



Grupo Lomas de Tecamachalco

BIENVENIDO

BIENVENIDA



Grupo Lomas de Tecamachalco

¿QUÉ ES ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS?

“**Enunciado de A.A.:** Alcohólicos 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 del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

AA 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 sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.“



Grupo Lomas de Tecamachalco

LOS CINCO PUNTOS BÁSICOS

- 1. Admisión del Alcoholismo**
- 2. Análisis de la personalidad y Catarsis**
- 3. Reajuste de las relaciones interpersonales**
- 4. Dependencia de un Poder Superior**
- 5. Trabajando con otros**



Grupo Lomas de Tecamachalco

1er Punto: Admisión del Alcoholismo

¿Que es el alcoholismo?

El alcoholismo es una enfermedad, reconocida para la OMS desde 1963. Esta enfermedad es obsesiva, progresiva e incurable (no se cure el alcoholismo, se detiene con el Programa).

Un alcohólico tiene la adicción y la alergia: Alergia al alcohol (o una sustancia) porque tenemos una reacción alérgica a la primera copa, reacción alérgica al alcohol.

Es un trastorno crónico recurrente asociado con el consumo compulsivo de alcohol (incapacidad por controlar la bebida), la pérdida del control sobre la ingesta y la aparición de un estado emocional negativo cuando el alcohol ya no está disponible.

Esta enfermedad es física, mental y espiritual (social-emocional) que se puede atender teniendo un despertar espiritual y una recuperación emocional al fin de tener una vida útil y feliz.

Hay muy pocas esperanzas de que se recupere sin un cambio psíquico completo.



Grupo Lomas de Tecamachalco

1er Punto: Admisión del Alcoholismo

¿Quién es un alcohólico?

Es alguien a quien la bebida causa un continuo problema en cualquier aspecto de su vida.



Grupo Lomas de Tecamachalco

1er Punto: Admisión del Alcoholismo

¿Cuáles son los tipos de bebedores? Social - Fuerte – Problema

El **bebedor social** es aquel que puede detenerse, pero la definición no involucra el hecho de que tome una vez al día, a la semana o al mes y sin importar la ocasión, por lo que a pesar de que puede detenerse, también es cierto que la frecuencia con la que tome puede llevarlo en algunas ocasiones a incursionar actitudes de otro tipo de bebedor.

Por su parte el **bebedor fuerte** es el que no toma hasta embriagarse, pero una vez en ese estado puede decir parar y hacerlo, sin embargo, la sensación de tomar hasta sentirse borracho le “agrada tanto” que vuelve a hacerlo o repite la acción frecuentemente.

En el tercer rubro se encuentra el **bebedor problema**, que es aquel que siente confianza al beber y constantemente pierde el control, indicó un miembro anónimo de la agrupación. De igual forma este tipo de bebedor bebe cuando no planeaba hacerlo y trata de **justificar sus acciones** para no mostrar que tiene un problema con la bebida, justificaciones que él mismo cree.



Grupo

Lomas de Tecamachalco

1er Punto: Admisión del Alcoholismo

¿Cuáles son los síntomas característicos de la enfermedad?
(Alcoholismo y otras adicciones)?

- ✓ Siente confianza al beber
- ✓ Pérdida del control
- ✓ Desea una copa más
- ✓ Trata de controlar su bebida
- ✓ Bebe cuando no planea hacerlo
- ✓ Períodos de abstinencia
- ✓ Perdida casual de la memoria: “Lagunes mentales”
- ✓ Sentimientos de culpa



Grupo

Lomas de Tecamachalco

2do Punto: Análisis de la personalidad y Catarsis

A través de un análisis de la personalidad, o un examen de conciencia, el enfermo podrá descubrir las causas que lo llevaron a beber en forma destructiva; un síntoma de problemas más profundos como son: carencia de control de las emociones, falta de aceptación de la realidad. Esto es, un individuo inadaptado, desorientado, que casi siempre estuvo desacuerdo con todo y con todos, lo llevó a crearse hondos resentimientos, que siempre tuvo infinidad de pretextos para beber; ahora se da cuenta de las fallas en su personalidad: pudo ser demasiado orgulloso, envidioso, vanidoso, iracundo, etc... se conocerá, se aceptará a sí mismo y sabrá cuáles son sus alcances, cuáles sus limitaciones, disponiéndose a cambiar de juicios y actitudes. Después de lo anterior, deberá darse la oportunidad de hacer una catarsis o saneamiento mental, expulsando todo aquello que mantuvo en secreto y que le ocasionaba intranquilidad, es conveniente que esto lo lleve a cabo o con un psicólogo, psiquiatra, un consejero espiritual, un padrino/una madrina, o un miembro experimentado de alcohólicos anónimos que haya practicado este concepto.



