

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS



JUNIO 2026 / SA.ORG



LOS TRES LEGADOS

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

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

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.

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

Felicidades a Spenser F.

por obtener el primer lugar y a Shmuly F. por obtener el segundo lugar en el Concurso de Mejores Frases! Ambas frases ganadoras aparecen publicadas en esta edición.

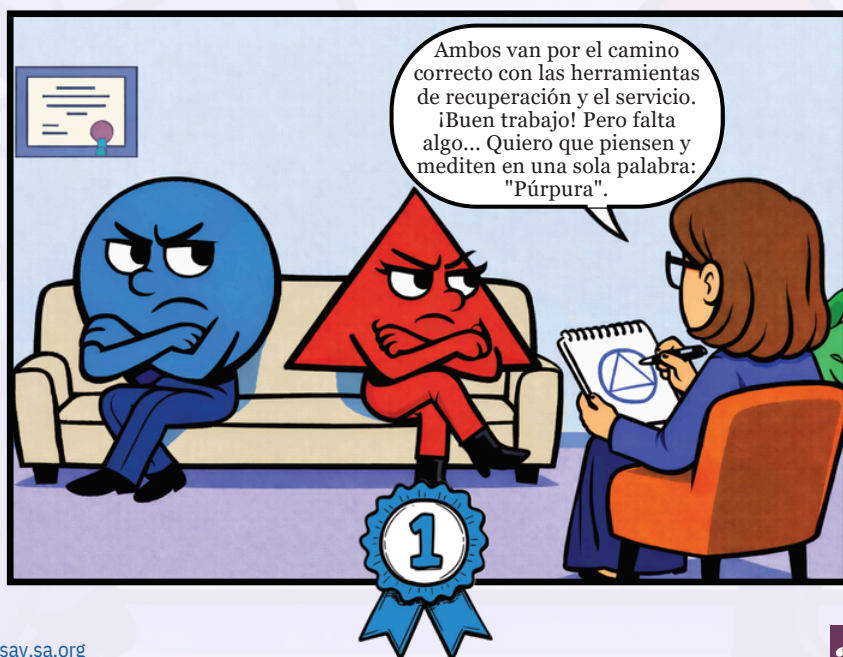


En esta edición exploraremos el mundo

de los Tres Legados. ¿Qué son los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos, y cómo prometen la recuperación, la unidad y el servicio? Aunque cada uno de estos legados tiene una función diferente, los tres son igualmente importantes para los individuos, los grupos y para SA como un todo. Los miembros compartirán su experiencia, fortaleza y esperanza, con el propósito de aportar claridad y profundidad sobre este tema.

El Comité de IP nos guía a través de la Tradición 11, relacionada con la diferencia entre atracción y promoción. Compartimos un extracto de una nueva página del Manual de Servicio de SA, donde se explica el simbolismo del chip de sobriedad de 24 horas. Comprender las tradiciones como la columna vertebral de la Comunidad es la manera en que un miembro las interpreta. Otro miembro comparte cómo utilizó los Tres Legados como una brújula para orientar su camino de recuperación en SA, mientras que otro integrante comparte la importancia de escuchar, discernir y decidir al poner en práctica el Concepto Tres.

En Fraternidad,
El equipo editorial
essay@sa.org



Junio 2026

Los tres legados de Sexólicos Anónimos son Recuperación, Unidad y Servicio. Estos legados son el fundamento básico de nuestra fraternidad.

Manual de Servicio de SA, Cap. 1, pág. 1



El símbolo del Círculo y el Triángulo nos recuerda que alcanzamos la madurez plena cuando los tres legados se practican de manera constante tanto en la fraternidad como en nuestra vida personal.

En la portada: Los Tres Legados: Recuperación, Unidad y Servicio

Introducción

El fundamento básico.....6
Mi brújula de los Tres Legados.....7

Recuperación (Pasos)

Un mundo sin los Pasos.....9
El primer requisito para el Tercer Paso...10
El milagro del Cuarto y Quinto Paso.....12
Experimentando las Doce Promesas.....14
Serenidad: de los Pasos Cuatro al Siete....16

Unidad (Tradiciones)

Prosperando en las Tradiciones.....17
Las Tradiciones y los Conceptos son límites esenciales.....18
Las Tradiciones nos mantienen unidos.....20
Las Tradiciones: la columna vertebral de SA...22

ESSAY presenta la experiencia, fortaleza y esperanza de los miembros de SA. Las opiniones expresadas en ESSAY no deben atribuirse a Sexólicos Anónimos en su conjunto, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de Ensayo.

En cuanto a las imágenes, cualquier parecido con personas reales es mera coincidencia, ya que todas las ilustraciones de Ensayo fueron elaboradas manualmente, adquiridas en Shutterstock o creadas por miembros utilizando Midjourney IA.

Servicio (Conceptos)

Los mitos del servicio.....23
Concepto Tres: Escuchar, discernir y decidir.....25
Abrazando los Conceptos Diez y Once.....26
*  Concepto Uno: ¿Quién es responsable?.....27
El recorrido de los traductores árabes de Ensayo.....28

SA CFC

Mantenimiento diario de los Doce Pasos. 30

Noticias mundiales

 Esperanza Elevada : Convención Internacional de SA 2026.....31

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA.....2
Declaración de Responsabilidad.....2
Declaración de Principios.....2
Resolución.....2
Editorial.....3
¿Qué está sucediendo en SA?.....4
SIP y Tradición 11: ¿Atracción o promoción?..5
Tema de discusión.....19
Tablero de anuncios de SA.....34
Próximamente en agosto.....35

Qué está pasando en SA

AIP Y LA TRADICIÓN 11: ATRACCIÓN O PROMOCIÓN

Un análisis más detallado de las Tradiciones ayuda a los grupos y comités a discernir si forman parte del problema o de la solución.

Los miembros del comité AIP (Apoyo a Instituciones y Profesionales) suelen recibir la pregunta: ¿El trabajo de AIP es atracción o promoción?

La misión de AIP es llevar el mensaje de SA a las instituciones (por ejemplo, hospitales y centros de tratamiento) y ayudar a los profesionales (por ejemplo médicos y terapeutas). Esto puede lograrse facilitando reuniones con profesionales y distribuyendo información.

Pero ¿qué ocurre con la atracción frente a la promoción? Como establece la Tradición 11: «Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine» (SA 209).

¿Viola el trabajo de AIP la Undécima Tradición? La respuesta es clara. La promoción responde a fines impulsados por el ego; nace del orgullo y de la manipulación. La publicidad funciona con una fórmula sencilla: «Compra este producto y obtendrás...». Se basa en hacer promesas y crear expectativas sobre resultados específicos.

La atracción, en cambio, surge del servicio. Los miembros de SIP cuentan sus historias y dejan ir el resultado. La clave está en la frase: «Tenemos una solución. No afirmamos que sirva para todos» (SA 2). Nos mostramos vulnerables y compartimos lo que nos ayudó: sin promesas y sin competir con otros programas de Doce Pasos.

Luego, los profesionales pueden decidir si se sienten atraídos por el mensaje que ofrecemos. ¿Es esto algo que desean para sus clientes?

Necesitamos encontrar un equilibrio saludable entre ser una sociedad secreta y romper nuestro anonimato mediante la promoción.

Nuestra comunidad madrina, Alcohólicos Anónimos, creció muy rápidamente gracias a sus amigos: periodistas, miembros del clero y médicos. SA debería aprovechar la oportunidad de llevar su mensaje no solo a quienes sufren, sino también a quienes ayudan a aquellos que sufren. No todas las personas que necesitan el mensaje de SA están todavía en el punto de reconocer su problema. Un amigo de SA que trabaje en el ámbito profesional puede ser el canal de información que alguien necesita precisamente en este momento.

Volker B., Alemania



Los tres legados:

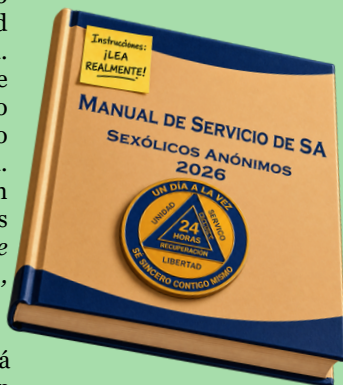
INTRODUCCIÓN

LA BASE FUNDAMENTAL

El siguiente es un extracto recientemente agregado a nuestro Manual de Servicio de SA

"Los tres legados de Sexólicos Anónimos son Recuperación, Unidad y Servicio. Estos legados constituyen la base fundamental de nuestra comunidad. Los Doce Pasos de SA son nuestro camino sugerido hacia la Recuperación. Las Doce Tradiciones de SA son nuestro camino sugerido hacia la Unidad dentro de la comunidad. Los Doce Conceptos de SA son nuestro camino sugerido hacia el Servicio dentro de la comunidad. Estos legados están basados en los legados AA. (*Manual de Servicios SA, Capítulo 1, p.1*)

"El gráfico anterior está basado en el chip (moneda) de 24 horas que

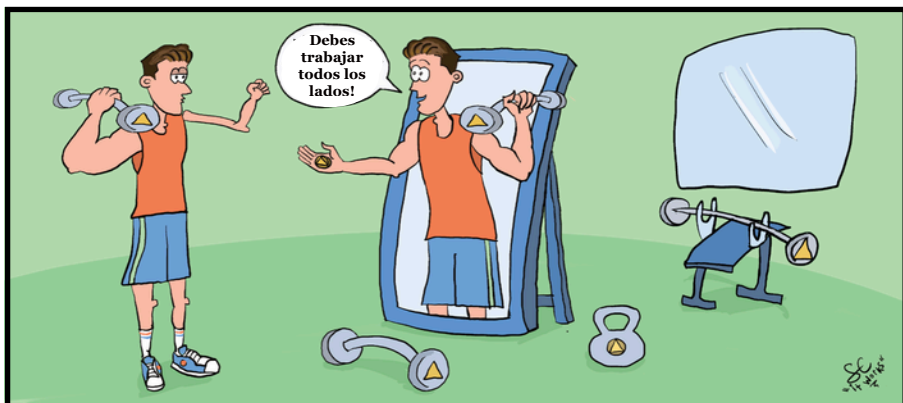


nos recuerda que este programa es un programa de un día a la vez."

