

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS**

**DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS FISIOLÓGICAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**



**ESTUDIANTES VICTORIOSOS**

***GRUPOS DE SUPERACIÓN ACADÉMICA***

**POR EL DR. PABLO JOSÉ CÁMBAR**

***ABRIL DEL AÑO 2000***

**Dirección actual de correo electrónico: [cambarpj@gmail.com](mailto:cambarpj@gmail.com)**

# ÍNDICE

EL PROGRAMA DE ESTUDIANTES VICTORIOSOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....	4
RESUMEN .....	4
AGRADECIMIENTOS.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
OBJETIVOS GENERALES.....	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
METODOLOGÍA: PUNTOS CLAVES.....	10
SUGERENCIAS PARA LOS MIEMBROS DEL GRUPO DE ESTUDIANTES VICTORIOSOS.....	11
LISTA DE TEMAS AUXILIARES.....	14
EL PROGRAMA DE LOS DOCE PASOS APLICADOS A LOS GRUPOS DE ESTUDIANTES VICTORIOSOS .....	16
LOS DOCE PASOS.....	16
LAS DOCE TRADICIONES DE ESTUDIANTES VICTORIOSOS.....	18
INVENTARIO DE LOS ESTUDIANTES VICTORIOSOS (AYUDA DEL CUARTO PASO).....	20
INVENTARIO AMOROSO DE LOS ESTUDIANTES VICTORIOSOS .....	27

# EL PROGRAMA DE ESTUDIANTES VICTORIOSOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

## RESUMEN

Este programa va dirigido a satisfacer las necesidades biológicas, psicológicas, sociales y espirituales de los estudiantes universitarios obteniendo como ganancia agregada un mejor rendimiento académico. Este objetivo se alcanza al favorecer un diagnóstico existencial, el cultivo de la inteligencia emocional, la introspección, la comprensión de otros seres, la empatía, el cultivo de valores éticos y morales, el mejoramiento de la capacidad de expresión y el desarrollar competencias prácticas como las relativas a la salud mental y la automotivación para la búsqueda de una calidad de vida superior.

Se fomentan valores que permitan diferenciar las consecuencias autodestructivas de un desenfrenada ética del placer versus las corrientes biofilicas o de la felicidad.

El estudiante buscará la sabiduría y el conocimiento. Aprenderá el Programa de los Doce Pasos para combatir sus atavismos, puntos débiles, enfermedades y otros problemas. En grupos usará la abreacción psicológica, lectura o audición de materiales, para automotivarse y eliminar indisciplinas, postergaciones, reacciones de fuga, depresiones, adicciones o para combatir la baja autoestima, pereza y otros problemas. El programa intenta ubicar al estudiante en la realidad. El estudiante universitario seguirá algunas sugerencias para convertirse en un estudiante excelente. Tendrá conocimientos sobre unos cuarenta temas fundamentales complementarios a las actividades de expresión de la problemática que le aflige a un nivel grupal o personal, con ayuda de su padrino u orientador. Entre los temas podremos citar la humildad y la honestidad, la maracidad, el cuarto paso, los diferentes tipos de pereza, las postergaciones y otros. Buscará experiencia, fortaleza, esperanza, serenidad y felicidad con la ayuda de un Poder Superior o Dios.

## AGRADECIMIENTOS

- A los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina: Grupos Libertad, Padre Trino, La Cabaña y Año 2000.
- A los miembros del Grupo La Cabaña de AA que a título personal han apoyado este proyecto.
- A los miembros de la Dirección de Investigación Científica que nos han motivado a publicar este documento, especialmente al Director Científico Pablo Domínguez.
- Al Dr. Juan Almendares Bonilla por su apoyo moral
- A Pablo Edgardo Cámbar Gonzales por sus valiosas sugerencias y colaboración.

## INTRODUCCIÓN

La sabiduría se forja en el yunque de la experiencia personal y vital, emerge de la exposición directa a veces reiterativa a los problemas cotidianos leves o graves. Los hombres transmiten los frutos de sus vivencias a otros y tienen que volverse zagaces cuando lo aprehendido es cuestión de vida o muerte. La sabiduría diferencia lo aparente, lo superficial de lo profundo o esencial, lo importante de lo intrascendente, nos impregna de afectos, valores; y nos mueve a la acción. La organización perdurable de creencias en torno a las situaciones académica, nos condiciona a responder de alguna manera preferencial, que viene a constituir una actitud. Interacciones positivas, negativas o neutras, creencias y actitudes pudiesen determinar nuestra aceptación o rechazo a las innovaciones en el abordaje de los problemas de bajo rendimiento académico. Con el auxilio de la ciencia se objetiviza la razón pero al exagerar su importancia podemos caer en el cientismo que “da una importancia predominante a la ciencia, por encima de las actividades humanas, o considera que no existen límites para la validez y la extrusión del conocimiento científico”, esta corriente destierra el conocimiento personal o fomenta el escepticismo, rechaza todas las creencias y el conocimiento inmanente de la vida cotidiana, es arrogante y pretenciosa al considerarse patrón de medida de cualquier acceso a la realidad, despreciando lo religioso y cuestionando lo ético y moral. El cientificismo puede convertirse en arma de dominación que inhibe el desarrollo cultural de los pueblos. En el otro extremo también el diletantismo es inaceptable. En **Estudiantes Victoriosos** tratamos de rescatar la sabiduría popular y los conocimientos científicos, reconociendo los límites e imperfecciones de la misma ciencia y aprovechándonos de su progreso. Creemos que se están incubando cambios trascendentales en la comprensión del funcionamiento cerebral inmanentes de la biología molecular, bioquímica, genética, toxicología, psico y neurofarmacología, etología, psicología, informática, radiología (T.C., emisión de positrones, etc.) que revolucionarán nuestra manera de pensar y debemos mantener la mente abierta a estas innovaciones en el abordaje de los problemas de salud mental.

