



LOS PROFESIONALES OPINAN SOBRE **ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

«La importancia de la práctica de los Doce Pasos en el desarrollo espiritual» • «Alcohólicos Anónimos y profesionales, empleadores, áreas de recursos humanos y sindicatos» • «Una lección de vida: gratitud, servicio y transformación personal» • «AA y los profesionales: hacia un cambio social que valore la salud y el bienestar de las personas» • «Mi experiencia como custodio clase A en Alcohólicos Anónimos» • «Alcohólicos Anónimos: una agrupación de amor y servicio» • «Sistema penitenciario y adicciones. Alcohólicos Anónimos, su aportación en las cárceles».

Índice

Boletín

Ganar Aliados®

Marca registrada ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial
Registro núm. 1150105.

Ganar Aliados® es un instrumento del Comité de Cooperación con la Comunidad Profesional, para dar a conocer cómo coopera Alcohólicos Anónimos con los profesionales.

Se distribuye por medio de la estructura de los servicios generales, a los profesionales amigos e instituciones interesados en el alcoholismo y en el enfermo alcohólico.

Sitio web:

<http://www.aamexico.org.mx>

Correo electrónico:

cccposg@aamexico.org.mx

DIRECTORIO

Presidente:

Mtro. Juan Arturo Sabines Torres

Coordinadora:

Hna. Valentina Núñez López

Integrante del comité:

C. P. Araceli Arellano Farjeat

Edición e iconografía

Mtra. Alejandra Martínez Austria

Corrección de estilo

Mtro. Carlos Alberto Ortiz Ortiz

Diseño de portada

Lic. Adrián Olivier Silis

Diagramación

Lic. María Elena Dorantes García

Núm. 66/enero-junio/2025

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C.

Huatabampo núm. 18, colonia Roma Sur,
C. P. 06760, alcaldía Cuauhtémoc,
Ciudad de México, México.
Apartado postal 2970, C. P. 06000.
Tels.: 55 5264•2588 / 2406 / 2466

Imágenes de interiores: Pexels
Impreso en México

I

La importancia de la práctica de los Doce Pasos en el desarrollo espiritual.
Hna. Victoire Razanavoary Tsiatengy.
Página 3

2

Alcohólicos Anónimos y profesionales, empleadores, áreas de recursos humanos y sindicatos.
Profesor Martín Curiel Gallegos.
Página 5

3

Una lección de vida: gratitud, servicio y transformación personal.
cpc José Alfredo Hernández Linares.
Página 7

4

AA y los profesionales:
Hacia un cambio social que valore la salud y el bienestar de las personas.
Araceli Arellano Farjeat.
Página 8

5

Mi experiencia como custodio clase A en Alcohólicos Anónimos.
Mtra. Irma Hernández Berber.
Página 9

6

Alcohólicos Anónimos:
una agrupación de amor y servicio.
Dr. Otoniel Nava.
Página 10

7

Sistema penitenciario y adicciones.
Alcohólicos Anónimos, su aportación en las cárceles.
Erica Viridiana Brindis Almaraz.
Página 11

La importancia de la práctica de los Doce Pasos en el desarrollo espiritual

Hermana Victoire Razanavoary Tsiatengy,
Superiora general del Instituto de las Hermanas Guadalupanas de la Salle.

Agradezco la invitación y la confianza para abordar este tema. Como sabemos, en AA los Doce Pasos enmarcan la importancia del desarrollo espiritual. Tuve que leer e investigar para conocer un poco sobre ello: me gustó. No fue una investigación profunda por falta de tiempo, pero creo que me ayuda a entender qué es Alcohólicos Anónimos, los miembros, lo que se hace y la finalidad de AA.

Trabajando este tema, he reflexionado sobre casos reales de mi familia, de mi entorno. Tenía dos hermanos que fueron alcohólicos, eran futbolistas, pero tenían también sus trabajos: uno era profesor de historia y geografía y el otro era policía. El primero se casó también con una alcohólica y, a consecuencia, se separaron. Los niños sufrieron mucho, pero, gracias a Dios, la familia de ambos los acogió. El segundo, el policía, terminó por padecer diabetes y murió. La mujer del primero también murió por esa razón.

También puedo mencionar a algún primo que, aunque estaba en cama, enfermo, ya muy flaquito, todavía bebía; tenía tratamiento médico, pero tomaba sus medicinas no con agua, sino con alcohol. Otro primo, quien ha podido mantener su sobriedad más de cuarenta años, dio su testimonio de lo que hizo, «emprendió un camino espiritual».

El porqué de estos ejemplos no es para hablar de mi familia, sino que tienen relación con el tema. Los primeros no han emprendido un camino espiritual, trataron de luchar solos, mas todavía no han encontrado comprensión. La gente que los rodeaba no sabía lo que vivían o lo que viven, sus luchas. Yo misma lloraba; tenía mucha compasión, no por mis hermanos, sino por mis papás, porque mis padres sufrieron mucho por ellos, cuando estaban todavía en la casa. Ellos empezaron desde jovencitos; entonces yo no les comprendía —y así, también, todo el entorno—, pero el último primo, cuando estuvo consciente de que tenía un problema, buscó a un sacerdote, al menos encontró a alguien con quien pudo abrirse, quien lo comprendía.

Lo que necesitan esas personas es comprensión, amor. Investigando estos meses, descubrí y entendí todo eso. Mi primo, cuando emprendió su camino espiritual, su curso bíblico en la universidad, entró en el Movimiento Interno Nacional de Estudiantes Católicos hace años. Hasta el día de hoy, trabaja en un movimiento internacional para servir a los más pobres. Pasa meses en ayuno de oración con su familia, a veces se cierran en la iglesia toda la noche para rezar, y eso lo mantiene fiel a su propósito.

