

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

SE RECOMIENDA
UNA GRAN
PRECAUCIÓN



CON UNA NUEVA ENTREGA DE LA SERIE DE LUC D.

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

La esquina del editor

Felicitaciones a Shmuly S. por

Ganar el primer lugar por haber obtenido el primer lugar y al Grupo Galway por haber ganado el segundo lugar en el Concurso a la Mejor Leyenda. Ambas leyendas aparecen en esta edición.



In esta edición,

Los miembros comparten su experiencia al revelar conductas de consumo compulsiva (“acting-out”) a sus seres queridos. Comparten las lecciones aprendidas al cometer errores y la sabiduría adquirida al seguir la guía del Poder Superior, de nuestros padrinos o de la literatura de SA.

Descubra cómo el amor de un bebé puede hacer brillar la esperanza en la oscuridad de la desesperación; cómo tomarse el tiempo para discernir prepara el camino para una reparación (enmienda) armoniosa; cómo el Poder Superior en SA puede sacar a alguien del sufrimiento postraumático causado por una revelación completa, y mucho más.

En Fraternidad,
El equipo editorial
essay@sa.org



¡AYUDE AL ENSAYO A LLEVAR EL MENSAJE POR TODO EL MUNDO!

ESSAY está buscando voluntarios que disfruten la lectura, la escritura y la gramática en inglés. Si estás buscando una forma de servicio en edición o corrección de textos, comunícate con nosotros en essay@sa.org, ¡y gracias por tu servicio!



Febrero 2026

Recomendamos a los recién llegados a Sexólicos Anónimos que no revelen su pasado sexual a su cónyuge ni a los miembros de su familia que no lo conozcan, sin meditarlo cuidadosamente y tras un periodo de sobriedad sexual.

Sexólicos anónimos, 3

Herramientas prácticas

Solo tenía tres opciones.....8
Una oración para invitar, no para persuadir.....10

En la portada: Se recomienda una gran precaución

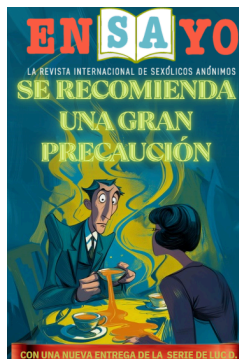
El punto de inflexión.....11
Sin defensa para lo que se dijo.....12
¿Cómo pudo ser?.....14
Si tan solo lo hubiera sabido.....16
La historia de mi vida sobre la mesa.....17
Estaba en paz18
Un enemigo sutil.....20
Un completo desconocido.....21
Uno de los afortunados.....22

Historias de SA

¿Dónde estabas tú?.....24
Aún.....25
Un día a la Vez.....26

ENSAYO presenta la experiencia, fortaleza y esperanza de los miembros de SA. ENSAYO es consciente de que cada miembro de SA tiene una forma individual de trabajar el programa. Las opiniones expresadas en ENSAYO no deben atribuirse a SA como un todo, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de ENSAYO.

En cuanto a las imágenes, cualquier parecido con personas reales de es pura coincidencia, ya que todas las imágenes de ESSAY están hechas a mano, compradas a Shutterstock, o hechas por medio de Midjourney AI.



“Sacar todo a la luz” o desahogarnos con nuestros seres queridos acerca de nuestros comportamientos impulsivos puede dejar consecuencias. Nuestra literatura recomienda darnos tiempo para serenarnos y discernir la voluntad de Dios antes de compartir con nuestros seres queridos.

Pasos y Tradiciones

Cambiándome a mí: Pasos Seis y Siete..27
Una gran cautela al hacer enmiendas....28
Proporción entre sabiduría y conocimiento30

SA CFC

De la prisión a la libertad (parte Uno)...31

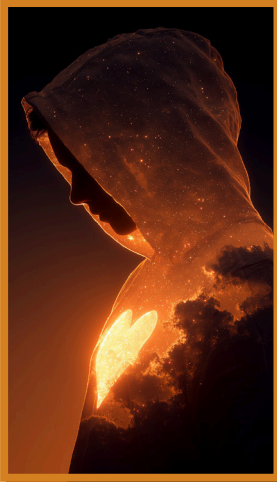
Noticias Mundiales

Tan significativo.....32
La cascada.....33

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN IMPRESA

Propósito de SA2
Declaración de Responsabilidad.....2
Declaración de Principios.....2
Resolución.....2
Esquina del Editor.....3
Querida ENSAYO.....5
Qué está pasando en SA
SA es inclusiva.....6
El mapa del Buscador de Reuniones.....7
Tema de Discusión.....19
Tablón de Anuncios de SA34
Próximamente en abril.....35

Querida ENSAYO



Reflexiones de la edición de diciembre de 2025: "Honestidad rigurosa".

LA PAZ SE ABRE PASO

QUERIDA ENSAYO,

Te extiende una cálida felicitación por el servicio inestimable a la fraternidad internacional de SA, un servicio que va más allá de las fronteras y que deja huella en muchas vidas.

La rigurosa honestidad no nace de la nada, sino desde la luz. Tampoco surge para culpar, más bien para revelar. En el Programa, aprendemos que la mentira más recurrente no era la que decíamos a los demás, sino la que nos susurraba-

mos a nosotros mismos.

Ser rigurosamente honesto significa dejar de correr. Quiere decir que miramos nuestro corazón sin miedo a nombrar lo que hace daño. Cuando esa verdad se habla de manera apacible con otra persona, sucede un milagro silencioso: el aislamiento se rompe y nace la fraternidad. Descubrimos que nuestra historia, cuando se comparte con honradez, ya no nos separa; más bien, nos empieza a unir.

La honestidad es el umbral de la verdadera enmienda. No puede haber reparaciones donde todavía gobierna el orgullo o persiste la justificación. Solo cuando se ofrece la verdad, sin pedir nada a cambio, el daño puede empezar a sanar y la paz puede hacerse paso.

Hoy, solo por hoy, elijo la verdad porque dentro de ella no hay castigo, solo descanso. Como nos recuerda el libro blanco, somos llamados a "practicar un modo de vida que exige la más rigurosa honestidad", y en esa verdad, paso a paso, la libertad deja de ser una promesa y se convierte en una morada.

Juan E., Murcia, España



NADJE SABÍA

QUERIDA ENSAYO,

No fue hasta que entré en recuperación que escuché sobre la rigurosa honestidad. Nadie conocía a mi verdadero yo. Ni mis amigos más cercanos, ni las mujeres con las que había salido, ni tampoco mi esposa sabían de mi adicción.

El programa de recuperación me hizo darme cuenta de que mi adicción empeora con el secretismo. Tenía un oscuro secreto que nadie sabía, a excepción de Dios y yo. Mi padrino me preguntó si tenía algún secreto oculto que nunca hubiera revelado a nadie. Después de contárselo, fue benevolente conmigo y me dijo que no lo había sorprendido.

Cuando se trataba de mi adicción, mis motivos siempre eran sospechosos. Ahora me doy cuenta de que estos también pueden ser sospechosos dependiendo de cómo comparta en las reuniones, con mi círculo de rendición de cuentas y con mi padrino. El Cuarto Paso del programa dice: "Hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos". Yo pienso que el miedo es el defecto de carácter más preponderante al que tengo que hacer frente. El miedo a la vergüenza no puede paralizarme a la hora de tomar acción. Solía sentir que este era un programa cruel, pero ahora veo que es riguroso. Quiero seguir practicando la rigurosa honestidad.

Greg V., Nueva Jersey, EE.UU.



Qué está pasando en SA

SA ES INCLUSIVA

SA está realizando cambios para que las reuniones sean accesibles a todos los miembros, en especial a nuestros hermanos y hermanas sordos, con discapacidad auditiva o ciegos.

El Comité de Accesibilidad (CA) está comprometido a explorar, desarrollar y ofrecer recursos para que el mensaje de SA y la

participación en nuestro programa estén disponibles para todos aquellos que extiendan su mano pidiendo ayuda (adaptado de la Declaración de Principio del Comité de Accesibilidad). La inclusión consiste en las acciones que involucran los cambios necesarios para ayudar a los miembros de SA a participar de lleno en la recuperación. Trata de hacer las reuniones accesibles a los miembros sordos y con discapacidad auditiva, ciegos y también a quienes necesitan rampas para acceder a los edificios. Para los miembros sordos y con discapacidad auditiva, la reunión es accesible al disponer de un intérprete de lenguaje de señas

En cuanto a los miembros que son ciegos, CA está en proceso de convertir La Conexión Verdadera y Pasos en Acción en audiolibros. La Conexión Verdadera estará disponible a comienzos de 2026, y una notificación de su disponibilidad se publicará en sa.org cuando esté lista.

Actualmente, algunas reuniones de SA ofrecen interpretación en lengua de signos estadounidense (LSE) para los miembros de SA que son sordos o tienen discapacidad auditiva.

La interpretación en LSE brinda a estos miembros el acceso a oportunidades de recuperación que son fundamentales, incluidas las reuniones y la fraternidad. ¿Quién de nosotros no necesita inclusión y compañerismo?

Algunos de los miembros en las reuniones que disponen de la interpretación en LSE han expresado su preocupación en cuanto al riesgo que esto supone para el anonimato. Queremos apaciguar estos temores con las siguientes razones. En primer lugar, según el código deontológico de los intérpretes de LSE, toda la información relacionada con las reuniones de SA es de carácter confidencial. Asimismo, la exigencia que implica la interpretación simultánea requiere la máxima concentración. Los intérpretes se centran en lo que se dice y no en quién lo dice. Por último, SA prioriza llevar el mensaje. Sin los intérpretes, los miembros sordos y con discapacidad auditiva que son sexólicos perderían el acceso a nuestros grupos y se les negaría compartir sus historias, lo cual es importante como requisito para llevar el mensaje.

