

NO ESTÁS SÓLO, VEN A TENGO SED!

# NEWSLETTER



Queridos amigos,

Nuestro grupo "TENGO SED", se ha convertido en un refugio de sanación y apoyo, un espacio donde eres bienvenido tal como eres. En comunidad, descubrimos la fuerza para superar desafíos, reconstruirnos y vivir con esperanza.

Cuando abrimos este grupo quisimos crear un espacio de apoyo y hermandad para nuestra comunidad hispana, donde pudiéramos compartir nuestras experiencias, problemas y frustraciones en nuestro propio idioma —el español— con la meta común de lograr nuestro crecimiento espiritual. Hoy, con gratitud, vemos cómo esa visión se hace realidad.

Este mes de abril, estamos profundizando en el Cuarto Paso: **"Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos."**

Este paso nos invita a mirarnos con valentía y honestidad, a reconocer lo que llevamos dentro y comenzar un proceso de liberación y sanación. Es un acto de amor hacia uno mismo, y aquí lo hacemos acompañados, sin juicios y con mucho respeto.

"TENGO SED", es un espacio de transformación real. Si estás buscando un cambio, aquí encontrarás la guía, el amor y el apoyo necesarios para dar el primer paso.

¡Bienvenido a "TENGO SED"! Tu nueva familia te espera. ❤️

Page 1

*Pilar C.*

[www.tengosedtemecula.org](http://www.tengosedtemecula.org)

APRIL 2025  
Issues #3



- 01. Prólogo**  
No estás solo, únete a nuestro Grupo Tengo Sed
- 02. Charla del Cuarto Paso**  
Un Inventario Moral
- 03. Sobre el Cuarto Paso**  
¿Qué es y por qué es importante que lo haga?
- 04. Autobiografía en 5 Párrafos**  
Portia Nelson
- 05. ¿Porqué necesito un grupo de autoayuda?**
- 06. ¿Ya identifiqué mis heridas, ahora cómo las sano?** -Lise Bourbeau
- 07. Un Punto azul pálido-**  
Carl Sagan
- 08. Sobre Nosotros**  
Contactanos!  
Nuestras Reuniones

**REUNIONES  
LUN Y VIE 7-9 PM.**

**Temecula Valley Hospital  
(Main Entrance)**

31700 Temecula Pkwy., Temecula, CA  
Primer Piso "Heroes Room"



Charla 4 de Abril - Psic. Daniel Ochoa

# CHARLA CUARTO PASO

“Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.”



De forma práctica y con profundo conocimiento, el Psic. Daniel Ochoa, de la Clínica "Despertares" en Rosarito, Baja California, México, nos compartió su visión sobre el Cuarto Paso del programa de recuperación. Daniel tiene una amplia trayectoria en este ámbito, ya que por muchos años organiza retiros espirituales mensuales en los que acompaña a muchas personas en su camino de sanación y transformación interior.

Durante su exposición, Daniel habló con claridad, empatía y humildad, conectando con cada uno de los presentes.

El Cuarto Paso es fundamental: es un acto de amor hacia nosotros mismos, una invitación a descubrir nuestra verdad, con todas nuestras luces y sombras, y a convertirnos en personas de una sola pieza, por dentro y por fuera.

La palabra clave es "minuciosamente". No es casualidad que se incluya con tanto énfasis en este paso.

Minuciosamente quiere decir con cuidado, con atención al detalle, sin saltarnos nada ni disfrazar lo que encontramos. Significa atrevernos a mirar cada rincón de nuestra historia, de nuestros actos y de nuestras emociones, incluso aquellos que hemos querido negar, esconder o minimizar. Al hacerlo, se acaban los culpables y solo quedan responsables: dejamos de señalar hacia afuera y comenzamos a hacernos cargo de lo que sí está en nuestras manos.

