estaba segura de si yo reunía los requisitos necesarios, pero ya tenía la confianza de que a ella

le había funcionado.

Conseguí una madrina y comencé el proceso de reconocer la lujuria y entregársela a un Poder Superior. Mi mente empezó a centrarse en la solución en lugar de en el problema. Me convencí de que no puedo escapar de la lujuria. Sé a ciencia cierta que no tengo armas para luchar contra ella. No puedo entrar en el campo de batalla. Cuando me centro en la lujuria y esta me golpea, me altero cada vez más. Pierdo mi capacidad de conectar con Dios y con las personas que me rodean. La sobriedad negativa no funciona. Cuando me centro en la solución que se encuentra en los pasos y mantengo una actitud sencilla, no tengo nada que temer. No necesito huir. Veo a las personas que me rodean como hermanos y hermanas por quienes hay que rezar y a quienes hay que respetar. Me convierto en una más entre muchos. A salvo y protegida.

Sé con certeza que no tengo ningún arma para combatir la lujuria.

Me he dado cuenta de que el poder de Dios es suficiente y mantiene mi mente a raya cuando se lo pido. Hay un límite de veinticuatro horas, y tengo que renovarlo cada día. Al principio no fue fácil. Mi mente no sabía qué hacer si no estaba buscando lujuria. Me llevó tiempo, paciencia y mucho ánimo para no rendirme.

Hoy vivo en el presente las 24

horas del día. No me centro en evitar la lujuria. Cuando noto que mi mente busca una distracción, simplemente hago una pausa, me conecto con ese Poder y me acerco a otra adicta.

Involucrarme en la estructura de servicio me ayuda mucho. Las personas que he conocido se centran en devolver algo al programa, en lugar de limitarse a mantener la sobriedad física. La vida que vivo ahora tiene sus altibajos, claro, pero hay alegría en el camino, y nunca estoy sola.

Mi mente solo es capaz de pensar en una cosa a la vez: el problema o la solución. Es una elección que debo hacer cada día. Hoy rezo para poder pasar otro día buscando a Dios y rezando por todos aquellos que se cruzan en mi camino. Ellos, al igual que yo, siempre necesitan una oración más

Agradecida y sobria en Florida





Un Camino hacia La Verdadera Felicidad

Ella a menudo olvida que ser feliz ocurre por dentro y no por fuera.

Con frecuencia les digo a los recién llegados, para que sepan que es parte del proceso, que está bien sentir el dolor de dejar la lujuria. También les digo que no fui yo quien dejó o abandonó la lujuria. Fue mi Poder Superior y la compañía de las reuniones de mujeres de SA, lo que me mantuvo en abstinencia y me impidió hacerme daño. Aunque estaba en abstinencia, no estaba sobria porque pensaba: "¿Alguna vez encontraré el amor? ¿Por qué terminé en SA? Quiero volver a ser gerente corporativa." Era importante para mí lo que proyectaba en las redes sociales, todo hacia afuera. Quería todas esas cosas para presumir. Con frecuencia me preguntaba: "Si me mantengo sobria, ¿me veré tan feliz como la gente en las publicaciones de Instagram?" Pues bien, ¡resultó que no! ¡Ni siquiera se parece!

No fue sino hasta mi segunda llegada a SA en 2024 que rendí mi voluntad y descubrí una sobriedad positiva. Reconocí que "era impotente ante la lujuria y que mi vida se había vuelto inmanejable." (Paso Uno)

A medida que continuaba trabajando los Pasos, aprendí que ya no estaba a cargo. ¡Dios mío! ¿Entregar mi voluntad a alguien más? Antes de SA, mi voluntad era todo lo que conocía; mi obsesión era consumir compulsivamente y los hombres, eso era mi poder superior. Por eso el resultado fue un desastre.

Cuando trabajé los Pasos con honestidad, abriéndome de todo corazón con mi madrina y permitiendo que mi Poder Superior tomara toda mi vida, alcancé la sobriedad. Para mi sorpresa, existía una "sobriedad positiva", y no era nada como lo había

imaginado. Celebrar mi cumpleaños en la playa con mi familia, sin deseos de consumir compulsivamente y sintiéndome tranquila, era algo que no podía visualizar antes de SA, sentía constantemente que me estaba perdiendo de vivir mi mejor vida. Toda mi identidad era la lujuria, y encontrarme a mí misma fuera de ella fue el mayor desafío para mí. Me di cuenta de que era posible tener una vida normal sin momentos caóticos, sin drama y sin lujuria. Mi sobriedad ahora consiste en asistir a reuniones, trabajar en las traducciones para ESSAY, tener madrina y ser madrina, el trabajo, la familia, la enseñanza y todo aquello que me mantiene más cerca de mi Poder Superior tal como yo lo concibo.

La sobriedad positiva no significa que esté feliz todo el tiempo. En realidad estoy escribiendo estas palabras con preguntas y temores, pero he decidido hacer el trabajo de los Pasos, ser honesta y confiar en Dios. No todos los días son buenos, pero AHORA TENGO MEJORES DÍAS QUE CUANDO ESTABA FUERA DE SA. Estoy más cerca de mi Poder Superior mientras trabajo los Pasos, y sé que este es el verdadero camino hacia la felicidad. Vivo cada día sabiendo que estoy sostenida por Dios. Él quiere lo mejor de mí en cada aspecto de mi vida, aunque algunos días me cueste creerlo. He decidido continuar haciendo el trabajo porque finalmente sé lo que significa lo "positivo" en la sobriedad. Ahora que lo he experimentado, no quiero soltarlo.

Lucy M., Guatemala



Al escoger entre meditar para saber la voluntad de Dios y ayudar a alguien, la voluntad de Dios se reveló en un instante

La Solución dice: *“Comenzamos a practicar una sobriedad positiva, realizando actos de amor para mejorar nuestras relaciones con los demás”* (SA, 207). Hace poco, tuve una experiencia que describe esta cita. El mes pasado, visité a mi tía. A pesar de tener un presupuesto bajo, viajé todo un día para visitarla, ya que ahora se ha vuelto dependiente de otros. Encontrar el vuelo correcto, hacer varias escalas, correr para no perder un avión fue estresante, y lo peor de todo, fue viajar con gases. Lo único de lo que no tenía duda era que iba a tener tentaciones de lujuria.

