

Bienvenido...

Esta es una lista de preguntas para trabajar el programa de los 12 Pasos utilizados en la recuperación de personas que sufren de personalidad adictiva. Te invitamos a escoger preguntas que son más relevantes a tu recobro y que las contestes lo mejor que puedas. De esta manera, puede mantener registro de su progreso al trabajar el programa de los 12 Pasos. Y al trabajar el programa de los 12 Pasos, adquirirá el beneficio de recuperación del programa de los 12 Pasos.

Se le hace saber, que esta no de una u otra manera, una lista definitiva de preguntas o el remplazo de un terapeuta, amigo o padrino (patrocinador). Dé por hecho, esto empezó con un adicto intentando ayudarte en tu proceso de recuperación. Esperamos que el cuestionario. Se espera que este cuestionario te ayude a lograr entendimiento interno, fortaleza y sentido de finalizar (o cierre) al trabajar el programa. Estas invitado a usarlo en la forma como te funcione a ti. Si tienes sugerencias o quieres anunciar revisiones o comentarios sobre estas preguntas, por favor contactar vía correo electrónico a [webmaster@12step.org](mailto:webmaster@12step.org) para que este cuestionario sea lo más efectivo posible.

Se le hace saber, que el proceso de recuperación puede ser un proceso delicado. Puede ser una de las cosas más importantes y difíciles que hayas hecho en tu vida, así que se recomienda que seas gentil contigo mismo, y busca ayuda aparte cuando lo necesites y saca tiempo para actividades que nutren este proceso. Esto no quiere decir que no sea diligente con tu programa (este es el propósito del cuestionario, a actualmente ayudarte con el programa). Pero el encontrar el balance entre diligencia y gentileza, esperamos que mejores el proceso de recuperación.

**Paso 1 – “Admitimos que éramos impotente ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.”**

- *¿As seriamente dañado tus relaciones con otros estando en tu estado de adicción activa? Y si lo has hecho, menciona las relaciones y como las dañaste.*
- *Si otras personas te han dicho como las has herido, entonces escribe lo que te han dicho.*
- *Describe cualquier cita que no atendiste como resultado de tu adicción activa.*
- *Describe cualquier laguna de memoria donde no te recuerdes dónde estabas.*
- *Describe cualquier ocasión que no te recuerdes como llegaste a tu casa.*
- *Describe cuando y como has sido negligente o dañado relaciones con los que te aman por satisfacer tu adicción activa o porque te estás recuperando de tu adición.*
- *Describe cualquier enfermedad como resultado de tu adición activa.*
- *Si tu adicción activa ha contribuido al gasto excesivo, describe la situación y porque lo hiciste.*

- *Describe ocasiones en que tú te has apartado de interacción social y te aislaste hasta el grado extremo y porque.*
- *Describe incidentes donde tú expresaste enojo inapropiadamente hacia otras personas.*
- *Describe incidentes embarazosos o humillantes en tu vida. ¿Eran relacionados a tu adicción activa? Si fue así, ¿cómo fueron relacionados?*
- *Describe intentos de controlar tu adicción activa en el pasado, ¿qué tan exitoso fueron? ¿Han estos intentos mostrado lo impotente que eres contra la adicción activa?*
- *¿Sientes algún remordimiento sobre la forma que has actuado en tu vida? Si es así, explica en detalle.*
- *Describe cualquier evento irracional o insano que ha pasado desde que empezó tu adicción activa. ¿Racionalizaste Este comportamiento? Si fue así en que manera?*
- *¿As evitada gente por que no comparten o aprueban tu comportamiento adictivo? Si es así has una lista de personas y situaciones.*
- *Describe cualquier sueño que has tenido que exhiba la ingobernabilidad o caos de tu vida.*

- *¿Puedes señalar un periodo de tiempo en tu vida donde tu vida empezó a ser extremadamente ingobernable? Si es así, describe ese periodo y que estaba sucediendo.*
- *¿Hubo algún incidente o señal que hizo realizar que tu vida era ingobernable? Si es así describe en detalle.*
- *¿Cómo resumirías la impotencia e ingobernabilidad de tu vida en cara (en frente) a tu adicción?*