Los tres legados aparecen representados como un triángulo equilátero, en el que todos sus lados tienen el mismo tamaño. Esto nos muestra que todos los legados tienen la misma importancia.

La Recuperación está en la parte inferior para recordarnos que nuestra recuperación debe venir primero, ya que nada más se puede lograr sin ella. La Unidad y el Servicio se construyen sobre la base de la recuperación y son lo que mantiene unida a la comunidad.

(*Manual de Servicio SA, Capítulo 1, p.1*)





Mi brújula de los tres legados

Practicar la recuperación, la unidad y el servicio diariamente la encaminó hacia una vida plena.

Siempre revisa los Tres Legados (recuperación, unidad y servicio) para ver cómo te va en tu recuperación. ¿Cuáles son tus puntos débiles? ¿Cuáles son tus fortalezas? Aprendí esto de un miembro de SA hace seis años, cuando empecé a asistir a una reunión mixta. Nunca lo he olvidado.

Considero el símbolo del Círculo y el Triángulo como una brújula y un mapa, dados por Dios, para mostrarme dónde he estado en mi recuperación y adónde debo ir. Leí en alguna parte que el círculo representa el mundo de SA. El triángulo es una de las estructuras más fuertes conocidas por el hombre, y se basa en tres lados vitales que necesito para que mi recuperación perdure. Puedo evaluar mi progreso en la recuperación según mi compromiso de practicar los Tres Legados con los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos. Necesito practicar los tres.

¿Por qué? La forma en que AA y SA responden a esta pregunta varía

ligeramente, pero, al analizarlas con más detenimiento, ise complementan maravillosamente!

El Libro Grande de AA dice: «Nuestro verdadero propósito es prepararnos para servir al máximo a Dios y a quienes nos rodean» (AA 77). El problema es que el egocentrismo destruye mi capacidad para lograrlo. «¡Egoísmo, egocentrismo! Creemos que esa es la raíz de nuestros problemas» (AA 62). Lo que hacen los Tres Legados es eliminar mi egocentrismo y capacitarme para servir a cualquier servicio al que me llame el Poder Super

También he oído que AA explica cómo los Legados lo consiguen: los Pasos me impiden suicidarme, las Tradiciones me impiden cometer homicidio y los Conceptos me impiden cometer genocidio. Me identifico mucho con esta explicación. Sin embargo, fue lo que SA y un veterano me enseñaron sobre mi verdadero propósito y los Tres Legados lo que cambió por completo mi perspectiva sobre la vida y la recuperación.

El Libro Blanco me enseña que “la raíz de nuestro problema es la separación consciente de la Fuente de nuestras vidas; la solución es la unión consciente con esa Fuente” (SA 93). “Desde nuestro primer cambio de actitud, nos aislamos” (SA 53). “No podemos sobrevivir solos, aislados, desconectados” (SA 55).

La explicación de AA y SA sobre la raíz del problema se complementa. Juntas, transmiten un mismo mensaje: el egocentrismo me separa de Dios y de los demás. La separación es la herida que me consume, pero el egocentrismo es el arma que la inflige.

Lo que me enseñó el veterano de SA fue que practicar los Tres Legados restaura la conexión con Dios y con los demás a través del servicio. Mis defectos y mi adicción a la lujuria causaron cuatro tipos de “desconexión”. Los Legados restauran esas conexiones. Los Pasos me conectan con mi Poder Superior y sanan la separación que se produjo en mis relaciones interpersonales tóxicas. Las tradiciones establecen una conexión sana con un grupo y me mantienen conectada con mi Poder Superior.

Los conceptos me conectan con una comunidad y amplían mi dependencia de Dios.

Me advirtieron que, a la larga, practicar un solo Legado no me permitiría alcanzar mi propósito de prepararme para servir al máximo a Dios y a los demás en todas las áreas de la vida. El establecimiento de cada tipo de relación proviene principalmente de la práctica de los tres Legados.

Estuve sobria durante nueve años antes de ingresar a SA, y tenía tendencias homicidas y suicidas. Logré mantenerme sobria durante esos nueve años mediante una forma de entrega, pero a través de mucho aislamiento y evasión. El dolor de la separación era insoportable. No le desearía ese nivel de tortura ni a mi peor enemigo.

Ahora, practico los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos. Tengo una relación amorosa con Dios y dependo de Él diariamente. Amadrino a otras y sirvo en mi grupo base, sirvo en mi intergrupo y sirvo internacionalmente. Mantengo relaciones con mis madrinas, mis ahijadas, mi grupo base y mi comunidad. Estoy en un nuevo camino de sanación y conexión a través del servicio. Por el poder de Dios, jamás volveré a esa vida de aislamiento y separación, siempre y cuando tenga conmigo mi brújula, el Círculo y el Triángulo, y la use a diario.

Laura W., Florida, EE.UU.



Los tres legados

RECUPERACIÓN:

Los doce pasos

UN MUNDO SIN LOS PASOS

Cuando él actúa según la voluntad de Dios, el mundo cambia para siempre.

En el Hotel Mayflower, Bill siente que el deseo de beber crece lentamente en su mente. Sin la menor resistencia, Bill cede a la idea de descabellada. Camina hacia el bar del hotel y pide un vaso de ginebra, luego otro, y otro más. Su alergia juega su última carta. Una semana después, Bill muere por intoxicación etílica.

En este mundo, nadie llama al Dr. Bob. Continúa sus intentos de recuperación dentro del Grupo Oxford hasta que el grupo se disuelve y su influencia se desvanece. Se encuentra solo con su bebida. Su esposa, Anne, se divorcia de él; sus hijos dejan de visitarlo, y muere solo, miserable, a causa del alcoholismo.

Después de su última recaída, Roy K. sale arrastrándose de su sótano, abre el buzón junto a su puerta y encuentra la revista Time del 22 de abril de 1974. Abre la revista, pero no encuentra el artículo titulado «El nuevo alcoholismo», el que se suponía que le salvaría la vida, porque Alcohólicos Anónimos nunca existió. En un arrebato de profunda desesperación, se dirige a un burdel. Nunca más se vuelve a ver a Roy.

Alcohólicos Anónimos nunca se fundó. Tampoco ninguna de las otras organizaciones. No existe el programa de los Doce Pasos. No hay esperanza para los desesperados.

Sabemos que esto no sucedió; Dios tenía otro plan. Aquel simple momento en que Bill decidió llamar a otro alcohólico para que lo ayudara fue una explosión cósmica, una que condujo a la creación de más de doscientas organizaciones en todo el mundo, a que yo escribiera este mensaje y a que tú lo leyeras.

Un simple acto de «salir de uno mismo» creó un impacto duradero que perdurará hasta el fin de los tiempos. Este es el poder del Programa. A veces, subestimo mi decisión de mantenerme sobrio o el acto de ayudar a otra persona que aún sufre. Pero cada vez que elijo la voluntad de Dios, recuerdo aquel momento en que Bill hizo esa llamada. Algo pequeño...que cambió el mundo para siempre.

A veces vale la pena preguntarse: ¿Dónde estaría yo hoy si el programa de los Doce Pasos nunca hubiera existido?

Abdelbarie E., Tetuán, Morocco



EL PRIMER REQUISITO PARA EL TERCER PASO



“La convicción de que quienes nos hacen daño están enfermos ayuda a demostrar que no es algo personal.”

Ea Página 60 del Libro Grande de A.A. establece que el primer requisito para el Tercer Paso es que estemos convencidos de que cualquier vida dirigida por la propia voluntad difícilmente puede ser exitosa. He visto esto como el fundamento para tomar la decisión de entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios. Recientemente encontré otro significado para esta afirmación, y gira alrededor de la palabra “cualquiera”.

La implicación aquí es que CUALQUIER persona que dirija su vida basándose en su propia voluntad no tendrá una vida exitosa. Necesitamos estar convencidos de esto para que la solución propuesta en el Cuarto Paso sea efectiva. Está claro que ese era su significado porque, cuando describen cómo es vivir una vida egoísta y centrada en uno mismo, utilizan ejemplos de un sacerdote,

un hombre de negocios, un actor, un alcohólico y un forajido.

¿Por qué es tan imperativo para mí aceptar que todas las personas experimentan lo que posteriormente escucharemos que se denomina “la enfermedad espiritual”? Es imperativo porque esto se relaciona directamente con su solución para dominar el resentimiento.

El resentimiento es descrito como el “ofensor número uno”, en el sentido de que es la principal razón de las recaídas y, consecuentemente, de la muerte. Por eso, tener un método para “dominarlo” y liberarnos de él es fundamental para la sobriedad, la libertad y una vida serena y tranquila. Lo que proponen los autores surge directamente de este primer requisito para el Tercer Paso: debemos llegar a estar convencidos de que las personas

que nos hicieron daño estaban espiritualmente enfermas. Estaban atrapadas en sí mismas y concentradas en tratar de obtener lo que querían cuando ellos nos hirieron o nos ofendieron. Ellos estaban impulsados por el miedo y eran presa de la miseria y la depresión. Su comportamiento no tenía que ver conmigo. No fue personal.

