

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a EA, considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje a la persona que todavía sufre de problemas emocionales.
6. Un grupo de EA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de EA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Cada grupo de EA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones ajenas.
8. Emociones Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. EA, como tal nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. Emociones Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades, por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción, necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

## LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestras emociones y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje, y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

## DOCE PROMESAS

1. Nos damos cuenta de una nueva libertad y felicidad.
2. No nos arrepentimos del pasado, ni desearemos cerrarle la puerta.
3. Comprendemos la palabra serenidad, y conocemos la paz de la mente.
4. No importa lo bajo en la escala que hayamos llegado, vemos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros.
6. Los sentimientos de inutilidad autocompasión disminuirán.
7. Tenemos menos preocupación por nosotros y ganamos interés en otros.
8. El egoísmo se esfuma.
9. Nuestra actitud y perspectiva sobre la vida cambian.
10. Nuestras relaciones con otras personas mejoran.
11. Intuitivamente sabemos cómo manejar situaciones que antes nos desconcertaban.
12. Adquirimos un sentimiento de seguridad en nosotros mismos. Nos damos cuenta de que Dios está hacienda por nosotros lo que no podíamos hacer nosotros

P.O. Box 4245  
St. Paul, MN 55104-0245 USA

© 1995 Emotivos Anonimos

Publicación Número 100 Literatura aprobada por EA.

Acceso libre a esta publicación .

## Programa de 12 Pasos de EA

(el folleto Amarillo)

Emociones Anónimos (EA) fue formado por un grupo de personas que han encontrado una nueva forma de vida, trabajando el programa de doce pasos de Alcohólicos Anónimos, en su versión adaptada para personas con problemas emocionales. Te invitamos a descubrir, como nosotros lo hemos descubierto, que nuestro compañerismo en las reuniones semanales de EA es cálido y amable, y que también es importante para lograr y mantener la salud emocional.

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son nuestras guías para las reuniones y para vivir un día a la vez porque el nuestro, es un programa de veinticuatro horas.

Emociones Anónimos es una organización sin fines de lucro, apoyada por las contribuciones voluntarias de sus miembros.

Damos las gracias a Alcohólicos Anónimos por su permiso para utilizar el programa, y damos gracias al Dios de nuestro entendimiento por su guía.



www.emotionsanonymous.org  
+1 651-647-9712

## Oración de la Serenidad

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

### CONCEPTOS ÚTILES

1. Venimos a EA para aprender a vivir una nueva forma de vida a través del programa de doce pasos de Emociones Anónimas, que consiste de Doce Pasos, Doce Tradiciones, los conceptos, la Oración de la Serenidad, Los eslogan, El Sólo por Hoy, La literatura de EA, reuniones semanales, contactos telefónicos y personales, y de vivir el programa un día a la vez. No venimos por otra persona---venimos a ayudarnos a nosotros mismos y a compartir nuestras experiencias, fortaleza y esperanza con los demás.
2. Somos expertos sólo en nuestras propias historias, cómo tratamos de vivir el programa, cómo funciona el programa para nosotros, y lo que ha hecho EA por nosotros. Nadie habla por Emociones Anónimas como un todo.
3. Nosotros respetamos el anonimato, no se hacen preguntas. Aspiramos a una atmósfera de amor y aceptación. No nos importa quién eres o lo que hayas hecho. Eres bienvenido.
4. No juzgamos, no criticamos, no discutimos. No damos consejos sobre asuntos personales o familiares.
5. EA no es una caja de resonancia para la continua revisión de nuestras miserias, sino una manera de aprender a desprendernos de ellas. Parte de nuestra serenidad proviene de la capacidad de vivir en paz con los problemas no resueltos.
6. Nunca discutimos de religión, de política, de asuntos nacionales o internacionales, u otros sistemas de creencias o políticas. EA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos.
7. Emociones Anónimas es un programa espiritual, no es un programa religioso. No somos partidarios de ningún sistema de creencias en particular.
8. Los pasos sugieren la creencia en un Poder superior a nosotros mismos. Este puede ser el amor humano, una fuerza del bien, el grupo, la naturaleza, el universo, Dios, o cualquier entidad que el miembro elija como su Poder Superior personal.