A la mañana siguiente, estaba a punto de meditar por la mañana cuando ella me llamó. Lo primero que pensé fue que si no meditaba en ese momento, tendría que esperar a la noche para hacerlo.

Ese día aprendí algo nuevo que no sabía que era posible: empezar mi día sin meditar y, a pesar de ello, saber lo que Dios quería de mí: servir a mi tía.

En vez de enojarme porque las cosas no iban a ir a mi manera, me levanté y me puse manos a la obra. Durante los cuatro días que estuve allí, la ayudé con lo que necesitaba: La escuché cuando compartía, limpié la casa, cociné para ella bajo

sus instrucciones, le di masajes para aliviar su dolor y la ayudé a hacer ejercicios.

Ella dijo algo así: “Viniste, pero no para disfrutar de tus vacaciones”. A lo que simplemente respondí: “Antes de venir, ya sabía que venía a ayudar”. No sé cómo se siente amar a los demás, pero hoy día sí sé cómo realizar actos de amor.

No habría podido experimentar esto si no estuviera en SA, tuviera un padrino, trabajara los Pasos y apadrinara a compañeros. Dejé de contar los días, de ser un adicto a las reuniones, empecé a buscar el lado positivo de las cosas, apartar un tiempo para divertirme fuera de las reuniones y empezar a interactuar más con personas fuera del Programa, por mencionar algunas. Debido a esto, empecé a tener más experiencias espirituales. Hoy puedo decir que soy feliz, alegre y libre.

Estoy profundamente agradecido por ser adicto a la lujuria, y por no querer dejar de serlo.

Antonio N., España



**SABÍA QUE
VENÍA A
AYUDAR**



"¿Cómo puedes perder tu sobriedad si ni siquiera estás sobria?" Estaba escuchando a un veterano cuando estas palabras resonaron en mis oídos. En ese momento, llevaba dos años de sobriedad, pero estaba enferma y ebria.

Soy una persona que se aferra con todas sus fuerzas ("white knuckler"), y tengo varias manifestaciones de esta enfermedad que no son físicas, sino espirituales y mentales. Realmente no se trata de cuántos comportamientos de "consumo" tuve antes de SA (Sexólicos Anónimos). Realmente no es una competencia.

No estoy sobria a menos que esté en recuperación. Tengo que preguntarme cada día si estoy teniendo una victoria progresiva sobre la lujuria. Sin embargo, tengo que profundizar más. En mi infancia, usaba las fantasías en mi cabeza para lidiar con la violencia doméstica que estaba experimentando. Todo está conectado.

Mi cabeza me dice que moriré si no recorro a la lujuria, y mi trauma me dice que moriré si lo hago. Estuve atrapada en este ciclo vicioso durante años antes de realizar un trabajo más profundo.

Mi enfermedad está ligada a mi dolor, y mi dolor está ligado a mi trauma. Si aprendo a experimentar el dolor sin adormecerlo con la lujuria, obtengo una victoria progresiva sobre mi dolor y, por ende, sobre mi enfermedad.

Mis relaciones con los hombres han cambiado drásticamente. Los hombres no son el detonante. Las historias en mi cabeza son mi detonante. "Céntrate en lo importante, Arpita", me dijo mi antigua madrina. "Cuando hables con hombres, piensa en por qué estás allí y cuál es tu papel". Siempre estoy agradecida por tales herramientas, ya que me mantienen sobria y en el momento. Siempre estoy agradecida por esos momentos. Me dieron la esperanza de que puedo establecer conexiones reales con las personas.

Si no me apego a mi programa, dejaré de retroceder ante la lujuria y moriré. Realmente tengo que practicar la solución de los 12 Pasos para entrar verdaderamente en recuperación. La sobriedad es un viaje, y me estoy recuperando mientras me esfuerzo por una sobriedad positiva, un día a la vez. ¡Amén!

Arpita, Delhi, India



Esforzándome por una Sobriedad Positiva

*Practicar la solución
de los 12 Pasos le
permite entrar en
recuperación y
experimentar el dolor
sin adormecerse.*





Una condición que cambió su vida obligó a esta miembro a abrazar más plenamente el autocuidado y la paz de Dios, dándole más para ofrecer a los demás.

Mi camino a través de la recuperación ha sido una alegría y un gran desafío, porque tengo varias condiciones médicas. Me gustaría escribir desde el corazón sobre cómo luce hoy para mí una sobriedad positiva.

Estoy acostumbrada a pasar muchas horas en WhatsApp. Una veterana del programa, a quien respeto muchísimo, me hizo una pregunta sobre esto, y desde entonces no he dejado de pensar en ella. Una razón de mi comportamiento ha sido toda la ética de servicio y conexión.

Cuando leo en la literatura de AA que un acto amable de vez en cuando no es suficiente, que debo actuar como el Buen Samaritano día y noche si es necesario, interpreté eso como responder preguntas y ofrecer experiencia, fortaleza y esperanza tanto como fuera posible en el único medio disponible para mí: WhatsApp. Realmente creía que mi vida era una sobriedad positiva. Tengo tres años sobria. Me han pedido hablar en reuniones. Tengo madrina y también amadrino a otras personas.

Entonces recibí un golpe “directo entre los ojos”, como el proverbial tablado de dos por cuatro. Además de problemas de sueño, mi Poder Superior

me ha dado un caso severo de tendinitis crónica en mi brazo derecho. Mis médicos ordenaron ejercicio y descanso. Dado que esta es una debilidad permanente, tengo que reorganizar completamente mi estilo de vida.

Esto inicialmente causó miedo, resentimiento y negociación. Pero me ha llevado a verme obligada a practicar el autocuidado y establecer límites en la comunicación, lo cual sin duda sorprenderá positivamente a mi fantástica madrina, que ha intentado lograr esto conmigo durante años. Esto es exactamente lo que aquella veterana quiso decirme el otoño pasado.

Mis condiciones médicas son en realidad regalos de Dios, empujándome hacia la Cuarta Dimensión: una recuperación que da vida y maximiza mi salud, y por tanto mi realización y alegría. Lo cual significa que ahora tengo experiencia real para compartir, y esto tiene que ser bueno para mí, para mis ahijadas, amigos y otros compañeros.