**Paso 2 – "Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio."**

- *¿Qué religión tu familia original practica o alegan ser parte de?*
- *Has una lista de los aspectos negativos y positivos según como lo percibas de la religión que practica tu familia.*
- *¿Has cortado la práctica de la religión de tu familia o te has quedado en ella?*
- *¿Qué otras personas te han ayudado a ver los aspectos ingobernables (fuera de manejo) de tu vida? Creen ellos en un Poder "Superior"? Si creen, escribe su creencia como tú la percibes.*

- *Recuérdate de algunos de tus mejores amigos de tu infancia o adolescencia. Describe ¿qué es lo que más te gustaba de ellos y ellos gustaban de ti? ¿Piensas tu, que estas cualidades tienen alguna relación con un Poder Superior?*
- *De la siguiente lista de grupos, escriba "si" o "no" en acuerdo a si usted comparte con ellos los mismos valores o no.*

<b>Grupo</b>	<b>¿Comparte Valores?</b>
Grupo de Doce (12) Pasos	
Iglesia Cristiana Conservativa	
Iglesia Cristiana Liberal	
Sinagoga	
Mosquete	
Templo Hindú	
Templo Budista	
Iglesia Unitaria o no-Cristiana	
Organización No-religiosa ética	
Grupo Activista Humanitario (eje., Amnistía Int.)	
Organización Ambiental (eje., Club Sierra)	

- *Describe eventos, situaciones o personas que te han ayudado a entender que es el Poder Superior o de que se trata Dios.*
- *Describe cualquier sueño que hayas tenido con respecto al "Poder Superior" o Dios, y ¿que significaron para ti?*
- *¿Cuál ha sido sus experiencias previas con religión? En qué forma piensa usted que esto se relacione o no con su experiencia con Dios como usted lo conciba (lo entienda).*

**Paso 3 – "Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos."**

- *¿Cuáles son los temores más grandes que tienes en lo que concierne entregar control de su vida a Dios como usted lo concibe (lo entiende)?*
- *¿Qué cosas, personas o circunstancias has tratado de controlar en el pasado y cuál ha sido el resultado? ¿Piensas que Dios es capaz de manejar (manipular) tu vida mejor que tú?*
- *En forma general, ¿Cuál es tu emoción respecto a entregar tu vida a Dios?*
- *¿En qué formas mantendrías el proceso de entregar tu vida a Dios? Posibilidades incluye ir a servicios religiosos, reuniones de doce (12) Pasos, reuniones con otros en recobro, mantener un diario (jornal), servir a otros, meditación, lectura, ejercicio físico, contactando tu padrino (patrocinador) o atender terapia.*
- *¿Cómo contestarías la pregunta "¿Quién soy Yo?"*
- *Como contestarías la pregunta "¿Quién es Dios"? en otras palabras, describe a Dios como lo concibas (entiendas).*
- *¿Describe a quien o con que confías y hasta qué grado?*
- *¿En qué encuentras significado (propósito) ahora o piensas que puedas encontrar en el futuro?*

- *¿Cómo piensa usted que debería vivir su vida después de haber entregado su vida al cuidado de Dios como lo concibas (entiendas)? ¿Que cambios usted espera hacer y como esto se apreciaría en forma detallada?*
- *¿Cómo planea celebrar u honrar este pasó de entregar tu vida al cuidado de Dios?*
- *Describe cualquiera celebración o homenaje (honrar) que has hecho por entregar tu vida al cuidado de Dios.*

#### **Paso 4 – "Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos."**

- *¿Has tenido alguna ruptura de relaciones? Si es así, descríbelas y como hirió a otros o a ti. Describe cualquier enojo, rencilla, resentimiento que tengas sobre estas relaciones.*
- *¿Has tenido la emoción de ser altruista? Explica cuando y las circunstancias. ¿Fue esto justificado? Elabora.*
- *¿Qué eventos o disparadores (en el pasado) te ha causado re empezar tu comportamiento adictivo? Describe situaciones, emociones, eventos, comida o gente que aparentemente son parte de tu vida justo antes o cuando activo en el comportamiento adictivo.*
- *¿Has alguna vez mantenido alguna rencilla? ¿Trataste de vengarte?*