Según Melody Beattie, este paso nos llama a realizar un inventario moral profundo y valiente de nuestro ser. No se trata de juzgarnos ni de aspirar a la perfección, sino de mirarnos con honestidad, compasión y apertura. Al reconocer nuestras emociones, patrones, resentimientos y temores, comenzamos a liberarnos del peso del pasado y a recuperar nuestro poder personal. Melody resalta que este paso nos permite ver la verdad con amor, y que la verdad —cuando se contempla con claridad— tiene el poder de transformarnos.

# Cuarto Paso

“SIN MIEDO HICIMOS UN MINUCIOSO INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS.”

## ¿Qué es el Cuarto Paso?

Este paso marca un punto crucial en nuestro proceso de recuperación. Melody Beattie nos recuerda que aquí comienza el viaje hacia la verdadera libertad interior. El Cuarto Paso no es un juicio, es una oportunidad para vernos con honestidad, reconocer nuestras heridas, patrones de comportamiento y creencias limitantes —sin culpa, sin vergüenza, con amor y compasión.

## ¿Por qué es tan importante?

- Nos ayuda a dejar la negación.
- Nos permite identificar resentimientos, temores, enojos no resueltos, culpas y vergüenza acumulada.
- Trae claridad sobre cómo nuestras experiencias pasadas han moldeado nuestras reacciones y relaciones.
- Nos prepara para soltar lo que ya no nos sirve, y abrirnos al perdón y la sanación.

## Lo que Melody Beattie nos dice del Cuarto Paso

- Es un acto de amor propio. Hacer este inventario no es para castigarnos, sino para cuidarnos. Es un acto de responsabilidad emocional y espiritual.
- No lo hacemos solos. El acompañamiento, ya sea de un padrino, madrina o alguien de confianza, es esencial. El Poder Superior también está presente en cada palabra que escribimos.
- No es sólo una lista de “defectos.” Melody nos anima a reconocer también nuestras fortalezas, valores y virtudes. Somos mucho más que nuestras heridas.
- Es un proceso, no una carrera. Cada quien tiene su propio ritmo. Lo importante es avanzar con honestidad, valentía y apertura.



## ¿Cómo se hace un inventario moral?

Melody sugiere escribir nuestras respuestas a preguntas como:

- ¿Qué resentimientos sigo cargando?
  - ¿Qué personas me han herido? ¿A quién he herido yo?
  - ¿Qué temores dominan mi vida?
  - ¿En qué situaciones reacciono desde el dolor o el miedo?
  - ¿Qué patrones de conducta repito en mis relaciones?
  - ¿Qué necesito perdonar?
  - ¿Qué necesito soltar?
- Herramientas que pueden ayudarte
- Journaling diario – Escribir sin filtro lo que sentimos.
  - La Rueda de Emociones – Para identificar emociones reales detrás de la ira, la tristeza o el miedo.
  - Charlas sobre heridas emocionales – Comprender las raíces de nuestras reacciones.
  - El apoyo del grupo – Escuchar, compartir, conectar.



## Recomendaciones para hacer el Cuarto Paso

1. Confía en el proceso.
2. No estás solo. Este paso ha funcionado para millones de personas.
3. Aunque parezca difícil, es el principio de una libertad interior profunda.
4. No lo hagas perfecto, hazlo sincero.
5. Escribe lo que salga. Si algo duele o avergüenza, ponlo.
6. La libertad viene cuando dejamos de escondernos.
7. Pide guía espiritual.
8. Antes de escribir, ora o medita. Pide a tu Poder Superior que te muestre la verdad con amor, no con juicio.
9. Usa la estructura sugerida
10. No inventes el paso. Usa una guía como la de los 12 pasos para codependientes (como Melody Beattie o el LIBRO AZUL de AA, si lo combinan). Eso te dará dirección y confianza.
11. Recuerda que no se lo leerás al mundo entero.
12. Sólo será compartido con una persona de confianza (Paso 5). Eso te puede dar paz al escribir lo que más cuesta.
13. Hazlo por ti, no por obligación.
14. El Cuarto Paso es un regalo que te das a ti mismo para dejar de cargar lo que ya no te sirve.