Dicen que no te vayas antes de que ocurra el milagro. Hasta ahora nunca me ha fallado. Y no creo que lo haga jamás.

Kathie S., Devon, Reino Unido



E21

PARA ACOMPAÑARLOS EN ESTE CAMINO

La sobriedad positiva no era posible para él sin pasos positivos y una conexión real con los demás.

Entré a este programa buscando una "sobriedad negativa". Con esto quiero decir que quería eliminar por completo mis conductas impulsivas de mi vida. Como con todo lo demás hasta ese momento, creía que podía lograrlo solo. Si leía algo de literatura, meditaba un poco sobre todo lo que había hecho y buscaba la absolución, ¡listo!, estaría curado. Claro que era mi ego diciéndome que podía resolver todos mis problemas. Por supuesto, fue esa mentalidad la que me abrumó, la que me llevó a la pornografía y la fantasía, lejos del mundo real donde vivían las personas que amaba y me importaban.

Pero mi sobriedad real me exige más. Necesito conectar con los demás, y en particular con aquellos que entienden nuestro problema común. Este no es un programa individual, por mucho que lo desee.

La sobriedad positiva consiste en trascender mi propio yo mediante actos de amor hacia los demás y evitar los mundos de fantasía que he creado para mí. Consiste en involucrar a otros en mi recuperación, al mismo tiempo que asumo la responsabilidad de la mía propia. La frase "sobriedad positiva", que se repite en la mayoría de nuestras reuniones, me recuerda que debo tomar medidas positivas para eliminar las acciones negativas que me trajeron hasta aquí. Y no puedo hacerlo solo. Necesito hablar con otros, caminar juntos por este camino. Solo puedo mantenerme sobrio a través de mi conexión con los demás. Si intento lograrlo por mi cuenta, ya estoy perdido.

Kip H., Washington, EE. UU.



Historias de SA

**No
soy
menos
hombre**

La sobriedad positiva no fue posible para él sin pasos positivos y una conexión real con los demás.

Antes de llegar a SA, me enorgullecía de poder resolver las cosas por mi cuenta. Trabajo como bombero en mi pueblo y soy conocido como la persona indicada cuando se trata de arreglar cosas. Así que, cuando me dijeron que tomara acciones basadas en lo que otras personas habían hecho, me costó aceptarlo. ¿Dónde estaba el orgullo en eso? Sentía que si este era mi problema y no lo resolvía solo, entonces era menos hombre.

Pero pronto me di cuenta de que no tenía otra opción lógica que seguir los pasos de otra persona si quería salir del desastre que llamaba vida. Una vez dejé ir mi orgullo y seguí la guía, llegaron resultados positivos. Todo esto me recordó una situación en la que seguí las huellas de otra persona, o mejor dicho, las marcas de neumáticos.

Crecí montando motocicletas todoterreno y siempre quise competir. Finalmente, cuando tenía poco más de veinte años, empecé a correr motocross con mi hermanastro, quien había competido durante años. No tuve mucho éxito al principio porque no me atrevía a saltar las rampas más

grandes. Estaba aterrorizado de caerme y simplemente no podía hacerlo.

Bueno, una noche en la pista, mi hermanastro me dijo que encontrara a un piloto que estuviera saltando las rampas que yo no me atrevía a saltar y siguiera su ejemplo. Así que encontré a un piloto y lo seguí. Hice todos los movimientos que él hacía y seguí su velocidad. Aunque pensé que terminaría “cayendo al vacío”, ¡lo logré! No me caí; seguí su ejemplo y aterricé el salto con facilidad. El resto de la noche hice ese salto sin ninguna duda.

Todavía lucho con el orgullo de querer resolver las cosas por mí mismo, pero gracias al Programa, soy consciente del valor de seguir a quienes fueron antes que yo. Ahora sé que no soy menos hombre por hacerlo.

Daniel M., Georgia, EE. UU.





Comprendió que mantener una conversación de negocios con una mujer mientras expresaba un interés personal en ella, sin una intención genuina de hacerle seguimiento, era lujuria.

Soy un socio comanditario (solo aporta dinero) de una clínica de recuperación de drogas y alcohol en Atlanta. (Por propósitos de anonimato, no soy de Atlanta y no vivo allí). El pasado mayo, volé para la gran inauguración de nuestras instalaciones recién reubicadas. Las grandes inauguraciones son una oportunidad para que todas las personas de la industria vengan y vean cómo es la nueva ubicación, para volver a verse y tener charlas divertidas entre todos.

Cuando estuve allí, conocí a una agradable dama de la industria. Pasamos un rato divertido charlando juntos, y eso fue todo. Como ella sabía que yo era socio de la clínica, me dio su tarjeta de presentación.

La semana siguiente, volé a Atlanta para visitar a mis socios comerciales. Se me ocurrió la idea de llamar a esa dama y salir a un almuerzo de negocios con ella para charlar un poco más. Pensaba que podría ser un almuerzo inocente para hablar de negocios, pero también para

expresarle mi interés en ella.

He tenido este pensamiento varias veces en los últimos meses, y parecía una idea lo suficientemente inocente.

Cómo era hora de volver a Atlanta, pensé que sería mejor empezar a hablar de ello. Se lo mencioné esa mañana a mi compañero de rendición ("check-in partner"), y después de haberlo dicho en voz alta, me di cuenta de la locura de ese pensamiento. Solo estaba enfocado en ese único evento: esa única cita para almorzar. Nunca se me ocurrió que debía haber un seguimiento y una continuación después de esa cita, porque esa es la única razón por la que inicias una conversación para expresar interés en alguien en primer lugar. Y como no estoy interesado en comenzar una relación a larga distancia con conversaciones de seguimiento, ese almuerzo no va a suceder. ¡Ja, ja! Seguiré viniendo.

Jeff O., Chicago, EE. UU. 

Descubrió que al vivir los Pasos, encontró en SA un hogar espiritual para sí mismo.

No vine porque estuviera lleno de
esperanza;

vine cuando ya no encontraba
maneras de sobrellevar la vida.

No vine porque amara los Pasos;
vine cuando mi vida era un enredo,
un desastre.