*Si lo hiciste, explica la situación y cómo se desarrolló, incluyendo si alguien salió herido o no?*

- *Describe ocasiones cuando has sido hiper sensible. ¿Alguna vez esto ha dañado tu relación con otros, o solamente tratabas de mantener tus barreras (límites o espacio personal)?*
- *Describe las faltas que mas detestas en otros. ¿Tienes (tu mismo) algunos de estos rasgos de personalidad (defectos de carácter)?*
- *Anote una marca al lado de los siguientes rasgos de personalidad (defectos de carácter) que te aborrecen en otros; También anota si lo ves también en ti mismo.*

<b>Rasgos Que Desprecio En Otros</b>					
<b>Rasgo</b>	<b>En Otros</b>	<b>En Mi</b>	<b>Rasgo</b>	<b>En Otros</b>	<b>En Mi</b>
Egoísmo			Codicioso		
Cobardía			Altruista		
Deshonestidad			Sarcástico		
Atemorizado			Criticón		
Controlador			Chismoso		
Manipulador			Avaro		
Intimidador			Áspero		
Hambriento de Poder			No perdona		
Posesivo			Verbalmente abusador		
Pre juicioso			Físicamente abusador		
Sobre Dependiente			Sexualmente abusador		
Procrastinado			Impaciente		
Condenador			Adulterador		
Ocupado de ante mano			Escudriñoso		
Mentiroso			Ingrato		
Tramposo, Engañoso			Cínico		
Intolerante			Amargo		



Se tiene lastima a si mismo			Lleno de ira		
Celoso			Envidioso		
Inseguro					

- *¿Has fallado en las cosas que sabes que debiste haber hecho? Si fallaste, explica en detalle.*
- *¿Cuáles son tus temores? ¿Cómo han causado dificultad en tu vida?*
- *Describe tus relaciones con amigos, compañeros de trabajo y/o vecinos. ¿Hay alguna cosa que desearías volver a hacer si pudieras? Si hay, explica en detalle.*
- *Describe tus relaciones con tus familiares originales. ¿Tienes algún conflicto con tus parientes (padres)? ¿Estás evitando la materia del conflicto en tu familia?*
- *Describe las memorias más tempranas de tu vida. Compartes la misma personalidad con aquellos en tu familia o ¿eran ellos muy diferente que tú? ¿Piensas que estas diferencias o similitudes causo problemas en tu vida? Si lo hizo explica.*
- *Si fueras a describir los temas mayores de tu familia, ¿cuales serian?*
- *Describe tus relaciones con el núcleo de tu familia (esposa e hijos) si es ahora diferente a tu familia de origen. ¿Existe algo que desearía borrar de esta parte de su vida?*
- *Describe en detalle cualquier experiencia mayor que usted cree que*

*cambio su vida para siempre después de ocurrido (bueno o malo).*

- *¿Qué decisiones has tomado en tu vida que ha causado un significativo impacto en tu vida? ¿Qué envergadura tomaste relacionado a las decisiones tomadas?*
- *¿Qué tanto tu vida ya has usado? Si designaste un intervalo de tiempo de tu vida, ¿dónde te encuentras ahora mismo?*
- *Pon tus experiencias y decisiones mayores en un intervalo de tiempo. ¿Hay algún tipo de patrón?*
- *¿Qué es lo que más te avergüenza en tu vida?*
- *¿Ves algún patrón en tu comportamiento adictivo? Si lo ves, explica en detalle.*
- *¿Qué has hecho para esconder o cubrir tu conductiva adictiva? ¿Qué otras engaños han resultado de esto?*
- *¿Qué clase de personalidad exhibes en casa? ¿En la escuela? ¿En el trabajo? ¿Cuando no hay nadie alrededor?*
- *¿Qué es tan vergonzoso en tu vida que no se lo dirías a nadie? ¿A quien herirías si dijeras esto?*

- *Escribe los puntos importantes de tu cuarto paso.*
- *¿Cómo te gustaría compartir tu resumen del cuarto paso? ¿Qué detalles te gustaría hacer conocer? Escribe estos detalles en tu resumen (sumario) y prepara el resumen (sumario) para presentación en el quinto paso.*
- *Describe cualquier actividad de celebración o homenaje que hayas hecho para honrar la culminación (completar) del cuarto (4to) paso.*