Así que yo, lo que hice conociendo AA, fue buscar si en mi país, Madagascar, existía, pero la información más reciente que encontré es de 2015. Hace ya casi diez años y sí, todavía continúan, están solo en la capital, no en las provincias, de donde somos nosotros.

¿Qué contiene los Doce Pasos?, ¿qué significan?, ¿por qué son tan eficaces para la recuperación de esta enfermedad? la cual no solo afecta a la persona



en cuerpo, mente, espíritu, hasta la cara se deforma de modo que se sabe enseguida si alguien es alcohólico; afecta también a la familia: esposa, esposo, hijos, padres, amigos, trabajo; hasta pierden todo, bienes, venden todo.

Pero ¿en qué reside la eficacia de los Doce Pasos? Para mí, muestran que todo parte de la persona: ser consciente de que está enfermo y de que quiere ser liberado; llegar a la sobriedad y mantenerse fiel en su propósito, para recobrar así su dignidad.

Las experiencias muestran que el alcohólico no puede salir adelante solo, siempre existe el riesgo de recaer y terminar mal. Por más inteligente y listo que sea, es necesario un Poder superior —de su elección—, a quien va a someter su voluntad, quien le va a guiar, iluminar y fortalecer, llámese Dios u otra idea que crea.

Mis dos hermanos tienen momentos de sobriedad, pero no duran, recaen. Necesitan un grupo o una comunidad que les sostenga para ser fieles a su propósito: un grupo de Alcohólicos Anónimos, personas que les van a dar el calor de la fraternidad, el compartir, etcétera.

Los Doce Pasos son ascendentes y no se pueden sobrepasar uno a otro, pueden durar, pero no se pueden emitir ni brincar. ¿Es riguroso? A lo mejor sí, pero las cosas están así, si uno quiere tener el resultado que se espera, el trabajo es serio, la causa es muy trascendente.

Las cosas buenas no son fáciles y más todavía las eternas. Una vez que la persona pone su voluntad, está dispuesta a emprender el camino con la fuerza y la presencia del Poder superior, una nueva vida comienza, un cambio radical. El Primer Paso es decisivo: «admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables». Luego de elegir su Poder superior, la persona ya no hará los Pasos siguientes, va a caminar, a vivir, con él y el grupo le va a sostener, buscando hacer siempre lo que agrade a su Poder superior. Ahora es cuestión de elegir; saber elegir a quien va usted a someter su vida, su sed, su voluntad, su futuro. Tiene que ser algo o alguien que de verdad tiene poder, que tiene todas las cualidades que necesita usted para asegurar su triunfo, su victoria. Como dice el Salmo 145: «No confíes en los príncipes, seres de polvo que no pueden salvar exhalan el espíritu y vuelven al polvo. Ese día merece sus planes. Dichoso a quien auxilia el dios de Jacob, el que espera en el Señor, su Dios, que hizo el cielo y la tierra, el mar y cuanto hay en él».

No puede usted elegir a un hombre como Poder superior porque no lo tiene todo, es un ser de polvo y usted puede recaer en depresión, desesperación, cuando esa persona muera, ni menos a una cosa o una idea. Para que uno esté seguro, tiene que ser un ser poderoso, más aún, todo poderoso, eterno, tiene que ser Dios, un Dios

verdadero y no hay otro que el que hizo el cielo y la tierra y todo lo que hay en ello, visible e invisible.

Lo que vemos es nada, nada al lado de lo que no vemos o no alcanzamos a ver. Aunque ahí está el amor de nuestros familiares: papás, esposa, esposo, hijos, hermanos, amigos, seres queridos, no nos tiene totalmente satisfechos; no es suficiente para nosotros; no nos lleva a la plenitud, porque además de tener sed de algo más en nuestro interior, el amor de ellos no puede satisfacer ni colmar toda la sed de nuestro corazón, de nuestra existencia y nos sentimos aún solos en este punto frente a la existencia; son limitados, también como nosotros.

Dios creó el cielo y la tierra y cuanto contienen, incluso el hombre. No nos creó a su imagen y semejanza, nos creó cuerpo y espíritu, que forman un todo, tanto que si el cuerpo está enfermo puede afectar el espíritu, pero si el espíritu está enfermo todo el ser del hombre está enfermo: lo que pasa en el alcoholismo. Por eso, lo esencial es poder sanar el espíritu para recuperar todo el ser, cuerpo y alma. Una frase famosa de San Agustín dice: «Tú nos hiciste, Señor, y nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en ti».

Solo en Dios encontramos el verdadero sentido de nuestra existencia, solo Él puede calmar toda nuestra sed, solo en Él hallamos la felicidad plena que buscamos a veces de manera errónea.

El Señor, el Dios verdadero se revela a través de la creación, obra de sus manos, y de sobremanera actúa para nuestra salvación a través de su palabra, que es Jesucristo, hijo de Dios hecho hombre, nacido de una mujer, la virgen María, hace poco de más de dos mil años, un Dios histórico, un patrimonio de la humanidad, pero, a veces, rechazado por muchos, aún hasta el hablar de Él; pero es el Dios vivo que continúa revelándose al que lo busque, respondiendo al que lo llama, quien dijo: «No son los sanos los que necesitan médico, sino los enfermos. He venido no para los justos, sino para los pecadores». Haga la prueba, tenga la experiencia y verá usted.

Hay quienes incluso retaron al Señor diciendo: «Si de verdad existes, ayúdame. Te doy una cita a las dos de la mañana». Y el Señor vino a esa hora. Quien lo retó no se acordó, pero el Señor sí vino y le llamó por su nombre: «Aquí estoy», y se le mostró. Si usted cree, verá la gloria de Dios, el verdadero, revelado por nuestro señor Jesucristo, nuestro Padre. El que nos creó, nos ama; somos sus hijos y todos somos hermanos. Jesucristo es el camino, la verdad y la vida. Muchos vivieron la experiencia, hasta en nuestros días, hombres y mujeres están haciendo experiencia personal desde Dios vivo; algunos por la iluminación interior, otros por algún intermediario y otros por una aparición que sus sentidos han palpado, sus

ojos lo han visto, sus oídos lo han escuchado y estos Doce Pasos son fruto de experiencias reales de innumerables personas que han vencido esta enfermedad, tanto los que están en Alcohólicos Anónimos como los que no la conocen, porque no hay en su país.