# AUTOBIOGRAFÍA EN CINCO CAPÍTULOS CORTOS

## I.

Camino por la calle. Hay un agujero profundo en la acera. Me caigo en él. Estoy perdido. No tengo remedio. No es mi culpa  
Me lleva una eternidad salir del agujero.

## II.

Camino por la misma calle. Hay un agujero profundo en la acera. De nuevo no lo veo. Me caigo otra vez. No lo puedo creer estoy en el mismo sitio. No es mi culpa. De nuevo me lleva mucho tiempo salir.

## III.

Camino por la misma calle. Hay un agujero profundo en la acera. Veo que está ahí, aún así me caigo. Es un hábito. Es mi culpa. Yo sé dónde estoy. Salgo de él inmediatamente.

## IV.

Camino por la misma calle. Hay un agujero profundo en la acera. Camino bordeándolo.

## V.

Camino por una calle diferente.



TENGO SED

## **POR QUÉ NECESITO UN GRUPO DE AUTO-AYUDA?**

CADA PERSONA QUE CRUZA NUESTRO CAMINO CUMPLE UN PROPÓSITO PROFUNDO Y TRANSFORMADOR. NOS APORTAN EL DON DE SU EXPERIENCIA, Y ADEMÁS, ENCIENDEN LUCES EN RINCONES DE NUESTRA ALMA QUE DESCONOCÍAMOS. NOS REVELAN HABILIDADES DORMIDAS, FUERZAS QUE YACÍAN LATENTES, ESPERANDO UN ENCUENTRO PARA ACTIVARSE.

DENTRO DE TI, HAY RIQUEZAS ESPIRITUALES, JOYAS QUE NI SIQUIERA SABES QUE POSEES. Y MUCHAS VECES, NO PODRÁS ACCEDER A ELLAS POR TI MISMO, SINO QUE SERÁ OTRO, SIN SIQUIERA DARSE CUENTA, QUIEN TE MOSTRARÁ EL CAMINO. COMO AQUELLA VEZ QUE DESCUBRISTE TU CAPACIDAD DE PERDONAR CUANDO ABRISTE LA PUERTA AL PADRE AUSENTE, VIEJO Y FRÁGIL, Y EN TU CORAZÓN HALLASTE LA PAZ. O CUANDO LA VIDA TE EMPUJÓ A REINVENTARTE TRAS PERDER TU EMPLEO, Y TE ENCONTRASTE EN UN LUGAR NUEVO DONDE OTROS CREYERON EN TI, HACIENDO FLORECER HABILIDADES QUE NO SABÍAS QUE TENÍAS. O QUIZÁ RECUERDAS AL EXTRAÑO QUE, AL VERTE HUNDIDO, TE EXTENDIÓ LA MANO Y PRONUNCIÓ LAS PALABRAS QUE DESPERTARON TU ESPÍRITU: “LÁZARO, LEVÁNTATE Y ANDA”. Y FUE ENTONCES, EN MEDIO DE LAS CENIZAS, QUE RENACISTE CON MÁS FUERZA Y PROPÓSITO.

LA ENSEÑANZA ES CLARA: NO DEBEMOS SUCUMBIR A LOS CANTOS DEL HIPERINDIVIDUALISMO, ESA FALSA ILUSIÓN DE AUTOSUFICIENCIA. LA SOLEDAD TIENE SU LUGAR, SÍ, COMO UN ESPACIO NECESARIO PARA CONCERNOS, PERO SÓLO EN LA INTERACCIÓN CON LOS DEMÁS ALCANZAMOS LA VERDADERA MAESTRÍA ESPIRITUAL. PORQUE, A MENUDO, ES LA SEMILLA DE OTRO LA QUE HACE QUE NUESTRA TIERRA DÉ FRUTO. ES EN EL INTERCAMBIO, EN LA CONEXIÓN, DONDE HALLAMOS EL CAMINO HACIA NUESTRA PLENITUD MÁS AUTÉNTICA.