Existen diferentes tipos de inteligencia que a nuestro criterio son susceptibles de cultivar: la lógico-matemática, la intuitiva, la emocional, la temporo-espacial, la capacidad de expresarnos. De la llamada neocortex o corteza cerebral nueva surgen algunas de las manifestaciones intelectuales más importantes, como el conocimiento verdadero, la inteligencia, el espíritu. Los **Estudiantes Victoriosos** aprenderán a usar su cerebro “dual” para controlar los atavismos que emergen del cerebro de reptil que todos tenemos y que expresan los instintos erofílicos, biofílicos o tanáticos primitivos y quizás el alma. Las enfermedades atávicas emergen de una anomalía de los instintos de reproducción, sexual,

territorial, alimentación, seguridad, agresividad, establecimiento de órdenes jerárquicos o de poder, de acaparamiento o posesión, de competencia, de supervivencia, de asociación grupal. Existen centros nerviosos vinculados a estos instintos como el sistema límbico, hipocampo, amígdala cerebrales, hipotálamo y otros que también son determinantes de la sobrevivencia humana y subyacen a las emociones como amor, alegría, temor y odio y que como los instintos pueden llevarnos al éxito o al fracaso en la vida. En la actualidad se trabaja fuertemente en determinar las bases neurofisiológicas de la culpabilidad, de los estados de ánimo, del placer (núcleo accumbens), del stress (núcleo caeruleus) de la motivación- vías dopaminérgicas o serotoninérgicas.

Existen bases bioquímicas que expliquen las condiciones de estimulación, apoptosis o depresión nerviosas siendo los neurotransmisores y las concentraciones celulares de la adenililciclase, fosfolipasa C,  $K^+$  o calcio<sup>++</sup> muy importantes para integrar el conocimiento. El sufrimiento, el dolor también está vinculada a sustancias químicas como las encefalinas, endorfinas, péptidos, autacoides, neurotransmisores, gases u hormonas.

A través de las múltiples actividades de **Estudiantes Victoriosos** tratamos de modificar nuestra química cerebral para alcanzar las condiciones óptimas de rendimiento académico sin necesidad de experimentar o abusar de drogas.

Se dan algunas sugerencias para que los **Estudiantes Victoriosos** puedan salir exitosos en su vida personal y profesional poniendo énfasis en lo primero, emergiendo como ganancia colateral lo segundo o sea lo académico. Entre las sugerencias está el aplicar el Programa de los Doce Pasos cuyo paradigma más exitoso a nivel mundial es el de los Alcohólicos Anónimos. Se hace un cuidadoso inventario de nuestros atavismos, pecados o actitudes tanáticas, defectos de carácter, valores y antivalores (no solo los ético-morales), virtudes o cualidades, potencialidades para tratar de pulimentar el diamante que cada ser humano trae en su ser y despertar las potencialidades y las cualidades que los profesionales universitarios deberían poseer. Tratamos de buscar experiencia, fortaleza, bienestar biológico, psicológico, social y espiritual para alcanzar la felicidad con el apoyo de un Poder Superior o sea Dios.

En los grupos de **Estudiantes Victoriosos** se trata de alcanzar la serenidad. El espíritu es la fuerza unificadora del pensamiento y la razón incorpora la ética y la moral, incluye la conciencia y las manifestaciones del arte, la religión y la filosofía, contiene un sistema de creencias, admisiones o rechazos, expectativas y está bajo la influencia de la costumbre y tradición. Cada **Estudiante Victorioso** tiene el objetivo de alcanzar un despertar espiritual y ayudar a los que estén sufriendo con la ayuda del Programa de los Doce Pasos. Esto le ayudará a alcanzar su superación académica. Los **Estudiantes Victoriosos** estudian un serie de temas seleccionados para salir de la ignorancia o indiferencia y desarrollar sus poderes personales. La lista de temas es dinámica y puede ser ampliada.

## OBJETIVOS GENERALES

- Mejorar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios que voluntariamente lo requieran.
- Aplicar un programa de crecimiento personal integral, a la vida cotidiana, para alcanzar el bienestar, serenidad, fortaleza y la felicidad personal y mejorar el rendimiento académico como ganancia colateral.
- Crear grupos de crecimiento personal integral para la mejoría personal del estudiantado universitario voluntario.
- El estudiante será orientado por abreacciones periódicas, sugerencias, aplicación del Programa de los Doce Pasos, literatura y otros materiales instructivos.
- Detectar los problemas o valladares que impiden alcanzar la excelencia académica sean estos de carácter personal, familiar, socio económico, institucional (UNAH) u otros. Superar los obstáculos que nos hacen fracasar.
- El Estudiante Victorioso buscará su salud integral en los aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- El estudiante conocerá el Programa de los Doce Pasos de crecimiento personal y espiritual y lo aplicará para alcanzar la sobriedad, serenidad y felicidad en su vida.
- En forma específica aplicará el Programa de los Doce Pasos a los problemas más ingentes que le perjudiquen en su empeño de alcanzar excelencia académica: adicciones, pereza, falta de organización de tiempo, indisciplina, postergaciones, falta de motivación, problemas amorosos, malos hábitos de estudio, malas relaciones familiares, etc.
- El estudiante desarrollará poderes especiales que le ayudarán a sobrevivir en la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, establecer mejores relaciones humanas con sus profesores, asesores y compañeros de grupo.
- El grupo piloto buscará el mejoramiento de sus compañeros de curso, venciendo la contraterapia a la que estarán usualmente sometidos. Seguirá las sugerencias especiales poco a poco (ver listas).
- La constitución de los grupos será de carácter voluntario autosostenibles y no profesionales.
- Los tutores, asesores, profesores orientadores serán un estudiante más dentro del Programa de Estudiantes Victoriosos y trabajarán con el ejemplo y gran humildad. Los miembros del grupo apoyarán a los profesores participantes en su empeño de superación.
- Todo miembro de Estudiantes Victoriosos usará su creatividad y poder innovador para mejorar el funcionamiento de los grupos. No caerá en posiciones dogmáticas, doctrinarias o fundamentalistas.
- La finalidad de los grupos será llevarle el mensaje a los estudiantes que aún sufren por sus deficiencias académicas apoyándoles para su incorporación a Estudiantes Victoriosos.
- Cuando las situaciones sean complicadas los Estudiantes Victoriosos podrán sumarse a otros Programas de los Doce Pasos o crear otros grupos con la experiencia acumulada: AA, ACA, NA, OA, etc. Cuando la lógica lo demande los Estudiantes Victoriosos deberán consultar a profesionales de la psiquiatría, trabajo social, Padres o pastores.
- El Estudiante Victorioso combatirá las líneas anti intelectuales que menoscaben su desarrollo, sean nacionales o internacionales.