Son exactamente los pasos de todas las personas que han hecho una fuerte y una profunda experiencia de Dios y aunque la mayoría no creían en su existencia, no creían en Jesucristo, el Señor, hoy lo ven con sus propios ojos o con los ojos de su mente.

La primera reacción de esas personas, inconsciente o consciente, es doblar rodilla; luego sienten un amor indecible que nunca han sentido, tan amado; luego ven de manera real toda su vida como si fuera una película que pasa ante sus ojos, luego reconocen sus culpas y piden perdón, se funden en lágrimas y rezan; después de estos momentos fuertes de encuentro con el Señor, buscan a alguien, en general, y comienzan una nueva vida, una vida que busca reparar los daños causados y corresponder al amor; buscan una comunidad que les va a sostener, apoyar a mantenerse fieles. Luego, dan testimonio de su experiencia para ayudar a otros.

Si no lo han hecho todavía, hágalo; busque al Señor. Llámelo. Él es el Dios vivo, Él le ama, Él le escucha y se manifestará a usted. Tiene mil maneras para hacerlo, solamente llámelo. Hay quienes, en su desesperación, lo han hecho y Él se dejó ver.

Los Doce Pasos indican un proceso que necesita tiempo, esfuerzo y paciencia; por eso, se habla de la importancia del desarrollo espiritual, porque uno tiene que crecer, en la fe, en las virtudes, tanto humanas como espirituales, para mantenerse fiel en su propósito.

He aquí la importancia de acompañamiento de una persona: padrino, madrina, amigo, consejero, el Padre espiritual: nutrir la vida de manera espiritual es como ocurre con el cuerpo, si no lo alimentamos muere. El espíritu se nutre por la palabra de Dios, la oración, la meditación, el calor de la fraternidad, el apoyo en un grupo, en una comunidad y también servicios altruistas.

Es lo que hizo mi primo, quien ha salido de la enfermedad, al igual que los exalcohólicos en el mundo, manteniéndose hasta el final fieles en la sobriedad y en la dignidad de un verdadero ser humano, hombres, mujeres, según el designio del que les ha creado.

Alcohólicos Anónimos y profesionales, empleadores, áreas de recursos humanos y sindicatos

Profesor Martín Curiel Gallegos.
Secretario general
del Sindicato de Caminos y Puentes Federales.

La necesidad de trabajar y de sumar esfuerzos para poder alcanzar los objetivos es lo que cuenta. Y estoy aquí, con ese interés, que seguramente les mueve a ustedes, que es el de atender los problemas que muchos no queremos reconocer.

El problema existe. Me puedo tapar los ojos, me puedo tapar los oídos, pero ahí está. Y aquí la cuestión es, ¿qué estamos haciendo?, ¿quiénes tenemos la posibilidad de hacer algo?

Yo recuerdo que cuando acudí a participar con ustedes, con esta gran asociación que me ha dado muestra, —sobre todo, en el personal que yo represento—, no solamente del apoyo y de la efectividad que tiene el llevar a cabo y seguir los Pasos que nos ayudan a sacar a nuestras compañeras o compañeros de esta enfermedad.

Comentábamos que no nos pagan por esto. No hay nada que nos retribuya, solamente es la satisfacción de servir. El poder ver que rescatas a una compañera, a un compañero y que, consecuentemente, estás rescatando a su familia.

La palabra *profesional* de repente no la logro entender con toda amplitud. Yo no sé en qué somos profesionales, no tengo una clara idea, yo no sé por qué todas las dependencias o las empresas productivas no nos sentamos a platicar y analizar partiendo del reconocimiento de los problemas que cada uno vivimos.

El trabajo de nosotros es en las carreteras, donde pasan los autos a mucha velocidad, en donde operas una máquina u operas una ambulancia para ir a rescatar a quien lamentablemente se accidentó y a veces descuidamos el

estado de salud emocional y, sobre todo, a quienes tienen ya esta adicción al alcohol. Se reconoció como enfermedad, se logró un objetivo, se salvaron muchas personas de perder el trabajo, pero yo no veo que en realidad estemos alcanzado los objetivos, hay algo que nos está faltando. Yo no sé si a ustedes, a mí o a todos en conjunto algo nos está faltando, y creo que ese algo es lograr que realmente quienes se dicen o son profesionales en las diferentes materias hagan algo; se conecten con nosotros, se atrevan a abordar los temas abiertamente, como lo hacemos nosotros.

¿Cómo les debo de hablar a mis compañeros en un campamento, en una plaza de cobro o en un servicio médico con claridad?

El idioma que podemos entender y nos puede ayudar para poder sensibilizar a los trabajadores es uno simple, sencillo, claro, en el que no estemos buscando palabras rebuscadas o algo por el estilo, sobre todo cuando lo que se quiere es apertura, sinceridad, sembrar confianza, lograr que quien está dialogando con nosotros se abra de capa, que sepa que le estamos tendiendo la mano y no le dé miedo.

Que el patrón entienda los grandes beneficios que tendría en la fábrica, en la empresa, en la secretaría... en las funciones que desempeña cada trabajador, porque aquí ganamos todos, ustedes ganan, gana el que deja de beber, gana el que es empleador y demás, porque la persona afectada va a tener un mejor rendimiento y claridad o eficiencia, conforme logremos desincorporar el tema del alcohol.