**Paso 5 –“Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.”**

- *Después de trabajar el cuestionario del cuarto (4to) paso, ¿Qué ha realizado sobre sus limitaciones y capacidades?*
- *Describe cualquier persona quien te ha ayudado a verte a ti mismo más claramente y objetivamente en tu proceso de recobro y tu vida.*
- *¿Qué cualidades desearías en tu padrino (patrocinador)? ¿Cómo las personas en la lista de posibles padrinos (patrocinadores) llenan estos requisitos?*
- *Escribe los nombres de las personas más confiables que conoces. ¿Piensas que estarán dispuestas o interesadas en ser un padrino (patrocinador) para ti?*

- *Describe tus emociones y expectativas sobre el compartir tu quinto paso con tu padrino (patrocinador).*
- *Crea un listado de personas que tú piensas que podrías compartir tu historia.*

<b>Persona</b>	<b>Seguro, Riesgo o Opción equivocada</b>

- *Describe a quien escogiste como padrino (patrocinador) y ¿cómo El reacciona cuando te acercaste a preguntarle?*
- *Describe como fue compartir el quinto (5to) paso. ¿Qué emociones tuviste antes, después y cuando lo hiciste? ¿Estás agradecido de haber hecho esto?*
- *Describe alguna celebración o actividades que has hecho en honor de completar el quinto (5to) paso.*

**Paso 6 - "Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos de carácter."**

- *¿Tiene Usted alguna afinidad especial a una fabula o mito? ¿Por qué?*

- *Describe situaciones y eventos donde has estado lleno de orgullo. ¿Qué te ha traído esto en tu vida que te guste o regocije? ¿Qué problemas te ha causado?*
- *Describe la causa de actividades que realmente te regocija (divierta) (obviamente no tu comportamiento {o actividad} adictivo).*
- *¿Cuales son algunos hábitos saludables de comer de ejercicios que podrías empezar?*
- *¿Cuales son algunos hábitos insaludables de comer que podrías abandonar?*
- *Describe alguna BUENA acción secreta que has realizado o te gustaría hacer.*
- *Describe situaciones y eventos en los cuales has sido codicioso, excesivamente en necesidad o materialista. ¿Qué te ha traído esto en tu vida que te gusta o regocija? ¿Qué problemas te ha causado? ¿Estás listo para darle a Dios estas actitudes?*
- *Describe situaciones y eventos donde te has dejado llevar por la lujuria (y placer) sin importarte por otros o alguna moralidad. ¿Qué te ha traído esto en tu vida que te gusta o regocija? ¿Qué problemas te ha causado? ¿Estás listo para darle estas sensaciones y emociones, de lujuria y de placer al poder de Dios?*
- *Describe situaciones y eventos donde has sido deshonesto. ¿Qué te ha traído esto en tu vida que te gusta o regocija? ¿Qué problemas te ha causado? ¿Estás listo (preparado) a depender en Dios para mantenerte alejado de la deshonestidad?*

- *Describe situaciones y eventos donde tú has caído en comer excesivamente, beber, comprar o codiciar. ¿Qué te ha traído esto en tu vida que te gusta o regocija? ¿Qué problemas te ha causado? ¿Estás listo a darle a Dios control sobre estos comportamientos y actitudes?*
- *Describe situaciones y eventos donde has estado envidioso o celoso de otros. ¿Qué te ha traído esto en tu vida que te gusta o regocija? ¿Qué problemas te ha causado? ¿Estás listo para darle a Dios estas situaciones?*
- *Describe situaciones y eventos que has evadido responsabilidad por tus acciones o ausencia de acciones. ¿Qué te ha traído esto en tu vida que te gusta o regocija? ¿Qué problemas te ha causado? ¿Estás listo a dejar que Dios te ayude a tomar responsabilidad de tus acciones?*
- *Escribe una Lista de tus grandes defectos de carácter.*
- *¿Qué piensas hacer cuando estos defectos de carácter empiecen a ser evidente? Escribe una lista de cada defecto individual junto al propuesto comportamiento preventivo y ¿cómo vas a permitir que Dios te ayude en tu batalla contra estos defectos?*