## METODOLOGÍA: PUNTOS CLAVES

- Se formarán grupos no mayores de doce personas. Solo voluntarios.
- Se llevarán a cabo sesiones de dos horas de duración que se celebrarán cada semana (pueden haber más).
- Personas que tienen experiencia en la aplicación del Programa de los Doce Pasos darán las primeras demostraciones sobre el mismo.
- Se realizará el inventario escrito o cuarto paso para hacer un diagnóstico existencial detectando los problemas y los mecanismos de negación, represión, traslación de los mismos. El cuarto paso se intentará desde el principio o ingreso del nuevo Estudiante Victorioso.
- En las siguientes sesiones cada estudiante hará su catarsis individual evitando practicar el quinto paso en el grupo. Los asuntos muy delicados deben resolverse con un psiquiatra, psicólogo, Padre de Iglesia, etc.
- Algunas sesiones estarán destinadas para repasar los puntos más relevantes del programa de la asignatura siguiendo el método mayéutico y problematizador.
- Los estudiantes pueden participar en proyectos de investigación que constituyen una forma muy buena de motivación a la superación integral.
- Los temas por revisar serán distribuidos individualmente o en pequeños grupos pero serán discutidos por todos los integrantes de un grupo dado.

## SUGERENCIAS PARA LOS MIEMBROS DEL GRUPO DE ESTUDIANTES VICTORIOSOS

- El deber de los Estudiantes Victoriosos es mantenerse ilustrados sobre la naturaleza de sus enfermedades buscando la sabiduría y el conocimiento verdadero para obtener su bienestar y felicidad personal.
- Evitar las causas de las recaídas cultivando la humildad, honestidad, la prudencia, la justicia, la templanza y sobre todo la fortaleza ante las vicisitudes de la vida. Anteponer la espiritualidad, la sabiduría, el conocimiento a lo instintivo o enfermedades atávicas.
- Vivir cada hora a la vez pero tener propósitos y planes para el futuro, sin desesperarse por ello. Aceptar con alegría nuestras obligaciones diarias.
- Recordar que muchos de los problemas que sufrimos son de carácter crónico, pero con tenacidad, puede transformarse la vida negativa en positiva. Aprender a manejar los problemas.
- Desarrollar poderes psicológicos para lidiar con personas que nos adversan de diferente manera evitando los resentimientos, las trampas emocionales, evitar la manipulación y control ejercidas por otros. Desarrollar la serenidad como un poder de sobrevivencia ante los valladares de la vida.
- Cultivar la inteligencia emocional, automotivarse, ser tenaces, no desistir, no abandonar proyectos, vencer las frustraciones y la ira, concentrarse y mantener la sangre fría ante las provocaciones o problemas. Que cada adversidad sea un triunfo para nosotros.
- Cultivar el desarrollo de la inteligencia lógico-matemática, la autoinspección, la capacidad de comprender a otros, la orientación temporoespacial, mejorar la capacidad de expresión verbal y escrita, cultivar la inteligencia intuitiva y el nivel cultural.
- Desarrollar un sistema de vida animoso, alentado, decidido, enérgico, esforzado, valeroso, valiente de temple y fundamentalmente accionar para sobrevivir. Tener propósitos definidos, mantenerse activo, buscar la felicidad dotados de optimismo.
- Acostumbrarse a pensar para accionar asertivamente en la academia y vida familiar o social.
- Investigar la etiología de nuestra pereza sea de origen orgánica o psicológica, negligencia, ociosidad y holgazanería, pigracia, indolencia, ignavia, etc, transformar el ocio en algo creativo innovador.
- Mejorar el sistema de comunicación entre los miembros de Estudiantes Victoriosos
- Mejorar los sistemas disfuncionales de comunicación con nuestras familias y sociedad.
- Evitar situaciones especiales que pueden dificultar nuestro avance hacia la excelencia:

postergaciones, falta de conciencia, falta de concentración, actitudes anti-intelectuales, posiciones anti-espirituales, indisciplina, ausentismo de clases, incumplimiento de tareas, reacciones de fuga, negaciones, traslaciones, dilaciones, etc.

- Aprender a reconocer y combatir diferentes enfermedades que pueden minar nuestra excelencia tales como: alcoholismo y otras adicciones, depresiones nerviosas, fobias sociales, enfermedades físicas, enfermedades espirituales. Buscar asistencia adicional a la que el grupo le pueda producir.
- Mejorar la autoestima a través de una reflexión o diagnósticos existenciales, aceptación y enmiendas, autoconfirmación en la consecución de los más altos ideales, tener objetivos claros, tener integridad personal, aprender a querernos.
- Según la naturaleza de su problema la solución del mismo tiene una propiedad absoluta sobre cualquier otra actividad por ejemplo detener el alcoholismo, la drogadicción, los fenómenos obsesivos-compulsivos y las enfermedades atávicas o instintivo-emocionales... al tomar control de las situaciones se solucionan otras prioridades.
- Luchar contra la ignorancia, indiferencia y la maracida (avanzar en la realización del mal sin darnos cuenta).
- Evitar la desesperación en la consecución de los objetivos, ir lentos pero seguros, paso a paso para llegar lejos, inclaudicables en nuestros empeños, asistir al grupo, no quedarnos solos, evitar la ociosidad de la mente, evitar líos innecesarios. Nunca discutir.
- Desarrollar técnicas de manipulación y control para evitar que personas ignorantes o mal intencionadas nos hagan fracasar o recaer. Defender a nuestro grupo. Dar un buen ejemplo de nuestra conducta.
- Estar plenamente convencidos de que los Estudiantes Victoriosos, siempre deben aprender algo nuevo atinente a la sobrevivencia. Aceptar que el programa de Estudiantes Victoriosos es de crecimiento y constante aprendizaje.
- Evitar antiguas rutinas, amistades negativas, que nos puedan llevar al fracaso, evitar recaídas, repetición de curso, evitar los sufrimientos prevenibles y prepararnos espiritualmente para las desgracias de todo tipo, anteponer la ética de la felicidad a la ética del placer. Buscar grandes metas para la juventud.
- Conocer la mediocridad y tratar de aislarse de su red. Conocer las líneas de pensamiento anti-intelectual y combatir las. Luchar a favor del crecimiento moral, intelectual y espiritual de la juventud de nuestros países. Darles una razón para vivir.
- Conocer y aprender los orígenes del dolor humano para saber enfrentarlo. Ver perspectivas médicas, religiosas existentes. Reconocer las ventajas del dolor y el sufrimiento, cambios que pueden ser canalizados positivamente: sublimaciones de la libido, crecimiento espiritual, productividad artística, etc.
- Al asistir a las sesiones del grupo con una gran puntualidad a pesar de los obstáculos es aconsejable que el miembro de Estudiantes Victoriosos realice su catarsis o abreación