Nosotros hemos formado grupos en varias partes del país, incluso hubo quienes se incomodaron: «¿Cómo un sindicato se va a meter en la vida privada de los trabajadores? ¿Cómo un sindicato quiere evitar que la gente beba? si la gente bebe cuando juega fútbol, festeja un triunfo o una derrota, la gente bebe cuando termina de trabajar». Sí, pero hagan un análisis de las consecuencias que está teniendo el que nosotros mismos como sindicato o el patrón seamos promotores de la convivencia, una que deja muertos, que deja familias desamparadas, que destruye todo lo que está a su alcance.

Cuando llegué al cargo que tengo acá, que es muy delicado, dije: hay que hacer algo. Primero, tengo que partir del reconocimiento de que tengo muchas compañeras y compañeros enfermos de alcoholismo y yo quiero tenderles la mano, por eso recurrí a Alcohólicos Anónimos; aprendimos juntos, hemos hecho muchos experimentos, creamos un grupo, se nos desbarató, lo volvimos a crear.

Tenemos que hacer algo. Y yo veo poco, poco compromiso de mis compañeros, secretarios generales de los

diferentes sindicatos. Sin importar si son del gobierno, o no lo son. Ahí, hay trabajo que hacer.

Quienes decimos que los sindicatos solamente sirven para defender los derechos de los trabajadores estamos totalmente equivocados...

los trabajadores defienden sus derechos con su trabajo, con su eficiencia y su puntualidad

y los sindicatos tenemos muchas actividades a las que nos podemos dedicar, entre otras, atender estos problemas de salud graves que tenemos en los trabajadores.

No reconocer el problema, ignorarlo, es lo que seguramente venimos haciendo muchos de nosotros, lo que está haciendo también la gente responsable de los capitales humanos, la palabra capital humano, ojalá abarcara realmente y le diera el valor que tiene en la tierra, no solamente en México, sino en cualquier parte del mundo.

Es capital humano y no lo queremos atender, lo ignoramos; nos damos importancia que no tenemos; no dialogamos con la gente o no le dedicamos el tiempo que requieren para poder adquirir la confianza y abrirse de capa, no, no lo hacemos: yo no sé por qué.

No entiendo, porque hay tantas cosas que hacer en este tema. Nos está ganando el alcoholismo o nos está ganando el desinterés: ¿qué es lo que nos está ganando?, ¿qué es lo que nos está pasando?

Yo reitero ante todos ustedes y ante Alcohólicos Anónimos mi compromiso de continuar, dar seguimiento sin importar que me tropiece una vez o me tropiece muchas, me levanto, me sacudo y le doy para adelante.

Que Dios los bendiga. Buen día.



Una lección de vida: gratitud, servicio y transformación personal

José Alfredo Hernández Linares.
*Contador público certificado,
presidente emérito de la JSG.*

La vida tiene formas únicas de recordarnos lo frágil que es y, al mismo tiempo, lo inmensamente poderosa que puede ser la fe, la voluntad y el propósito.

Ayer, enfrenté una experiencia que no solo puso a prueba mi cuerpo, sino también mi espíritu. Estuve al borde de no despertar después de un procedimiento quirúrgico; la anestesia no soltaba mi cuerpo y fue necesario intubarme para salvar mi vida. En esos momentos críticos, en los que todo parecía pender de un hilo, comprendí con más fuerza que mi misión en este mundo no ha terminado.

Recientemente, en el marco del año del Jubileo, sentí la necesidad de reconciliarme con Dios de una manera más profunda. Pedí perdón por todos mis pecados —de obra, pensamiento y palabra— y, en el proceso, perdoné también a quienes alguna vez me hirieron. Fue un acto liberador que me llenó de paz, pero ayer entendí que Dios me está dando la oportunidad de llevar este perdón al siguiente nivel: buscar a las personas que he ofendido, mirarlas a los ojos y pedirles disculpas directamente. Es un llamado a sanar relaciones y cerrar ciclos con amor y humildad.

Ese día, también trajo una chispa de esperanza inesperada. Conocí a un nefrólogo que me ofreció la posibilidad de mejorar el funcionamiento de mis riñones, no de uno, sino de los dos, con un tratamiento adecuado. Fue un recordatorio de que, incluso en los momentos más oscuros, Dios sigue obrando a través de las personas y las circunstancias. Aunque enfrenté desafíos logísticos en el hospital —desde la pérdida de mi dentadura hasta problemas administrativos—, me siento profundamente agradecido porque sigo aquí, con la oportunidad de seguir aprendiendo y sirviendo.

Esta experiencia me recordó los principios que aprendí como presidente de Alcohólicos Anónimos, una etapa de mi vida que transformó por completo mi manera de ver el mundo.

Allí entendí que la vida se debe vivir «un día a la vez», con humildad, responsabilidad y aceptación. Aprendí que mi único enemigo soy yo mismo y que la verdadera paz llega cuando *una lección de vida: gratitud, servicio y transformación personal* y asumo la responsabilidad de mis acciones. Esa filosofía me ayudó a fortalecer mi carácter y a descubrir la importancia de apoyar a otros en sus propios procesos de sanación.

Como psicoterapeuta Gestalt, he aprendido a valorar profundamente el aquí y el ahora. Esta filosofía humanista me enseñó que el presente es el único tiempo que realmente tenemos y que cada problema debe enfrentarse de inmediato, antes de que crezca o se convierta en una carga. En mi práctica, he sido testigo de cómo las personas pueden transformar sus vidas cuando se les permite observar sus patrones y decidir, desde sus propias creencias, si desean cambiarlos o no. Incluso las creencias más arraigadas pueden desaprenderse y reemplazarse por nuevas que nos impulsen hacia adelante.

