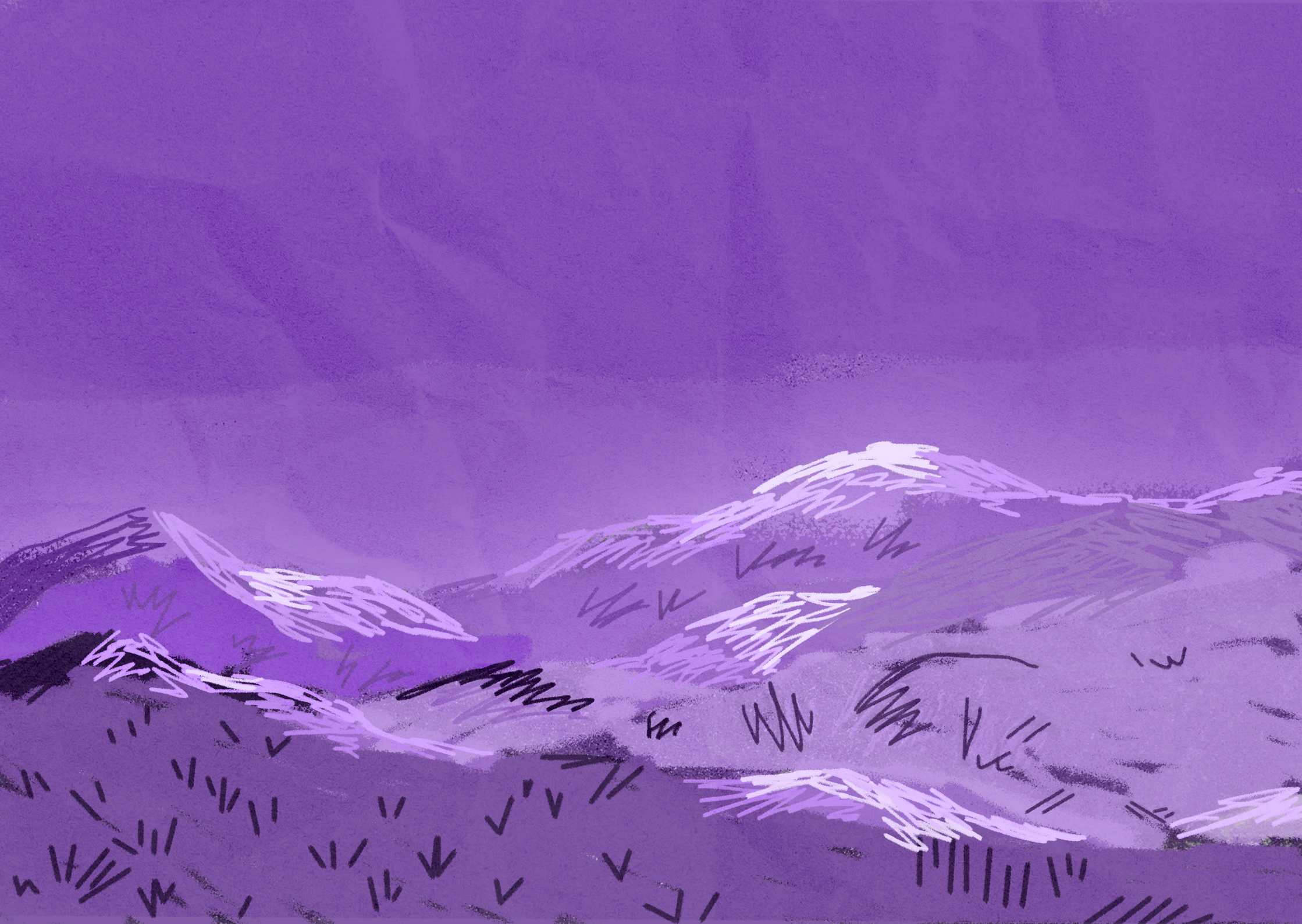






Cuenca, Ecuador 2026

Editorial: La Huella

Instituto Tecnológico Sudamericano

Centro de Apoyo Psicológico CoDa

Ilustración: Mariangel Padilla

Diseño y diagramación: Mariangel Padilla



Centro de Apoyo Psicológico CoDa.

INDICE

Oración de la Serenidad	1
Paso 1. Amar al hombre que no nos ama	5
Paso 2. Buen sexo en malas relaciones	15
Paso 3. Si sufro por ti, ¿me amarás?	25
Paso 4. La necesidad de ser necesitadas	35
Paso 5. ¿Bailamos?	45
Paso 6. Los hombres que eligen a las mujeres que aman demasiado	55
Paso 7. La Bella y la Bestia	65
Paso 8. Cuando una adicción alimenta a otra	75
Paso 9. Morir por amor	85
Paso 10. El camino a la recuperación	95
Recuperación e intimidad: Cerrar la brecha.....	100
Las 12 Promesas (oDa)	115

Oración a la Serenidad

Dios, concédeme la **Serenidad** para aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
Valor para cambiar aquellas que puedo,
y la **Sabiduría** para reconocer la diferencia.