Grupo

Lomas de Tecamachalco

3er Punto: Reajuste de las relaciones interpersonales

El enfermo, dada su incontrolable forma de beber y conducta equivocada, deterioró sus relaciones personales y, para reintegrarse a la sociedad, deberá hacer un reajuste de sus relaciones. Para lograr lo anterior tendrá que descubrir los danos que ocasionó a los demás, física y moralmente. Después, en la medida que le sea posible, habrá de reparar esos danos: así logrará la tranquilidad que necesita para poder mantenerse sin beber.



Grupo Lomas de Tecamachalco

4to Punto: Dependencia de un Poder Superior

Para obtener un cambio de juicios y actitudes positivas, aspirando a una nueva vida, el enfermo necesita depender de un Poder Superior o de algo más fuerte que él; debido a que el enfermo siempre trató de hacerlo todo por sus propios impulsos, lo que originó que constantemente fracasara, se frustrara y luego se resintiera con los demás. Necesita reducir su ego para aceptar la ayuda de algo o de alguien. No es conveniente depender de las personas o cosas, pues en algún momento nos pueden fallar. Inicialmente se puede depender del Grupo de Alcohólicos Anónimos y después si así lo prefiere, puede depender de un Dios, tal como él lo entienda, ya que en Alcohólicos Anónimos se respeta la libertad de creencias.



Grupo Lomas de Tecamachalco

5to Punto: Trabajar con otros

Al dejar de beber, el alcohólico necesitará de algo en que canalizar la energía que lleva dentro de sí, necesita dedicar el tiempo que ocupaba en emborracharse en algo que le ayude en su recuperación, esto lo encuentra a través de ayudar a otros alcohólicos de la misma manera que lo hicieron con él. El objetivo es reforzar su sobriedad, manifestar su gratitud hacia Alcohólicos Anónimos. La Practica de estos conceptos es sugerida, de modo que no son obligatorios para nadie, ni representan un requisito para integrarse a Alcohólicos Anónimos.



Grupo Lomas de Tecamachalco

¿QUE ES LO QUE A.A. NO HACE?

1. No da a los alcohólicos la motivación inicial para recuperarse
2. No trata de persuadir a los alcohólicos para que se hagan miembros
3. No patrocina ni participa en investigaciones
4. No guarda registros de asistencia ni historiales
5. No está afiliada a «consejos» ni agencias sociales
6. No vigila ni trata de controlar a sus miembros
7. No hace pronósticos ni diagnósticos médicos ni psicológicos



Grupo Lomas de Tecamachalco

¿QUE ES LO QUE A.A. NO HACE?

8. No provee servicios de desintoxicación ni de enfermería, hospitalización, medicinas, o cualquier tratamiento médico o psiquiátrico
9. No ofrece servicios religiosos ni organiza ni patrocina retiros.
10. No participa en la educación acerca del alcohol
11. No proporciona servicios de vivienda, alimentación, ropa, dinero, trabajo, ni demás servicios de asistencia social
12. No ofrece servicios de consulta domestica ni profesional.
13. No acepta dinero por servicios, ni contribuciones de fuentes no-AA
14. No suministra cartas de recomendación a las juntas de libertad condicional, abogados, funcionarios de los tribunales, agencias sociales, empleadores



Grupo Lomas de Tecamachalco

¿QUE ES LO QUE HACE A.A.?

A.A. es un Programa de Recuperación (12 pasos, 12 tradiciones, 12 principios)

Los Doce Pasos

Son un conjunto de principios de naturaleza espiritual que, si se adoptan como una forma de vida, puede liberar al enfermo de la obsesión por beber y transformarle en un ser integro, útil y feliz.

Las Doce Tradiciones

Se aplican a la vida de la comunidad en sí misma. Resumen los medios por los que AA mantiene su unidad y se relaciona con el mundo a su alrededor.

A.A es un programa de despertar espiritual, la solución es siguiendo los pasos del programa, para tener este despertar spiritual

Los Doce Principios

Llevan implícitos el mensaje de AA ya que nos ayudan a los miembros de A.A. a mantenernos sobrios y a conservar nuestra unidad de propósito.

Los Tres Legados (RECUPERACIÓN - UNIDAD - SERVICIO)



Grupo Lomas de Tecamachalco

EL COMITÉ DE BIENVENIDA

El Comité y los compañeros estamos para servirte y ayudarte.

Si puedes y si quieres, sería bien que te quedas después la junta, por "El café" para platicar un poco con los compañeros del Comité y con los compañeros que quieren quedarse. ¿Si quieres dar tu número de teléfono para agregarte al chat?

Nuestra página: <https://www.aagrupolomastecamachalco.com>