psiquiátrica durante sus sesiones o con padrino. Su inventario profundo sólo debe confiarlo a personal altamente entrenado para soportar la carga depositada: psiquiatras, psicólogos y sacerdotes, debe hacerse frente a frente al confidente.

- Identificar los mecanismos de defensa de las emociones que pueden interferir con nuestra recuperación: negaciones, represiones, traslaciones, racionalizaciones, etc., y si es necesario buscar ayuda profesional para eliminarlas. Estas defensas pueden ser la principal causa de fracaso.
- Reconocer plenamente que existe contraterapia contra los miembros de los grupos que se rigen por el programa de los doce pasos. Existen facilitadores o destructores de los miembros entre los familiares, seres muy queridos, amigos, enemigos, profesionales de la salud, pastores, sacerdotes, miembros de los grupos, que gustan de juegos mentales; figuras de autoridad, televisión, radio, etc., existen formas de enfrentar la contraterapia y vivir felices.
- Es muy importante estudiar concienzudamente el programa de los doce pasos para alcanzar una gran gama de poderes o virtudes por ejemplo la caridad y otras fuerzas para asistir a las personas que extiendan su mano en la búsqueda del tratamiento de más de 100 problemas: adicciones, padres fracasados, enfermedades metabólicas, celos patológicos, fracaso académico, neurosis, etc.
- Tener presente los graves daños que nuestras enfermedades pueden tener en el entorno familiar: coalcoholismo, hijos de alcoholico dañados psicológicamente, asma bronquial por tabaquismo de los adictos, daños genéticos, imposibilidad de crecimiento por las fobias sociales, destrucción de la familia, locura o muerte.
- Desarrollar técnicas especiales cuando estamos rodeados de facilitadores o de adictos manipuladores, o de narcotraficantes, estudiantes fracasados e ignorantes, profesionales brillantes, etc.

## LISTA DE TEMAS AUXILIARES

1. Conocimiento y sabiduría
2. La conciencia
3. La inteligencia. Diferentes tipos
4. La inteligencia emocional
5. Las emociones
6. El sano juicio
7. La humildad y la honestidad
8. Valores y “antivalores”
9. Los resentimientos
10. El manejo de la ira y el odio
11. Reconocimiento de las fobias sociales
12. Los diferentes tipos de adicciones
13. El manejo de los diferentes tipos de adicciones
14. El sufrimiento. Enfoque multidisciplinario
15. La mediocridad
16. La autoestima
17. Manipulación y control mental
18. La depresión nerviosa
19. El alcoholismo
20. La violencia. Enfoque multidisciplinario
21. La importancia de las culpabilidades y de la vergüenza en la vida cotidiana
22. Las familias disfuncionales
23. Manejo de los hijos o padres decepcionados de sus familias
24. Hijos adultos de alcohólicos
25. Las virtudes: la fortaleza, la templanza, la prudencia, la justicia
26. La motivación
27. La actitud mental positiva
28. La búsqueda de la felicidad
29. La ética y moral
30. La fuerza de voluntad
31. La distorsión de la realidad
32. La lectura rápida

33. La mejoría de la memoria
34. Cómo ser mejor estudiante
35. El fracaso escolar
36. La importancia de una buena educación
37. La contraterapia
38. La responsabilidad
39. Problemas psiquiátricos y rendimiento académico
40. La competencia en la sociedad actual
41. Las familias y el rendimiento académico
42. El manejo del stress
43. La línea académica científico innovadora
44. Las relaciones humanas
45. El espíritu crítico
46. Pseudociencia e ideología

# EL PROGRAMA DE LOS DOCE PASOS APLICADOS A LOS GRUPOS DE ESTUDIANTES VICTORIOSOS

Una de las sugerencias de Estudiantes Victoriosos es apegarse al Programa de los Doce Pasos para lograr la serenidad, la felicidad, la fortaleza, la iluminación espiritual. Estos pasos en cierta forma constituyen la secuencia seguida por personas que históricamente alcanzaron un máximo crecimiento espiritual. Transportar al estudiante desde un diagnóstico existencial, identificación de los problemas de que adolece, hacia la madurez, realidad objetiva, humildad, paciencia, tolerancia, asertividad, honestidad a la espiritualidad. Este proceso está destinado a producir profundos cambios en los Estudiantes Victoriosos.

## LOS DOCE PASOS

### 1. PERCEPCIÓN

Admitimos nuestra impotencia ante los problemas personales, familiares o sociales vinculados al bajo rendimiento académico y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

### 2. CAPITULACIÓN

Llegamos al convencimiento de que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio. Con el tiempo reconoceremos que antes de ingresar a los Estudiantes Victoriosos actuábamos en una forma irracional, irresponsable o deshonesto siendo excelente ejemplo de maracidad.