Su comportamiento no tenía que ver conmigo.

A menudo sugiero que las personas hagan el ejercicio de imaginar a una persona espiritualmente equilibrada en la misma circunstancia que la persona involucrada en el conflicto. ¿Cómo habría reaccionado esa persona? La respuesta debería ser obviamente... completamente diferente. Esto se debe a que lo que hicieron no tuvo nada que ver conmigo y sí tuvo todo que ver con su condición espiritual en ese momento.

Esta es la verdadera realidad de mi condición cuando vivo centrado en mí mismo y bloqueado de Dios. Soy incapaz de actuar de la manera que quiero. No puedo estar a la altura de mis convicciones morales y filosóficas, incluso cuando realmente quiero hacerlo. Existe una correlación directa entre mi experiencia de libertad, paz y alegría y mi disposición a buscar y ser consciente de Dios momento a momento. La dependencia de un Dios viviente es la totalidad del programa de los Doce Pasos, y he aquí que, cuando vivo de esa manera, soy libre!

Si puedo ver estas cosas en mi propia vida, entonces con esperanza comienzo a ver cómo esta misma incapacidad está presente también en otras personas. Uno de los principios fundamentales que guían mi vida hoy es que todo el mundo, todo el tiempo, está tratando de hacerse sentir mejor ellos mismos usando las herramientas que tienen en ese momento. Esto podría significar rabia, ira y desprecio, o podría significar ceder mi voluntad a un poder superior y

buscar amor, consuelo y comprensión.

Un componente vital de esta nueva comprensión consiste en cambiar la manera en que percibo las motivaciones de los demás respecto de lo que hacen. Cuando estoy "centrado en mí mismo", automáticamente asumo que sus motivaciones son personales. Supongo que me lo hacen a mí, iintencionalmente! Entonces no tengo otra opción que sentir resentimiento. Debo cambiar mi comprensión para ver que ellos, al igual que yo, están espiritualmente enfermos y movidos por el miedo. Cuando una persona está centrada en sí misma y actúa impulsada por el miedo, NUNCA está pensando en mí al realizar sus acciones; simplemente soy un objetivo para su dolor y malestar.

Una vez que puedo comenzar a adoptar una nueva perspectiva, puedo empezar a liberarme y acercarme al verdadero perdón. De hecho, creo que cuando se alcanza plenamente una nueva comprensión, ya no queda nada que perdonar. Me doy cuenta de que, en realidad, nunca me hicieron daño en primer lugar. Esa es la verdadera libertad.

Luke H., Oregon, EE.UU. 



EL MILAGRO DEL CUARTO Y QUINTO PASO

La liberación y la aceptación llegaron después de entregar el Cuarto Paso en el Quinto Paso

Tres meses después de comenzar mi recuperación, sentí un impulso poderoso, casi irresistible, de emprender el Cuarto y el Quinto Paso. Creo que fue un momento de gracia: una llamada de Dios que me impulsaba a afrontar, después de mucho tiempo, el comportamiento adictivo de mi pasado.

En aquel entonces, asistía a una reunión telefónica diaria y a una reunión presencial semanal. Para responder a este llamado interior, le pedí a un miembro de mi grupo semanal que fuera mi padrino temporal y me guiara en estos pasos. No lo elegí por tener mucha sobriedad, sino porque irradiaba una espiritualidad profunda y constante. Me parecía una figura sagrada.

Abordé el Cuarto Paso en dos fases. La primera consistió en un inventario sexual exhaustivo: anotar cada comportamiento sexual que recordaba, por insignificante que pareciera. No debía omitir nada. La segunda fase exploraría mis defectos de carácter y cómo estos se veían alimentados u ocultos por mi comportamiento sexual compulsivo. Este relato se centra en la primera fase.

Ese inventario inicial me llevó dos semanas y ocupó 42 páginas escritas a mano. Anoté todo lo que recordaba; cualquier omisión que surgió posteriormente se añadió como apéndice durante la segunda fase. A medida que escribía, aquello cobró vida propia y me impulsó a revelar comportamientos que había mantenido enterrados durante años, muchos de ellos demasiado vergonzosos, especialmente al pensar en compartirlos con otra persona. Nunca me había imaginado contándole estas cosas a nadie.



Cuando terminé de escribir, estaba emocionalmente agotado. Durante el proceso, sentí que abandonaba la imagen pública que había construido con tanto cuidado para ocultar mi comportamiento sexual. Una vez que todo estuvo plasmado en papel y pude verme con mayor objetividad, ese falso yo ya no podía sostenerse. Esta era quien había sido: no mi identidad completa, sino una parte grande y oscura que había existido en secreto durante gran parte de mi vida e influido en casi todo lo que hacía.

Mi padrino y yo nos reunimos una tarde. Comencé a leer las páginas en voz alta. De vez en cuando, alzaba la vista, buscando en su rostro algún juicio o condena, pero él simplemente escuchaba: silencioso, atento y presente. Solo me interrumpía ocasionalmente para pedir aclaraciones o para guiarme con delicadeza durante el proceso.

Perdí la noción del tiempo, absorto en el acto de confesarme. Cuando finalmente terminé, me sentí más vulnerable que nunca. Mi padrino se levantó de su silla, rodeó la mesa y me abrazó. Dijo sentirse honrado de que le hubiera confiado esto. En ese abrazo, experimenté un alivio inmediato y la profunda comprensión de que, en medio de la oscuridad que acababa de revelar, otro ser humano podía aceptarme.

Ese momento sanador surgió no solo de su afirmación, sino también de la confesión misma: un acto de contrición, una purificación de la oscuridad al exponerla completamente a la luz en presencia de otra persona y, por extensión, de Dios. Las cargas que había llevado, el peso de mis "pecados", metafóricamente hablando, se aliviaron. En esa liberación, quedé libre de la compulsión de entregarme a mi adicción.

Quedé libre de la compulsión de entregarme a mi adicción.

El viaje de una hora a casa esa noche fue simbólico: un viaje lejos de mi pasado adictivo y hacia un futuro basado en la recuperación. Me sentí purificado, atraído inequívocamente hacia la sanación y lejos de la atracción de la adicción.

Al día siguiente, leí esas 42 páginas en voz alta frente a una fotografía de mi esposa tomada el día de nuestra boda. Ella había fallecido seis años antes, y sentí que le debía esta honestidad. Después, encendí una pequeña fogata en el patio trasero y coloqué las páginas en las llamas una por una, ofreciéndolas a Dios mientras se consumían. Cuando la última página se convirtió en cenizas, me sentí completo. Había terminado.

Mi recuperación continúa hoy, acercándose a los 40 meses. Para mí, trabajar estos pasos, especialmente el Cuarto y el Quinto, fue el punto de inflexión decisivo en mi camino. En última instancia, la confesión transformó la vergüenza en crecimiento, el aislamiento en conexión y la esclavitud en libertad, sentando las bases para una recuperación duradera.

Lo que comenzó como un momento de gracia se convirtió en el milagro que me liberó.

Mac M., Florida, EE. UU.



Trabajar en mi programa y mantenerme comprometido con la comunidad de SA fomentan una vida interior más fuerte y enfocada para mí. Al trabajar en mi programa de SA, estoy desarrollando la humildad y la madurez necesarias para recorrer el "Camino del Destino Feliz" cada día.

A medida que vivo cada día de sobriedad, encuentro cambios muy satisfactorios en mi vida. Estoy experimentando emociones, concentración y conexiones personales que nunca creí posibles antes de SA. El capítulo seis de Alcohólicos Anónimos, titulado "En Acción", detalla los resultados positivos del compromiso con el programa en "Las Doce Promesas". Las Promesas ofrecen esperanza para una recuperación sana y gozosa, que se logra mediante la perseverancia y el mantenimiento de la sobriedad tanto interna como externa.

Estas Doce Promesas se encuentran en las páginas 83-84 del Libro Grande de AA. ME revelan que:

1. Conoceré una libertad y felicidad nuevas
2. No me lamentaré del pasado, por el pasado ni desearé cerrar la puerta que nos lleva a él
3. Comprenderé la palabra serenidad
4. Conoceré la paz
5. Veré cómo mi experiencia puede beneficiar a otros
6. Desaparecerá el sentimiento de inutilidad y lástima por mí mismo
7. Perderé el interés en las cosas egoístas y me interesaré por los demás
8. Se desvanecerá la ambición personal
9. Mi actitud y visión de la vida cambiarán
10. Perderé el miedo a la gente y a la inseguridad económica
11. Sabré intuitivamente cómo manejar situaciones que antes me desconcertaban
12. De repente me daré cuenta de que Dios está haciendo por mí lo que yo no podía hacer por mí mismo

El Libro Grande de AA afirma que las Doce Promesas se materializan a diferentes ritmos: "a veces rápidamente, a veces lentamente" (AA 84). Mi experiencia lo confirma: fui bendecido con dos promesas que se revelaron desde muy temprano.