Ayer, en medio de esa experiencia límite, volví a recordar estas lecciones. Entendí que todo lo que he vivido tiene un propósito y que las herramientas que he adquirido a lo largo de mi vida —desde Alcohólicos Anónimos hasta la psicoterapia— no solo me han ayudado a sanar, sino también a acompañar a otros en su propio camino.

Hoy, lleno de gratitud, reafirmo mi confianza en los tiempos perfectos de Dios. Sé que todo lo que tengo y todo lo que soy viene de Él, y estoy preparado para aceptar su voluntad, sea cual sea. Mi vida está en sus manos, y cada día que me regala es una oportunidad para crecer, servir y dejar huella en quienes me rodean.

A mis padres, mis hermanos, mis amigos y todos los que han caminado conmigo, les digo gracias por su amor y apoyo. A Dios, mi Señor, le entrego mi vida con la certeza de que sus planes son perfectos. Mientras siga confiando en Él, no hay obstáculo que no pueda superar ni misión que no pueda cumplir. Amén.

AA y los profesionales: Hacia un cambio social que valore la salud y el bienestar de las personas

C. P. Araceli Arellano Farjeat.
Coordinadora del Comité de Finanzas de la JSG.

Hoy más que nunca reconocemos que el trabajo que realizamos por la recuperación del alcoholismo es un esfuerzo compartido que necesita del apoyo de múltiples sectores y perspectivas.

En Alcohólicos Anónimos hemos aprendido que el camino de recuperación es un *proceso* que se fortalece cuando contamos con aliados comprometidos. Por eso, cada uno de ustedes, desde sus áreas profesionales, contribuye a esta misión, ayudándonos a brindar esperanza y herramientas, a quienes buscan una vida libre de alcohol.

Los profesionales que han trabajado al respecto tienen un objetivo común con Alcohólicos Anónimos: ayudar al alcohólico a dejar de beber y llevar una vida sana y productiva.

Alcohólicos Anónimos es una comunidad no lucrativa, autosostenida, completamente independiente. No está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna. No obstante, puede ser un recurso para ustedes, por medio de nuestra política de cooperación sin afiliación con la comunidad profesional. Podemos servir como una fuente de experiencia personal con el alcoholismo y como un sistema constante de apoyo para personas en recuperación.

Alcohólicos Anónimos ha trabajado incansablemente por décadas para ser un apoyo real y constante en la recuperación de quienes buscan salir del ciclo de la dependencia. Sin embargo, somos conscientes de que nuestra labor no puede ser completa sin la colaboración de los diferentes sectores profesionales en el área de la salud, empleadores, sindicatos, áreas de recursos humanos, instituciones correccionales, instituciones educativas, del sistema de justicia, etcétera.

Ustedes, desde sus distintas áreas son piezas fundamentales en esta misión, el reflejo de nuestra convicción de trabajar unidos para crear ambientes de apoyo y sensi-

bilidad, para poder recuperar a aquel alcohólico que sufre todavía de la adicción.

Nuestro objetivo es claro: compartir experiencias, conocimientos y, sobre todo, construir alianzas que permitan implementar medidas efectivas en la prevención y tratamiento del alcoholismo. La responsabilidad que tenemos como sociedad va más allá de la recuperación individual, se trata de crear un entorno en el que todas las personas que se acerquen puedan encontrar apoyo, comprensión y esperanza.

Hacia un cambio social que valore la salud y el bienestar de las personas. Al unir esfuerzos, estamos sembrando las bases de un futuro en el que la comprensión, el respeto y la ayuda mutua sean nuestras principales herramientas contra el alcoholismo. Sabemos que el alcoholismo afecta profundamente la vida personal, familiar, y laboral de quienes lo padecen. Muchas organizaciones, corporaciones, sindicatos y agencias gubernamentales han establecido programas para ayudar a los empleados cuyos problemas de alcoholismo han afectado su rendimiento en el trabajo y su vida familiar. Hoy, tanto los grupos de trabajadores como la administración son cada vez más conscientes de la enfermedad del alcoholismo y de las grandes pérdidas económicas y humanas que entraña y se dan cuenta de las ventajas de ayudar a sus empleados.



Mi experiencia como custodio clase A en Alcohólicos Anónimos

Mtra. Irma Hernández Berber.
*Custodia clase A, coordinadora
del Comité de Tratamiento y Accesibilidades de la JSG.*

Aún recuerdo la primera vez que me invitaron a compartir en un grupo de Alcohólicos Anónimos; era un aniversario en Ecatepec, hace 25 años. Aquella invitación cambiaría mi visión respecto al trabajo que realizaban los grupos de autoayuda; el compañerismo, el respeto y la labor de servicio darían la fortaleza a mi ejercicio profesional.

Trabajaba en un programa de salud para tratamiento en adicciones y alcoholismo. Era, desde entonces, prioridad en salud pública los programas de prevención y tratamiento —que en aquel momento se realizaban para jóvenes, adultos y niños en situación de calle—. En esos momentos, desde la mirada profesional, podría observar al alcoholismo como una *enfermedad emocional* que se caracterizaba por el consumo compulsivo, la pérdida de control y la negatividad cuando no se tiene el alcohol.

Estos cambios emocionales, tristeza, ansiedad o agresividad, son básicamente los objetivos que desde el trabajo en psicología son primordiales en la recuperación del paciente.

Desde esta mirada biológica, social y emocional sobre factores que influyen en el desarrollo de la enfermedad del alcoholismo fue apasionante darme cuenta de cómo era posible cambiar la perspectiva del paciente a través de la gran variedad de estrategias terapéuticas. Pero había una estrategia en particular: el trabajo que ofrecía Alcohólicos Anónimos era, sin duda, lo que fortalecía la sobriedad en el paciente, la adherencia al tratamiento y la solución al alcoholismo. Así comienza esta alianza con Alcohólicos Anónimos, formando grupos institucionales, donde comprendí el maravilloso trabajo que realizan sus miembros y el concepto de autoayuda, que en verdad funciona, a través del acompañamiento que realizaban los compañeros de los grupos a los nuevos miembros, teniendo conocimiento de lo difícil que es llegar por primera vez, aceptar la derrota ante la enfermedad, pedir ayuda, entregarse a un Ser superior... y conocer los Doce Pasos que plantea el programa para la recuperación.