### 3. DECISIÓN

En el siguiente paso dejamos de poner fuerza de voluntad en la lucha contra nuestros problemas fundamentales y dejamos nuestras vidas en las manos de un Poder Superior, decidimos poner nuestras vidas y nuestra voluntad el cuidado de Dios, tal como quien le concebía. En algunos casos la aplicación de la fuerza de voluntad para resolver nuestros problemas más bien los empeoraban.

### 4. INTROSPECCIÓN

Se practica una introspección, auxiliados por un inventario integral de nosotros mismos, esto nos ayuda a conocernos, en un esfuerzo permanente para rectificar cuando sea necesario. Necesitamos conocer nuestras vergüenzas, culpabilidades, pecados, defectos de carácter, virtudes, valores de diferente naturaleza, conociendo nuestros defectos y fortalezas. Este

es un proceso progresivo y dinámico.

## **5. CONFESIÓN**

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas o sea necesitamos realizar una confesión ante otra persona: Padre, psiquiatra, psicólogo, usualmente entrenada para guardar tan delicada información personal.

## **6. SUMISIÓN**

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos nuestros defectos de carácter. Esto es una especie de sumisión.

## **7. HUMILDAD**

Humildemente le pedimos a Dios que eliminara nuestras faltas. La humildad está vinculada a la verdad.

## **8. INVENTARIO PERSONAL**

Hicimos una relación de todas aquellas personas con las que obramos mal y nos dispusimos a reparar el daño que les causamos. Este proceso debe ser permanente.

## **9. RESTITUCIÓN**

Reparamos directamente, hasta donde humanamente nos fue posible, el daño que causamos a otras personas, salvo en aquellos casos en que al hacerlo habría ocasionado perjuicio, bien a ellas mismas o a otras.

## **10. REORGANIZACIÓN**

Proseguimos con nuestro inventario moral admitiendo sincera y espontáneamente nuestras faltas al ir las reconociendo (para cambiar nuestro proceder incorrecto).

## **11. ESPIRITUALIDAD**

Buscamos a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto conciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiendo sólo que nos iluminara a fin de conocer su voluntad y poder cumplir con ella.

## **12. CARIDAD**

Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros estudiantes de bajo rendimiento académico y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

## LAS DOCE TRADICIONES DE ESTUDIANTES VICTORIOSOS

### **TRADICIÓN PRIMERA:**

Nuestro bienestar común debe tener la preferencia, la recuperación académica depende de la unidad de los E.V.

### **TRADICIÓN SEGUNDA:**

Para el propósito de nuestro grupo, solo existe una autoridad fundamental, un Dios bondadoso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan.

### **TRADICIÓN TERCERA:**

El único requisito para ser miembro de E.V. es el deseo de superarse académicamente.

### **TRADICIÓN CUARTA:**

Cada grupo debe ser autónomo excepto en asuntos que afecten a otros grupos de E.V. Considerado como un todo.

### **TRADICIÓN QUINTA:**

Cada grupo tiene un objetivo principal primordial: llevar el mensaje al estudiante que aún está sufriendo.

### **TRADICIÓN SEXTA:**

Un grupo de E.V. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de E.V. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

### **TRADICIÓN SÉPTIMA:**

Todo grupo de E.V. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

### **TRADICIÓN OCTAVA:**

E.V. nunca tendrá carácter profesional pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

### **TRADICIÓN NOVENA:**

E.V. como tal nunca debe ser organizada, pero podemos crear Juntas o Comités de Servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

### **TRADICIÓN DÉCIMA:**

E.V. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

### **TRADICIÓN DÉCIMOPRIMERA:**

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, el cine y la T.V.

### **TRADICIÓN DÉCIMOSEGUNDA:**

El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

## INVENTARIO DE LOS ESTUDIANTES VICTORIOSOS (AYUDA DEL CUARTO PASO)

Haga un resumen de su vida, de sus experiencias más importantes, de su historia. Escríbalo.

1. ¿Cuáles son mis sentimientos en relación a las personas principales de mi vida?
2. ¿Me dejaron algún legado positivo?
3. ¿Cuál fue el legado negativo heredado de mis familiares?
4. ¿De qué manera mi familia me maltrató?
5. ¿He sido un estudiante mimado por mi familia?
6. ¿Sufrí de abandono paterno o materno? ¿cuáles fueron las causas?
7. ¿En algún momento he sido el sostén emocional o económico del padre del sexo opuesto (incesto emocional)?
8. ¿He recibido mensajes negativos de mis padres sobre mi existencia? ¿fui un hijo deseado o repudiado?
9. ¿Por causa de mis relaciones familiares he sufrido en secreto de vergüenzas o culpabilidades?
10. ¿Cómo han sido mis relaciones con las personas del sexo opuesto o del mismo sexo?
11. ¿Cuáles han sido mis mejores amigos o amigas de primaria, secundaria, universidad?
12. ¿Mis noviazgos fueron exitosos? ¿por qué?
13. ¿He sufrido de adicción por un miembro del sexo opuesto?
14. ¿Qué tipo de patrón físico, psicológico o espiritual presentan las personas del sexo opuesto que más me atraen?
15. ¿Cómo me llevo conmigo mismo?
16. ¿Cuál es mi relación con Dios?
17. ¿Puedo sacar una lista de mis cualidades?
18. ¿He hecho un inventario de mis resentimientos?
19. ¿Estudio la carrera que yo quiero?
20. ¿He tenido libertad para escoger la carrera que curso actualmente?
21. ¿Mis familiares me presionaron, manipularon, para que estudie mi carrera actual?
22. ¿Sigo la carrera opuesta a la que siguieron mis padres?
23. ¿Me gusta mi carrera? ¿por qué?
24. ¿Me he desilusionado al estudiar mi carrera actual?

25. ¿Qué alternativas profesionales me hubiese gustado seguir?
26. ¿Qué oficios me gustan?
27. ¿Cuál es el propósito fundamental de mi vida?
28. ¿Tiene alguna importancia la sabiduría y el conocimiento para alcanzar mis más importantes objetivos?