EXPERIMENTANDO LAS DOCE PROMESAS

*A través de su
programa, Dios le
hizo las promesas
que nunca creyó
posibles*



Otras promesas se han desarrollado gradualmente o todavía están pendientes. Porque estas promesas son únicas para cada persona, llegan en diferentes momentos, pero lo hacen. Como prometo el Libro Grande de AA, "Si nos esforzamos en esta fase de nuestro desarrollo, Nos sorprenderemos antes de llegar a la mitad del camino" (AA 83).

"Trabajando mi Programa" a través mis grupos de Doce Pasos me desarrolló en un enfoque hacia una vida interior, reemplazando mi ego y egoísmo con madurez en la vida diaria, mantengo este enfoque y "trabajo mi programa" a través de estas prácticas:

Asisto a las reuniones de SA, contribuyo a SA a través del trabajo de servicio, y busco ayuda de un padrino que vive los principios de SA.

Sigo las instrucciones de recuperación en el Libro Grande de AA, Libro Blanco de SA y en los Doce Pasos. Confío en la sabiduría de mi Dios para la orientación del día a día. Miro las Doce Promesas para encontrar la motivación para una vida en recuperación.

Integrar las Doce Promesas en mi viaje de recuperación, me comprometo a las siguientes prácticas diarias:

Reconozco con gratitud a Dios que me ama y me cuida, buscando Su amor para que pueda cuidar de mis compañeros sexóxicos y todos los demás. Practico una conducta consistente de gratitud a mi Dios por todas sus bendiciones en mi vida, no importa si es grande o pequeña.

Usar la reflexión, la meditación, llevar un diario, y música para gestionar el estrés y las emociones. Retribuyendo a través del Servicio en SA, servicio comunitario y actos simples de bondad. Practicar el autocuidado positivo a través de la nutrición, el ejercicio y el descanso.

esaa.org

Manteniendo la responsabilidad a través de una comunidad de apoyo de familiares, amigos y hermanos y hermanas de SA.

Considerando los desafíos a mi sobriedad y recuperación como oportunidades para crecer.

¡Viviendo el programa un día a la vez!

¡Viviendo el programa un día a la vez!

Las Doce Promesas definen la redención para mí. Encuentro libertad de la adicción y el control, a la vez que obtengo gratitud y propósito. A través de mis prácticas diarias, me doy cuenta del cumplimiento de las Promesas en mi recuperación. Es entonces cuando vuelvo a comprender que Dios está haciendo por mí lo que yo no podría hacer por mí mismo.

¿Son estas promesas exageradas?
¡Creo que no!

Peter M., Nueva York, EE. UU.



Serenidad:



Pasos del Cuarto al Séptimo

Liberarse de la ira mediante los Pasos le permitió experimentar la paz

Aunque estaba sobrio, la serenidad parecía escaparse de mi recuperación en SA. No fue sino hasta que escribí mi inventario del Cuarto Paso que descubrí por qué: seguía siendo una persona enojada. Había entregado mi deseo de lujuria, pero todavía libraba una guerra de ira contra mi cónyuge, mis compañeros de trabajo, mis amigos y cualquiera que no viera las cosas como yo. Simplemente había cambiado de droga (del sexo a la ira) y era un borracho seco. Mi inventario moral del Cuarto Paso me convenció de que estaba justificando mi ira de la misma manera que antes justificaba mi conducta sexual: actuando egoísta y negándolo. Estaba equivocado.

Cuando repasé las páginas de mi inventario, me desesperé.

Mi padrino me ayudó a ver que el camino para liberarme de mi ira estaba en los Pasos Quinto, Sexto y Séptimo. A medida que trabajé esos Pasos y le pedí a Dios que eliminara mi problema de ira, comencé a tener esperanza de que mi vida podía mejorar y que mis relaciones con los demás podían ser más agradables. No ocurrió de la noche a la mañana, pero sí ocurrió, y comenzó cuando me enfrenté a mí mismo en mi inventario del Cuarto Paso.

Ahora la serenidad ya no se me escapa; descubro que mi Poder Superior me concede la libertad, la alegría y la plenitud que tanto anhelaba. Hoy enfrentaré mis defectos y los entregaré a mi Poder Superior para poder experimentar la serenidad.

Juan E., Murcia, Spain



Los tres legados:

UNIDAD:

Las Doce Tradiciones

Las Doce Tradiciones de SA son un complemento vital a los Doce Pasos de SA. Mientras que los Doce Pasos ayudan al sexológico como individuo a recuperarse y disfrutar de la vida, las Doce Tradiciones ayudan a los grupos de SA a sobrevivir y prosperar. Como describió de forma colorida el padrino de mi padrino: "¡Los Doce Pasos ayudan a evitar que los adictos al sexo se suiciden, mientras que las Doce Tradiciones nos impiden cometer homicidios, y los Doce Conceptos nos impiden cometer genocidio!"

Cuando entré a la Fraternidad, encontré una solución al problema que hacía mi vida ingobernable. Sin embargo, una vez que encontré esa solución, pronto me preocupé por asegurar que mi grupo de SA sobreviviera, ¡para que

yo también pudiera hacerlo! Por suerte, las Doce Tradiciones ayudaron con eso. Nos muestran cómo vivir y trabajar el programa en unidad con nuestros compañeros de SA. Tres de las tradiciones que me han resultado especialmente útiles y reconfortantes son las siguientes.

Primera Tradición: "Nuestro bienestar común debe tener preferencia; la recuperación personal depende la unidad de SA (*Manual de Servicio* cap. 1, p. 3). Esto me recuerda que el bienestar del grupo está por encima del bienestar personal de cualquiera, incluido el mío! Al principio me costó aceptarlo, ¡porque me preocupaba mayormente de mi propia recuperación! Pero al rendir mi egoísmo, la sabiduría y el beneficio de esta tradición se hicieron evidentes.

Segunda Tradición: "Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro

grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza" (*Manual de Servicio* cap.1 p. 3). Esta tradición fue especialmente significativa porque mi grupo base tenía personalidades fuertes y dominantes, y asuntos controvertidos. Al principio temía que uno o más de estos individuos acabaran dirigiendo el grupo y estableciendo reglas que yo no podía aceptar. ¡Al fin y al cabo, somos, como nosotros mismos reconocemos, inquietos, irritables y descontentos! Afortunadamente, la Segunda Tradición ha impedido que eso ocurra.

Quinta Tradición: "Cada grupo tiene un objetivo primordial: llevar el mensaje al sexológico que aún está sufriendo" (*Manual de Servicio* cap. 1, p. 3). Esto también ha sido de gran ayuda para mantener a mis grupos y a mí centrados en nuestro único propósito y a evitar asuntos ajenos (Décima Tradición).

Vince G., Canadá



MEJORAR CON LAS TRADICIONES



Él y su grupo sobrevivieron y progresaron con las Tradiciones



LAS TRADICIONES Y LOS CONCEPTOS ESTABLECEN LÍMITES FUNDAMENTALES

Ella aprendió que está segura y protegida dentro de los límites de las Tradiciones y los Conceptos

Sirvo en un grupo de SA y en un comité de Custodios de SA. He aprendido que los Conceptos y las Tradiciones establecen límites que no solo protegen a las personas de mí, sino que también me protegen a mí de las personas. Estos límites, las Tradiciones y los Conceptos, me indican qué corresponde a un grupo o a una persona y qué me corresponde a mí. Cuando traspaso uno de estos límites, de alguna manera quedo bloqueada por mi ego, y el servicio a los demás se ve perjudicado. Los Pasos me ayudan a desbloquearme, a reparar el daño cuando es necesario y a reconectarme con Dios y con Su voluntad para mí. Parte de Su voluntad consiste en mantener los límites de las Tradiciones y los Conceptos, que me permiten servir de una manera sana.

Otra forma de ver los Tres Legados es considerar que las Tradiciones y los Conceptos representan los roles que Dios quiere que desempeñe o los ideales hacia los cuales desea que avance mientras sirvo a los demás (Cuarto Paso). Cuando no estoy a la altura de esos roles, los Pasos me ayudan a corregir el rumbo (Décimo Paso). Daré un ejemplo utilizando la Décima Tradición y los Conceptos Tres y Diez.

Décima Tradición

Cuando era nueva en SA, hablaba abiertamente acerca de mis creencias religiosas. Un día, un miembro me habló de la Décima Tradición, que establece:

“[Sexólicos Anónimos] no tiene opinión sobre asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas”. (*Manual de Servicio de SA, cap. 1, p. 4*)

Él me explicó que en las reuniones no hablamos de religión ni de política, ya que estos temas pueden generar división y distracción. Podemos perder fácilmente nuestro propósito primordial, expresado en la Quinta Tradición:

“Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al sexólico que aún está sufriendo”. (*Manual de Servicio de SA, cap. 1, p. 4*)

Yo seguía hablando de temas religiosos. En cierto momento, aquel miembro me compartió que tres integrantes de nuestro grupo base habían sufrido abusos por parte de líderes de mi comunidad religiosa, y que sacar a relucir esos asuntos externos podía alejarlos de SA, causándoles un

daño serio. Hice una reparación de inmediato. Desde entonces, ya no saco a colación temas religiosos ni políticos.

Conceptos Tres y Diez

Los comités y subcomités de SA llevan a cabo el trabajo en nombre de los Custodios de SA. Yo coordino un proyecto dentro de un subcomité. A veces, algunos miembros intentan micro-gestionar a los coordinadores de subcomités presionándolos sobre cómo deben hacer su trabajo. Incluso pueden incitar a otros a ejercer la misma presión. Justifican esto diciendo que tienen derecho porque forman parte del comité o subcomité, o porque son miembros que se preocupan por SA.