Para los miembros sordos que quieran asistir a una reunión telemática con interpretación de LSE; por favor, pónganse en contacto con nuestro Comité de Accesibilidad (SAaccessibility123@gmail.com) para obtener el enlace de la reunión.

KB, Comité de accesibilidad



Una presentación de las reuniones de la Fraternidad en un mapa fue aprobada por unanimidad para su implementación el 1 de septiembre de 2025. Este es el primer sistema para encontrar reuniones que consta de dos partes. La segunda parte mostrará las reuniones virtuales en formato horario.

POR FAVOR, CONSULTEN LA EXACTITUD DEL MAPA DE REUNIONES

La función principal del Mapa de Reuniones es guiar a los recién llegados a su primera reunión.

Debido a las numerosas quejas recibidas por SAICO desde que se implementó el Mapa de Reuniones: parte de la información en el sistema de Registro de Reuniones y Actualización es muy imprecisa: faltan reuniones, la información de estas es incorrecta y se están mal ubicadas.

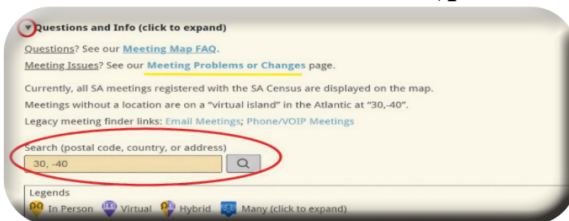
Ahora que todos pueden usar el Mapa de Reuniones para ver la información en el sistema de Registro y Actualización, aportemos todos nuestro granito de arena para hacerlo lo más preciso posible. Nuestros recién llegados dependen de ello y nuestra estructura de servicio también.

Se pueden encontrar las pautas para comenzar a corregir las imprecisiones en el enlace de Problemas de Reuniones o Cambios en la parte superior del Mapa de Reuniones. Los intergrupos pueden solicitar que SAICO envíe una hoja de cálculo de todas las reuniones para ayudar a acelerar el proceso de los cambios y mantener la información al día.

Puede tardar un par de semanas para que los cambios del sistema de Registro de Reuniones y Actualización se muestren en el mapa. Por favor, sean pacientes.

Las reuniones virtuales asociadas a algún tipo de ubicación se muestran en dicha zona. Las reuniones que no tienen ubicación se muestran en la "Isla Virtual" en medio del Océano Atlántico. En la barra de búsqueda, introduce las coordenadas 30, -40 en el campo CP / país / dirección para obtener la lista de esas reuniones. Es posible que necesiten usar la opción de organizar menús para encontrar la reunión que deseen. Hay que tener en cuenta que no todas las herramientas funcionan aún como deberían. Por ejemplo, la lista de la zona horaria no tiene un orden en concreto. Dicho esto, por favor, sean pacientes o, mejor aún, ofrezcan su ayuda. El Comité de Tecnologías de la Información (TI) siempre ha tenido falta de personal.

Jeff de Maine, presidente del Comité de TI



El Mapa de Reuniones

Ayúdanos a actualizar el nuevo buscador de reuniones, que contiene información inexacta sobre reuniones registradas en SA.

<https://www.sa.org/meetings/>

YO SOLO TENÍA TRES OPCIONES

Luc D. Viajó a Nashville en 2009 para asistir a 90 reuniones presenciales en un intento desesperado por salvar su vida tras un atracón de recaídas compulsiva. Durante este tiempo, mantuvo un diario y lo compartió con otros miembros. A continuación y en las próximas ediciones, ESSAY compartirá fragmentos de su diario.



En la última semana de este auténtico infierno, solo había impulso de consumir.

Sabía que había perdido el control. Sentía miedo de lo que iba a pasar. El suicidio se convertía cada día en

una salida más realista. Hoy me doy cuenta de que podría haber muerto allí. Solo mi Poder Superior me mantuvo con vida.

Qué me llevó a venir de la pequeña Bélgica en Europa al verde estado de Tennessee, en el Cinturón Bíblico de EE. UU.? Mi consumo había empeorado tanto en los últimos meses que renuncié a mi trabajo (por duodécima vez en 12 años), dejé de ir a las reuniones, evité cualquier contacto con mis amigos del programa y finalmente entré en una espiral compulsiva que duró dos meses consecutivos. Gasté unos 3.000 dólares esos dos últimos meses.

Mi locura, cada vez peor, me había estado ofreciendo dos horribles mentiras: primero, que si terminaba en la cárcel, de hecho, lo disfrutaría.

Quando desesperadamente llamé a mi padrino, después de dos meses de silencio absoluto, y le dije que los dos últimos meses habían sido una recaída horrible y larga, me respondió que se habría sorprendido más si me hubiera mantenido sobrio y sereno sin el Programa durante dos meses.

Quando le pregunté tímidamente si aún quería apadrinarme, me respondió: "No me niegues la oportunidad de mantenerme sobrio apadrinándote".

Sugirió tres opciones a examinar: uno, acudir a un centro de tratamiento; dos, tomar Depo-Provera (un medicamento fuerte a base de hormonas que suprime la lujuria); o tres, venir a Nashville durante 90 días para asistir a reuniones y practicar los Pasos.

Después de llamar a un veterano de confianza en el Reino Unido que me animó a intentarlo, opté por esto último y así terminé aquí.

Jueves, 10 de septiembre de 2009

Ayer me levanté a las seis de la mañana para caminar a la hora siguiente y tomar el autobús al aeropuerto. Recuerdo volar por las montañas nevadas de Groenlandia, ver la Gran Manzana desde el avión, rezarle a mi Poder Superior cientos de veces: "Por favor, que pueda encontrar en ti lo que busco en esta o aquella mujer". Fue un día largo y solo por Su gracia, un viaje seguro y feliz.

Esta mañana, mi mente cansada, loca y siempre inventiva me susurró que consumiera. ¡La enfermedad siempre busca nuestros puntos débiles! Por suerte, mi Poder Superior me mantuvo sobrio.

¡Bah!... Siento que mis nervios me dan vueltas. ¿Qué hago aquí? ¿Me he vuelto completamente loco? ¡Salgamos de aquí! ¿Me aceptarán en las reuniones? ¿Cómo evolucionarán las cosas?

Tranquilo... He preparado esto paso a paso, junto con mi padrino y otras personas. Saldrá bien ahora, minuto a minuto. Salgamos de mi mente y seamos amables conmigo mismo. Ahora, ve a desayunar, busca una tarjeta SIM, anota mis sentimientos, llama a mi padrino (que vive en Nashville, y acabo de enterarme de que el teléfono de mi habitación es gratis para llamadas locales). Ve a la reunión del mediodía: ya es un buen programa para un adicto en recuperación con jet lag, ¿verdad?

Después de mi primera reunión del mediodía, un compañero del programa,

un hombre amable, me llevó en su Jeep negro a comprar un teléfono de apoyo, un celular sencillo que puedo cargar mensualmente para llamar y enviar mensajes de texto ilimitados en todo Estados Unidos. ¡También me prestó su segunda bicicleta de montaña para usarla durante los tres meses que estuve aquí! Parece que mi Poder Superior me está cuidando: yo haciendo todo lo posible por venir, y Él haciendo el resto.


En la reunión, también vi a mi padrino por primera vez. Cuando estaba compartiendo en la reunión, ¡me di cuenta de que era él! Qué curioso... nos habíamos estado llamando a diario por llamadas intercontinentales, y ahora el dueño de esta voz tan conocida estaba sentado allí, como una persona real, entre toda esta gente. En mi mente de Walt Disney, lo había imaginado de una manera muy diferente.

Recibí instrucciones para repasar mi Primer Paso, que había escrito y contado hacía cinco meses, para ver cómo podía presentar una versión abreviada al grupo en 35-40 minutos.

Continuará...

Luc D., Bélgica





Se dio cuenta de que al orar solo por la voluntad de Dios, Dios le reveló Su voluntad y respondió sus oraciones del pasado para alcanzar la sobriedad.

ORACIÓN PARA INVITAR NO PARA PERSUADIR

Toda mi vida pensé que la oración significaba pedirle algo a Dios. Yo quería paz, sanación, sobriedad. Si decía las palabras correctas, de la manera correcta, en el momento correcto, tal vez Dios diría que sí. Mirando hacia atrás, veo cuán centradas en mí mismo eran mis oraciones: se trataba de intentar controlar a Dios.

Pero no podía mantenerme sobrio, por más que lo intentara. Luego, en 2022, algo cambió. He permanecido sobrio desde entonces.

¿Qué pasó? Una noche me di cuenta de que la palabra “oración” realmente significa invitación. Orar es invitar a Dios, no persuadirlo. Invito a Dios a hacer lo que Él quiere, no lo que yo deseo. Ese entendimiento me cambió y la oración llegó a ser para mí un momento en el que abrí mi corazón y dije: “Dios, te invito a usarme”. La vida se volvió más tranquila y tengo serenidad incluso frente a las calamidades. He aprendido que cuando permito que la voluntad de Dios se cumpla a través de mí, incluso las dificultades se vuelven más fácil de sobrellevar.

Hoy, para mí la oración no se trata de pedirle a Dios que cambie las cosas; se trata de pedirle que me use.

Quando surge el resentimiento, oro: “Dios, este resentimiento me separa de Ti.

Me impide hacer Tu voluntad. Te invito a quitarlo”.