Concédeme **Paciencia** con los cambios que
toman tiempo,

Apreciación de todo lo que tengo,
Tolerancia a los que tengan diferentes
luchas,

y la **Fuerza** para levantarme e intentarlo de
nuevo,
Un día a la vez.

Amar
al hombre
que no
nos ama

An illustration of two hands holding each other against a yellow background. The hand on the left is wearing a purple sleeve and is holding the hand on the right. The hand on the right is wearing a dark blue sleeve and is holding the hand on the left. The hands are positioned in the lower half of the image, with the fingers interlaced. The background is a solid yellow color with some subtle texture.

¿Has intentado ejercer poder o influencia donde no lo tienes?
¿Has tratado de controlar a alguien o algo, esforzándote cada vez más con resultados menos beneficiosos?

¿Quién o qué en tu vida te enloquece y te causa estrés? ¿Por quién te sientes victimizado? ¿Quién sientes que te controla o controla tus emociones o algún área de tu vida? ¿De qué situaciones, emociones o realidades has estado huyendo y cuáles has estado negando o evadiendo?

¿Qué tendrías que enfrentar en tu propia vida si dejaras de intentar controlar a alguien o algo? ¿Qué sucedería si dejaras de permitir que alguien o algo te controlara?

¿Cuál fue el incidente particular que te impulsó a asistir por primera vez a una junta de Doce Pasos? Si llevas tiempo asistiendo, ¿cuál es el asunto que te ha molestado más recientemente? ¿De quién o de qué te preocupas más? ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo para cuidarte y demostrarte amor a ti misma? ¿Hay alguien en tu vida que sientes que te causa sufrimiento? ¿Sientes que si él o ella se portara de manera diferente, estarías feliz?



El buen sexo en
malas relaciones

¿Cuáles son las actividades que te dan esperanza y te ayudan a creer que todo está y estará bien? ¿Ir a juntas? ¿Hablar con personas en recuperación? ¿Leer literatura de recuperación? Haz una lista de aquellas que te han ayudado a creer más en tu futuro.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal yellow ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

¿Cómo han cambiado tus ideas acerca de lo que significa que se nos devuelva el sano juicio? ¿Han cambiado tus expectativas de recuperación? ¿Ahora qué esperas de la recuperación que es diferente a lo que esperabas cuando empezaste a recuperarte?

¿Cómo han cambiado tus ideas acerca de lo que significa que se nos devuelva el sano juicio? ¿Han cambiado tus expectativas de recuperación? ¿Ahora qué esperas de la recuperación que es diferente a lo que esperabas cuando empezaste a recuperarte?

Por ahora, ¿cómo defines un Poder Superior a ti mismo? ¿(rees tener importancia para ese Poder?



¿Cuál sería un plan de cuidado razonable para ayudarte a continuar creyendo que la recuperación puede funcionar en tu caso? Revisa tus ideas en la pregunta número 1.

[illegible]

Si sufro por ti
¿Me amas?

A stylized illustration of a woman with long, wavy brown hair lying down. She is looking upwards and to the left with a contemplative expression. Her right hand is resting on a surface, holding a lit cigarette. The background is a deep purple with vertical, textured brushstrokes. The text 'Si sufro por ti ¿Me amas?' is written in a yellow, hand-drawn font at the top of the image.

Paso 3

Si supieras que todo está bien y a tiempo en tu vida el día de hoy, ¿cómo te sentirías? Si supieras que las cosas están siendo manejadas por un Poder Superior de la mejor manera y para tu beneficio, ¿actuarías de manera diferente?



Si te supieras carente de poder para controlar los eventos, resultados o a una persona en particular, ¿de qué manera te comportarías diferente? ¿Qué harías o dirías? ¿Qué dejarías de hacer o decir? ¿Qué harías diferente para ti mismo para gozar más tu vida ahora, para vivir en el momento presente?



Dar este Paso con frecuencia te pone en contacto contigo mismo. Escúchate. Escribe lo que sientes, quieres, necesitas y piensas. Luego, toma el teléfono y comparte quién eres tú con alguien en quien confías. Habla de una manera que refleje autoresponsabilidad y no victimización. No les pidas que te rescaten. Pídeles que te escuchen y acepten como eres.



Ser necesitadas

A stylized illustration of a person with long, dark brown hair lying down, their face partially visible and eyes closed. They are covered by a blanket with broad horizontal stripes of purple and yellow. The background is a solid, deep purple. The overall style is soft and painterly, with visible brushstrokes and a gentle, intimate feel.

Paso 4

¿Has hecho algún trabajo de familia-de-origen? ¿Has identificado algunas viejas creencias o sentimientos del pasado?

[illegible]

¿Te despertó la curiosidad alguna de las sugerencias para hacer este Paso? Quizá quieras ponerte una meta razonable para hacer este Paso. Puedes escribir esta meta y darte el tiempo que quieras. Por ejemplo, "Quiero hacer un Cuarto Paso dentro de los siguientes dieciocho meses." O "Quiero hacer un Cuarto Paso dentro de las siguientes tres semanas."