No vine con paz en mi alma;
vine cuando había perdido todo
control.

Vine porque nada me daba
descanso,
porque mis mejores ideas habían
fracasado.

Encontré mi enfermedad a la luz del
Paso Uno,

vi la verdad que terminó con mi
lucha interminable.

En el Paso Dos encontré la voluntad
de creer

que Dios podía hacer lo que yo no
podía lograr.

En el Paso Tres encontré el Poder, el
Camino,

Para mi nuevo Empleador:
trabajaría y obedecería.

En el Paso Cuatro finalmente me
enfrenté a mí mismo.

Los destrozos, el caos y los
fantasmas de mi pasado.

Los Pasos me reconectaron con la
humanidad,

Al ver mi propia enfermedad
espiritual.

Mi lucha no era solo mía,

Sino una condición humana, antigua
y común.

En el Paso Nueve caminé con pies
temblorosos,
para limpiar el pasado y reparar
completamente el daño.

Encontré humildad, amor y gracia,
y compartí mi historia cara a cara.

Cuando el egoísmo llamó, tomé la
mano de Dios,
para actuar, servir y finalmente
comprender.

Sentí Su amor cuando el mío era
pequeño,
y la libertad llegó cuando le entregué
todo y ayudé a otros.

Estoy aquí para pagar la deuda que
tengo,

con aquel que ayudó a crecer mi
espíritu.

Estoy aquí para servir al Dios que
me dio

una segunda oportunidad más allá
de la tumba.

Estoy aquí para transmitir el regalo
recibido

a cualquier corazón que todavía crea.
Estoy aquí para nivelar el orgullo y el

miedo,

para morir un poco y renacer aquí.

Estoy aquí simplemente,
humildemente, con claridad,
porque por la gracia de Dios...
pertenezco aquí.

Anónimo

PORQUE

Recién Llegado

PERTENEZCO





DESEO RECUPERAME

La integridad tiene que ser practicada en cada aspecto de su vida

Últimamente constantemente me ha aparecido en una red social publicidad acerca de bajar por solo 100 pesos mexicanos un montón de libros de psicología, terapia, sanación, motivación, superación, heridas, etc por solo 100 pesos mexicanos. Y surge una duda en mí, será esto honesto? y les he preguntado a estas personas sin son

los autores de dicho material, su respuesta ha sido todo menos "sí" así que con el dolor de mi alma aún persiguiendo algo bueno, si es de manera deshonesto no creo que me haga bien, sería tal vez como comprar medicinas robadas para curar mi infección estomacal. El programa por medio de un padrino muy estricto que tuve me ha enseñado que debo ser honesto en todos mis asuntos. Incluso lo que no esté relacionado con la lujuria.

Poder Superior te doy gracias que por tu Misericordia hoy tengo días de sobriedad. Me comprometo contando con tu gracia a permanecer sobrio, aceptar el dolor de la renuncia y hacer algo por mi recuperación el día de hoy.

P. D. No compré dichos libros. Pues no está clara la legalidad de dicho ofrecimiento.

José N., Chihuahua, México



Quédate con los ganadores

Él aprendió el verdadero significado de lo que significa ser un ganador

Nunca me ha gustado ese dicho porque yo era un recaedor crónico

Suena como si hubiera ganadores y perdedores en la recuperación. Pero no es así como funciona nuestra fraternidad.

Una versión más honesta podría ser: "Quédate con los miembros sobrios". En SA, solo hay dos tipos de personas: aquellos que están sobrios hoy y aquellos que aún no están sobrios. Ambos pertenecen aquí.

Los perdedores no son los que tienen un tropiezo o una dificultad. Los perdedores son los que nunca se

se presentan. Los verdaderos ganadores son las personas que cruzan estas puertas, estén sobrios o no, dispuestos a admitir que necesitan ayuda. Eso requiere valentía, honestidad y es el comienzo de la recuperación



Nuestro único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de lujuriar y alcanzar la sobriedad sexual. Si lo estamos intentando y nos presentamos, si seguimos viniendo, todos somos ganadores. Aquellos que están luchando no están fracasando; son milagros en progreso. Cada día que seguimos viniendo, estamos eligiendo estar en el lado ganador.

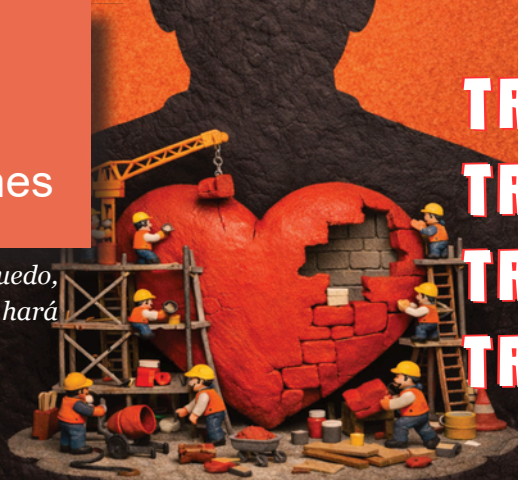
Yaniv G., NY, EE. UU.



Pasos & Tradiciones

*Sin Dios no puedo,
sin mi, Dios no hará
nada (SA 96)*

**TRABAJO,
TRABAJO,
TRABAJO,
TRABAJO.**



En el Primer Paso, admití que era impotente ante la lujuria y que mi vida era ingobernable. Esto es absolutamente cierto, pero mi padrino me recuerda que tengo que trabajar mi programa de SA.

Entonces hago estas cosas:

* Cuando veo a una persona interesante (es decir, cuando la cosifico por motivos de lujuria), tengo que orar e inmediatamente trabajar mi programa.

* Cuando llamo a mi compañero de rendición de sobriedad cada semana para reportar mi comportamiento y mis desafíos yo trabajo el programa...

* Cuando llamo a mi compañero de estudio de pasos cada semana para estudiar y discutir la literatura de los 12 Pasos, yo trabajo...

* Cuando voy a varias reuniones de SA cada semana a pesar de que me siento ocupado, yo trabajo...

* Cuando hago servicio para mi grupo base o para un comité de SA, yo trabajo el programa...