Quando tengo miedo, oro: “Dios, este miedo me bloquea y me aleja de Ti. Por favor quítalo para que pueda hacer lo que Tú quieres”.

Hoy, para mí la oración no se trata de pedirle a Dios que cambie las cosas; se trata de pedirle que me use.

Quando mi intención es hacer Su voluntad, Él responde. También aprendí que no puedo engañar a Dios. No puedo ser egoísta en mis oraciones y disfrazarlas de rendición, diciendo, por ejemplo: “Dios, dame dinero para poder concentrarme en Ti”. Dios conoce mis motivos antes de que yo hable. No se deja engañar por palabras; Él escucha el corazón.

Quando pienso en lo que significa la oración para mí hoy, es esto: “Dios, permíteme ser usado por Ti para hacer lo que Tú quieras”.

Esa sencilla invitación me ha traído libertad, serenidad y un contacto consciente con Aquel que me mantiene sobrio, un día a la vez.

Anónimo

Febrero 2026

Se recomienda una gran precaución

S Siguiendo el consejo de nuestro consejero matrimonial, antes de entrar en SA, le conté a mi esposa la verdad sobre mis consumos sexuales. Él me animó a ser honesto, aunque desconocía el alcance total de mi comportamiento. Hicimos que los niños salieran, y yo tenía la intención de revelar solo un poco. Pero una vez que empecé, todo salió de golpe, como una represa que se rompe. Oleada tras oleada de engaños e infidelidades salieron a la luz. Por muy destructivo que fuera, sentí un inmenso alivio al finalmente revelar el secreto que había guardado durante años. No tenía ni idea de lo

bien que se sentiría sacarlo todo a la luz. Lo que no consideré fue el impacto en mi esposa.

Estaba tan concentrado en confesar que no vi su reacción. Cuando terminé, subió las escaleras, cerró la puerta del dormitorio y no salió en dos días. No comió, durmió, ni interactuó con nuestros tres hijos ni conmigo. Más tarde describió sentirse abrumada y destrozada, como si la hubieran cortado con un cuchillo de cocina y esperara un pequeño corte, pero luego se diera cuenta de que le faltaba toda la mano. El dolor emocional se convirtió en físico, doblegándola con intensidad.

Durante los días siguientes, su angustia se convirtió en una desesperación tan profunda que comenzó a planear su suicidio. El día que pretendía llevarlo a cabo, fue a ver cómo estaba nuestra hija de 20 meses.

Mientras ajustaba la manta, nuestra hija se levantó y dijo, por primera vez: "Te quiero, mamá". Al repetirlo, mi esposa comprendió de repente la realidad de lo que estaba a punto de hacer: el fin de su dolor sería el comienzo del de nuestros hijos. Ese momento se convirtió en un punto de inflexión.

A partir de ahí, comenzamos el largo y doloroso trabajo de reconstruir nuestro matrimonio. SA y S-Anon se convirtieron en partes esenciales de nuestra sanación. Sigo profundamente agradecido a mi esposa por elegir quedarse, y a nuestra hija menor —y a un Poder Superior— por decir las palabras adecuadas en el momento oportuno. Mi esposa dice que admira mi valentía en la recuperación, pero su valentía al elegir la esperanza es mucho mayor.

Fred M., EE.UU 

Un momento inesperado de amor ayudó a su esposa a pasar de la desesperación por la revelación a la esperanza de recuperación.

EL PUNTO DE INFLEXIÓN



SIN DEFENSA PARA LO QUE SE DIJO

El poder de Dios la sostuvo durante la pesadilla de escuchar una confesión

Llegué a SA por primera vez en enero de 2022. Supe de inmediato que había encontrado a personas que podían ayudarme a encontrar la verdadera sobriedad.

Tenía una relación con una persona, aunque no estábamos casados. Intentábamos respetar la necesidad de esperar para tener relaciones sexuales hasta el matrimonio, pero nos costaba mucho.

Poco después de mi primera reunión de SA, mi pareja me dijo que tenía que contarme algo. Tenía la sensación de que no iba a ser nada bueno, pero no estaba preparada para lo que sucedió. Llevaba mucho tiempo consumiendo con muchas personas. Me contó muchos detalles que nunca debería haber sabido. Yo le pedía más detalles y él me los daba. Era como una pesadilla de la que no podía despertar. Mi mente estaba tan confusa y mi corazón tan destrozado que me bloqueé. Estuve literalmente en estado de shock durante días.

Eso es lo que he llegado a denominar como revelación completa. Yo desconocía por completo su comportamiento. Había vivido en la mentira de que éramos monógamos y estábamos plenamente comprometidos el uno con el otro. Nunca sospeché lo que estaba pasando.

No tenía ninguna defensa para lo que él decía. No tenía ningún espacio seguro en mi mente para lidiar con sus palabras. Estaba perdida entre lo que creía que era una vida realmente buena y la verdad de la traición.

Se marchó poco después de decírmelo. Eso me dolió aún más. Parecía que el abandono era el golpe final.

Seguí yendo a las reuniones y encontré a una mujer que estaba dispuesta a trabajar conmigo. Milagrosamente, estuve sobria durante dieciocho meses.



El poder de Dios es mucho mayor de lo que puedo explicar. Solo Dios tiene el poder de mantenerme sobria. Al final recaí, ya que me obsesioné por completo con su estilo de vida de la lujuria. Ni siquiera tengo poder sobre la lujuria de otra persona. Hoy, estoy agradecida de haber tenido que cambiar mi fecha de sobriedad. Mi dedicación al programa cada veinticuatro horas es más sólida. Rezo para no volver a caer nunca más en las garras de la lujuria.

Ya no tengo ningún contacto con esa pareja. Y no se lo que está haciendo.

Sé que, tras haber experimentado el shock y la angustia que supuso su revelación completa, nunca recomendaría a nadie que pusiera a un ser querido en una situación tan dolorosa. Es absolutamente milagroso que haya podido recuperarme de ello. .

Estoy agradecida y asombrada por la unidad dentro de la fraternidad, del profundo amor del amadrinamiento y del poder de Dios.

El daño innecesario por el que pasé puede ser evitado.

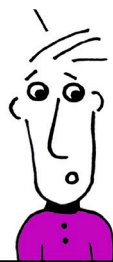
Si alguien se plantea contarle todos los detalles a un ser querido, le sugiero que hable con miembros veteranos para que le orienten. Se puede evitar el daño innecesario por el que yo he pasado. No nos ayudó a ninguno de los dos como individuos, ni nos preparó para salir adelante como pareja. El libro *Alcohólicos Anónimos* afirma claramente que nunca debemos revelar nada a alguien a quien nuestras palabras puedan herir. Hay otros pasos que utilizamos para limpiar los escombros del pasado. Los pasos funcionan cuando los ponemos en práctica. Sobria y agradecida

Anónimo



Maxey
By Jimmy M.

¿Demasiado?



¿Tú crees?





Este miembro reflexiona sobre los diferentes aspectos del Programa que lo ayudaron a nunca revelarse completamente a su ser querido.

Después de 41 años de sobriedad en recuperación, todavía no le he contado completamente mi historia de SA a mi esposa. Incluso ahora, me pregunto cómo ha podido ser.

No estoy completamente seguro de la razón. Quizás tenía demasiado miedo. Quizás seguía las pautas de la literatura de AA y SA. Quizás mi esposa no quería detalles. Quizás su padrino de Al-Anon le aconsejó que no volviera al pasado. Sea cual sea la razón, la verdad es que nunca le he hablado a mi esposa en detalle sobre mis comportamientos en consumo.

Llevamos 64 años casados, y los últimos 41 los hemos vivido en sobriedad sexual. De alguna manera, nuestro matrimonio no solo ha sobrevivido, sino que ha prosperado en recuperación sin que yo comparta los detalles de mi comportamiento pasado. A veces, mi esposa me ha escuchado hablar en conferencias, donde reconozco mi historial de relaciones sexuales conmigo mismo y promiscuidad, pero no entro en detalles.

En cuanto a la revelación completa, yo no entro a juzgarla. Es una herramienta que utilizan los terapeutas, pero no se encuentra como tal en la literatura de Alcohólicos Anónimos ni de SA.

Por lo tanto, la considero un asunto externo y no me posiciono al respecto. Lo que sí reflexiono es sobre la realidad de nuestra memoria en las primeras etapas de la recuperación. Mi padrino solía decir que Dios nos da un don al permitirnos no recordar todo lo que hicimos demasiado pronto. Recordar demasiado, demasiado pronto, podría abrumarnos de vergüenza e incluso llevarnos a una recaída. Incluso ahora, 41 años después, a veces recuerdo comportamientos que antes había olvidado. ¿Cómo puedo entonces hacer una revisión completa de mis comportamientos de consumo al principio de la recuperación?

Alcohólicos Anónimos dice:

“Sea cual sea la situación, normalmente tenemos que hacer algo al respecto. Si estamos seguros de que nuestra esposa no lo sabe, ¿deberíamos decírselo? No siempre, pensamos...” (AA 81).

Sexólicos Anónimos dice:

“Una advertencia. Sugerimos que quienes se inician en Sexólicos Anónimos no revelen su pasado sexual a su cónyuge o familiar que no lo conozca, sin una cuidadosa reflexión y un periodo de sobriedad sexual, e incluso entonces, solo después de hablarlo previamente con un padrino o grupo de SA” (SA 3).



Desde el inicio de mi recuperación, le dije a mi esposa que estaba en SA. Nunca le oculté mi recuperación ni a ella ni a mi familia. Sabía que tenía una enfermedad, y al igual que mi pertenencia a AA, en mi pertenencia a SA no había nada que ocultar.