[illegible]



¿Bailamos?

¿Has hecho un Quinto Paso formal? ¿Cuál fue el impacto en tu vida y tus sentimientos acerca de ti mismo?

¿Acostumbras compartir quién eres con otros?
¿Cuándo fue la última vez que hablaste a alguien
porque tenías que comentar algo? ¿Hablas con las
personas acerca de lo que te sucede cuando te
sucede, o esperas haber resuelto el incidente por ti
mismo, y luego informas del hecho?

¿Hay alguien en tu vida ahora mismo con quien
necesitas hablar? ¿Está pasando algo?
Un sentimiento, una necesidad, un suceso del que no
quieres hablar aunque sea necesario? ¿Hay alguien a
quien evitas porque tienes algo difícil que decirle?

Cada mañana durante la siguiente semana, cuando despiertas, toma un momento para notar qué sientes. Con frecuencia, somos más vulnerables durante esos momentos antes de comenzar las actividades del día. Revisate emocionalmente. Toma un momento para decirle a Dios qué sientes.

A stylized illustration of a person with long, dark brown hair, seen from the back. They are wearing a bright yellow garment. The background consists of vertical purple and white stripes.

¿Cuáles son las creencias, los comportamientos, sentimientos, deseos o necesidades difíciles con los que luchas en este momento?

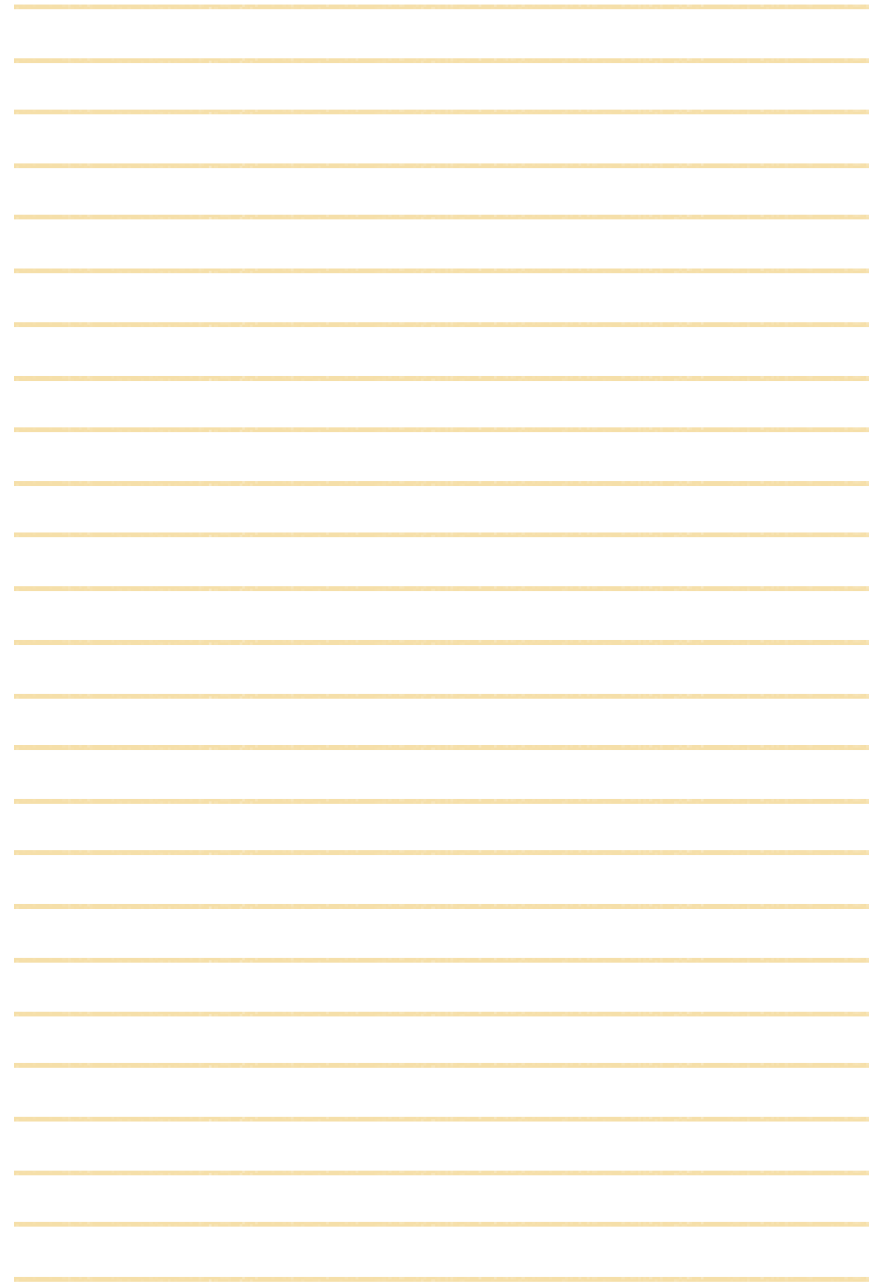
¿Cómo sería diferente tu vida si creyeras que pudieras simplemente relajarte y dejar que este proceso llamado recuperación te sucediera?