* Cuando me asalta una tentación de lujuria, incluso una pequeña, y oro a mi Poder Superior y trabajo los Pasos, yo trabajo...

* Cuando hago el Primer, Segundo y Tercer Paso ante una tentación, o hago el Sexto y Séptimo Paso con un defecto de carácter, o hago el Décimo, Undécimo y Duodécimo Paso diariamente, yo trabajo...

Trabajo, trabajo, trabajo y trabajo.

Lo increíble de todo este trabajo es que, en realidad, hago menos esfuerzo cuando llega una tentación. Mi trabajo de mantenimiento regular hace que rendir las tentaciones de lujuria se vuelva como un hábito. Evito a aquellas personas, lugares y medios de comunicación donde es probable que ocurran las tentaciones. Vivo mi vida en la luz gracias a la Confraternidad. Tengo serenidad porque he tenido el valor de cambiar las cosas que puedo.

**Vivo mi vida
en la luz
gracias a la
Fraternidad**

Debo agradecer a mi Poder Superior por esta serenidad, porque también es cierto que soy impotente ante mi tendencia a ser perezoso, a poner excusas y a complacer a mi ego. Al final del día, tengo que darle todo el crédito a mi Poder Superior. Todo es oración y rendición, y es un estilo de vida que debo trabajar todos los días

KB, St. Louis, EE. UU.



NO SOMOS SANTOS. AÚN

Este miembro encuentra esperanza al no descartar la posibilidad de llegar a ser un santo algún día.

Esta mañana en mi reunión, leímos el Capítulo Cinco de Alcohólicos Anónimos, al que a veces se hace referencia en las reuniones de AA como "el preámbulo".

Fue un recordatorio para mí de los días previos al COVID de mi grupo, nuestras reuniones cara a cara, que ahora se han vuelto demasiado poco frecuentes.

En aquellas reuniones, antes de que nos viéramos obligados a migrar al mundo virtual para aferrarnos a nuestra sobriedad, solíamos leer esto como nuestro propio preámbulo, sustituyendo la versión del Libro Blanco por el Capítulo Cinco del Libro Grande.

Tomé algunas notas mientras escuchaba hoy.

Muchos de nosotros exclamamos: "¡Vaya tarea! Yo no puedo llevarla a cabo". No te desanimes. Ninguno de nosotros ha podido mantenerse apegado a estos principios en forma ni siquiera aproximada a la perfección. No somos santos. Lo importante es que estamos dispuestos a desarrollarnos de manera espiritual. Los principios que hemos establecido son guías para el progreso espiritual y no la perfección espiritual. (AA 60).

Esta es la manera que tiene el Programa de quitar la presión de inmediato. Después de haber expuesto lo que puede sonar como una orden difícil, intimidante, e incluso imposible rendición completa, inventario moral, enmiendas,

mantenimiento de por vida, contacto diario con Dios, llevar el mensaje— y luego decir:

"Sí, todos nos sentimos exactamente de la misma manera. Relájate. Ninguno de nosotros hace esto a la perfección, nunca. No somos santos. Todo lo que se requiere es la disposición para seguir creciendo".

Al principio de la recuperación, ese solo párrafo evitó que saliera corriendo por la puerta. Es el antidoto contra el perfeccionismo, el cual es mortal para un adicto como yo.

Luego destila todo el Programa en las tres "ideas pertinentes", el ABC del programa:



(a) *Que éramos adictos y no podíamos dirigir nuestras propias vidas.*

(b) *Que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar nuestro sexolismo.*

(c) *Que Dios podía remediarlo y lo remediaría si le buscábamos (AA 60). Al principio de la recuperación, ese solo párrafo evitó que saliera corriendo por la puerta.*

Al inicio de mi recuperación, ese único párrafo me impidió salir corriendo por la puerta.

Estas tres frases son el núcleo del mensaje del Programa:

A: Somos impotentes (Paso 1)

B: Un poder superior puede ayudar (Paso 2)

C: Dios puede y lo hará si se le busca (Pasos 3-12)

Todo lo demás —los Pasos, las historias, la fraternidad— es solo el "cómo" práctico para pasar de la (a) a la (c).

Cuando me pedían que leyera esto en nuestras reuniones, añadía la palabra "todavía" a la frase: "No somos santos".

Es atrevido, es esperanzador y, honestamente, se alinea maravillosamente tanto con el Libro Grande como con la comprensión de la santidad de mi propia tradición de fe.

El Libro Grande es claro como el agua; "No somos santos" está en tiempo presente, una descripción de dónde estamos justo ahora, no un veredicto permanente sobre lo que podemos llegar a ser. Añadir "todavía"

no contradice el texto; simplemente se niega a cerrarle la puerta a la gracia.

En las reuniones, algunas personas se molestan al añadir "todavía" a esa frase porque lo escuchan como un regreso sutil del perfeccionismo: "¡Ah, genial, ¿ahora se supone que debo convertirme en un santo?!". Pero si viene desde un lugar de esperanza en vez de presión, es pura energía del Duodécimo Paso:

"Sigue adelante; no has terminado de crecer; lo mejor está por venir". Eso es lo opuesto a la desesperación espiritual que me mantenía borracho.

He oído a los veteranos decir cosas como: "¡No somos santos, pero algunos de nosotros nos estamos volviendo bastante santurrones!" (usualmente seguido de risas), o "No soy un santo todavía, pero estoy muchísimo más cerca de lo que estaba cuando entré por primera vez".

Ese pequeño "todavía" está en buena compañía. Mantiene el horizonte abierto sin castigar a nadie.

Así que sigo colando el "todavía" de vez en cuando lo leo. Es un acto silencioso de esperanza, y la esperanza es lo que los recién llegados necesitan escuchar entre líneas de todos modos.

Anónimo



De la prisión a la libertad

Parte II

Con dos adictos del Programa apoyándolo en prisión, él experimentó la verdadera libertad antes de ser liberado

Me metieron en una celda de detención de ocho por cinco. Irónicamente, esta prisión física se convertiría en la clave de mi libertad.