El Concepto Tres establece:

“Para asegurar una dirección eficaz, debemos dotar a cada elemento de la estructura de servicio de SA (Asamblea General de Delegados, la Junta de Custodios, su personal y comités) de un tradicional ‘Derecho de Decisión’”. (*Manual de Servicio de SA*, cap. 17, p. 62)

El Concepto Tres garantiza que quienes tienen una tarea asignada dispongan del derecho de decidir cómo llevarla a cabo sin interferencias.

Lo mejor es que las sugerencias o comentarios se reserven para las reuniones de comité o de

Custodios, donde las personas pueden expresar sus opiniones dentro de un plazo determinado. En estas reuniones de comité incluso se pueden votar cambios para un proyecto. Sin embargo, después de eso, el servidor de confianza tiene el derecho de decidir la mejor manera de implementar esos cambios aprobados sin ser acosado o presionado.

Aunque los líderes de proyectos tienen la responsabilidad de escuchar a todos los miembros, solo responden ante el comité en su conjunto, la Junta en su conjunto y la Asamblea General de Delegados (AGD) en su conjunto. Además, la retroalimentación debe darse dentro de un plazo limitado para permitir que el líder del proyecto escuche, discierna, decida (Concepto Tres) y se ponga a trabajar.

Cuando inicié un proyecto de comité, creé un grupo grande de WhatsApp que incluía tanto a voluntarios que participaban directamente como con voluntarios que no estaban involucrados, para facilitar la comunicación. No pasó mucho tiempo antes de que los miembros que no estaban involucrados comenzaran a decirme cómo hacer todo, convirtiendo cada pequeña tarea en un debate y retrasando el trabajo. Estaba agotada.

Anónimo

TEMA DE DISCUSIÓN

En el artículo “Las Tradiciones y los Conceptos establecen límites fundamentales”, esta miembro describe cómo los Conceptos la protegen de las personalidades fuertes y cómo las Tradiciones protegen al grupo de su propia personalidad fuerte.

¿Has experimentado la presencia de personas con personalidades dominantes en tu grupo o en algún compromiso de servicio que hayan intentado dominar tu

espacio? Si es así, ¿su interferencia afectó tu capacidad para prestar servicio? ¿Tomaste alguna medida? Y, si lo hiciste, ¿qué hiciste?

¿Has intentado aplicar las Tradiciones en las reuniones del grupo cuando surgen desacuerdos o conflictos? ¿Cuál fue el resultado? ¿Has observado a otras personas aplicar las Tradiciones durante una reunión de grupo? ¿Fue útil?

¿Has preguntado a miembros veteranos sobre su experiencia con los Conceptos y sobre cómo

aplicarlos? ¿Sabías que los Conceptos pueden aplicarse tanto en la Estructura de Servicio como en las relaciones dentro de la comunidad?

¿De qué manera podrías aplicar mejor las Tradiciones y los Conceptos en tu vida de servicio y en tus relaciones personales?

¿Utilizarás este artículo como tema de discusión en tu grupo habitual?

Envía una historia sobre tu propio camino de recuperación a essay@sa.org.



Cuando comencé mi proceso de recuperación, mi grupo base se reunía siete días a la semana y estudiábamos una Tradición cada miércoles. Como mi padrino me recomendó asistir a la reunión todos los días, sin importar el tema, siempre estuve presente.

Algunos de los miembros más veteranos compartían su experiencia, fortaleza y esperanza con la Tradición que estuviéramos estudiando. Siempre disfrutaba de sus palabras. Hay mucho que aprender de las Tradiciones, y los padrinos que transmiten su conocimiento son invaluable.

Al terminar los Pasos, mi padrino empezó a darme libros sobre la historia de la comunidad de Alcohólicos Anónimos. Ahí fue donde nacieron las Tradiciones. Leí historias fascinantes a las que estoy muy agradecido de tener acceso.

La unidad en nuestro grupo es verdaderamente imperativa. Cuando me uní a mi grupo, decidí que me conocieran porque sabía que mi viejo amigo, el aislamiento, no me iba a mantener sobria.

Me uní en parte porque el grupo tiene reuniones mensuales donde discutimos cualquier tema que surja y nos mantenemos informados sobre lo que sucede en la comunidad en general.

No tenemos que estar de acuerdo en todos los temas ni en todos los niveles para estar unidos por un mismo propósito. Estamos allí porque queremos que nuestro grupo se mantenga sano. La unidad de un grupo solo es posible cuando los miembros individuales se ponen a disposición.

En mi grupo, cada mañana, antes de que empiece la reunión, dedicamos unos minutos a brindar con nuestras tazas de café y dar la bienvenida al día. Muchos asistimos a la reunión los siete días de la semana. Si llegamos un poco antes y nos quedamos un poco más tarde, aprendemos algunas cosas sobre los demás. Algunos contamos chistes. Quienes asistimos a nuestra reunión mensual nos sentimos como hermanos y hermanas que recorren juntos el camino del destino feliz.

Ninguno de nosotros tiene autoridad sobre los demás ni sobre el grupo. Nuestros representantes de grupo nos proporcionan informes que debemos aprobar mediante votación. No nos gobiernan en absoluto. Sinceramente, creo que esa es una de las razones por las que estamos tan unidos.

Existe una autoridad suprema. Siempre me ha gustado que cada miembro pueda definir esa autoridad suprema de diversas maneras. Sin embargo, como grupo, entendemos que no importa cómo se defina el Poder; lo único que importa es que se acaten en él.

Existe una autoridad suprema.

En mi grupo, somos personas que normalmente no nos relacionaríamos. A medida que nos llevamos bien, crece el respeto mutuo, incluso cuando nuestras opiniones no coinciden. Somos capaces de ser amables entre nosotros, sin importar las circunstancias. Creo que eso forma parte de la autoridad suprema que reside en nuestro interior. No tengo poder en el grupo, pero mi voz importa.

Esto es fundamental para mi pertenencia a nuestra comunidad. Por primera vez, no tengo que ser quien manda para que me escuchen. Simplemente puedo levantar la mano y hablar cuando me toca. Puede que estemos o no de acuerdo con lo que el otro ha dicho, pero escuchamos con respeto. Es una herramienta fantástica para aprender a tener conversaciones sanas con cualquiera con quien necesite hablar. Estoy aprendiendo a ser simplemente una más en la conversación. Es un milagro.

El amor y la tolerancia son nuestro código. Nos mantenemos unidos porque tenemos una forma de vida que nos funciona. Recomendando encarecidamente a todos que se unan a un grupo. Es una gran aventura seguir participando incluso cuando no están de acuerdo conmigo. Mi valor en el grupo permanece intacto. Tengo la oportunidad de crecer. Eso es otro milagro.

Kelly L., Florida





Las Doce Tradiciones son el fundamento de la vida en SA y merecen toda nuestra atención. Sin ellas, las facciones, las personalidades, los intereses externos y el dinero nos destruirían fácilmente. Son las Tradiciones, formadas con mucho ensayo y error por AA y adaptadas a SA, las que nos protegen de estas presiones y nos permiten concentrarnos en nuestra vida de recuperación y servicio.

De eso trata la Primera Tradición. Si permitiéramos que las personalidades influyeran, desapareceríamos rápidamente como un grupo de interés más en la sociedad. Esto es importante para la Segunda Tradición, que es la piedra angular de las reuniones de conciencia grupal y la estructura de servicio. ¡Imaginen si tuviéramos un director ejecutivo dando y haciendo cumplir órdenes! Esta tradición lo hace imposible, para siempre.

La Tercera Tradición es quizás la más citada. Cuando me puse en contacto con SA por primera vez, el sitio web tenía las veinte preguntas, todas relacionadas con si uno se considera sexólico. Respondí afirmativamente a 18 de ellas, así que me uní a SA, y mi vida fue salvada. Imaginen si mis respuestas hubieran sido evaluadas por un funcionario para determinar si yo calificaba. O si SA hubiera tenido pruebas psicométricas para excluir a las “mujeres caídas”.

La historia de AA demuestra la

importancia de la Tercera Tradición. Solían tener reglas de admisión, pero luego las recopilaron y se dieron cuenta de que, si todas se aplicaban a la vez, no habría nadie lo suficientemente bueno para ingresar. Por eso, AA decidió que una persona es miembro cuando ella misma lo dice. Esto siempre ha sido cierto en SA y, en gran medida, se da por sentado. Sin embargo, no siempre fue así en AA, con quienes tenemos una gran deuda por sus experiencias pioneras.

El resto de las Tradiciones son similares: ningún control por intereses financieros, ninguna organización externa, ningún ego; nada excepto miembros hombro con hombro en la tarea de recuperarse de la lujuria, sin otra recompensa que 24 horas de sobriedad. Todo ello llevado a cabo día tras día, grupo tras grupo, cada uno autónomo, salvo cuando sus decisiones pudieran afectar a otros grupos o a SA en su conjunto.

Así, la conciencia de grupo de cada grupo, tomadas en conjunto, son la autoridad en SA, y toda la estructura de servicio (llamada la pirámide invertida) está al servicio de esa conciencia de grupo. Sin las Tradiciones, esta pirámide se invertiría y estaríamos bajo órdenes provenientes de la cima.

Mientras mantengamos estas tradiciones, ganadas con tanto esfuerzo, estaremos seguros y protegidos, “aquí y en el más allá”. Toda nuestra Comunidad depende de ello.

Kathie S., Devon, Reino Unido.



Los tres legados:

UNIDAD:

Las Doce Tradiciones

Las tradiciones permiten a los grupos transmitir el mensaje de recuperación.