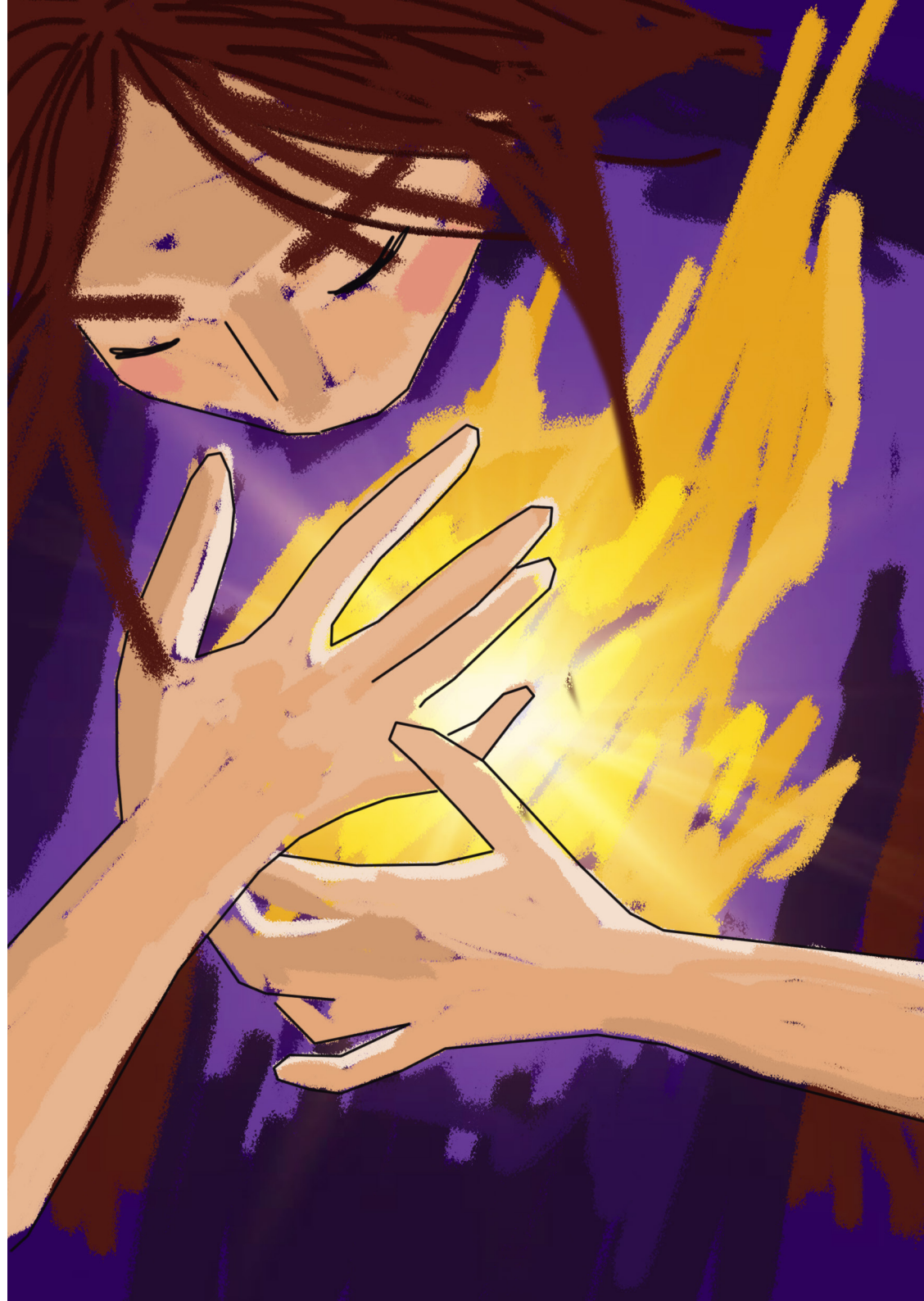
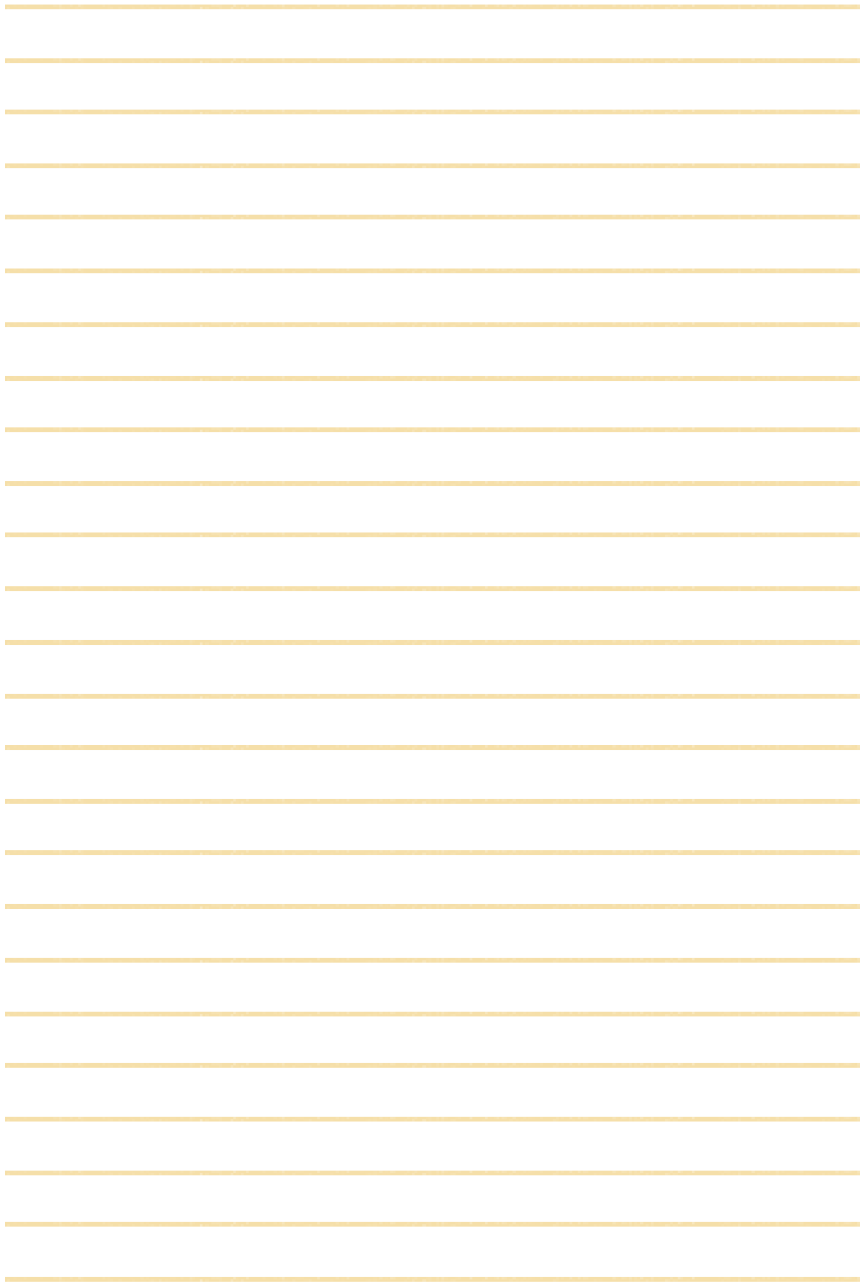
¿Crees que está bien confiar en Dios y en este proceso llamado recuperación?