9. Utilizamos el programa—no lo analizamos. La comprensión llega con la experiencia. Cada día aplicamos una parte del programa a nuestras vidas personales.
10. No lo hemos encontrado útil para colocar etiquetas a cualquier grado de la enfermedad o de salud. Podemos tener diferentes síntomas, pero las emociones fundamentales son las mismas o similares. Descubrimos que no somos únicos en nuestras dificultades y enfermedades.
11. Cada persona tiene derecho a sus propias opiniones y pueden expresarlas en una reunión dentro de los lineamientos de EA. Somos todos iguales, nadie es más importante que otro.
12. Parte de la belleza y la maravilla de programa de EA es que en las reuniones se puede decir cualquier cosa y sabemos que ahí se queda. Todo lo que escuchamos en una reunión, por teléfono, o de otro miembro es confidencial y no debe repetirse a nadie---compañeros de EA, parejas, familiares, parientes o amigos.

### SOLO POR HOY: LA ELECCIÓN ES MÍA

1. **Sólo por hoy** trataré de vivir únicamente este día, no haré frente a todos mis problemas a la vez. Puedo hacer algo en este momento que pudiera desanimarme si tuviera que continuar así durante toda la vida.
2. **Sólo por hoy**, trataré de ser feliz, dándome cuenta que mi felicidad no depende de lo que otros hagan o digan o lo que suceda a mí alrededor. La felicidad es el resultado de estar en paz conmigo mismo.
3. **Sólo por hoy** trataré de ajustarme a lo que es y no forzar todo a ajustarse a mis propios deseos. Voy a aceptar mi familia, mis amigos, mi trabajo y mis circunstancias como vengan.
4. **Sólo por hoy** voy a cuidar de mi salud física, voy a ejercitar mi mente, voy a leer algo espiritual.
5. **Sólo por hoy** haré una buena acción a alguien sin ser descubierto. Si alguien sabe de él, no contará. Voy a hacer al menos una cosa que no quiero hacer, y voy a realizar un pequeño acto de amor por mi prójimo.
6. **Sólo por hoy** trataré de cambiar mi manera de ser, y seré amable con quien me encuentre. Seré considerado, hablaré bajo, y me arreglaré tan bien como pueda. No participaré en alguna crítica innecesaria o localización de fallas, ni trataré de mejorar o regular a nadie excepto a mí mismo.

7. **Sólo por hoy** tendré un programa. Tal vez no lo siga con exactitud, pero lo tendré. Me voy a salvar de dos plagas—La prisa y la indecisión.
8. **Sólo por hoy** voy a dejar de decir, “Si tuviera tiempo” o “nunca voy a encontrar tiempo para nada.” Si quiero tiempo, tendré que tomarlo.
9. **Sólo por hoy** tendré un tiempo de silencio de meditación en el que voy a pensar en mi Poder Superior, en mí mismo y en mi prójimo. Me relajaré y buscaré la verdad.
10. **Sólo por hoy** estaré sin miedo. En particular, no tendré miedo de ser feliz, de disfrutar lo bueno, lo bello y lo maravilloso de la vida.
11. **Sólo por hoy**, no me compararé con los demás. Me aceptaré a mí mismo, y viviré lo mejor que sea capaz.
12. **Sólo por hoy** elijo creer que puedo vivir este día.

### LEMAS QUE UTILIZAMOS

Déjalo ir y dejáselo a Dios

Tú no estás solo

Un día a la vez.

Vive y deja vivir

Primero es lo primero

Busca lo bueno

Por la gracia de Dios

Conócete a ti mismo, se honesto.

Esto también pasará.

Necesito a la gente

Mantenlo sencillo

Tengo una opción.

### LAS DOCE TRADICIONES

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia, la recuperación personal depende de la unidad de EA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo 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. No gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de EA es el deseo de estar bien emocionalmente.