¿Necesita un cónyuge saber si pudo haber estado expuesto a una enfermedad venérea? En mi opinión, sí. Pero la verdad simple suele ser suficiente. Mi padrino solía decir que los adictos o mienten y no dicen nada, o les da verborrea y hablan demasiado. La verdad simple significa responder solo a la pregunta que se les hace. Otra respuesta honesta es simplemente: “Me siento demasiado incómodo para responder eso ahora mismo”.

¿Por qué algunos cónyuges sienten una fuerte necesidad de saberlo todo? Creo que a menudo se debe a que perciben que el adicto sigue borracho, ya sea porque no está completamente sobrio o porque aún lo impulsa la lujuria. Cuando estamos realmente sobrios, la gente suele percibirlo y se siente segura a nuestro alrededor.

Mi trabajo no es intentar convencer a mi cónyuge de que estoy curado, sino recordarle que tengo una enfermedad crónica que

requiere vigilancia eterna, día a día.

Estoy profundamente agradecido con SA y por haberme fiado de la guía de mis padrinos con respecto a las revelaciones. Mi responsabilidad es recordar que tengo una enfermedad incurable y que no puedo confiar en mi propio razonamiento. Debo usar mis herramientas hoy tanto como lo hice hace 41 años. No puedo dormirme en los laureles. Me mantengo sobrio gracias a los Pasos, la Comunidad y a Dios como yo lo concibo, y recordando que tengo una alergia física a la lujuria.

Harvey A., Florida, EE. UU.





Las esposas de estos adictos sexuales alzaron la voz para anunciar el daño que se les había infligido, pero las quejas no estaban dirigidas a los sexólicos

Comencé mi recuperación asistiendo a un famoso centro de tratamiento para la adicción al sexo. El programa incluía el “Día Familiar”. Lo más destacado del Día Familiar fue un proceso llamado revelación, donde yo describía los males que le había hecho a mi familia, y ellos describían cómo mis acciones los habían afectado.

No estaba preparado para revelarlo.

Mi esposa vino y, aunque las invitaron y animaron, mis hijas no asistieron. Yo no estaba preparado para revelarlo. Cuando llegó el momento de hacerlo, me concentré en mi mal comportamiento, mientras que mi esposa se centraba en cómo la había lastimado y en cómo no estaba ahí para ella ni para mi familia. No pensé en cómo mi revelación iba a afectar a mi esposa.

Fue un proceso muy traumático, y mi esposa no recibió el apoyo emocional que necesitaba.

Mi esposa quedó devastada y abandonó el proceso creyendo que las cosas estaban mucho peor de lo que ella pensaba.

Cuando regresé a casa, mi esposa me pidió que le pidiera perdón. Le dije que eso vendría con el Octavo Paso.

Cuando llegué al Octavo Paso, aproximadamente un año después, con un año de sobriedad, revisé las enmiendas que le debía a mi esposa con mi padrino, mi terapeuta y mis compañeros de terapia de grupo. Mis enmiendas fueron bien recibidas por mi esposa, quien tiene fe en mi programa y en mi compromiso con la recuperación y la sobriedad.

Posdata: Un año después del tratamiento, mi esposa y yo asistimos a la reunión anual del centro. Asistí a una reunión de 12 Pasos para la recuperación de la adicción al sexo, y mi esposa asistió a una reunión de S-Anon al mismo tiempo. Podía oír un gran alboroto en la reunión de S-Anon. Al parecer, estaban teniendo una sesión de quejas.

Nuestras esposas les contaban a los que dirigían el centro de tratamiento lo malo que era el proceso de revelación. Creo firmemente en lo que dice el libro blanco: “La reparación de los daños a la familia debe comenzar con una actitud sexualmente sobria y renovada a diario” (SA 3).

Jerry E., EE. UU. 

Febrero 2026

La sabiduría le ha enseñado que el entusiasmo en la recuperación temprana no siempre se traduce en compartir de manera apropiada.

Después de estar sobria durante unos meses, decidí unirme a una comunidad religiosa. Tenían un día comunitario cada mes, en el que decidí participar.

Durante mi primer día comunitario, entablé conversación con una pareja y congeniamos de inmediato. Me invitaron a cenar y, durante esa cena, nos conocimos mejor.

Sin dudar, puse toda la historia de mi vida sobre la mesa: que soy adicta al sexo, que he estado en las profundidades del infierno, lo que he hecho y que ahora me estoy recuperando de mi adicción sexual. Estas personas fueron muy comprensivas y atentas, y me hicieron muchas preguntas. Y respondí cada pregunta con gran entusiasmo.

Desafortunadamente, nuestra amistad no duró, y me sentí muy avergonzada de haberles contado tanto. También tenía miedo de que se lo contaran al resto de la comunidad.

La pregunta que me hice fue: ¿Por qué les dije que soy una adicta en recuperación? ¿Y por qué, con tanto detalle?

Lo pensé mucho, y creo que la respuesta principal es que mi adicción definía mi identidad. Eso era lo que había sido durante años: una adicta al sexo.

Eso era a lo que dedicaba todo mi tiempo y de donde obtenía mi identidad. Eso no cambió en mi primer año de sobriedad. Seguía siendo una adicta al sexo, pero sobria, y esa era mi nueva identidad: iba a reuniones, trabajaba los Pasos y hacía llamadas telefónicas. Eso seguía siendo todo lo que era: Nathalie, la sexólica.

Le agradezco a Dios que nunca se lo dijeran a nadie ni lo usaron en mi contra. Afortunadamente para mí, la recuperación realmente funciona, y ahora tengo más que solo sobriedad: sé quién soy, y eso es mucho más que ser una adicta al sexo. Hoy en día, sería lo último que le diría a la gente. Hay un momento y un lugar para todo, y el único lugar verdadero para esto es nuestra hermandad de SA, por la cual nunca estaré lo suficientemente agradecida.

Nathalie V., Bélgica

La historia de mi vida



ESTABA EN PAZ

En lugar de compartirlo todo para desahogarse, aprendió que, si no ha trabajado los Pasos en algo, entonces mejor no lo comparte.

Cuando empecé en SA, quería solo compartirlo todo, desahogarme y quitarme la culpa por lo que había hecho y por dónde había estado. Estoy realmente agradecido de haber leído la advertencia en el libro blanco porque iba a destruir a las personas que me rodeaban y prepararme para el fracaso.

Escuché lo que decía el libro blanco. Me busqué un padrino y hablamos sobre ello. Me di cuenta, mientras trabajaba los Pasos, de que aún no había llegado al Paso Nueve: "Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros" (SA 125).

Lo primero que aprendí de mi padrino fue que solo compartía lo que he vivido en los Pasos. Si no lo he afrontado o hecho las paces con ello, no lo compartiré de inmediato. Me aseguraba de que todo lo que revelaba, estuviera de acuerdo con ello. La segunda cosa que aprendí es que solo compartía material que no dañara a las personas cercanas a mí, como mi cónyuge.

Esto también se aplicaba a las personas más alejadas de mí, como seres queridos y conocidos como amigos, compañeros de trabajo, etc. Así que no compartiría nada que les pueda hacer daño, pero sí compartiría con ellos lo que ya sabían.

Una vez, mientras trabajaba, mi jefe me envió uno de esos chistes sexuales que le parecían graciosos. No sabía que yo era un sexólico, así que hablé en términos generales para protegerme. Le dije: "Por favor, no me mandes más chistes sexuales. Soy alérgico a ese tipo de cosas". Me detuve por si preguntaba más. Ese es un ejemplo de las cosas pequeñas.

El material más difícil de compartir es con un ser querido, especialmente con una esposa. No le conté a mi mujer sobre las aventuras. No compartí las cosas que podrían hacerle daño y que ella no sabía. Compartí lo que ella ya sabía: había visto porno y me había masturbado. También le conté que ya no quería seguir haciendo eso. Solo quería tener ojos para ella. Ese fue todo el material que compartí.



También le dije que pertenecía a SA. Eso no le gustó. Le dije que eso era lo que necesitaba para dejar el porno y la masturbación. Ella lo toleró.

Pero algunas personas han hecho una revelación completa. Para mí, depende. Dependerá de si ambos estuviésemos en terapia y si tuviéramos total transparencia por ambas partes. Hace falta otra persona enferma para estar en una relación conmigo porque yo estoy enfermo. Además, si la otra persona no está en un programa, sería muy perjudicial para ella porque no tiene las herramientas ni los recursos para afrontarlo.

Si mi cónyuge estaba enfadada, con razón; si no podía perdonar, también estaba bien. Seguí cambiando para mejor, y a ella no le gustaba eso. Fui más reflexivo. No estaba enfadado. No era fácil de controlar. Eso no le gustó nada. Eso estaba bien porque mi mejoría fue algo bueno en nuestro matrimonio.

Pero algunas personas han hecho una revelación completa. Para mí, depende. Dependerá de si ambos estuviésemos en terapia y si tuviéramos total transparencia por ambas partes. Hace falta otra persona enferma para estar en una relación conmigo porque yo estoy enfermo.

Además, si la otra persona no está en un programa, sería muy perjudicial para ella porque no tiene las herramientas ni los recursos para afrontarlo.

Si mi cónyuge estaba enfadada, con razón; si no podía perdonar, también estaba bien. Seguí cambiando para mejor, y a ella no le gustaba eso. Fui más reflexivo. No estaba enfadado. No era fácil de controlar. Eso no le gustó nada. Eso estaba bien porque mi mejoría fue algo bueno en nuestro matrimonio.