Mis madrinas me enseñaron que el servicio es esencial para mi recuperación y que no puedo trabajar los pasos a fondo sin él. Trabajar juntos en el servicio me da una oportunidad única de poner mi programa en práctica. La recuperación consiste en sanar las relaciones, y eso ocurre en las pequeñas interacciones cotidianas. La recuperación está en las pequeñas cosas. Me gustaría decir que me ofrecí para hacer servicio, pero la verdad es que me empujaron. Primero como delegada alterna y ahora como delegada. También participo en el comité de literatura y en el de información pública. Otro servicio esencial fue apoyar a una compañera de SA que

se enfrentaba con grandes dificultades dentro de un puesto de servicio en SA. Según ella, le presté un servicio inestimable al acompañarla en un momento tan difícil. Todos, hombres y mujeres, debemos afrontar el desafío de mantener conversaciones difíciles, con la esperanza de tener a alguien a nuestro lado. Las dificultades de mi amiga se debían, en parte, a la incomodidad que le generaba enfrentarse a problemas en SA basados en malentendidos y creencias erróneas: mitos.

Muchos de estos mitos son comunes en SA. He aquí algunos ejemplos:

Mito: Es aceptable que los hombres digan lo que piensan a las mujeres de la misma forma en que suelen hablar entre ellos cuando hay un conflicto, es decir, en tono agresivo o con palabras irrespetuosas.

Verdad: Las personas, especialmente las mujeres, suelen acudir a SA tras años de abuso verbal, engaños, manipular a otros y ser manipuladas, lo que las ha llevado a tener una baja autoestima.

Pueden ser emocionalmente frágiles y no tolerar las interacciones agresivas, por lo que se marchan.

Verdad: Otros no toleran este tipo de comunicación, por lo que se marchan.

Mito: Si una mujer se siente incómoda en una reunión en la que solo hay hombres, debería buscar otra fraternidad «S» en la que haya más mujeres.

Verdad: Puede que no haya ninguna otra fraternidad «S» disponible en su zona.

Verdad: SA es una comunidad de hombres Y mujeres. Ofrecemos una solución con una definición clara y estructurada de la sobriedad que muchos de nosotros necesitamos para conseguir y mantener la sobriedad.

Verdad: Lo que se necesita es una actitud acogedora, apoyo y recursos. Nuestra declaración de responsabilidad dice: “Yo soy responsable. Cuando cualquiera, en cualquier lugar, pida ayuda, quiero que la mano de SA esté siempre ahí. Y de eso, yo soy responsable”.



Mito: Que una mujer se sienta cómoda en una reunión en la que predominan los hombres es un problema que ella sola debe resolver, cuidándose a sí misma.

Verdad: Todos compartimos la responsabilidad de crear un espacio seguro en el que podamos trabajar juntos. Las mujeres por sí solas no pueden arreglar un sistema en el que participan tanto hombres como mujeres.

Mito: Los hombres y las mujeres necesitan reuniones separadas en las que puedan compartir explícitamente.

Verdad: Teniendo en cuenta la competitividad que muchos de nosotros tenemos, ¿existe el riesgo de que surjan disputas por los patrones de consumo? Para evitarlo, muchos padrinos permiten a sus ahijados compartir de manera explícita en conversaciones privadas.

Mito: En SA ya hay recursos para las mujeres.

Verdad: La mayor parte de la literatura actual ha sido escrita por hombres. Necesitamos la perspectiva femenina. Algunas fuentes transmiten mensajes contradictorios. Necesitamos recursos de mejor calidad.

Mito: Está bien que los hombres tomen decisiones sobre lo que necesitan las mujeres sin que estas participen.

Verdad: Las mujeres tienen necesidades y experiencias únicas. Merecen ser incluidas en el proceso de toma de decisiones que afecta a todos los miembros de SA.

Mito: El «paquete de bienvenida para mujeres» (enlace desde sa.org) separa a las mujeres y conduce al aislamiento.

Verdad: La falta de este tipo de recursos aísla a las mujeres de la recuperación y del resto de mujeres.

Verdad: El «paquete de bienvenida para mujeres» ayudará a las mujeres que aún sufren a dar los primeros pasos hacia la recuperación.

Mito: El miedo de las mujeres a asistir a una reunión llena de hombres es injustificado.

Verdad: Ha habido casos de mujeres que han sido acosadas después de las reuniones, con las que se ha coqueteado, se las ha insinuado, se las ha acosado e incluso se las ha agredido durante una reunión.

Verdad: Los miembros de confianza pueden asegurarse de estar presentes para mantener las reuniones abiertas, proporcionar información y velar por la seguridad de todos.

Si prestamos atención a estas cuestiones y seguimos la guía del Poder Superior, podremos prepararnos mejor a nosotros mismos y a nuestras reuniones para transmitir el mensaje de recuperación de SA.

Para terminar, quiero citar a Nathalie V., de la página tres del *ESSAY* de junio de 2024:

«Nos necesitamos unos a otros para crecer de forma eficaz en la recuperación; no para crecer unos contra otros, sino unos con otros. En SA practicamos relaciones sanas con el sexo opuesto, y esto también nos ayuda fuera del programa».

Preparémonos para llevar el mensaje de manera eficaz prestando atención a los pequeños detalles: mejorando nuestras relaciones y aplicando nuestras habilidades unos con otros en el servicio.

Susie B., Idaho, EE. UU. 

Concepto Tres:

ESCUCHAR, DISCERNIR, DECIDIR



Su “derecho de decisión” conlleva la responsabilidad de escuchar a Dios y a los demás antes de tomar una decisión.

Concepto 3: “Para asegurar un liderazgo eficaz, debemos otorgar a cada elemento de la estructura de servicio de SA, a la Asamblea General de delegados, y a la Junta de Custodios, junto con su personal y comités, un tradicional ‘Derecho de Decisión’” (Manual de Servicio, cap. 1, pág. 3).

Liderazgo y “Derecho de Decisión”: ¿qué implica esto? Para mí, significa que, como servidores de confianza, un Comité de Custodios tiene la responsabilidad y la facultad de tomar decisiones independientes en beneficio de la Recuperación y la Unidad de toda la comunidad de SA, una responsabilidad verdaderamente desafiante.

La custodia o administración responsable implica que las decisiones se toman de buena fe, confiando en la conciencia colectiva del grupo. Desde una perspectiva de desarrollo personal, esto supone una transición desde la independencia hacia una independencia-interdependencia responsable, moral y ética y consiste en convertirse en un estadista sabio, en una persona madura al servicio de la comunidad.

Tenemos la capacidad de desarrollarnos y crecer superando nuestra dependencia de los demás para llegar a ser independientes (autónomos). Esto es necesario para prepararnos para el camino que nos permita trabajar auténticamente de manera interdependiente, de forma sana y libre de codependencia.

Aprender una colaboración saludable e interdependiente es la tarea que tenemos por delante; una independencia sana es necesaria para lograr una interdependencia sana y óptima. Cuando consideramos opciones éticas e interdependientes, ampliamos

nuestros sistemas de pensamiento de manera holística, mientras que las decisiones tomadas únicamente desde la independencia pueden no favorecer ese tipo de crecimiento.

Me viene a la mente el proceso que desarrollé: Escuchar, Discernir, Decidir. Todo comienza con aprender a escuchar.

Escuchar

Esto comienza con una escucha respetuosa que puede conducir a una escucha más holística, generativa o creativa, en lugar de escuchar simplemente esperando una oportunidad para intervenir lo antes posible. La escucha generativa implica: “Escuchar el silencio”: aquello que no se está diciendo y los impulsos o sugerencias de Dios. “Escuchar la escucha”: observar cómo estoy escuchando y cómo escuchan los demás. “Escuchar-hablar”: dar voz a lo que surge desde nuestro interior y desde los demás.

Discernir

Esto implica escuchar internamente el llamado, las emociones y los razonamientos que surgen dentro de nosotros, y también escuchar respetuosamente las voces de los demás, buscando aquello que confirma o fortalece una dirección y observando aquello que genera discordancia o conflicto.

Decidir

Las decisiones se basan en una sensación de confirmación tanto interior como exterior, una especie de “aparente corrección” o certeza. No tomar una decisión debido a la discordancia generalmente significa que se necesita más investigación, más información, o que simplemente aún no ha llegado el momento adecuado.

Anónimo 25

Concepto 10: Toda responsabilidad de servicio debe ir acompañada de una autoridad de servicio equivalente, con el alcance de dicha autoridad claramente definida (Pasos en Acción, p. 214).

La responsabilidad de un comité se expresa en su declaración de misión. Es fácil olvidar nuestro propósito y actuar como se hace en el mundo corporativo. SA tiene limitaciones diferentes; aprendemos cuáles son y nos recordamos continuamente su naturaleza: la pirámide invertida del servicio, el valor de la conciencia de grupo, la opinión de la minoría, etc. Siempre es útil comparar una tarea con la misión del comité para confirmar si seguimos en el camino correcto o si hemos sobrepasado el alcance de esa misión. Me gusta repetir la misión una y otra vez para comprenderla mejor. En mi opinión, demasiadas declaraciones de misión se leen una sola vez y luego se guardan en un cajón y se olvidan.

Cuando recibimos un encargo de la Junta de Custodios, lo analizamos a la luz de nuestra misión y del alcance de la autoridad requerida. El comité puede discutir, aclarar y establecer los límites de la autoridad necesaria para completar esa tarea. Si un comité no tiene claridad sobre su encargo, puede solicitar aclaraciones a la Junta de Custodios. Si los miembros asumen una autoridad mayor a la recomendada, o necesitan más autoridad para completar la tarea,

corresponde discutirlo en grupo y cuando sea necesario, solicitar aclaraciones.