## VIRTUDES

29. ¿Cultivo la humildad, la prudencia, la justicia, la templanza y la fortaleza para sobrevivir?
30. ¿Tengo fe, esperanza y caridad?

## INSTINTOS

31. ¿Considero que mi vida instintiva está normal, exagerada o disminuída? Explique
 

a. Reproducción, sexualidad	f. Acaparamiento de cosas
b. Alimentación	g. Orden jerárquico o poder
c. Agresividad	h. Bebida
d. Instinto territorial	i. Relaciones sociales
e. Seguridad	

## EMOCIONES

32. ¿Cómo marcha mi vida emocional?
 

a. Amor	e. Frustraciones
b. Iras	f. Depresiones
c. Alegrías	g. Serenidad
d. Temores	
33. ¿Considero que domino perfectamente mi vida emocional?
34. ¿Soy una persona orgullosa, envidiosa, codiciosa o avaro?
35. ¿Soy una persona resentida o rencorosa?
36. ¿Me dejo manipular y controlar por otros?
37. ¿Soy capaz de automotivarme?
38. ¿Abandono mis proyectos de superación personal rápidamente?
39. Las actividades que me dan pereza son las siguientes:
40. ¿Acostumbro a postergar mis estudios, trabajo, obligaciones?
41. ¿Tengo plena conciencia de mi realidad?
42. ¿Estoy capacitado para concentrarme en las actividades académicas?
43. ¿Me dejo dominar por las actitudes anti-intelectuales de otras personas?
44. ¿Apoyo las posiciones antiespirituales? por ejemplo contra los grupos basados en el Programa de los Doce Pasos
45. ¿Práctico actividades satánicas?

46. ¿En mi familia existen historias de enfermedades mentales, depresión nerviosa, enfermedades crónicas, accidentes frecuentes, suicidios, abortos, esoterismo?
47. ¿Cuál es mi actitud ante los problemas?

## INTELIGENCIA

48. ¿Cómo es mi inteligencia lógico matemática?
49. ¿Tengo capacidad de comprenderme? ¿me conozco bien? ¿practico la introspección?
50. ¿Tengo el poder de comprender a otras personas, a mis padres, a los ancianos, a mis amigos, a mis profesores?
51. ¿Tengo una buena orientación en el tiempo y en el espacio?
52. ¿Tengo capacidad de expresarme correctamente, uso lenguaje profano o pobre, escribo con facilidad?
53. ¿Cómo es mi inteligencia emocional?
54. ¿Tengo períodos de grandiosidad o de sentirme lo peor?
55. ¿Sufro de depresiones nerviosas?
56. ¿Sufro de fobias sociales (miedos que se evidencian físicamente)?
57. ¿Sufro de enfermedades físicas, mentales o espirituales?
58. ¿Sufro de problemas económicos que puedan afectar mi rendimiento académico?

## AUTOESTIMA

59. ¿He hecho un diagnóstico sobre mi vida?
60. ¿Me acepto como soy en lo físico, mental, espiritual?
61. ¿Soy una persona íntegra?
62. ¿Planifico mi futuro?
63. ¿Poseo altos ideales, objetivos claros, valores que guían mi existencia?
64. ¿Me considero exitoso en la vida?
65. ¿Cuál es mi definición de exitoso?
66. ¿Me quiero a mí mismo?
67. ¿Me atrae la muerte?
68. ¿Qué es lo que más amo?
69. ¿Amo lo que tengo?

## ACTIVIDADES

70. La extensión universitaria ¿me gusta?
71. ¿Me atrae la investigación científica?
72. ¿Soy puntual en mis actividades?
73. ¿Soy adicto al conocimiento?
74. ¿Soy haragán o animado?
75. ¿Soy disciplinado?

76. ¿Me gusta sabotear las clases?
77. ¿Me alegra faltar a clases?
78. ¿Estoy enterado de las actividades de mi curso (fechas y horas de mis exámenes, materiales, etc.)?
79. ¿Sé tomar notas en las clases, marco lo más importante o lo enfatizado por el profesor?
80. ¿Acostumbro a realizar mis tareas diariamente?
81. ¿Soy dependiente de otros?
82. ¿Me gusta posponer mis obligaciones?
83. ¿Me da temor o ganas de salir corriendo de las clases a las que asisto?
84. Mi clase más odiada es \_\_\_\_\_ ¿por qué?
85. ¿Reconozco los puntos más importantes en cada conferencia o tema desarrollado?
86. ¿Elaboro las preguntas más importantes sobre los temas?
87. ¿Diariamente estudio con antelación al tema que se tiene que desarrollar?
88. ¿Razono o memorizo las clases vistas?
89. ¿Le echo la culpa a otros de mis fracasos?
90. ¿Me comunico fácilmente con mis profesores?
91. ¿Tengo algún profesor **asesor de mi carrera**?

## INVENTARIO SOBRE VALORES

92. ¿Soy capaz de participar en los sentimientos o ideas de otra persona? (empatía)
93. ¿Me gusta ayudar, hacer favores o servicio a otras personas? (colaboración)
94. ¿Soy una persona justa? (justicia)
95. ¿Tengo respeto y consideración hacia las opiniones o prácticas de los demás aunque repugnen a las mías? (tolerancia)
96. ¿Muestro interés por los demás? (consideración)
97. ¿Soy capaz de acometer resueltamente grandes empresas y a arrostrar los peligros? (valor)
98. ¿Poseo sentido del humor?
99. ¿Trato a las otras personas con urbanidad y respeto? (cortesía)
100. ¿Soy incapaz de cometer falsedades, de engaños o de traicionar, así como a mis palabras o actos? ¿Soy fidedigno, verídico, legal y fiel en mis relaciones? (lealtad)
101. ¿Soy correcto, guardador de las normas establecidas para el trato social, afable, atento, considerado, bien educado, respetuoso? (cortesía)
102. ¿Sufro sin perturbación de ánimo los infortunios y trabajos? ¿espero con sosiego las cosas que deseo mucho? (paciencia)
103. ¿Soy capaz de idear, inventar, crear nuevas ideas, creativo o innovador?
104. ¿Soy una persona conciliadora, sosegado, tranquilo, enemigo de la violencia? (ser conciliador)