Con el transcurso de los años, me di cuenta de que los grupos de Alcohólicos Anónimos ayudaban a sus miembros a hacer y mantener cambios beneficiosos, ofrecer un soporte de por vida para las personas que sufren, ayudar a responsabilizarse de sus decisiones y de las consecuencias de sus actos y, sobre todo, de que permitían la participación de profesionales, los cuales podíamos compartir nuestra experiencia.

Así es como Alcohólicos Anónimos me ha acompañado y no solo eso, he crecido y fortalecido; además, con un gusto enorme, hace un año me nombraron custodia clase A de la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C., de lo cual me siento muy orgullosa, con una gran responsabilidad y compromiso para seguir sirviendo, ahora con mucho más entusiasmo.

Ha sido un año maravilloso, he podido conocer a tantas personas, grupos, áreas, regiones y darme cuenta del trabajo tan impresionante que realiza cada uno de los miembros para que este esfuerzo llegue a quien aún no conoce que hay una esperanza de sanar, de transformarnos en una mejor persona día a día. Esta idea hace reforzar mi fe y mi servicio para continuar llevando el mensaje a todo el que aún sufre la enfermedad del alcoholismo. Este año celebraremos el 90 aniversario de Alcohólicos Anónimos, tiempo en el que se ha realizado toda una labor titánica y apasionante, convencidos de que el esfuerzo del día a día por transmitir el mensaje ha valido la pena. Nuestros grupos crecen con una visión de mayor inclusión, de continuar con el único propósito de ayudar a más personas que aun sufren, un movimiento para la aceptación, la gratitud y la espiritualidad. Gracias siempre, Alcohólicos Anónimos.

Alcohólicos Anónimos: una agrupación de amor y servicio

Dr. Otoniel Nava.

*Especialista en técnicas psicodramáticas,
excustodio clase A.*

Mi experiencia en el amor y el servicio dentro de Alcohólicos Anónimos me ha permitido diferenciar entre diversas manifestaciones del amor. He aprendido a distinguir el amor real del amor romántico, del amor enajenado y del amor auténtico. Este último nos lleva al interior del ser humano, no para desconectarnos de los demás, sino para consolidar un amor sólido, profundo y verdadero. Solo cuando experimentamos una pasión genuina por nosotros mismos, podemos contribuir, construir o reconstruir al ser humano en crecimiento.

El amor es una fuerza restauradora. Nos recupera con nuestras cualidades, nos reintegra con nuestros recursos, nos conecta con nuestro desarrollo y con nuestra espiritualidad. Al llegar a los grupos de Alcohólicos Anónimos y ser parte del servicio, he sido testigo de innumerables hermanos que llegan lastimados, destruidos, con su mundo exterior en ruinas. Muchos llegan cargando el peso del rechazo, del abandono, sin sentido ni dirección, tocando fondo con una vergüenza moral inevitable. Sin embargo, también traen consigo la armadura de la enfermedad: el alcoholismo, la soberbia, la culpa, el resentimiento, la mentira, la manipulación y otros elementos que forman parte de su dolorosa realidad.

En este camino, he descubierto que solo el amor, expresado a través del servicio, es capaz de traspasar esa armadura patológica. Cada servidor comparte no solo su experiencia, sino también su forma de amar y de servir. Es en este acto de entrega donde el amor se convierte en una energía transformadora, una fuerza llena de profundidad y espiritualidad, capaz de guiar a cada hermano hacia la autocompasión, la autoestima, la autoaceptación y, en definitiva, la autotransformación.

Dentro de Alcohólicos Anónimos, el concepto de «auto» no es sólo un prefijo, sino un compromiso: autocompasión, autoaceptación, autoconsideración y autotransformación no son ideas abstractas, sino acciones concretas que implican responsabilidad, compromiso y movimiento. Es un viaje personal que también impacta al otro, creando una red de amor y servicio que fortalece a la comunidad.

He vivido el proceso del desamor y la mezquindad, tanto propia como ajena. Hoy, como servidor y profesional, me reconozco parte de un todo en Alcohólicos Anónimos. He experimentado este amor en cada reunión, en cada congreso, en cada convención, en cada región y en cada rincón donde el servicio se manifiesta. La invitación de Alcohólicos Anónimos a crecer, a vibrar por la vida y a transformarme en una mejor persona ha sido un regalo invaluable. He aprendido a contemplar a cada alcohólico en mi corazón y a verme reflejado en el corazón de cada uno de ellos. Es una experiencia estremecedora, un llamado profundo al amor y al servicio, una transformación que solo quienes la viven pueden comprender en su totalidad. El amor, en su esencia más pura, se define como la buena voluntad de extender los límites del yo con el fin de impulsar el desarrollo espiritual propio y ajeno. Y es precisamente este amor el que nos permite recuperar la vida y construir una existencia más plena, un día a la vez.

Recuerdos de mi vida, profesión
Alcohólicos Anónimos recupera al hombre,
lo reúne con sus valores,
lo une con sus atributos,
lo reconcilia con su esencia.
Lo moviliza afectuosamente hacia los demás,
lo transforma,
de irracional a racional,
de instintivo a espiritual.
Le invita a expresar su verdad
en el altar de Alcohólicos Anónimos,
donde sufre con otros sufrimientos,
donde su vergüenza se hermana con otras vergüenzas,
donde su realidad encuentra eco en otras realidades.
Allí, donde su pureza se entrelaza,
donde su espiritualidad resplandece,
allí donde el amor se transforma en servicio,
y el servicio en un milagro de amor.
Solo Alcohólicos Anónimos,
como un todo,
te invita a vivir,
a dejar de sufrir,
a dejar de beber,
a volver a ser.