Blank lined page for writing.

Blank lined page for writing.





Blank lined page for writing.

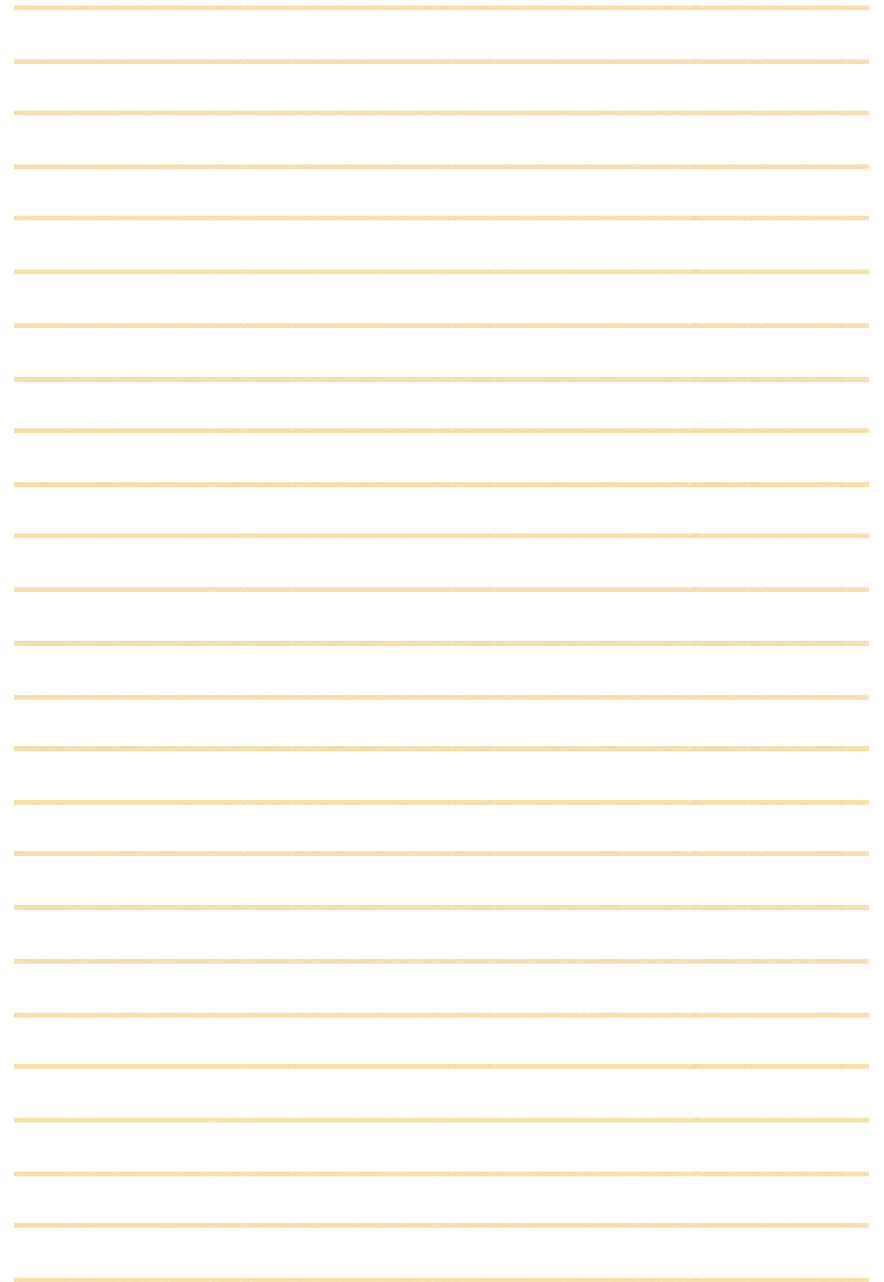
Blank lined page for writing.