En mi experiencia, si los que se quieren no empiezan a trabajar en sí mismos, empeoran. Y está bien porque todo el mundo tiene su fondo, y no puedo forzar eso. Esa es su elección, y depende de ellos. Es su responsabilidad. Sin duda les perdoné su indiscreción, su enfado y todo lo demás. Esto no ocurrió al instante. Tardó un poco, pero encontré paz y serenidad en mi corazón.

Es muy importante recibir mucha ayuda de padrinos y de muchas personas, especialmente de los que están en el Programa, porque saben que una revelación prematura puede dañar la relación, la recuperación y todo tipo de cosas.

Anónimo

TEMA DE DISCUSIÓN

En su artículo “Estaba en paz”, este miembro cuenta cómo abordó el tema con su esposa. Él tomó una serie de medidas de recuperación antes de tener esa conversación con ella.

¿Has leído “Una advertencia” del libro blanco, página tres?

¿Te has dado tiempo para dar los Pasos y ganar algo de sobriedad antes de abordar el tema?

Si se lo has contado a tu cónyuge de inmediato y con detalle, ¿cómo te fue?

¿Crees que revelar solo lo que tu pareja ya sabe es una forma de protegerla de un trauma adicional?

¿Cuáles son algunos de los motivos para revelarlo de inmediato, sin un periodo de reflexión y discernimiento? ¿Son esos motivos centrados en Dios o en uno mismo? ¿Utilizarás este artículo como tema de debate en tu grupo de apoyo? Envía tu propia historia sobre tu proceso de recuperación a essay@sa.org.

Su experiencia le ha enseñado que los chismes dentro de la fraternidad pueden ser una forma dañina de revelación.

La intimidad sexual es una forma de demostrar mi compromiso con mi cónyuge. Por eso me dolió profundamente cuando mi marido, mientras estábamos casados, me dijo que tenía una aventura. Su aventura me hizo sentir que yo no le importaba. Me puse físicamente enferma y no quería seguir viviendo. Ojalá nunca me lo hubiera dicho, porque esa información se ha quedado grabada para siempre en la mente. No la puedo olvidar.

La revelación es un tema serio, y después de estar sobria en SA durante años, aprendí que la revelación tiene un estrecho pariente: el chisme. Es un enemigo sutil. Compartir entre nosotros la solución es una forma de conectarnos. Sin embargo, el chisme en SA puede comunicar desprecio, crítica, juicio y alejar a los miembros de SA.

Un veterano compartió que el chisme puede ocultarse bajo forma de anonimato, rendiciones o preguntas sobre experiencia, fortaleza y esperanza.

Incluso si el comportamiento de un miembro se describe de forma anónima, se trata de un chisme si hay muchas posibilidades de que los miembros que lo escuchan sepan a quién se refiere.

También es un chisme si hay muchas posibilidades de que el miembro al que se hace referencia se entere. Necesitaría obtener el permiso de ese miembro antes de hablar de él, o tendría que cambiar los detalles hasta tal punto que nadie pudiera averiguar a quién se refiere. También es chisme y una forma sutil de revelación si alguien le dice a un miembro lo que otros dicen sobre él.

Del mismo modo que no puedo olvidar las aventuras amorosas de mi exmarido, el daño causado por los chismes no se puede reparar por completo. Hay una historia en la que una pareja acudió a un hombre de su pueblo y le contó que habían dicho en chisme sobre alguien. El hombre les dijo que compraran un pollo y caminaran de un extremo al otro del pueblo, arrancándole las plumas y dejándolas caer. Luego, el hombre les dijo que recogieran todas las plumas caídas. La pareja le dijo al hombre que era imposible encontrar todas las plumas. El hombre les dijo que, al igual que no podían encontrar todas las plumas que habían dejado caer, tampoco podían detener el chisme que se propagara de una persona a otra.

UN ENEMIGO SUTIL



El entusiasmo por la recuperación y una nueva voluntad de ser honesto sin pensarlo dos veces antes de compartirlo pueden llevar a una situación incómoda.

Al principio de mi recuperación, estaba tan emocionado por haber encontrado una solución a mi problema que quería compartirla con todos

Mi esposa ya sabía de mi adicción porque me había pillado muchas veces. Se lo conté a una amiga que es coach y psicóloga. Fue algo que se sumó a lo que ya habíamos hablado. Un par de semanas después, mi esposa y yo nos encontramos en su casa, y recibí una visita que también era coach y psicóloga. Esa amiga y yo fuimos a comprar algo en coche. Hablamos un rato y decidí contarle sobre mi adicción a la lujuria y la solución de Sexólicos Anónimos. Al regresar, les conté a mi amiga y a mi esposa sobre mi revelación. Curiosamente, vi algunas caras fruncidas. De camino a casa, mi esposa me dijo: "¿Estás loco? ¿Le estás contando a alguien que en realidad es un completo desconocido?". En mi entusiasmo, olvidé que ese tipo de confesión también la afectaba. Ese era otro de mis problemas: la falta de límites.

Hice las paces con mi esposa y hablé de ello con mi padrino.

Decidí ser cauteloso y no revelar mi adicción al sexo hasta que me recuperara lo suficiente.

Tenía que ser muy cuidadoso a quién le contaba sobre mi adicción.

Tenía que ser muy cuidadoso a quién le contaba sobre mi adicción. Solo se lo conté a unos pocos buenos amigos después de que mi esposa estuviera completamente de acuerdo. Ninguno me juzgó; simplemente me aceptaron. Se siente bien poder confiar y compartir algo tan íntimo. En cierto modo, profundizó mi relación con esas personas.

Ahora ya no siento la necesidad de hablarle a nadie sobre mi adicción. Supongo que la mayoría de las personas que realmente me importan lo saben. Creo que trabajar los Pasos me ayuda a recuperar la cordura y a confiar en un poder superior a mí mismo. Los Pasos me ayudan a saber qué acciones tomar y a saber cuándo no es necesario hacer nada.

Joost V., España





Una de las afortunadas

Ella se dio cuenta de que, siguiendo la guía de nuestra literatura y de su madrina, evitó experimentar la tragedia de una revelación prematura.

Me considero muy afortunada en el curso de mi enfermedad y de mi recuperación. No fui descubierta por mi esposo en una aventura. Nunca fui expuesta públicamente ni humillada. No fui arrestada por nada relacionado con mi adicción sexual. Nunca fui confrontada por la esposa de un hombre con quien estuve involucrada de manera inapropiada. Y, aun así, a medida que cruzaba un límite personal tras otro, sabía que no estaba siendo la persona que mi Creador quería que fuera. Creyendo erróneamente que un límite externo detendría mi conducta adictiva, pensé que casarme resolvería mis problemas. Aproximadamente un año después, descubrí que no estaba satisfecha porque estaba acostumbrada a la adrenalina, el drama, la intriga y la emoción de lo prohibido. No sabía que aún estaba bajo el dominio de la adicción a la lujuria.

Y sabía que no era la esposa ni la persona que quería ser.

A través de un grupo de personas no relacionadas con SA, escuché por primera vez el término “adicción sexual” en 1989, y pude identificarme con las experiencias personales que escuché. Comencé poco a poco a aprender más y a buscar una solución —no con la intención de abandonar mis conductas, sino de cambiar a mi esposo, ya que lo culpaba de mis aventuras. Con el tiempo, encontré un programa de “S” en 1991 que me ayudó a iniciar mi camino de recuperación. Creo que, de manera intuitiva, sabía que cuando compartiera con mi esposo que había sido infiel, quería poder decir: “Esto es lo que he hecho, y esto es lo que estoy haciendo para cambiar mis conductas: Pasos, reuniones, amadrinamiento y ningún contacto inapropiado con hombres”.

Trabajando ocho horas al día, cuatro o cinco días a la semana, dediqué el resto del tiempo a la recuperación.

Así que cuando inicié mi recuperación, obtuve un año sabático de mi trabajo y trabajé temporalmente en una ciudad a unas 10 horas de distancia de mi hogar durante aproximadamente 9 meses.

Trabajando ocho horas al día, cuatro o cinco días a la semana, dediqué el resto del tiempo a la recuperación. Cuando me sentí preparada, organicé una llamada sándwich con mi madrina (la llamé antes y después de hablar con mi esposo). Tal como lo había planeado, pude decirle lo que había hecho (en tiempo pasado) y lo que estaba haciendo al respecto.

Fui muy afortunada de que no pidiera detalles. Él se cuidó a sí mismo gestionando acompañamiento terapéutico. Debió haber tenido un buen terapeuta. Nunca quiso conocer los detalles de mis aventuras. Desde el principio apoyó mis esfuerzos hacia la recuperación. Aún hoy mantiene un límite claro: si empiezo a procesar verbalmente algo sobre la recuperación, me recuerda que hable con mi madrina.

Tuve muchos intentos y retrocesos antes de encontrar SA, y él continúa siendo emocional y materialmente solidario.

Lo que hice bien en la revelación (ver página 3 del libro blanco de Sexólicos Anónimos):

- Tuve primero un período de sobriedad.
- Lo consideré cuidadosamente con mi madrina y conté con otras personas de apoyo para mí.
- No intentaba descargar mi culpa para sentirme mejor.
- No buscaba quedar bien.
- No estaba haciendo una demostración de fuerza de voluntad.
- Hablé con él en un momento y lugar donde él podía recibir apoyo.
- No revelé detalles.
- Continué haciendo enmiendas diarias mediante cambios en mis conductas y actitudes.

Susie B., EE. UU.



Historias de SA

Ella recuerda un acontecimiento histórico al reflexionar sobre el camino que ha recorrido y dónde se encuentra hoy gracias a este programa

El 11 de septiembre de 2021, muchos comerciales se transmitieron conmemorando un ataque famoso; uno me impactó profundamente: “¿Dónde estabas el 11/09/2001 cuando el mundo cambió?”