Sistema penitenciario y adicciones.

Alcohólicos Anónimos, su aportación en las cárceles

Erica Viridiana Brindis Almaraz.
Maestra en Prevención y Tratamiento Multidisciplinario de la Adicciones.

Delincuencia y consumo de sustancias. Sin duda, dos fenómenos complejos que afectan de manera significativa a la humanidad y, paradójicamente, poco explorados y sin el velo de lo moral y la estigmatización.

Al respecto, no podemos negar que el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas ha sido un creciente problema de salud pública, convirtiéndose en una causa importante de muerte prematura, enfermedades físicas y mentales, accidentes y conductas violentas. Situación que sin duda está deteriorando la calidad de vida de las familias, disminuye la productividad laboral, causa grandes pérdidas económicas, familiares y sociales.

Algunos profesionales del ámbito de salud y penal consideran una relación generalizada entre el consumo de sustancias y comisión de delitos, lo que ha dado pie a diversos debates en la materia y una imperiosa necesidad de aportar información clara y veraz que contribuya de manera positiva a entender y, en su caso, reducir la relación que existe entre ambos fenómenos.

En este sentido, La Organización de los Estados Americanos (OEA, 2013) considera que la posibilidad de tener un trastorno por uso de sustancias (TUS), si bien, radica en importante medida en rasgos individuales, puede verse agravada por la vulnerabilidad social y/o por condiciones estructurales que hacen más probable el paso del uso no dependiente (experimental u ocasional) al dependiente. Lo anterior, documentado en su artículo, «El problema de las drogas en las Américas», donde, además, indica que variables tales como bajo nivel educativo, menor acceso al empleo y mayor vinculación con situaciones de violencia pueden tornar a las personas vulnerables a caer en patrones más problemáticos de consumo de drogas ilícitas, pero esto no necesariamente como relación necesaria e inexorable; no obstante, estas condiciones

de exclusión refuerzan procesos psicológicos y de subjetivación, tales como baja autoestima, falta de confianza en las propias capacidades y visión fatalista del futuro, que pueden debilitar la autorregulación con relación al consumo de drogas.

No obstante, para las personas que hemos tenido contacto con el sistema penitenciario, resulta común encontrar que, muchos consumidores de sustancias psicoactivas expresan que el encarcelamiento es el primer período prolongado de abstinencia desde su inicio del consumo, pero, paradójicamente, también hallamos personas que ingresan a prisión sin antecedentes de consumo problemático. Respecto a la relación delito/consumo, algunas personas refieren el uso de determinadas sustancias para realizar un hecho ilícito, mientras que otras mencionan nunca haber consumido mientras realizaban este tipo de actividades, algunas afirman que el móvil de su comportamiento es tener acceso a la sustancia y otras que niegan cualquier tipo de relación.

Considerando cualesquiera de estos escenarios, lo que es un hecho es la situación de vulnerabilidad en la que se encuentra la población penitenciaria, pues adicional a los problemas legales, sociales y familiares, pierden automáticamente su derecho a la libertad, quedando en un aislamiento que en la mayoría de las veces tiene consecuencias negativas en cualquier ser humano. Además, no debemos perder de vista que cuando las personas ingresan en prisión tienen que hacer un gran esfuerzo para poder adaptarse al encierro, generando en la mayoría de ellas distorsiones afectivas, emocionales, cognitivas y perceptivas. En cada persona ocasiona diferentes reacciones psicológicas entre las que destacan, la pérdida de autoestima, el deterioro progresivo de la imagen del mundo exterior, la acentuación de la ansiedad, la dependencia y la regresión. (Bermúdez-Fernández, 2006).

A pesar de lo anterior, la percepción que la sociedad tiene de las personas privadas de la libertad es de personas peligrosas, no de vulnerables, restándoles valor como seres humanos, lo cual los hace susceptibles de políticas criminales más que de políticas sociales.

Aunado a lo anterior, mientras que en la población abierta tenemos acceso a diversos tipos, modelos y metodologías de atención a los trastornos por uso de sustancias, al interior de los centros penitenciarios el acceso a estas alternativas es claramente limitado o interrumpido, por cuestiones propias de seguridad, limitación de recursos humanos y materiales, falta de colaboración y coordinación entre instancias corresponsables o cambios de administración, sin dejar de mencionar la estigmatización que existe hacia la población albergada en los centros penitenciarios.

No obstante, nuestra carta magna en su artículo 18 constitucional, menciona que el propósito de la prisión en México es lograr la reinserción social de los sentenciados y procurar que no vuelvan a delinquir, a partir de la aplicación de medidas y mecanismos que contemplan el respeto a sus derechos humanos y de la posibilidad de acceder al trabajo, a la capacitación para el mismo, la educación, la salud y el deporte. En cumplimiento a lo anterior, los Centros de Readaptación Social no deben ser lugares de segregación y contención, sino al servicio de la reinserción social.

En concordancia con lo anterior, persiste la necesidad de ofrecer alternativas eficaces y alineadas a las necesidades de la población en los centros penitenciarios respecto al consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas; sin embargo, para lograr esto debemos de priorizar que los servidores públicos y funcionarios del sistema penal, sistema penitenciario, servicios de salud, investigadores, académicos, familiares de los privados de la libertad e integrantes de la sociedad civil tengamos una mirada crítica, analítica, sobre todo, sensible y empática, evitando juzgar el consumo mediante el velo de lo moral, o con una visión radical desde la medicina clínica o el derecho penal; de manera contraria, estaríamos dándole el peso al fenómeno del consumo e invisibilizando a la persona privada de la libertad, disminuyendo trágicamente su posibilidad de intervención satisfactoria.