# YA IDENTIFIQUE MIS HERIDAS, AHORA ¿CÓMO LAS SANO ?

Inspired by Lise Bourbeau

Lise Bourbeau explica que todos los seres humanos llevamos cinco heridas emocionales fundamentales adquiridas en la infancia: el rechazo, el abandono, la humillación, la traición y la injusticia. Estas heridas condicionan profundamente nuestra manera de actuar, pensar y relacionarnos con los demás, generando patrones repetitivos que limitan nuestra felicidad y plenitud.

Cada herida se manifiesta mediante una máscara o comportamiento específico:

1. Rechazo: La persona suele retraerse, sentirse insegura y buscar pasar desapercibida para evitar ser nuevamente rechazada.
2. Abandono: Produce dependencia emocional, miedo a la soledad y búsqueda constante de aprobación externa.
3. Humillación: Genera baja autoestima, autocrítica excesiva y dificultad para poner límites claros con los demás.
4. Traición: Provoca comportamientos controladores, desconfianza constante y necesidad excesiva de tener poder o control.
5. Injusticia: Conduce al perfeccionismo extremo, rigidez emocional y dificultad para expresar emociones profundas o vulnerabilidad.

Sanar estas heridas no es un evento único ni inmediato; es importante entender que sanar no es un suceso aislado, sino un proceso continuo y profundo. *La sanación implica un trabajo personal constante de autoobservación, toma de consciencia y aceptación. Este camino requiere paciencia y compromiso, ya que no solo se trata de reconocer la herida, sino también de transformar gradualmente los patrones negativos asociados.*

Los patrones negativos asociados a estas heridas son respuestas automáticas e inconscientes que repetimos para protegernos del dolor original. Estos patrones pueden incluir obsesión/compulsión; comportamientos como la evasión emocional, relaciones tóxicas, la victimización constante o la búsqueda exagerada de control y aprobación externa. *Transformar estos patrones gradualmente significa primero identificarlos claramente mediante la autoobservación consciente y honesta. Luego, es fundamental cuestionar y desafiar activamente estas conductas automáticas, reemplazándolas poco a poco por respuestas más saludables, conscientes y constructivas.* Esta transformación gradual se fortalece con prácticas continuas de reflexión, autocompasión y establecimiento de límites claros y sanos en nuestras relaciones interpersonales.

Además, **verbalizar nuestras experiencias y emociones** es una herramienta poderosa dentro del proceso de sanación. Al expresar en palabras las heridas, emociones y vivencias, facilitamos su comprensión, liberación emocional y resolución. Este acto de verbalización permite una conexión profunda con uno mismo, y es un acto clave hacia el perdón y la transformación interior.

Finalmente, al entender que sanar no es un suceso puntual, sino un proceso evolutivo, podemos avanzar con mayor compasión hacia nosotros mismos, desarrollando relaciones más auténticas y experimentando una vida emocionalmente más plena y satisfactoria.

# PUNTO AZUL PÁLIDO *por Carl Sagan*

Un punto azul pálido es una fotografía de la Tierra tomada el 14 de febrero de 1990 por la sonda espacial Voyager 1 a una distancia de aproximadamente 6000 millones de kilómetros (40.5 au). Forma parte del álbum fotográfico Retrato de familia del sistema solar capturado ese día.