**Paso 7 – “Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.”**

- *¿Qué defectos son los mas difíciles de dejar? ¿En qué orden planeas dejarlos?*

- *¿Qué clase de situaciones, tensiones, presiones causan que regreses a tus defectos de carácter? ¿Cómo puedes minimices la posibilidad que estas presiones ocurran?*
- *¿Donde sientes que estas más apoyado y ayudado en tus envergaduras (luchas) de recobro?*
  
- *¿Qué te hace perder la esperanza? ¿Puedes evitar esas situaciones? ¿Si es así (si puedes), Como?*
  
- *¿Qué (persona, situación, evento, pensamiento) restablece tu esperanza? ¿Hay alguna manera de maximizar estas influencias? ¿Si es así, entonces como?*
  
- *¿Qué te gustaría recapturar en tu vida?*
  
- *Describe en detalle ¿como tú piensas que sería tu vida si tus defectos de carácter fueran removidos de ti?*
  
- *¿Por cuales cosas estás lleno de agradecimiento?*
  
- *¿Cuándo has pensado que la vida ha sido especialmente buena para ti? ¿Cuándo tuviste la más grande alegría o gozo?*
  
- *Describe las actividades de tu día típico en términos de ¿cuánto tiempo le dedicas a cada actividad?*

- *Describe las actividades de tu día típico si sabes que todo lo que te queda es un año de vida.*
- *Has tomado decisiones correctas en cómo vas a dedicarle el tiempo a tus seres queridos, en solitud y en tu tiempo discreto; si no ¿cómo te gustaría cambiarlo?*
- *¿Qué harías si te concedieran tres (3) deseos?*
- *¿Qué piensas que puedes hacer para dejar el mundo un mejor lugar y lograr tus misiones en esta vida?*

**Paso 8 – “Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.”**

- *¿Cómo te has herida a ti mismo al practicar tu adicción?*
- *¿Qué relaciones importantes has destruido o dañado por tu comportamiento adictivo?*
- *¿Cuánto tiempo y energía has perdido por tu comportamiento adictivo? ¿Qué piensas que te pudiste hacer o convertir si no hubiera sido por tu comportamiento adictivo?*
- *Has una lista de todos aquellos que posiblemente fueron heridas por tu comportamiento adictivo. Escribe una lista de los efectos en ellos como individuos y en tu relación con ellos.*



- *Toma la lista de las personas que heriste y has una lista de posibles enmiendas para cada uno de ellos.*
- *De la lista de posibles enmiendas, escoge las que parecen más apropiadas y márcalas en acorde a su nivel de dificultad.*
- *¿Que consecuencias temes al hacer enmiendas? ¿Qué es lo peor que pueda pasar? ¿Qué es lo mejor que pueda pasar? ¿Qué es lo más seguro que va a pasar?*
- *¿Tienes la emoción de enfado o resentimiento hacia alguna gente en tu lista de enmiendas? Si es así, escríbele una carta de enojo, pero no se la mandes. Describe aquí cualquier otro camino (forma) que has usado para desahogarte del enojo y resentimiento hacia cualquiera en tu lista.*
- *Describe cualquier sueño que se relacione con "hacer enmiendas hacia otros".*

**Paso 9 – "Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros."**

- *¿Qué enmiendas piensas tu que ya has hecho? Estos pueden incluir disculpas que ya has hecho, actividades que ayude a esos que has herido, como cambios de actitudes y otros.*
- *De su lista de enmiendas, si hay disculpas que necesitas hacer, escríbelos aquí primero.*