105. ¿Tiendo a ser muy dependiente de otras personas, necesito tener padrino, asesores o protectores?
106. ¿Soy animado para obrar o hacer algo, tengo tenacidad, determinación o empuje, estoy lleno de vitalidad? (automotivación)
107. ¿Soy una persona humilde o soy el más humilde entre los humildes?
108. ¿Estoy conciente de mis responsabilidades y obligaciones y estoy dispuesto a obrar de acuerdo con ellas? ¿tengo sentido del deber? ¿Pongo cuidado y atención en lo que hago o decido? (responsable)
109. ¿Soy incapaz de engañar, defraudar o apropiarme de lo ajeno? ¿soy cumplidor escrupuloso de mi deber, decente, honrado, recto?
110. ¿Se puede confiar en el carácter, la habilidad, la fortaleza o la verdad de mi persona? (confiabilidad)
111. ¿Tengo disciplina para mejorar? (autodisciplina)
112. ¿Puedo actuar o trabajar con otro y otros, actuar conjuntamente? ¿soy capaz de asociarme con otros para beneficio mutuo?
113. ¿Respeto la naturaleza? ¿la vida?
114. ¿Soy patriota y lo demuestro?
115. ¿Creo en la importancia de los valores intelectuales?
116. ¿Respeto los valores familiares?
117. ¿Respeto los valores religiosos?
118. ¿Respeto los derechos humanos?
119. ¿Tengo formación bioética?
120. ¿Tengo ética profesional?

## DEFECTOS DE CARÁCTER

121. Egoísmo. ¿padezco de egocentrismo (ser el centro del universo), egotismo (me siento la persona más importante, “prima donna”), padezco de un amor inmoderado por mí mismo?
122. Autojustificación. ¿Tiendo a justificarme, a pensar que siempre tengo la razón, tiendo a justificar mis errores?
123. Falta de honradez. En la manera de pensar *“todavía me quedan algunos días para el examen” “no es necesario asistir a clases” “lo mejor es comprar los exámenes” “que no se dé cuenta mi papá que no asisto a clases”* etc.
124. Engreimiento. *“A pesar que me aplazaron yo soy un gran estudiante, mejor que los profesores” “mi inteligencia es tan elevada que los paramédicos no tienen nada que enseñarme”*
125. ¿Paso resentido con mis compañeros de clase, con mis profesores, con mis padres, sufro de desagrado emanado de daños reales o imaginarios que va acompañado de exacerbación del odio o autoconmiseración?

126. ¿Soy intolerante con las ideas, conducta, defectos, profesión, nivel económico de los demás?
127. ¿Sufro de impaciencia, carencia de la cualidad de saber esperar con tranquilidad las cosas que tardan?
128. ¿Sufro de envidia?
129. ¿Soy un gran hipócrita, tengo lengua viperina, soy intrigante, soy chismoso?
130. ¿Padezco de morocidad o sea lentitud, tardarme en hacer una cosa, me gusta postergar?
131. ¿Padezco de auto-commiseración o sea de autocompasión y sensibilidad excesiva?
132. ¿Soy excesivamente susceptible? sufro de exceso de delicadeza, de genio, nimiedad de carácter?
133. ¿Sufro de miedos irracionales?
134. ¿Padezco de impulsividad excesiva?
135. ¿Soy insociable, estoy conciente de sus consecuencias?
136. ¿Soy una persona llorona, me quejo de todo?
137. ¿Soy una persona inescrupulosa, no me doy cuenta que avanzo hacia el mal (maracidad), soy inconciente de mis actos?

## ADICCIONES

138. A la comida
139. Al sexo
140. Al amor
141. Al trabajo
142. A la religión
143. A la televisión
144. Al teléfono
145. A los chismes
146. A las noticias
147. Al alcohol
148. A la música o baile
149. Al ejercicio o al deporte
150. A las novelas
151. Al crack o la cocaína
152. A las anfetaminas
153. A la cleptomanía
154. Al peligro
155. A dar ayuda
156. A la política o al poder
157. Al juego de azar

158. A los tranquilizantes
159. A la morfina, heroína
160. A los medios de comunicación
161. A la búsqueda de aprobación
162. Al reconocimiento de los demás
163. A la apariencia física
164. A correr riesgos/excitación
165. A la violencia
166. A la inteligencia/educación
167. A la marihuana
168. Al conocimiento científico
169. Al cigarro
170. A la computadora
171. A los juegos
172. A las redes sociales
173. Al celular

## INVENTARIO AMOROSO DE LOS ESTUDIANTES VICTORIOSOS

1. ¿Realizaste tu inventario de Estudiantes Victoriosos honradamente? Sigamos:
2. ¿Cómo se estableció tu relación amorosa?
3. ¿Hasta qué extremos llegaron?
4. Aspectos positivos y negativos de tu relación amorosa:
5. Enumera los puntos adversos de esa relación amorosa que te han llevado a la determinación de acabar con la misma:
6. Si la relación es mala, ¿por qué no puedes romperla? ¿padeces de adicción a esa persona?
7. ¿Te satisface emocionalmente, sexualmente, espiritualmente, socialmente, económicamente, o en otra forma?
8. La naturaleza de tu relación amorosa es tóxica, te hace infeliz, te produce ira o frustración, celos
9. ¿Tienes temor al abandono y soledad? ¿Qué has hecho para mejorarte?
10. ¿Perdonas fácilmente sus groserías, violencia, engaños, mala conducta y otros aspectos desagradables de tu pareja?
11. ¿Cuáles son los síntomas de abstinencia que sufres cuando no puedes verlo/a?
12. ¿Romantizas tu relación amorosa, aunque la misma sea autodestructiva como una droga adictiva?
13. Cuando pones fuerza de voluntad por olvidarte, más te obsesionas en verle y relacionarte con ella/él.
14. Has meditado sobre la naturaleza de tu **relación**, apego amoroso o lo que sea realmente.
15. ¿Temes perderla/o, eres escapista, te aplasta el stress, tu autoimagen es pésima?
16. ¿Te amas exageradamente, eres narcisista?
17. Patrón físico de tu ser querido. Describir exhaustivamente:
18. Patrón mental, psicológico, intelectual o espiritual. Describir exhaustivamente:
19. ¿Qué tipo de compañera/o prefieres?
20. ¿En tu situación actual quién inicio la relación?
21. ¿Quién pescó a quién?
22. ¿Cuál era el/la dominante?
23. ¿Cómo pasaban el tiempo?