Blank lined page for writing.

Blank lined page for writing.

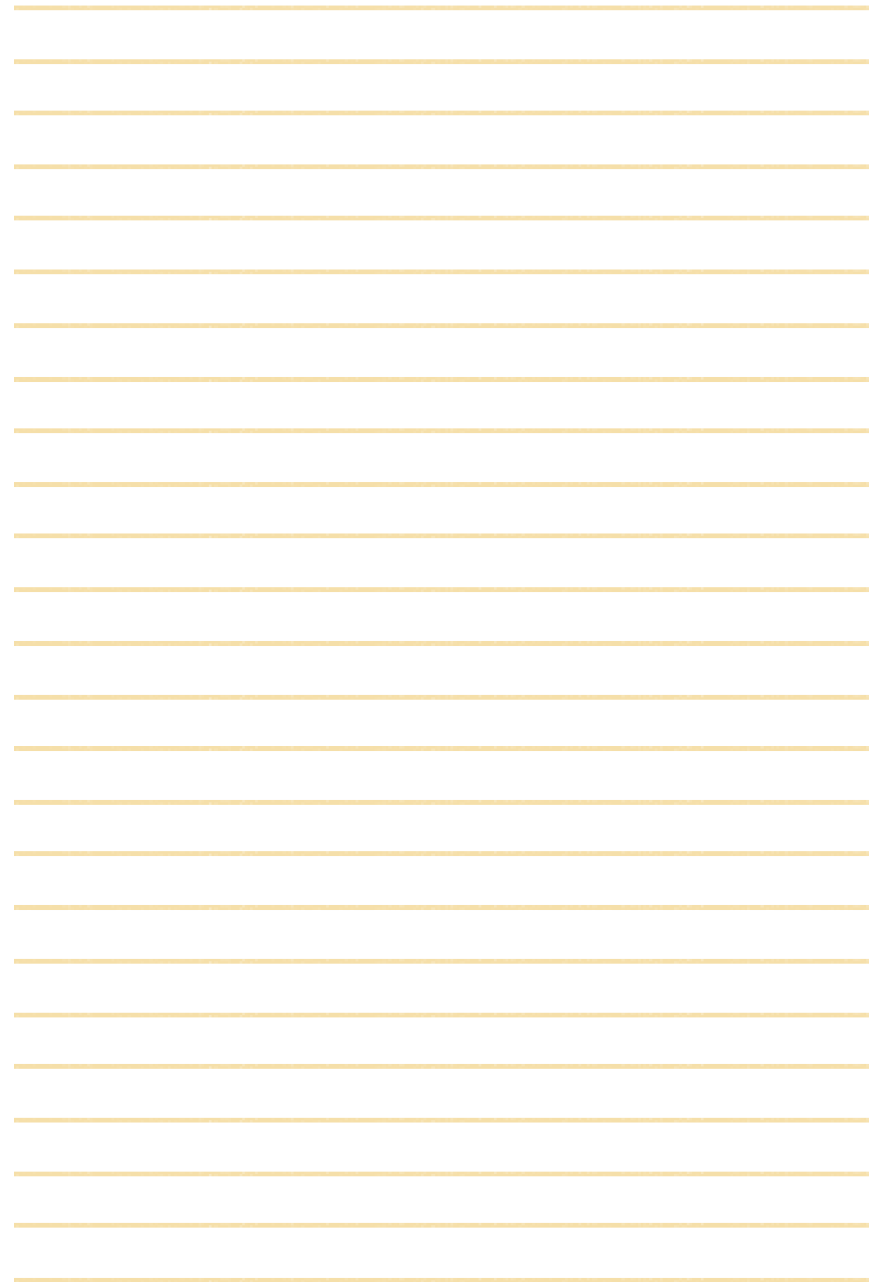
A series of 20 horizontal orange lines on a light gray background, intended for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.A series of 20 horizontal orange lines on a light gray background, intended for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



Blank lined page for writing.