En la pared a los pies de mi cama, alguien había raspado tres palabras: “¿Cómo llegué aquí?” Por dos días, esas palabras fueron todo lo que pude ver. Dios mantuvo mis ojos abiertos, me obligó a mirar fijamente esa pregunta hasta que finalmente, por fin, miré la verdad: YO. Yo hice esto: no mi ex esposa, no mi infancia, YO. Por primera vez en mi vida, sentí el peso aplastante de décadas de culpa, remordimiento y auto odio. Pero en esa pequeña celda, algo comenzó a agrietarse en la prisión que había construido alrededor de mi corazón. De la población general, Dios me envió un amigo alcohólico que había matado a alguien mientras conducía ebrio. Él no predicó. Solo me mostró, a través de su esperanza, que tal vez yo no estaba más allá de la salvación.

Cuando mi hija pagó mi fianza, supe que tenía que buscar ayuda o morir en el intento. Encontré SA, y cinco minutos después, llamé a Frank, hijo de Dios; que en paz descanse. Frank me devolvió la llamada. Poco después, estaba en una reunión de Zoom, un sábado, temblando, aterrizado, esperanzado. Conocí a mi padrino. Comencé noventa reuniones en noventa días. Me tomó un año terminar mi Primer Paso, un año de enfrentar a cada demonio del que había pasado toda una vida



huyendo. Con cada paso, otra pared de mi prisión autoconstruida se derrumbaba.

Luego, en agosto de 2021, fui sentenciado a 53 días de cárcel. Seguí trabajando los Pasos. Era todo lo que tenía. Los reclusos me llamaban “Papá-Teléfono” porque siempre estaba en el teléfono con mi padrino. Pero Dios no había terminado de enviarme ayuda.

Él me conectó con otro recluso—un alcohólico en recuperación con problemas de ira que también estaba trabajando los 12 Pasos. Hablamos por horas sobre el Programa, sobre la rendición, sobre encontrar a Dios en los lugares más oscuros. Él se convirtió en mi compañero de rendición detrás de esos muros, alguien que entendía la batalla que yo estaba librando.

Estaba en una prisión física, pero por primera vez en décadas, estaba empezando a sentirme libre.

Juntos, trabajamos los Pasos. En esa celda, en esa soledad, con mi padrino en el teléfono y mi compañero adicto en recuperación a mi lado, finalmente me conecté con Dios. Él sabía exactamente lo que yo necesitaba. Por Su gracia, terminé los Pasos Dos y Tres detrás de las rejas. La ironía no pasó desapercibida para mí: estaba en una prisión física, pero por primera vez en décadas, yo estaba empezando a sentirme libre.

Cuando fui liberado, no me detuve: reuniones, llamadas y los Pasos, un día a la vez.

Por la gracia de Dios, ahora estoy trabajando en mi Paso 12. ¿Quién soy ahora? Soy el mismo hombre roto, pero con un regalo preciado: una opción.

Cada mañana, elijo la recuperación en lugar de la adicción. Elijo la libertad en lugar de mi prisión auto-construida. Tengo una relación con Dios. Me he unido a una iglesia. Sigo luchando. Sigo quedándome corto. Pero cada día, me vuelvo a comprometer con la sobriedad. Cada día, me perdono a mí mismo. Cada día recuerdo: valgo la pena. Valgo el perdón y el amor de Dios. Estoy agradecido por mi arresto. Estoy agradecido por el grafiti en la pared de esa celda. Estoy agradecido de estar vivo por primera vez en mi vida. ¿Por qué me salvó Dios? ¿Por qué no dejó que acabara con todo? Creo que Él me salvó para que no muriera con todo ese odio envenenando mi corazón, atrapado para siempre en esa prisión de la adicción. Para que finalmente pudiera ver un amanecer y sentir algo. Para que pudiera crecer. Para que pudiera experimentar las promesas. Él me salvó para que pudiera reparar los daños a las personas que destruí, para que pudiera reparar los daños con Él y conocerlo verdaderamente, para que pudiera ayudar a otros como yo—perdidos, rotos, ahogándose en sus propias prisiones. Mira, hay otra salida.

Desde mi liberación de la adicción, soy más libre ahora de lo que jamás fui en mi supuesta libertad. La prisión de la adicción me mantuvo cautivo por décadas. Pero a través de la gracia de Dios, los 12 Pasos y la Fraternidad de SA, encontré la clave. Salí de esa prisión y entré en la luz. Tuve que ir a la prisión para ser liberado.

Shawn M., IL, EE. UU.



La Primera Convención en India se hace Realidad



Celebrar los Pasos y recuperarse juntos en reuniones mixtas dio vida a la primera convención de la India.

A partir de 2020, las reuniones en línea impulsaron fuertemente a SA India, lo que resultó en un crecimiento constante tanto de miembros como de reuniones.

Un punto de inflexión importante se produjo cuando un Poder Superior envió a Luc D., un miembro de Bélgica, quien estaba dispuesto a impartir un taller presencial. En ese momento, muy pocas reuniones presenciales se habían iniciado, y la Comunidad de Bangalore se ofreció a organizar el taller. Por la gracia de Dios, ese evento se convirtió en una poderosa fuente de inspiración. Tras el taller, se formó el Intergrupo de SA India, proporcionando una estructura unificada. La Comunidad de Mumbai propuso entonces organizar la primera Convención de SA India, y por la voluntad de Dios, se hizo realidad.

Tanto los miembros de Mumbai como el Intergrupo de SA India comenzaron a planificar la convención, que se celebró del 14 al 16 de noviembre. Participaron más de 60 miembros. La convención se inauguró el viernes por la noche con el Paso Cero, destacando la importancia de las herramientas del programa, la asistencia a las reuniones y la participación activa.

Una sesión sobre prevención de recaídas, donde los miembros compartieron

herramientas prácticas para evitar recaídas. El mensaje recurrente fue el principio que todos valoramos: la rendición. Muchos compartieron que la rendición es algo que deben practicar a diario y que trabajar en los Pasos es la única solución.

El Paso Uno se centró en la rendición total. Un miembro compartió que usaba un saludo de rendición para apartarse cuando sentía una tentación. Otro compartió profundamente: «Si siento lujuria y pierdo algo más valioso que la lujuria, ese es mi fondo».