2001: Ese día, con 12 años, yo estaba persiguiendo a un chico, enviándole cartas en secreto, fantaseando con ser su novia, aunque él me había dicho claramente: “No me gustas”.

2021: Allí estaba yo, con 32 años, involucrada con un hombre frío e indiferente a quien no le gustaba. Sentí un dolor muy profundo en el corazón, como si hubiera desperdiciado 20 años de mi vida persiguiendo hombres.

Tomé una decisión sincera de cambiar; esta vez sería diferente. Durante unos meses, no consumí con nadie. Me dediqué por completo a planear mi maestría en el extranjero, aunque en el fondo seguía esperando al Príncipe Azul: aquel que me daría todo su amor, sanaría mis heridas y me haría sentir completa y satisfecha con la vida.

Sin embargo, solo unos días después de llegar al nuevo país, estaba exactamente en la misma situación: persiguiendo a un hombre, esperando sus mensajes, llorando porque solo me buscaba por lujuria. La fuerza de voluntad no funcionó, cambiar de país no funcionó, “empoderarme” tampoco funcionó. Solo los Pasos y esta comunidad amorosa lograron lo que parecía imposible: ¡darme una vida en paz!

Hoy es 11 de septiembre de 2025. Me desperté sobria y tuve un día tranquilo y simple. Ya no persigo hombres ni sexualizo mi imagen a cambio de unos

cuantos “me gusta”, ni siento la vida como una carga pesada.

Estoy haciendo lo que creo que es la Voluntad de mi Poder Superior: mantenerme sobria y ser un canal de Su amor. Este programa ha transformado completamente mi vida. Me rescató del ciclo de dolor y miseria en el que estuve atrapada durante años. Hoy tengo muchos amigos en todo el mundo, hago servicio y disfruto relaciones personales llenas de alegría.

“Ya no vivimos en un mundo completamente hostil. Ya no estamos perdidos, asustados ni sin propósito” (12 y 12, página 105).

Cada día, la historia de mi vida se está reescribiendo. Vivo las promesas de la recuperación y tengo un nuevo Jefe. No estoy definida por lo que ocurrió en mi pasado. No importa si pasé 20, 30 o 50 años en consumo; lo que importa es que durante estas 24 horas estoy comprometida a hacer la voluntad de mi Poder Superior. ¡Eso es suficiente por hoy!

Evelyn T.,
Colombia 

¿DÓNDE ESTABAS?



AÚN



Al enfocarse en su programa hoy, y no en su programa de ayer, las promesas de un Poder Superior están tanto en el presente como en el futuro.

La lectura del 8 de octubre de La conexión verdadera me recuerda a un miembro de mi grupo base que, hace muchos años, estaba en una reunión escuchando a otra persona compartir sobre conductas adictivas. Un miembro se inclinó hacia la persona sentada a su izquierda y dijo: “Al menos yo no he hecho eso”. Inmediatamente escuchó la advertencia de una sola palabra: “Aún”.

La historia sobre la palabra “aún” que se compartió aquella mañana me impactó profundamente debido a la situación en la que me encuentro hoy. Estoy aquí con tres días de sobriedad después de 18 años en esta Comunidad, y me enfrento a mi miedo más profundo: que soy simplemente irredimible, que nunca lograré mantenerme sobrio y recuperarme. Y el miedo es palpable: que moriré físicamente antes de experimentar un renacimiento espiritual.

Elijo creer que la palabra “aún” no es un punto final al final de una oración; es una elipsis, un mensaje continuo de esperanza. Es mi Poder Superior hablándome a través de la Comunidad, insistiendo en que mi historia no ha terminado.

Este desafío a la desesperación me lleva a tomar tres cosas hoy.

Primero, debo soltar el ego que dice: “Deberías estar más avanzado”. Debo aceptar humildemente que mi progreso espiritual aún no está completo. Lo único que cuenta ahora es el día tres. Esto me obliga a soltar el peso de los últimos 18 años y enfocarme en el único momento en el que la sobriedad es posible: ahora.

Segundo, el miedo a la muerte espiritual es un problema del futuro. La palabra “aún” me trae de regreso al presente. La solución siempre es la rendición de hoy.

Por último, mi creencia en un Dios amoroso se fortalece por el simple hecho de que estoy de vuelta en esta sala. Si realmente estuviera más allá de toda ayuda, habría dejado de regresar hace mucho tiempo. El hecho de que la solución todavía exista significa que aún no estoy fuera de su alcance.

Estoy agradecido por la gracia de mis tres días, y estoy agradecido de poder usar la palabra “aún” no como una causa de miedo, sino como una fuente de urgencia para seguir dando el siguiente paso correcto.

Anónimo

Aprendió a reconocer el verdadero éxito no enfocándose en el trabajo que aún faltaba para terminarlo todo, sino apreciando la cantidad de trabajo realizado hoy.



“Soy un éxito hoy si no bebo hoy” (AA 415, versión en inglés).

Una tarde de invierno de 2023, mi hermano y yo estábamos construyendo un iglú. Después de tres o cuatro horas de trabajo, teníamos frío, estábamos cansados y con hambre. Decidí tomar un descanso, pero antes de hacerlo, me di la vuelta para mirar lo que habíamos avanzado.

Me sentí orgulloso de mi trabajo. Tomé una foto y pensé para mí mismo: aunque solo haya hecho esto, me siento orgulloso. Ese sentimiento de satisfacción es, creo yo, lo que significa “un día a la vez” y “soy un éxito hoy si no he tomado una copa”.

Incluso un solo día sin ceder a la lujuria, o compartiéndola de inmediato y orando al respecto si lo he hecho (sigo siendo humano), es un éxito digno de mirar hacia atrás. Es algo que merece “ser capturado” y que igualmente merece compartirse con otros. Para terminar la historia: una hora más tarde regresé y terminé el iglú, y me sentí muy orgulloso de ello. Era lo suficientemente grande para mi esposa y para mí. Entramos y le pedimos a alguien que nos tomara una foto.

Yoely N., Spring Valley, 
Nueva York

UN DÍA A LA VEZ



Pasos y Tradiciones

CAMBIÁNDOME A MÍ MISMO: PASOS SEIS Y SIETE

Descubrió que al continuar con los Pasos Seis y Siete, estaba más dispuesto a permitir que Dios eliminará sus defectos.

La primera vez que trabajé los 12 Pasos de SA, mi pensamiento era completamente secuencial. Cuando llegué a los Pasos Seis y Siete, pensé: "¡Voy a completar estos Pasos con la ayuda de mi padrino y seguiré con el Ocho y el Nueve!". Años después, sigo trabajando los Pasos Seis y Siete. ¿Qué tal? En los años siguientes en el Programa, he adquirido sabiduría y paciencia. ¡Imagínense intentar resolver todos mis problemas en semanas!

A lo largo de los años, mi Poder Superior ha permitido circunstancias que me desafiaron y a las que respondí con mis defectos de carácter. Estos defectos no existen en el vacío. La "escuela de la vida" es mi currículo, y a medida que surgían los problemas, se me daba la opción de enmendar mi conducta o seguir haciendo lo que venía haciendo, obteniendo los mismos resultados inaceptables.

"Estaba completamente dispuesto a que Dios eliminará todos estos defectos de carácter" (AA 59) significa que debo estar dispuesto a renunciar a ellos. En mis primeros años en el Programa, no estaba tan dispuesto. Me ha llevado algún tiempo trabajar en el Programa y

progresar para estar dispuesto a renunciar a algunos defectos de carácter.

“Progreso, no perfección” ha sido una verdad en mi vida.


Cuando me reuní con mi padrino y trabajé los Pasos Seis y Siete, comencé a pedirle a Dios que los eliminara. Con el paso de los años, he regresado a mi padrino y le he contado que tenía un "nuevo" defecto de carácter que humildemente le pedí a Dios que eliminará.

"Un método para trabajar el Sexto Paso" me ha sido de gran ayuda. Hace aproximadamente un año y medio, leí esta sección de "Pasos En Acción". Me convencí de que mi Poder Superior me llamaba a analizar una situación en mi vida. Un defecto de carácter en particular era parte del problema. Hice el diagrama requerido y se lo compartí a mi padrino. Recé el Séptimo Paso y lo tuve presente en mis oraciones. Mi vida ha mejorado desde entonces. Tengo más serenidad.

Kirt B., Missouri, EE. UU.



UNA GRAN ADVERTENCIA PARA LAS ENMIENDAS



Si bien al comienzo del libro blanco se le sugiere precaución al recién llegado, se pueden encontrar precauciones similares en abundancia en el Paso Nueve a lo largo de nuestra literatura.

La advertencia del libro blanco suele estar dirigida a los nuevos miembros de nuestro Programa. Sin embargo, varias lecturas aprobadas por SA hacen referencia a las advertencias aplicables al proceso de enmiendas del Paso Nueve.

Una Autoridad Fundamental, Tradición Dos

La oración es la principal fuente de orientación en todos los ejercicios de toma de decisiones en nuestro programa de Doce Pasos.

Una Precaución

Las revelaciones repetidas pueden resultar muy perjudiciales, a pesar de las mejores intenciones. Al intentar responder a la solicitud de mi cónyuge, puedo pasar por alto un evento importante, olvidarlo... ¡o mentir! Si surgen más detalles posteriormente, expresarlos puede ser problemático. Es mejor esperar a que me recupere y logre estabilidad. La confianza en una relación es importante, y restablecerla llevará tiempo. La honestidad y la consciencia evolucionan con el tiempo a medida que avanzó en el Programa.