Blank lined page for writing.









This image shows the left page of a handwriting practice notebook. It features 20 horizontal orange lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The lines are consistent in color and thickness throughout the page.This image shows the right page of a handwriting practice notebook. It features 20 horizontal orange lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The lines are consistent in color and thickness throughout the page.

A series of 20 horizontal orange lines on a light gray background, providing a space for writing.A series of 20 horizontal orange lines on a light gray background, providing a space for writing.

Blank lined page for writing.

Blank lined page for writing.

Blank lined page for writing.

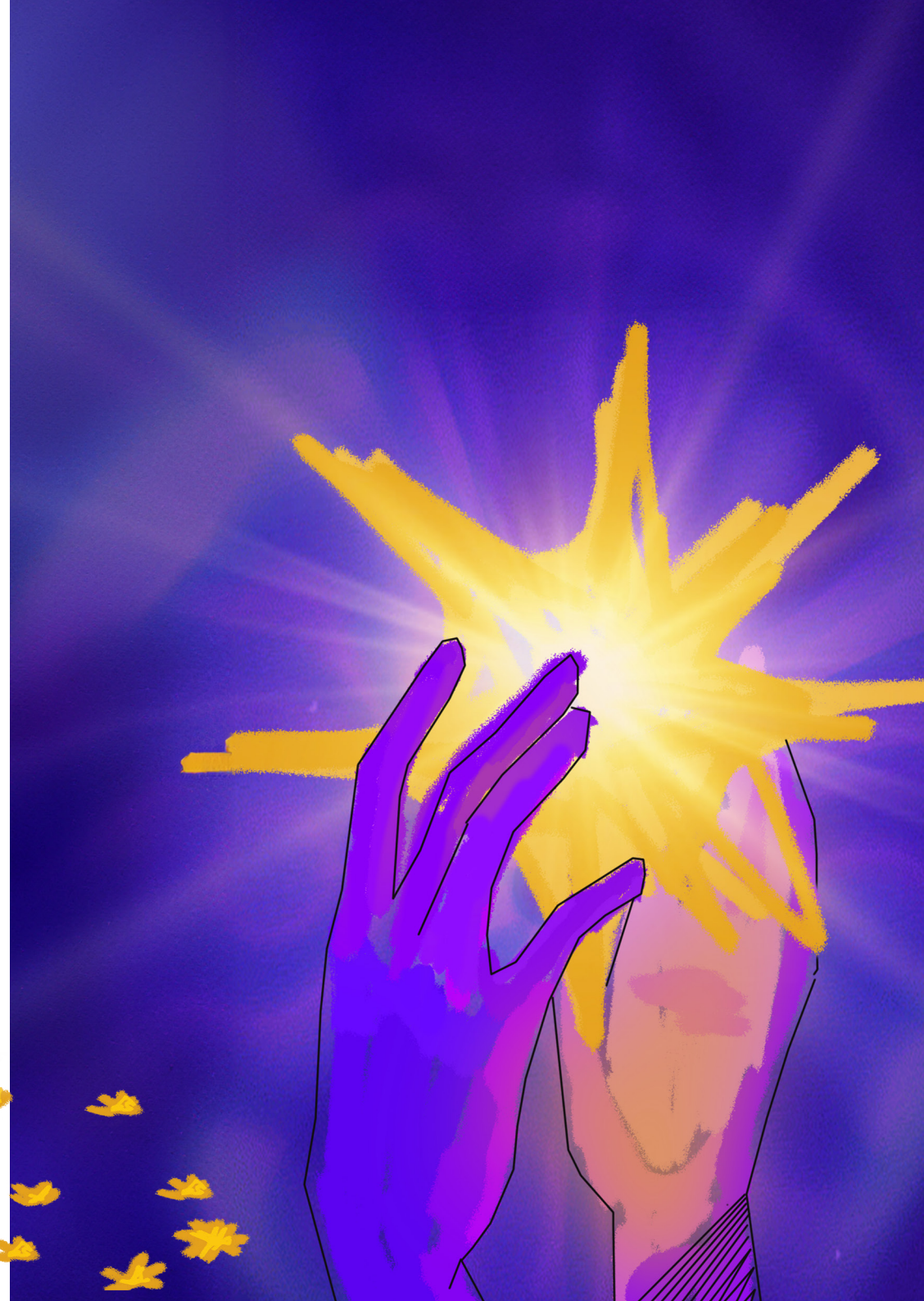
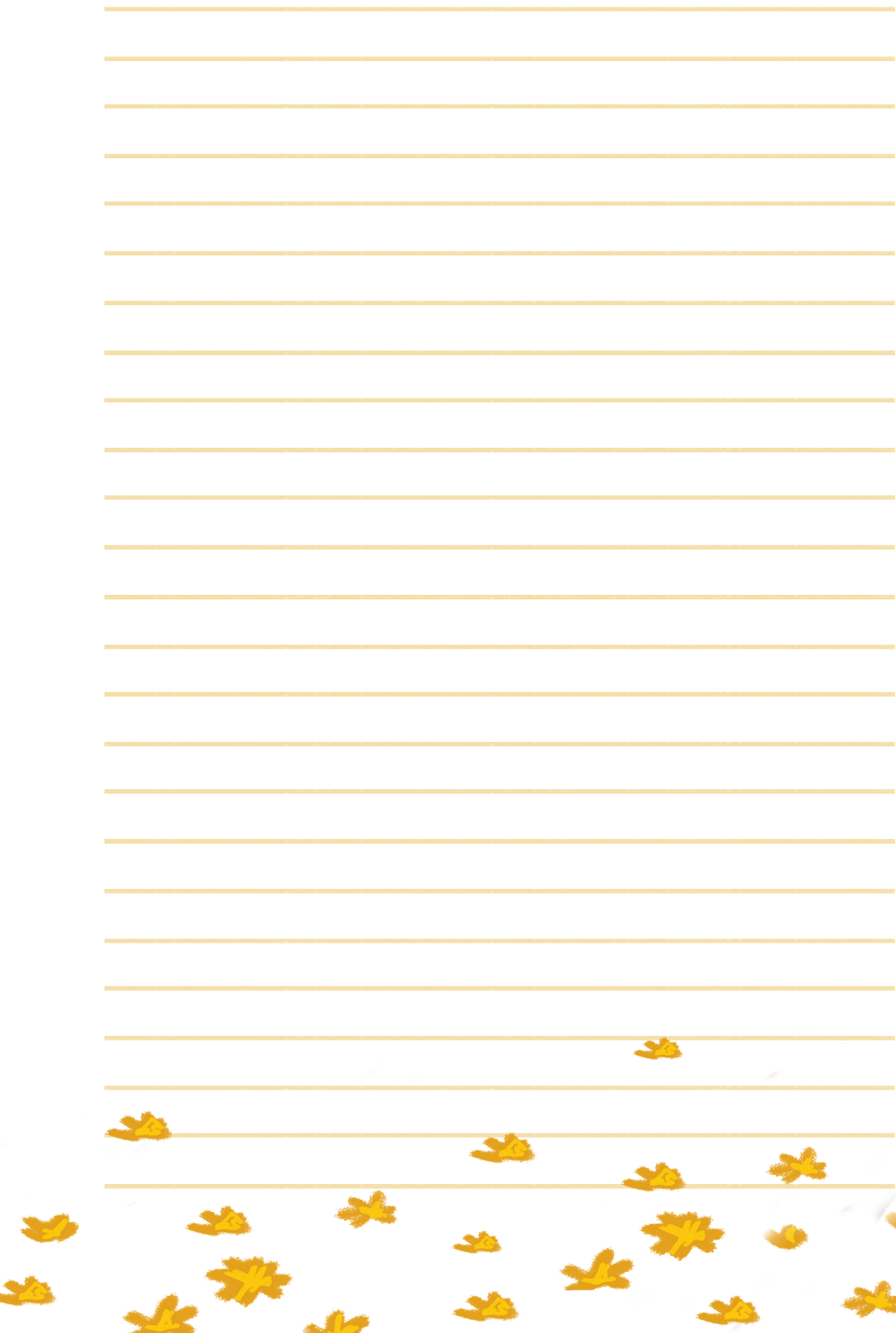
Blank lined page for writing.