En este sentido, es de reconocerse cuando existe un esfuerzo realizado al interior de los centros penitenciarios por los equipos multidisciplinarios, autoridades, instituciones corresponsables o de la sociedad civil, enfocado a lograr intervenciones eficaces que logren aminorar el efecto y consecuencias que trae el consumo de sustancias en esta población, en la mayoría de estos establecimientos existen diferentes intervenciones de tipo residencial, ambulatoria o incluso semirresidencial, que funcionan con diversos modelos médicos, psicológicos y/o comunitarios, apoyados en muchos de los casos por instituciones públicas o de la sociedad civil, alineados al tipo de establecimiento penitenciario, medidas de seguridad, disponibilidad de recurso humano y financiero y, por supuesto, características y por tanto necesidades de la población.

Algunas de estas intervenciones según se observa son temporales, se van adecuando con el tiempo o incluso se interrumpen, sin embargo, merece la pena resaltar la presencia del programa basado en los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, mismo que, a pesar de cambios de administración, recortes de presupuesto, falta de personal o cambios en estrategias penitenciarias, permanece presente en instituciones correccionales de México, sea como parte de un programa integral o de manera independiente, pero se mantiene presente con éxito al interior del sistema penitenciario.

Lo anterior me lleva a la siguiente pregunta de reflexión: ¿Cuáles son las características del programa de Alcohólicos Anónimos que posibilitan su éxito y permanencia en los establecimientos penitenciarios? Pues bien, partiendo de lo antes esgrimido y tomando en cuenta mi experiencia con el tema en cuestión, considero que esto obedece a que el programa de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos está basado en la ayuda mutua, lo que implica que la persona privada de la libertad que decide voluntariamente incorporarse al mismo llegue a un entorno terapéutico propicio, en el que se encontrará personas con las que compartirá condiciones actuales, pero también, historias de vida, frustraciones, emociones, sufrimientos, experiencias malas y buenas de consumo, porque, seguramente antes de llegar a eso que comúnmente los miembros de Alcohólicos Anónimos llaman «tocar fondo», se encuentra la etapa del enamoramiento «luna de miel» donde infiero, la sustancia no fue del todo mala, incluso, llegó a aminorar ciertos sufrimientos.

Lo ya mencionado propicia un medio terapéutico basado en la confianza, donde las personas privadas de la libertad son vistos y tratados justamente como seres humanos y no como un enfermo, un procesado o sentenciado, un interno o, peor aún, como un delincuente. Práctica que pudiera resultar común y hasta en ocasiones inconsciente por parte del personal del sistema penal y penitenciario.

Los grupos de Alcohólicos Anónimos al interior de los establecimientos penitenciarios se convierten en el espacio donde las personas se liberan de esa sensación de estigma «adicto / delincuente», lugar donde sin duda, podrá conocerse, aceptarse y aprender a vivir el día a día, con apoyo de la espiritualidad y la esperanza.

Por lo anterior y muchas cosas más, mi reconocimiento a todos aquellos miembros internos o externos, que sin buscar reconocimiento se esfuerzan día a día para mantener vivo el programa de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos al interior de los centros penitenciarios, llevando paz, acompañamiento y un mensaje de esperanza a las personas privadas de la libertad que voluntariamente se acercan ya sea como medida preventiva o en busca de alivio a su enfermedad. Lo anterior me lleva a la siguiente pregunta de reflexión: ¿cuáles son las características del programa de Alcohólicos Anónimos que posibilitan su éxito y permanencia en los establecimientos penitenciarios? tener vivo el programa de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos al interior de los centros penitenciarios, llevando paz, acompañamiento y un mensaje de esperanza a las personas privadas de la libertad que voluntariamente se acercan, ya sea como medida preventiva o en busca de alivio a su enfermedad.

Central Mexicana de Servicios Generales
de Alcohólicos Anónimos A. C.



Integrante de Servicios Mundiales
de Alcohólicos Anónimos

Acércate
www.aamexico.org.mx



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Y NUESTROS GRANDES ALIADOS: LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

«Creemos que nuestra experiencia debe ser puesta a la libre disposición de todos los que expresan un interés sincero. Creemos además que todos nuestros esfuerzos en este campo deben reflejar nuestro agradecimiento por el don de la sobriedad, así como nuestra conciencia de que mucha gente fuera de AA se preocupa igualmente por el grave problema del alcoholismo».



☎ 800 21 69 231



@alcoholicosanonimosmexico

Central Mexicana de Servicios Generales
de Alcohólicos Anónimos, A.C.



Integrante de Servicios Mundiales
de Alcohólicos Anónimos

Acércate
www.aamexico.org.mx



Alcohólicos Anónimos®
México

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

como un recurso
para los **sindicatos** de trabajadores,
empleadores y áreas
de **Recursos Humanos**.



**«En su lugar de trabajo
puede haber muchas personas alcohólicas...
puede que valga la pena
fijarse con más detenimiento».**

Alcohólicos Anónimos, pág. 158.



☎ 800 21 69 231



@alcoholicosanonomismexico

Este boletín se terminó de imprimir en mayo de 2025
en los talleres de Hear Industria Gráfica, Calle Uno, Núm.101,
Parque Industrial Jurica, c.p. 76120, Santiago de Querétaro,
Querétaro, México.

El tiraje consta de 5,000 ejemplares

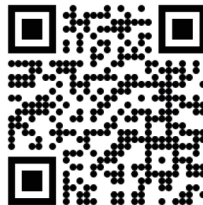
Central Mexicana de Servicios Generales
de Alcohólicos Anónimos, A.C.



Integrante de Servicios Mundiales
de Alcohólicos Anónimos



Profesionales de la salud



Youtube



Profesionales de RH