Paso Nueve

Reparar directamente el daño causado a dichas personas siempre que fue posible, excepto cuando hacerlo implicaba perjudicarlas a ellas o a otros (SA 123).

La honestidad, que no tiene en cuenta el mejor interés del oyente, es una forma cruel de egoísmo.

Tradición Uno

Nuestro bienestar común debe venir primero; la recuperación personal depende de la unidad de SA (12&12 129).

Una revelación prematura sin la debida precaución puede afectar negativamente la unidad familiar. La unidad familiar es una extensión del Paso Doce: "Practicar estos principios en todos nuestros asuntos".

Paso Nueve (Enmiendas)

Por lo general, sin embargo, hay otras personas involucradas... Ella puede insistir en saber todos los detalles... Lamentamos lo que hemos hecho y si Dios quiere, no se repetirá (AA 79, 80).

Pasé mucho tiempo mintiéndole a mi cónyuge antes de recuperarme; una decisión bienintencionada de "decir la verdad" puede tener consecuencias innecesarias y dolorosas

El consejo de otros y la oración son cruciales para asegurar que se elija el mejor camino espiritual y minimizar cualquier daño adicional.

Motivos, Paso 10

“...debemos examinar cuidadosamente nuestros motivos en cada pensamiento o acto que parezca incorrecto... Pero en otros casos, solo un examen más minucioso revelará cuáles fueron nuestros verdaderos motivos” (12&12 94)

He encontrado este escrito sobre los "motivos" muy útil en muchos aspectos de mi recuperación. Puedo racionalizar mis decisiones fácilmente sin la opinión ni la retroalimentación de otros miembros y profesionales. No podía confiar en mis motivos, especialmente al principio de la recuperación. Le confesé (no revelé) algunas de mis actividades inapropiadas a mi cónyuge antes de encontrar SA. En retrospectiva, creo que se lo confesé a mi desprevenida esposa en lo que el libro blanco describe como "intentos de deshacernos de nuestra culpa, recuperar la buena voluntad... otra muestra de fuerza de voluntad" (SA 2). Esta dolorosa experiencia finalmente nos llevó al divorcio.

Ser descubierto no es lo mismo que una revelación planificada que ha sido preparada con cautela con amor y el aporte de otros.

La Lista, Paso Ocho

Pero consideramos que sería prudente discutir la lista con nuestro padrino antes de tomar cualquier acción, especialmente cuando estaban involucrados cónyuge, hijos y examantes (SA 124).

Siendo un sexólico rebelde, mi inclinación es seguir adelante por mi cuenta, incluso después de 35 años en recuperación!

En acción

No tenemos derecho a salvar nuestro pellejo a costa de otra persona. Esas partes de nuestra historia

se las contamos a alguien que las comprenderá, pero que no le afectará (se las contamos a alguien que las comprenderá, pero que no le afectará (AA 74).

Puede que otros no compartan mi entusiasmo por una nueva vida, especialmente aquellos a quienes he lastimado. ¡La trampa es pensar que tengo derecho a un mejor trato y al perdón de mi cónyuge y de los demás una vez que haya comenzado una nueva vida en recuperación!

La situación de cada persona al enfrentarse a una revelación o cualquier forma de comunicación puede ser diferente. Este es un programa de progreso, no de perfección. “No hay una solución universal”.

Este es un programa de progreso, no de perfección. “No hay una solución universal”.

Algunos comentarios finales:

Los cónyuges podrían presionar para compartir o revelar información "sinceramente". Solicitar un aplazamiento me dará tiempo para lograr mayor sobriedad, estabilidad y orientación, y le dará a mi cónyuge más tiempo para buscar su propio apoyo. Una introducción a S-Anon es una posibilidad.

El padrino puede organizar una reunión de verificación con otros miembros experimentados de SA, lo que podría ayudar a aclarar los motivos del ahijado para solicitar una divulgación. Esta conversación ayudará al miembro a determinar si dicha divulgación debe realizarse y, de ser así, cómo proceder adecuadamente.

Vaughn W., Surrey, Canadá 



Algunos miembros y yo estábamos hablando de recuperación, psicología, neurología y tecnología.

un compañero comentó que le gustaría saber tanto como yo. Ese comentario puso las cosas en perspectiva

Llevo más de una década en SA. Me llevó siete años lograr un año de sobriedad. Él lleva tres años en SA y ha estado sobrio desde el primer día. Lo que le falta de conocimiento lo compensa aplicando las herramientas en su vida.

¿Cuál es mi relación entre sabiduría y conocimiento-Relación (S2C)?

El libro blanco dice: “El conocimiento nunca nos dio poder” (SA 91). Según el Diccionario Webster de 1828, la sabiduría es “el uso o ejercicio correcto del conocimiento”. ¿Cuál es mi relación sabiduría-conocimiento (relación S2C)? ¿Cuánto de lo que sé utilizo en mi vida diaria? Primero, permítanme explicar el origen del término “relación S2C”. Es una combinación de “efecto Y2K y ”relación señal-ruido”.

El error del año 2000 fue una preocupación en los años 90 porque los programas almacenaban los años con dos dígitos en lugar de cuatro. Por ejemplo, el año 1990 se registraba como 90. Acercarse al al 2000 era un problema

porque, para los programas, sería 00 y eso significaría el año 1900. Todo el software del mundo que utilizaba años de dos dígitos debía actualizarse

La relación señal-ruido mide la diferencia entre la señal deseada y el ruido de fondo. Es como intentar hablar con un amigo en un espacio ruidoso. Quieres oírlo (señal), pero es difícil distinguirlo debido a todos los demás sonidos que interfieren (ruido).

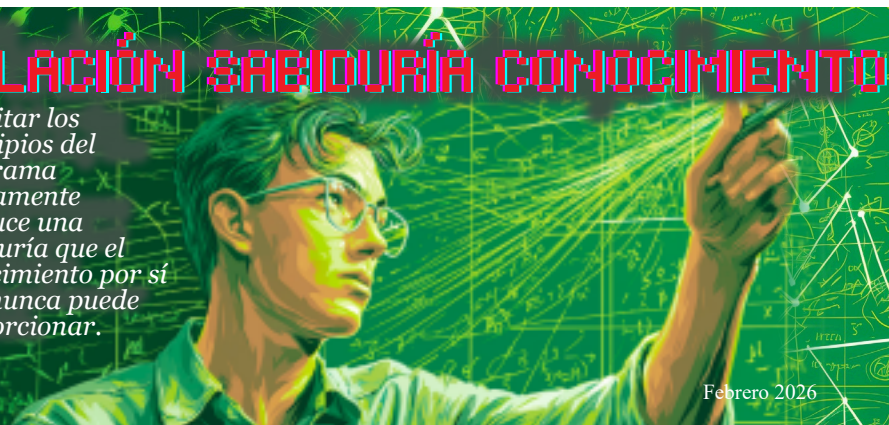
¿Cómo puedo recuperarme de esto? Adquirir más conocimiento parecía una forma de alcanzar la victoria en mi vida. Debido a mi falta de sabiduría, no vi que, en realidad, sería perjudicial. Durante la recuperación, tuve que esforzarme mucho para deshacerme de esta idea errónea. Además, mi cerebro puede verse fácilmente saturado de información innecesaria (ruido), lo que puede llevarme a obsesionarme con cosas a las que no debo prestar atención (también ruido). Y cuando eso sucede, pierdo lo que sí necesito: mi conexión con mi Poder Superior (la Señal).

Mi esperanza en la recuperación es que cuando aplique el programa en mi vida diaria, mi nivel de sabiduría algún día alcance el nivel de mi conocimiento

HarriH., Finlandia 

RELACIÓN SABIDURÍA CONOCIMIENTO

Ejercitar los principios del programa diariamente produce una sabiduría que el conocimiento por sí solo nunca puede proporcionar.



SA CFC

DE LA PRISIÓN A LA LIBERTAD

I had to go to prison to be

Durante la mayor parte de su vida, vivió en una prisión construida con vergüenza, secretos y adicción. Trabajando los Pasos con un compañero de rendición en prisión y con la ayuda de su padrino por teléfono, conectó con Dios.

Tuve que ir a prisión para ser liberado. Durante la mayor parte de mi vida, viví en una prisión que yo mismo cons-

truí, ladrillo a ladrillo, con vergüenza, secretos y adicción. Era mucho más restrictiva que cualquier celda.

Crecí en una familia de la "Tribu Brady": estable, cálida y querida. La vida parecía perfecta hasta cuarto grado, cuando un niño mayor abusó de mí. La vergüenza me quemaba tan profundamente que no se lo dije a nadie. La enterré e intenté borrarla de la existencia. Pero mi alma lo recordaba. El niño feliz y optimista que sonreía con facilidad y confiaba libremente murió ese día. En su lugar estaba otra persona introvertida, asustada, desconfiando de todos. Fue entonces cuando empecé.

Para quinto grado, había alejado a todos mis amigos y me había encerrado en casa, solo. En octavo, encontré la pornografía de mi hermano. Me enganché al instante. Desarrollé dos identidades: la máscara que usaba para el mundo y la adicción en la que me escondía. Durante la preparatoria y la universidad, mi adicción me consumió. Aprendí el oscuro arte de la manipulación: perseguir, manipular, atrapar, descartar. Lastimé a tanta gente buena.

Gente que me amaba de verdad. Gente que me descartó como basura. Con cada persona que lastimaba, añadía un candado más a la puerta de mi prisión.