Handwriting practice lines on the right page, consisting of alternating light blue and white horizontal bands.



Promesas CoDa

1 Reconozco una nueva sensación de pertenencia. Mis sentimientos de vacío y de soledad desaparecerán.

2 Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.

3 Conozco una nueva libertad.

4 Me libero de las preocupaciones, de las culpas y del pesar que me causan el pasado y el presente. Estoy suficientemente alerta para no permitir que se repitan.

5 Reconozco en mí un nuevo amor y una nueva aceptación de mí mismo y de los otros. Me siento genuinamente merecedor de ser amado, amoroso y amable.

6 Aprendo a mirarme a mí mismo como igual a los otros. Mis nuevas y renovadas relaciones están basadas en la igualdad de ambas partes.

7 Soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas y amorosas.

La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que aprenda a confiar en personas dignas de confianza.

8 Aprendo que es posible recuperarme y convertirme en una persona más amorosa, íntima y capaz de ofrecer apoyo apropiado.

9 Reconozco que soy una creación única y preciosa.

10 Ya no necesito depender sólo de los otros para que me provean mi sentido de valor.

11 Tengo la confianza de recibir la guía de mi Poder Superior y llego a creer en mis propias capacidades.

12 Gradualmente, experimento serenidad, fortaleza interior y crecimiento espiritual en mi vida diaria.

Lo logré!

CENTRO DE APOYO PSICOLÓGICO

CoDA

PARA DEPENDENCIA EMOCIONAL