En la imagen, el tamaño aparente del planeta ocupa menos de un píxel y aparece como un diminuto punto en medio de la inmensidad del espacio entre las bandas de luz solar reflejadas por la cámara. Esta iniciativa surgió como propuesta del astrónomo y escritor Carl Sagan, a cargo de la NASA, quien en su libro Un punto azul pálido (1994) **destacó la insignificante y efímera posición de la humanidad en el vasto cosmos.**

Estos son los pensamientos de Carl Sagan después de ver esa imagen:

**Mira de nuevo ese punto. Ese es aquí. Ese es nuestro hogar.** Ese somos nosotros. En él, todos los que amas, todos los que conoces, todos de quienes alguna vez oíste hablar, cada ser humano que alguna vez existió, vivieron sus vidas. La suma de nuestra alegría y sufrimiento, miles de religiones seguras de sí mismas, ideologías y doctrinas económicas, cada cazador y recolector, cada héroe y cobarde, cada creador y destructor de civilizaciones, cada rey y campesino, cada pareja joven enamorada, cada madre y padre, niño esperanzado, inventor y explorador, cada maestro de moral, cada político corrupto, cada "superestrella", cada "líder supremo", cada santo y pecador en la historia de nuestra especie vivieron ahí: en una mota de polvo suspendida en un rayo de sol.

La Tierra es un escenario muy pequeño en una vasta arena cósmica. Piensa en los ríos de sangre derramados por todos esos generales y emperadores para que, con gloria y triunfo, pudieran convertirse en los maestros momentáneos de una fracción de un punto.

**Piensa en las interminables crueldades infligidas por los habitantes de un rincón de este píxel sobre los apenas distinguibles habitantes de otro rincón,**

**cuán frecuentes son sus malentendidos, cuán ansiosos están por matarse unos a otros, cuán fervientes son sus odios.**

Nuestras poses, nuestra imaginada autoimportancia, la ilusión de que tenemos una posición privilegiada en el Universo, son desafiadas por este punto de pálida luz. Nuestro planeta es una mota solitaria en la gran oscuridad cósmica envolvente.

En nuestra oscuridad, en toda esta inmensidad, no hay indicios de que vaya a venir ayuda desde otro lugar para salvarnos de nosotros mismos.

La Tierra es el único mundo conocido hasta ahora que alberga vida. No hay otro lugar, al menos en el futuro cercano, al que nuestra especie pudiera migrar. Visitar, sí. Establecerse, aún no. Nos guste o no, por el momento, la Tierra es donde hacemos nuestra vida.

Se ha dicho que la astronomía es una experiencia que humilla y construye el carácter. Quizás no haya mejor demostración de la locura de los engaños humanos que esta imagen distante de nuestro diminuto mundo. Para mí, subraya nuestra responsabilidad de tratarnos con más amabilidad unos a otros, y de preservar y cuidar el pálido punto azul, el único hogar que hemos conocido.



# SOBRE NOSOTROS



## ¿Quiénes Somos?

"Tengo Sed" es un grupo basado en los principios de los 12 pasos, diseñado para brindar apoyo a quienes buscan recuperación y bienestar emocional. Somos una comunidad de personas que trabajan juntas en un proceso de transformación personal, apoyándonos mutuamente para superar desafíos y mejorar nuestra calidad de vida.

Al igual que otros programas de 12 pasos, como Alcohólicos Anónimos (AA), Emocionales Anónimos (EA), etc; "Tengo Sed" ofrece un espacio seguro donde sus miembros pueden compartir sus experiencias, recibir apoyo emocional y desarrollar relaciones saludables.

Los principios fundamentales de "Tengo Sed" incluyen:

Honestidad, Esperanza, Fe, Coraje, Integridad, Humildad, Amor fraternal, Disciplina, Perseverancia y Servicio.

Si buscas un espacio donde puedas crecer espiritualmente y encontrar apoyo, "Tengo Sed" está aquí para acompañarte en el camino.

## REUNIONES SEMANALES

Nos reunimos todos los Lunes y Viernes de 7 a 9 PM. en

**Temecula Valley Hospital (Main Entrance)**

31700 Temecula Pkwy - Temecula, CA

Heroes Rm - 1er Piso - Tel.: (951) 326 4186



# Contactanos!



FACEBOOK



INSTAGRAM



TENGOSED.TEMECULA



[www.tengosedtemecula.org](http://www.tengosedtemecula.org)