Concepto 11: Los Custodios siempre deben contar con la ayuda de los mejores comités, equipos de trabajo y consultores posibles. La composición, las cualificaciones, los procedimientos de incorporación, los derechos y los deberes siempre serán asuntos de gran importancia (SMA, p. 214).

El Concepto 11 refuerza la necesidad de un debido proceso estandarizado. Al igual que se lee el Propósito de SA en cada reunión, los comités siguen procedimientos establecidos, como formularios de solicitud, las Reglas de Orden de Robert, criterios de votación, etc. Comencé a introducir procedimientos estándar cuando fui presidente interino de CIP (Comité de Información Pública). Seguimos estableciendo normas para los protocolos de las reuniones. Los procedimientos y protocolos requieren tiempo, pero aportan una estructura confiable que ayuda a reducir el impacto de las personalidades dominantes. Cuando el proceso se vuelve difícil, los protocolos y la estructura ayudan a que el trabajo continúe avanzando.

Jack H., Enlace de Custodios
CIP



Estos conceptos ayudan a que los comités se mantengan enfocados en su misión mientras los protegen de las personalidades.

**Adoptando
los
Conceptos
Diez &
Once**

SA...esta servida



CONCEPTO UNO: QUIEN ES RESPONSABLE?



Esta serie aborda cómo cada concepto es esencial para que funcionen nuestros servicios mundiales.

Los “Doce Conceptos para el Servicio Mundial” fueron escritos por Bill W. en 1962. Sexólicos Anónimos ha adoptado estos conceptos como guías para su estructura de servicio. A continuación se presentan los Doce Conceptos de Sexólicos Anónimos. Los ensayos que siguen tienen la intención de ampliar y profundizar en estas sencillas declaraciones, basándose en las experiencias de varios miembros con trayectoria en el servicio internacional.

Primer concepto: La responsabilidad final y la autoridad suprema para el servicio de SA deben residir siempre en la conciencia colectiva de toda nuestra Comunidad (Pasos en acción, pág. 213).

Esto significa que nuestra Comunidad, en su totalidad, determina el rumbo que seguimos. Como establece la Segunda Tradición: “Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; ellos no gobiernan.” (Pasos en acción, pág. 211). El primero de los dos principios implica que los miembros ejercen esta autoridad mediante la elección de servidores de confianza que tienen la responsabilidad de servir al grupo y a la Comunidad. Esto está en armonía con la Novena Tradición, que establece: “Podemos crear juntas de servicio o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.” (Pasos en acción, pág. 211).

Si los servidores de confianza ignoran la voluntad de los miembros y de los grupos, pueden ser reemplazados. El segundo principio es conocido como “el poder de la bolsa” La Séptima Tradición establece que Sexólicos Anónimos es “completamente autosostenible, rechazando contribuciones externas” (Pasos en acción, pág. 211). Si los servidores de confianza dentro de la estructura de servicio no atienden los intereses y la voluntad de los miembros individuales, probablemente descubrirán que las contribuciones voluntarias disminuirán rápidamente.

Continuará...

Anónimo





EL VIAJE DE LOS TRADUCTORES ÁRABES DE ESSAY

La necesidad de dar un paso al frente y servir con integridad llevó a la creación de un puente espiritual entre la comunidad de habla árabe y ESSAY.

A mediados de 2022, nuestro viaje comenzó no con un gran plan, sino con una silenciosa comprensión entre dos compañeros. Vimos una brecha que parecía un abismo: las palabras que daban vida a la revista ESSAY estaban en gran parte en inglés, dejando a muchos de nuestros hermanos y hermanas de habla árabe luchando por encontrar la misma profundidad de recuperación que nosotros habíamos descubierto. Sabíamos que, si queríamos vivir verdaderamente nuestro legado de servicio, teníamos que encontrar la manera de cerrar esa brecha. Teníamos que traducir el «lenguaje del corazón» a nuestra propia lengua.

Hoy somos quince —una pequeña comunidad dentro de la Comunidad— unidos por los principios de Unidad, Servicio y Recuperación. No somos solo personas que hablan dos idiomas; somos sexólicas en recuperación que comprendemos que una sola palabra mal dicha puede cambiar el significado de una verdad espiritual.

A medida que crecíamos, nos dimos cuenta que nuestra misión requería un tipo específico de arquitectura espiritual. Comenzamos a ver nuestro trabajo a través del lente del triángulo equilátero, el mismo símbolo que sustenta nuestra recuperación. En la cúspide de nuestro trabajo se encuentra *Amanah*: la honestidad. Es la base de todo lo que hacemos. Antes incluso de tocar un teclado, debemos ser honestos acerca de nuestra intención. No estamos aquí para editar el mensaje ni para hacerlo más agradable a nuestra cultura; estamos aquí para ser fieles administradores del espíritu original. Esta honestidad nos mantiene firmes, recordándonos que somos servidores de confianza, no autores.

**Esta honestidad
nos mantiene
firmes,
recordándonos que
somos servidores
de confianza, no
autores.**

Este compromiso se traduce naturalmente en nuestra necesidad de precisión, o *Diqah*. Al principio, nos costó mucho captar los matices de la recuperación de los Doce Pasos, términos que no siempre tienen un equivalente directo en árabe tradicional. Para honrar esta realidad, buscamos maneras de perfeccionar nuestras herramientas. Adoptamos los últimos avances tecnológicos, no como un sustituto de nuestra recuperación, sino como un complemento de la misma. Al entrenar modelos de IA específicamente con el lenguaje propio de nuestro programa, hemos podido refinar nuestros borradores con un nivel de precisión inimaginable en 2022.

Mantener esta claridad requiere un profundo sentido de objetividad, o *Mawdu'iyyah*. En nuestro logo, esto está representado por el radiante libro del ENSAYO. Nos esforzamos por ser como el cristal transparente de una ventana; queremos que la luz del mensaje nos atraviese sin verse empañada por nuestras opiniones personales, nuestros dialectos regionales o nuestro propio ego

Mantener esta claridad requiere un profundo sentido de objetividad.

En el centro de todo están los traductores del ensayo. Nos encontramos en el centro de ese triángulo, protegidos por la honestidad, la precisión y la objetividad. Hemos descubierto que al entregarnos por completo a este servicio, nuestra propia recuperación se ha profundizado. Comenzamos con dos; ahora somos quince, y nuestra esperanza es que, a través de estas páginas traducidas, el mensaje de Sexólicos Anónimos siga llegando a cada rincón donde un hablante de árabe aún sufre en la oscuridad. Somos simplemente mensajeros, agradecidos de ser parte de un puente que conduce hacia la luz.

Grupo Árabe de traducción de ESSAY



SA CFC

DOCE PASOS DE MANTENIMIENTO DIARIO



Encontrar un Poder Superior a través de los Pasos lo convirtió en una persona más amable.

Llevo más de cuatro años encarcelado y pasaré trece años más en prisión porque dejé que mi adicción al sexo dominara mi vida. Durante aproximadamente un año después de mi arresto estaba demasiado aturrido y asustado para afrontar mis problemas. Dudaba de poder cambiar el estigma negativo asociado a mí.

Mi abogado me sugirió que buscara ayuda en SA. Al principio, me arriesgué para dar una mejor impresión al juez que presidía mi caso. Creo que mis esfuerzos en SA impresionaron al juez. Más importante aún, una vez que conecté con mi padrino de SA y admití que era impotente ante la lujuria y que mi vida se había vuelto incontrolable (Primer Paso), me di cuenta de que realmente estaba trabajando los Doce Pasos por mí mismo. Mi alma clamaba por ayuda y por un cambio drástico.

SA me ayudó a identificar mi moral y mis valores porque el Paso Cuatro requería que hiciera un autoanálisis, lo que me permitió establecer límites que me aseguraran no volver a caer en la adicción al sexo. A través de la humildad y compartiendo todo con

mi padrino (incluso mis secretos y sentimientos más oscuros), he podido disculparme sinceramente y reparar el daño causado a quienes he lastimado (en la medida de lo posible). No hice solo este trabajo, que a veces resultaba abrumador, porque al trabajar los Doce Pasos, he desarrollado una conexión profundamente significativa con mi propio Poder Superior. Este programa verdaderamente me brindó un despertar espiritual, y ahora nunca me acuesto sintiéndome solo o incomprendido, porque no lo estoy. Estoy eternamente agradecido a SA y a mi padrino por ello.

Soy una persona más responsable, perspicaz, honesta y comprensiva. No podría decir eso de no ser por SA. Mi recuperación no se basa en la gratificación instantánea, como si todo fuera a encajar a la perfección solo porque yo lo deseara y Dios fuera a concederme todos mis deseos. Más bien, es el verdadero relato de perseverancia, buena disposición, dedicación, entrega y mantenimiento diario. Aprendí que nada del proceso de recuperación es fácil, ¡pero vale la pena!