- *Lee tus disculpas a un amigo o padrino (patrocinador) y pregúntales si suenan sinceras o a la defensiva o un ataque hacia la otra persona. Has un registro aquí que respondieron sobre lo que dicen sobre las disculpas cedidas.*
- *Ensaya con tu padrino (patrocinador) o amigo para cualquier cosa que vayas a decir al hacer enmiendas. Has nota aquí como te fue en estas sesiones de práctica y que aprendiste.*
- *Después de haber tenido tu primer encuentro hacienda enmiendas toma nota de lo que paso; ¿qué emoción surgió al hacerlo? ¿Como la otra persona respondió? ¿Qué aprendiste de esto? ¿Que harías diferente la próxima ves?*
- *Después de haber logrado los primeros (varios) encuentros tratando de hacer enmiendas (ejemplo: después de cinco (5) veces haciendo enmiendas). Has nota de tu impresión general aquí, ¿hay algo en común? ¿Te ha sorprendido algo? ¿Ha habido algo que te ha decepcionado? ¿Qué emociones emergen sobre el proceso y como te ha afectado?*
- *¿Qué enmiendas han sido difíciles de lograr? ¿Qué necesitas hacer para realizar estas enmiendas?*
- *¿Como las enmiendas afectan tus relaciones con otros?*
- *¿Como estas sobre llevando lo que te dicen otros después de hacer enmiendas? ¿Qué emociones surgen? ¿Cómo manejas el deseo de defenderte?*

- *Escribe cualquier otra enmienda que encuentres después de haber empezado el proceso de hacer enmiendas.*
- *¿Cómo puedes celebrar u honrar la culminación (completar) tus enmiendas (Paso 9)?*
- *¿Has tenido algún sueño de "hacer enmiendas"?, si lo has soñado, descríbelo detalladamente.*
- *Describe cualquier celebración o actividad que has realizado (hecho) para honrar la culminación (al completar) de hacer tus enmiendas.*

**Paso 10 – "Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente."**

- *¿Cuál es tu plan para permitir tener tiempo para reflexionar cada día?*
- *¿Qué nuevos comportamientos quisiera probar para que tu programa sea más efectivo? ¿Qué harías para implementarlos?*
- *¿Qué clase de comportamiento y actitudes necesitas vigilar para evitar caer en tu comportamiento adictivo?*
- *¿Cuáles son tus disparadores de tu comportamiento adictivo? ¿Cómo puedes protegerte contra ellos o prepararte para (contra) ellos?*

- *¿Cuales son algunas enmiendas o remedios que debieras hacer cuando te das de cuenta que estas equivocado?*

**Paso 11 – “Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.”**

- *¿Puedes recordarte de una ocasión cuando tu vida iba en dirección equivocada? Si te acuerdas, ¿Qué te trajo de regreso? Describe esto en detalle.*
- *¿Como describirías tus creencias sobre Dios y un Poder Superior a un infante (niño o niña)?*
- *¿Cuál es tu recurso favorito de sabiduría y conocimiento de valores saludables?*
- *¿As leído alguna vez algo que ter convenció a cambiar algo en manera fundamental y profunda?*
- *Si estabas (atascado o abandonado) en una isla desierta con solo un libro, ¿cual libro llevarías? ¿Por qué?*
- *Si solo te quedara una semana de vida y recursos ilimitados, ¿con quién te rodearías y como pasarías el tiempo?*
- *Escribe en forma completa lo que te gustaría que tu obituario*

(necrología) diría.

- *¿Que crees que te va a pasar después de morir?*

**Paso 12 – “Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.”**

- *¿Has podido estrechar tu ayuda a otro adicto en recuperación? Si lo has hecho, describe la situación y ¿en qué forma te emocionaste?*
- *¿Qué forma de ataque (acercamiento) hubieras querido tener cuando primeramente empezaste el programa? ¿Cómo puedes implementar esta forma de ataque (acercamiento) en tu vida hacia otros?*
- *¿Que dirías si alguien te preguntara como el programa de los doce (12) pasos ha trabajado para ti?*
- *Usualmente, ¿cómo manejas (sobrellevas) un conflicto? ¿Sabes alguna manera efectiva de lograr la resolución de conflictos? Si la sabes, ¿cómo sería usted más efectivo? ¿Cuál serían los pasos?*
- *¿Cuanto tiempo desearías y puedes permitir para trabajar con otros en su programa? ¿Como lograrías establecer este tiempo aparte?*
- *¿Qué recursos externos puede utilizar cuando necesitas ayuda cuando eres padrino (patrocinador)?*
- *¿Cómo sabe usted si está apto para ayudar a otra persona trabajar*

*el programa de los doce (12) Pasos?*