En el Paso Dos, los miembros hablaron sobre cómo llegaron a creer en un Poder superior a ellos mismos. Uno compartió la necesidad de una honestidad brutal, mientras que otro compartió cómo su Poder Superior les ayuda a lidiar con la vergüenza, la culpa y el miedo al pasado, presente y futuro. Después de las sesiones del primer día, surgió la camaradería. Muchos nos quedamos despiertos hasta tarde, riendo, compartiendo y jugando. Algunos se levantaron temprano para dar un paseo por la naturaleza, y se organizó una pequeña sesión de yoga a la mañana siguiente, lo que contribuyó a la sensación de conexión.

Paso Tres se explicó a través de: la poderosa “Historia del Valle”. Un miembro describió la vida de un pueblo

llamado Lujupur, separado de la recuperación por un profundo valle sin puente. La única forma de cruzar era saltar. Tras culparse a sí mismo y a los demás, se dio cuenta de que ambos eran actos de egoísmo. El Paso Tres se hizo evidente: impotencia total y entrega total. Compartió que confiar en el Poder de lo Desconocido le permitió mantenerse en estado de rendición.

El Paso Cuatro abordó el valor de mirar hacia adentro. Se animó a los miembros a examinar dónde se habían equivocado, dónde habían causado daño y qué patrones se repetían. Este paso se planteó no como vergüenza, sino como claridad y responsabilidad, preparando el camino para el Paso Cinco.

En el Paso Cinco, un miembro compartió cómo admitir su parte en el resentimiento hacia su hermano suavizó la ira y restauró la conexión. La responsabilidad reemplazó la culpa, lo que condujo a relaciones más sanas.

Los Pasos Seis y Siete se explicaron usando la naturaleza como analogía. Nada en la naturaleza se llama defectuoso; Los defectos surgen cuando nos vamos a los extremos. Estos pasos invitan a la disposición y la humildad, recordándonos que los defectos se aprenden y se pueden desaprofundar con la ayuda de Dios.

Los pasos ocho y nueve enfatizaron que las reparaciones son más que disculpas. Requieren voluntad y acción. Se les recordó a los miembros que estos pasos dependen del trabajo cuidadoso de los pasos anteriores.

El paso diez se describió como un paso de mantenimiento diario, que ayuda a prevenir la lujuria y las secuelas emocionales como el miedo, el resentimiento y la deshonestidad. Mediante la pausa, la oración y la honesta autorreflexión, los miembros aprenden a alinearse con “Hágase tu voluntad, no la mía”.

En el **Paso Once**, los miembros compartieron El contacto consciente con un Poder puede ocurrir en cualquier momento, haciendo una pausa, respirando,

entregando los pensamientos y miedos presentes. El Once trata sobre la voluntad no sobre la perfección.

El Paso Doce destacó el servicio y la transmisión del mensaje. Un experimento sencillo demostró que, si bien una moneda permanece con una persona, el mensaje llega a todos. El servicio a través de reuniones, apadrinamiento y la bienvenida a los recién llegados— mantiene viva la recuperación.

Una sesión **sobre la seguridad de las mujeres** y las reuniones mixtas enfatizó la importancia de establecer límites claros: las mujeres deben tener madrinas únicamente y los hombres no deben apadrinar a mujeres. Se afirmó que las reuniones mixtas son esenciales, recordándonos que todos los miembros son iguales en SA.

La sesión sobre las Doce Tradiciones destacó el triángulo de Unidad, Servicio y Recuperación. Se enfatizó la importancia del grupo y del recién llegado, con la conciencia grupal guiando las decisiones y protegiendo a SA en su conjunto.

La convención concluyó con una profunda conexión y gratitud. Oramos, bailamos y compartimos abiertamente. Se entregaron monedas de sobriedad y, de pie en un círculo iluminado por velas, celebramos la alegría, la esperanza y la libertad. Muchos continuaron compartiendo hasta altas horas de la noche, llevando consigo el espíritu de unidad y recuperación que caracterizó esta convención.

Comité Intergrupo SA India



Separadores con eslóganes como obsequio, próximamente en la convención.



Progreso Un Día a la Vez

Celebrar los Pasos y recuperarse juntos en reuniones mixtas dio vida a la primera convención de la India.

Lo que comenzó como una intuición durante la oración y la meditación un día en la iglesia, continuó con el deseo de reparar el daño causado a las personas de otra lengua y cultura a quienes cosifiqué y ofendí al iniciar una reunión presencial de SA en español. Este deseo ha evolucionado en los últimos dos años. Si bien el español no es mi idioma principal, tengo experiencia como servidor de confianza en mi tradición de fe, que se caracterizaba por un servicio internacional. Estoy dispuesto a usar uno de los dones de servir en otro idioma en nuestra comunidad de SA.

El 21 de noviembre de 2025, el grupo Fortaleza los Ángeles celebró

su segundo aniversario de fundación en la ciudad de Long Beach, California. Compartí mi deseo, tras discernir la voluntad de Dios, con mi padrino. Él me advirtió que debía estar preparado para los momentos difíciles de empezar una nueva reunión, donde podría estar solo debido a la falta de miembros. Consulté con Antonio S., el delegado de SA para la Región Latinoamericana, sobre esta posibilidad. Él fue de gran ayuda al compartir su experiencia, fortaleza y esperanza de servir a SA entre los miembros hispanohablantes. Gracias a SAICO durante la pandemia, me puse en contacto con Eduardo y Martín del Grupo de Confraternidad Ya Ríndete de SA Arizona, quienes pudieron recibir a nuestros interesados hispanohablantes, ofreciéndoles reuniones para los recién llegados y un padrino.

Comenzamos con tres miembros y, en poco tiempo, el grupo creció hasta contar con siete miembros

habituales en la reunión semanal. Varias personas nuevas que viajaban desde ciudades y condados vecinos asistieron a nuestra reunión y recibieron orientación. Como es costumbre entre muchos grupos de SA latinoamericanos, se preguntó cómo nos llamaríamos. El nombre finalmente evolucionó a Fortaleza Los Ángeles.

Esta comunidad ha contribuido al servicio de dos sesiones en español en la Convención Internacional de SA en Los Ángeles en 2024. Recibimos a dos miembros de Guatemala y Colombia, quienes compartieron recursos de nuestras reuniones, dirigieron un retiro anual sobre los Pasos y proporcionaron acceso a la literatura. En una Conferencia de Unidad de SA este año, algunos de nuestros miembros contribuyeron a la preparación de un panel híbrido de 90 minutos: ¿Cómo llevar el mensaje de recuperación de SA en la familia?