Derek H., Massachusetts, EE.UU



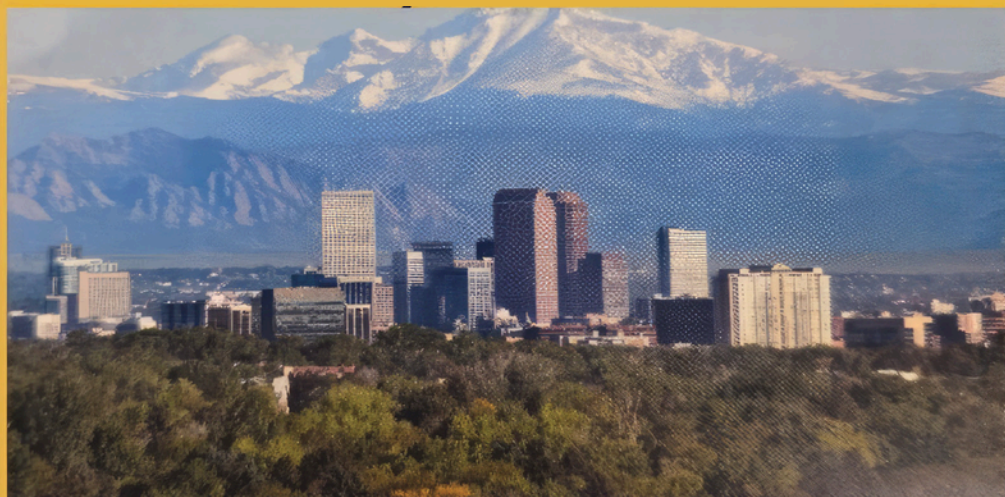


Scan to register



DenverHope2026.org

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



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





La Convención Internacional de SA, S-Anon y S-Ateen 2026 será un tiempo alentador donde los miembros se sumergirán en la esperanza, la recuperación y la confraternidad

Has estado en Colorado en julio? La Internacional de SA, S-Anon y S-Ateen 2026 se llevará a cabo en Denver, Colorado, del 17 al 19 de julio. Estás cordialmente invitado a unirte a nosotros! Nuestro lema es "Esperanza Renovada", y la "Ciudad de una Milla de Alto" es la ubicación perfecta para experimentar esto.

Muchos de ustedes pueden o no haber asistido a una Conferencia Internacional, y es una experiencia que "supercargará" su recuperación. Si vuela al Aeropuerto Internacional de Denver, hay múltiples formas de llegar al hotel. La opción más económica es el tren ligero RTD, al cual se puede acceder desde la terminal del aeropuerto. Siga las señales en el área de reclamo de equipaje. La segunda opción es la camioneta Blue Shuttle. También hay varios servicios de alquiler de autos si planea una estadía prolongada en Denver y sus alrededores. Encuentre más información en el sitio web.

El sitio web de registro tiene varias pestañas que responderán la mayoría de las preguntas básicas que pueda tener. Los eventos de SA son en el extremo sur del hotel, mientras que los eventos para S-Anon y S-Ateen se llevarán a cabo en el segundo piso.

Los eventos combinados, incluidas las comidas, se llevarán a cabo en el Rocky Mountain Event Center en el piso principal, que se encuentra en la parte trasera del hotel.

Al igual que en todas las conferencias internacionales, habrá una variedad de sesiones de trabajo para la reflexión, el crecimiento y la fortaleza. Habrá aproximadamente setenta y cinco sesiones de trabajo para SA, aproximadamente treinta y cinco sesiones para S-Anon y varias sesiones para S-Ateens.

Si se registra para la conferencia con la opción de comida, esta incluirá la cena del viernes y sábado por la noche, y el almuerzo del sábado. Hay opciones disponibles si tiene restricciones dietarias o solicitudes de comidas religiosas, y esas opciones también están disponibles a través del sitio web. También hay un restaurante ubicado en el hotel y otros lugares para comer fuera del hotel a una corta distancia a pie. Habrá oradores de SA y S-Anon en ambas cenas y en el almuerzo del sábado. Habrá oradores adicionales el domingo por la mañana que no hemos tenido antes.

Si necesita ayuda para trabajar en sus pasos, habrá un taller disponible con padrinos que pueden ayudarlo con



con cualquier paso en el que esté trabajando.

Si no puede asistir a la conferencia en persona, están disponibles seminarios web de transmisión de audio en vivo de las sesiones de trabajo y los oradores de SA. Las sesiones y oradores del sábado y domingo serán transmitidos en vivo. Aún así deberá registrarse en el sitio web para esta opción.

Hay oportunidades para involucrarse en el servicio. Como la mayoría de nosotros sabemos, este es un "programa de nosotros" y "nosotros" no podemos recuperarnos por nuestra cuenta. Estamos agradecidos de que nuestra recuperación nos haya enseñado que hay un mejor camino a seguir con la ayuda de nuestro Poder Superior, y descubrimos que Dios nos habla a través de muchos que han recorrido el camino de la recuperación antes que nosotros en el viaje de recuperación de SA. Estamos buscando voluntarios en áreas como registro, venta de literatura, ayuda en la convención, transporte y talento. Si desea ser voluntario en cualquiera de estas áreas, hay un lugar en el registro para indicar que le gustaría prestar servicio. Por favor, involúcrese.

El sábado por la noche, después de la comida, habrá una noche de talentos donde varios de los asistentes actuarán para todos, e incluirá parodias, canciones y otro posible entretenimiento. Si desea

compartir algún talento con la audiencia, también hay un lugar en el registro para inscribirse en el entretenimiento. Esto puede incluirlo individualmente o como grupo. Ciertamente esperamos contar con su participación en la conferencia y, como Bill W. y el Dr. Bob han dicho antes, "es mejor ser parte de, en lugar de estar aparte de".

El registro ya está abierto para Esperanza Renovada. La esperanza y la recuperación son posibles. ¡Esperamos verlos allí! ¡No se demore y regístrese hoy!

Visite <https://denverhope2026.org/> para más información

DaveE.
Vicepresidente Denver
Hope Internacional 2026



Disfruta de la nueva canción *The Recovery Ramblers*, "**Hope, Live in Hope**", (Esperanza, vive en Esperanza) escrita 'para la de Convención de Denver. Puedes escucharla aquí :

<https://essay.sa.org/get-involved/recovery-songs/>

EL MEJOR PIE DE PÁGINA

¿ESTÁS LISTO PARA OTRO DESAFÍO DE PIE DE FOTO?

Te invitamos a crear el pie de foto de recuperación perfecto para la caricatura de abajo, centrada en el tema de agosto, "Levantar Nuestra Mano: Compartir en las Reuniones". Si tu pie de foto gana, recibirás una copia impresa gratuita de la edición de junio. No te lo pierdas, la fecha límite de entrega es el 15 de julio. Envía tu propuesta a essay@sa.org. ¡Da rienda suelta a tu creatividad y que gane el pie de foto más ingenioso



AGOSTO
6,7,8 Y 9

XIV CONVENCIÓN NACIONAL DE S.A
La Ceja - Antioquia

PROXIMA FRONTERA: LA SOBRIEDAD

XIV La Ceja -Antioqui
CONVENCIÓN NACIONAL DE S.A

@Davi3182851443
Ahorros 455200284186

Información
+57 311 6350868
+57 318 2851443

Los valores serán:
* Hasta el 30 de junio: \$630.000
* Hasta el 30 de julio: \$650.000

¿QUÉ NECESITAMOS, SA!

El Comité de la Convención Internacional (ICC) necesita grupos para organizar nuestras convenciones internacionales anuales. Las fechas disponibles incluyen: enero de 2028, enero de 2029, julio de 2028 y julio de 2029. Si estás interesado en explorar esta oportunidad de traer a toda la confraternidad mundial a tu puerta por 3 días de recuperación excepcional, por favor ponte en contacto conmigo.

Daniel K Preseidente del ICC en
danielk.sa.service@gmail.com

VIENE EN AGOSTO



PRÓXIMA EDICIÓN

El Libro Blanco nos dice que no asistimos a una reunión de SA para ampliar nuestros horizontes con conocimientos sobre más formas de consumo. Al mismo tiempo, los recién llegados necesitan escuchar lo suficiente sobre el problema para saber si SA es adecuado para ellos. ¿Cuál es el equilibrio saludable entre ambos?

¿Tienen cabida en una reunión quienes tienen menos experiencia en renunciar a los pensamientos lujuriosos o quienes tienen limitaciones permanentes sobre lo que pueden y no pueden oír? ¿Cómo se les ha dado cabida en las reuniones?

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

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 ENSAYO no es gratuita. Para apoyar a la revista ENSAYO en la difusión del mensaje de SA en todo el mundo, por favor, haga una contribución en essay.sa.org.

ENVIA TU HISTORIA

Edición de Agosto 2026: Levantando La Mano: Compartiendo en reuniones (Historias hasta Julio 1)

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

Edición de October 2026: Tomando una decisión: Entregando nuestras vidas a Dios. (Historias hasta Septiembre 1)

¿Cuál es tu experiencia con el Paso Tres y cómo vives esa decisión a diario?

Edición Diciembre 2026: Una Visión para Ti (Historias hasta Noviembre 1)

¿Has experimentado esta visión al practicar los Pasos en tu vida? ¿Cómo se manifiesta esta visión en tu vida?

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

The image features a glowing white triangle and circle centered on a lush green forest background. A stone staircase leads up towards the center of the composition. The word 'Unidad' is written in white, curved text along the left side of the triangle. The word 'Servicio' is written in white, curved text along the right side of the triangle. In the center of the triangle, there is a prayer in Spanish.

Unidad

Servicio

Dios,
Concedeme
La serenidad
Para aceptar las
Cosas que no puedo
Cambiar, valor para
Cambiar, aquellas que si
Puedo y la sabiduría para
Reconocer la diferencia
Hagase tu voluntad y no la mía