24. ¿Cómo te sentías con tu pareja?
25. ¿Cómo, por qué y cuándo terminó la relación?
26. ¿Cuál fue la relación costo-beneficio?
27. ¿Cuál fue tu aporte a la destrucción de tus relaciones amorosas?
28. ¿Cómo has canalizado el fracaso amoroso?
29. En realidad tu adicción amorosa ha sido unilateral y mal correspondida o imposible de concretar.
30. ¿La persona objeto de tu amor ha sido deificada, poniéndole en un pedestal que talvez no le corresponda?
31. ¿La naturaleza de tu conflicto es repudiada por la sociedad, religión, trabajo, familia, raza, etc.?
32. ¿La relación amorosa que has establecido es prohibida o normal?
33. ¿Has recibido curación, mejoría, detención o arresto de tu adicción por parte de profesionales de la psiquiatría, psicología, trabajo social, medicina general, curanderos, religiosos (como sacerdotes, pastores) o has incursionado en los extremos de la hechicería?
34. Has buscado alivio en las bebidas alcohólicas, marihuana, tabaco, cocaína, sexo, comida, teléfono, T.V. y otras adicciones, ¿has mejorado o empeorado?
35. ¿Te has metido en grandes líos a consecuencia de tu relación amorosa?
36. ¿Estás decidido/a a destruir tu vida, la de tus familiares, tu carrera profesional, tu prestigio personal y a realizar otros sacrificios tanáticos?
37. ¿Has meditado en forma práctica, honrada y consciente sobre las consecuencias de tus actos buenos o malos a corto y largo plazo? ¿Qué estás sembrando?
38. ¿Estás embarazada prematuramente, tienes infección por VIH y enfermedades venéreas, te has vuelto “drogo”, te has convertido en farsante o delincuente y otros asuntos relacionados al fracaso amoroso?
39. ¿Estás sufriendo actualmente o se ciernen sobre tu cabeza problemas legales derivados de tu proceder o el de tu pareja?
40. ¿Hasta dónde te han llevado los celos por tu pareja?
41. ¿Has padecido de una obsesión fatal? ¿Has abandonado a tus hijos o has destruido uno o varios hogares?
42. ¿Has anulado tu personalidad en relación a tu objeto amoroso? ¿Vienen sus intereses primero que los tuyos?
43. ¿Has meditado sobre las consecuencias que tus relaciones amorosas puedan tener en tus estudios básicos, clínicos, internado, servicio social y postgrado?
44. ¿Cuáles serán las consecuencias de tu conducta actual en tu futuro? ¿Qué cosecharás si siembras algo maligno?
45. ¿Qué grado de agresividad, frustración, ira o violencia mental, física, legal has desarrollado contra tu pareja?

46. ¿Qué actos, qué redención has realizado atendiendo tu pareja para no perderlo/a? amamantamiento, haciéndote necesario/a, ayudadicto, etc.
47. ¿Sufres de culpabilidad y vergüenza por el fracaso de tu relación?
48. ¿Existen *facilitadores* que perpetúan tu relación amorosa fracasada?
49. ¿Conoces la manipulación y control mental?
50. ¿Se aprovechan otras personas de tus debilidades y contribuyen a tu destrucción deliberada o inconscientemente?
51. ¿Por qué eres infiel con la persona que amas o tu pareja?
52. Recordar detenidamente y explicar un *episodio de rechazo* que haya empeorado o desatado tu adicción amorosa
53. ¿Qué síntomas y signos has experimentado con el rechazo de tu ser amado?
54. Cuando te deja y sientes que te alejas, ¿te vuelve a conquistar y se repite el ciclo? (llamado *refuerzo intermitente*)
55. Para defenderte de tus emociones, ¿qué mecanismos utilizas?:
  - a. negaciones
  - b. traslaciones
  - c. represiones
  - d. racionalizaciones
  - e. sublimaciones
56. ¿Qué grado de venganza tomas contra la persona que te abandonó o que te tortura?
57. ¿Has sufrido de alteraciones de tu salud mental, física o espiritual como consecuencia de tus conflictos amorosos?
58. ¿Padeces de alteraciones del apetito, bulimia, anorexia nerviosa, obesidad o de otros quebrantamientos de tu salud?
59. Sufres de depresión nerviosa, nerviosismo, ansiedad, *resentimientos* de gran intensidad que han minado tu rendimiento académico
60. El grado de sufrimiento emocional ha amenazado tu vida, ¿has tenido ideaciones o intentos suicidas?
61. ¿Has buscado atención psiquiátrica, psicológica, religiosa, autoayuda u otro mecanismo para atenuar tu sufrimiento?
62. ¿Te has deshecho de los agentes disparadores de tu obsesión amorosa?
  - a. fotografías
  - b. regalos
  - c. versos
  - d. cartas
  - e. canciones especiales
  - f. perfumes especiales
  - g. asistir a lugares especiales
63. ¿Has intentado concentrarte en actividades que puedan alejarte de la “droga” adictiva? (novio/a, amante, esposo/a, etc.)
64. ¿Continúas relacionándote directa o indirectamente con tu ser amado?
65. ¿Vives en la fantasía o en la realidad?

66. ¿Has usado el Programa de los Doce Pasos, en el inventario, el hilito, las sugerencias especiales, la terapia de grupo, el diario, y otras medidas para vencer tus adicciones amorosas?