¿Como llevar el mensaje de recuperación de SA a la familia?

Sin embargo, debido a distintas circunstancias personales y relacionadas con la recuperación de varios miembros del grupo, nuestro número disminuyó.

En un momento dado, mi padrino sugirió usar el teléfono para permitir una modalidad híbrida de la reunión, lo cual ayudó

a los pocos miembros que éramos a continuar nuestra recuperación como grupo.

Aunque ahora somos cuatro miembros habituales, siento un fuerte vínculo gracias a nuestra experiencia, fortaleza y esperanza compartida. Esto ha profundizado y fortalecido nuestra unidad como grupo. Afrontar nuestras debilidades nos ha ayudado a encontrar la fortaleza y el valor para crecer juntos en la recuperación, viviendo y trabajando según los principios espirituales de los Doce Pasos y las Tradiciones de SA. Cada uno de nosotros tiene un rol de servicio al difundir el mensaje de SA a nivel local.

Al escuchar a otros miembros con mucha sobriedad, he podido conocer muchos recursos del mensaje de SA que se transmiten en español. Hay un progreso prometedor en la traducción de literatura aprobada por SA al español. Ahora me doy cuenta de que estoy enmendando mi pasado en otro idioma, lo cual ha profundizado mi experiencia de recuperación y sobriedad.

Kiko S., Long Beach, California



TE NECESITAMOS, SA!

El Comité de Convenciones Internacionales (CCI) necesita grupos que organicen nuestras convenciones internacionales anuales. Las fechas disponibles incluyen: enero de 2028, enero de 2029 y julio de 2029. Si estás interesado en explorar esta oportunidad de traer a toda la Confraternidad mundial a tu puerta durante tres días de recuperación excepcional, por favor ponte en contacto con conmigo, Daniel K., presidente del CCI, en danielk.sa.service@gmail.com.



Escanea para registrarte



[DenverHope2026.org](https://denverhope2026.org)

Convención International
Julio 17-19, 2026
SA / S-Anon / S-Ateen



Lugar: Denver Marriott
Tech Center 4900 S
Syracuse St
Denver, CO 80237



UN RETIRO DE SA EN MICHIGAN **LIBRO GRANDE:** **UN DISEÑO PARA VIVIR**

ESTE MAYO ÚNETE A NOSOTROS PARA Explorar a fondo cómo el libro grande de AA describe la recuperación de la lujuria y un camino de crecimiento espiritual a través de los 12 Pasos.

MAY 29-31 VIER, CUPO LUGAR: ST. FRANCIS RETREAT
 SAB, DOM LIMITADO CENTER, DEWITT, MI

Regístrate Ahora en www.samichigan.com

Serenity in Big Sky Country

RETIRO DE PRIMAVERA DE SA EN MONTANA

May 22-24, 2026

-Caminata de Meditation -
 Torneo de Cornhole

Experimenta el poder de los 12 Pasos en el hermoso campamento Flathead Lake United Methodist Camp. Desde el amanecer sobre las montañas Mission hasta el atardecer disfrutando del compañerismo junto al agua; únete a nosotros para un retiro de primavera restaurador dedicado a la sanación, la esperanza, hombres y mujeres recuperándose juntos, y un panel sobre el valor de recuperarse juntos.

Regístrate en sa.org



VIENE EN JUNIO



PRÓXIMA EDICIÓN

El tema de nuestra próxima edición es “Los Tres Legados”. Exploraremos cómo cada Legado impacta nuestra recuperación de una manera diferente a los demás. Con los Pasos como fundamento permanente, podemos avanzar hacia las metas e ideales descritos en las Tradiciones y los Conceptos. Aprendemos juntos a cooperar con la obra individual y colectiva de Dios en nosotros. Al entregar nuestras vidas a Dios diariamente a través de los Pasos, también aprendemos a vivir entre nuestros hermanos y hermanas. Cuando nos desviamos o no de los ideales de las Tradiciones y los Conceptos, los Pasos nos ayudan a retomar el camino correcto. Así, Dios, al vivir según los Tres Legados, se convierte en el Guía de nuestras vidas por siempre.

ESSAY es tu revista. Es tu experiencia, fortaleza y esperanza lo que transmite el mensaje de recuperación. Considera compartir tu experiencia con la Comunidad enviando un artículo a essay@sa.org.

ENVÍANOS TU HISTORIA

Edición de Junio 2026: Los tres Legados: Recuperación, Unidad, Servicio. Plazo de entrega de relatos Mayo 1.

¿Cuál es tu experiencia, y que promesas haz recibido practicando los principios con los Pasos, las Tradiciones, o los Conceptos?

Edición de Agosto 2026: Compartir en las reuniones levantando la mano. Plazo de entrega de relatos Julio 1.

¿Cuál es tu experiencia al compartir en las reuniones que te ayuda a entregarte sin abrumar a alguien que aún no sabe cómo entregarse?

Edición de Octubre 2026: Tomamos una decisión: entregar nuestras vidas a Dios. Plazo de entrega de relatos septiembre 1

¿Cómo ha cambiado tu vida esta decisión? ¿Se puede tomar esta decisión a medias?

Las opiniones expresadas en ESSAY no deben atribuirse a SA en su conjunto, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de ESSAY.

Si bien ofrecemos todos los artículos en inglés, así como seis artículos seleccionados en otros nueve idiomas, en nuestro sitio web de forma gratuita, la producción de ESSAY no es gratuita. Para apoyar a la revista ESSAY en su labor de difundir el mensaje de SA por todo el mundo, por favor, haga una contribución en essay.sa.org.



AMARGADOS
ANÓNIMOS

DIOS,
CONCÉDEME LA
SERENIDAD, PARA ACEPTAR
LAS COSAS QUE NO PUEDO
CAMBIAR, VALOR
PARA CAMBIAR LAS
QUE SI PUEDO Y
SABIDURÍA PARA
RECONOCER LA
DIFERENCIA. HAGASE TU
VOLUNTAD Y NO LA MÍA