Tres años después de la universidad, desesperado y destrozado, pensé que el matrimonio me salvaría. No fue así. Cuando llegó la pornografía en internet, se tragó mi vida por completo. Me enojé cada vez más con mi esposa, culpándola del monstruo en el que me había convertido. Después de 27 años, la manipulé para que se divorciara. Al salir, me dijo dos palabras: "Busca ayuda". La miré a los ojos y mentí: "Lo haré".

Mi adicción explotó. Pero no era libre en absoluto; estaba más aprisionado que nunca. Crucé todos los límites. Nada satisfacía el vacío que sentía en mi interior. Alejé a todos: a mi esposa, a mi hija, a todos mis amigos. No podía conservar un trabajo. Vivía en un infierno que yo mismo había creado, una prisión para mí mismo. Pensé en acabar con todo. Entonces Dios derribó la puerta. En julio de 2020, cuando la policía irrumpió en mi habitación, mi primer pensamiento fue "¡Gracias a Dios!". El alivio me inundó; por fin, había terminado.

ShawnM., Illinois, EE. UU.





Gracias a la amabilidad de sus compañeros, Dios le proporcionó los medios para asistir a una convención profunda y significativa con oportunidades para servir.

Mi experiencia al asistir por primera vez a una convención de SA. Se llevó a cabo en la ciudad de Tequisquiapan, México en Octubre 2025. estuve muy indecisa en acudir porque para mí significaba un verdadero desafío como madre, dejar a mi hija al cuidado de otras personas para personas para poder asistir, sin embargo mi Poder Superior me dió paz y pude decidir por mi recuperación

Viaje en bus por 4 horas y luego tome un vuelo a Querétaro por el camino de la libertad. Cuando abren la puerta del lugar, amablemente me saluda un compañero, escuché su voz y fue una sensación de regocijo, identificar a ese compañero que en las reuniones virtuales y ahora lo conocía físicamente. Ir conociendo a cada uno de mis compañeros y compañeras. La virtualidad me ha permitido conectarme a las reuniones por más de un año, no tengo grupo presencial, y en ese momento estar conviviendo con mis compañeros (as) fue maravilloso. Quiero compartirles la experiencia de la primera reunión en la convención, aquel primer momento del inicio, abrir la junta, de pie, con la oración de la serenidad, tantas y tantas veces repetidas a través de una pantalla de celular, Pero ahora era ahí, personalmente, de voz a voz, en ese espíritu de unidad,

Meses atrás se había abierto la convocatoria para los compañeros que necesitaban apoyo económico para asistir, yo levanté la mano y el Poder Superior me bendijo con un apoyo por parte de un grupo. Pido a Dios bendiga las manos de cada compañero que tuvieron a bien sembrar para mí recuperación.

Antes de la convención fui invitada a prestar servicio como moderadora y como panelista en dos momentos de la convención. Pese a todas mis inseguridades y temores, acepté. Hoy puedo decir que fue una de mis mejores decisiones porque no hay mayor satisfacción personal que Poder servir a la fraternidad que tanto me ha dado.

Nunca me imaginé que la convención fuese así, de esa manera, encontrar esas perlas en las experiencias de mis compañeros (as) que me siguen apoyando en mi día a día en este proceso de recuperación.

Agradezco a la intergrupala México por su servicio en esta convención, animo a mis compañeros (as) que tengan la inquietud de asistir a una próxima convención, pongan ese deseo en las manos del Poder Superior, que él suplirá de maneras inimaginables

Este miembro abrazó a la comunidad que amorosamente caminó con él en esta convención para experimentar la cascada de la libertad.

H el 16 al 18 de agosto, asistí a mi primera convención de SA en Fusagasugá, Colombia.

El tema fue "Sobriedad: Un estilo de vida". Cada charla sembró en mi corazón una semilla desde la comprensión, la prevención de recaídas, la sobriedad positiva y negativa, el servicio y la entrega continua

La Noche de Talentos me recordó que detrás de cada historia de lucha, hay una persona llena de talentos que se vio eclipsada por la oscuridad de la adicción.

Esta convención me conectó con una hermandad de personas que recorren el mismo camino.

Salí de Fusagasugá con el corazón lleno de gratitud y con una certeza innegable: no estoy solo, y sí hay un camino hacia la libertad.

Caminando hacia la cascada

El último día de la convención, caminamos hacia la cascada. La luz del sol se filtraba entre las hojas, la tierra crujía bajo nuestros pies cansados.

Y cada paso se sentía como un acto de fe.

A veces, el camino era empinado, resbaladizo, con raíces traicioneras, como aquellos días en que la adicción nos arrastraba hacia abajo.

Haciéndonos dudar de si alguna vez llegaríamos a alguna parte.

Pero no estábamos solos.

Nos esperábamos el uno al otro, compartimos agua, risas y silencio. Como en la recuperación, donde la hermandad

es el puente que nos sostiene cuando flaquean nuestras propias fuerzas.

Y entonces lo oímos: El creciente murmullo del agua, la promesa viviente de algo hermoso y libre.

No lo vimos al instante, pero sabíamos que estaba cerca, así como aprendemos a confiar en que la sanación se acerca, incluso cuando aún no podemos tocarla. Al llegar, la cascada nos recibió con su rugido constante y su danza transparente.

Era salvaje y serena, como la libertad que buscamos: una vida sin secretos, sin cadenas, donde el amor no se confunde con el hambre, y el cuerpo ya no es una prisión, sino un hogar.

Nos sentamos allí, respirando profundamente, y en ese momento sagrado, supimos que estábamos exactamente donde debíamos estar.

Porque cada paso nos trajo hasta aquí, así como cada reunión, cada llamada, cada entrega diaria nos acerca

a esa cascada interior donde el alma se purifica y la esperanza vuelve a florecer.

Hugo M., Colombia/
EE. UU.





Esperanza Elevada: Convenciones Internacionales SA, S-Anon, S-Ateen en Denver, Colorado

Le invitamos cordialmente a unirse a nosotros en la Convención Internacional SA, S-Anon, S-Ateen 2026, que se celebrará en Denver, Colorado, del 17 al 19 de julio. Nuestro tema es Esperanza Elevada, y Denver es el lugar perfecto para vivirlo.

Escuchará la experiencia, la fortaleza y la esperanza de oradores inspiradores de las tres comunidades. Las reuniones paralelas sobre diversos temas le brindarán la oportunidad de compartir y crecer en su recuperación personal.

La convivencia presencial durante las comidas y entre reuniones le permitirá experimentar amor, alegría, comprensión y pertenencia.

Ya sea que se trate de un recién llegado, un miembro veterano o una persona con una experiencia intermedia, las convenciones internacionales 2026 ofrecerán algo para todas las personas afectadas por la adicción sexual.

Ya está abierta la inscripción para Esperanza Elevada: Juntos con valor, la esperanza y la recuperación son posibles. ¡Esperamos verte allí! El precio con descuento para inscripciones anticipadas finaliza el 31 de marzo de 2026, así que no esperes más e insíbete hoy mismo. Visita denverhope2016.org para obtener más información.

Dave E., 2026 SA Vicecoordinador



Escanea para registrarte



DenverHope2026.org

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



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

SE NECESITAN CORRECTORES Y ASISTENTES DE EDITORES

ESSAY busca voluntarios que disfruten de la lectura, la escritura o la gramática en inglés.

Si busca servir en edición o corrección, contáctenos en essay@sa.org. Y gracias por su servicio.



ENTRANDO EN LA SOLUCIÓN

Retiro de SA

Y 22-24, 2026



Dónde: 4H CLUB BATTLE LAKE
Westerose, Alberta, Canada Para
más información visite:

<http://2026springretreat.ddnsfree.com/>

Contacto para registro:

s.teppi.ng@ntot.he.solut.ion.2026@g.m.a.i.l.com

DISPONIBLE EN ABRIL



La Sobriedad Positiva

PRÓXIMA EDICIÓN

El tema de nuestra próxima edición es “La Sobriedad Positiva”. Haber tenido un despertar espiritual como resultado de trabajar los pasos crea el deseo de llevar el mensaje de recuperación a quienes aún sufren. Este deseo reemplaza el deseo de gratificación a expensas de los demás.

Tomamos acciones arraigadas en un espíritu de servicio y autosacrificio para apoyar los esfuerzos de Dios por edificar a quienes nos rodean. El resultado son relaciones amorosas con Dios y con los demás. En lugar de la lujuria que creó una imitación destructiva y falsa de relación, experimentamos relaciones reales fundadas en la sobriedad sexual. Con Dios, todo es posible.

ENSAYO es tu revista. Es tu experiencia, fortaleza y esperanza lo que lleva el mensaje de recuperación a quien aún sufre de adicción sexual. Por favor, considera compartir tu experiencia con la Fraternidad enviando un artículo a essay@sa.org.

ENVÍA TU HISTORIA

Edición de Abril 2026: La Sobriedad positiva (Historias antes de Marzo 1)
¿Cómo los actos de amor han mejorado tus relaciones con los demás o cómo ha cambiado tu perspectiva del servicio en tu programa?

Edición de Junio 2026: Los tres Legados: Recuperación, Unidad, Servicio (Historias antes de Mayo 1)
¿Cuál es tu experiencia y qué promesas has recibido al practicar los principios de los Pasos, las Tradiciones o los Conceptos?

Edición de Agosto 2026: RLevantar la mano para compartir en las reuniones (Historias antes de 1 julio)
¿Cuál es tu experiencia al compartir en las reuniones que te ayudan a rendirte sin abrumar a alguien que aún no sabe cómo hacerlo?

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

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 ENSAYO en su labor de difundir el mensaje de SA por todo el mundo, por favor, haga una contribución en essay.sa.org.



DIOS,

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