Doceava Unidad Tarea#1

Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los adictos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida.

Si hemos llegado hasta este punto hemos tenido un despertar espiritual. Aunque la naturaleza de nuestro despertar sea tan individual y personal como nuestro camino espiritual, las semejanzas de nuestras experiencias son asombrosas. Nuestros miembros, casi sin excepción, hablan de sentirse libres de estar de buen humor la mayor parte del tiempo, de preocuparse mas por los demás y de la capacidad cada vez mayor de salir de si mismos y participar plenamente de la vida. los demás se quedan impresionados al vernos. La gente que nos conocía durante la adicción activa como seres casi siempre encerrados y enojados, dicen que somos otras personas. Efectivamente, muchos nos sentimos como si hubiéramos empezado una segunda vida. Sabemos lo importante que es para nosotros que recordemos de donde venimos, así que nos esforzamos por no olvidarlo; pero cuanto mas tiempo pasamos limpios mas raras nos parecen la forma en que vivíamos y las cosas que nos motivaban.

El cambio en nosotros no se produjo de la noche a la mañana. Sucedió lenta y gradualmente a medida que trabajamos los pasos. El espíritu se nos fue despertando poco a poco. Cada vez nos resultaba mas natural practicar los principios espirituales y mas incomodo dejarnos llevar por los defectos de carácter. A pesar de las experiencias únicas y poderosas que algunos hemos tenido, todos hemos establecido una relación con un poder más grande que nosotros lenta y cuidadosamente. Ese poder, tanto si se trata de nuestra naturaleza interior mas elevada, como si es una fuerza externa a nosotros, se ha convertido en algo nuestro al que podemos recurrir siempre que queramos. Guía nuestros actos y nos da la inspiración para un crecimiento continuo.

1.-¿Cuál es mi experiencia general como resultado del trabajo de los pasos?

2.-¿Cómo ha sido mi despertar espiritual?

3.-¿Qué cambios duraderos han surgido de mi despertar espiritual?

Cada vez que trabajemos los doce pasos tendremos una experiencia diferente. Las sutilezas del significado de cada uno de los principios espirituales se volverán evidentes y veremos que, cuanto mas crece nuestra comprensión, mas crecemos también en otros aspectos y de formas nuevas. Las maneras en que podemos ser honestos, por ejemplo, se irán ampliando junto con la concepción básica de lo que significa la honestidad. Veremos que antes de poder practicar el principio de honestidad con los demás, debemos practicarlo con nosotros. Veremos que la honestidad puede considerarse una manifestación de la integridad personal. A medida que aumenta nuestra comprensión de los principios espirituales, aumenta también la profundidad de nuestro despertar espiritual.

4.-¿Qué principios espirituales están relacionados para mi con cada paso y como han contribuido a mi despertar espiritual?

5.-¿Qué significa para mi la frase<<despertar espiritual>>?

6.-¿Qué entendí como resultado de este trabajo?

Doceava Unidad Tarea#2

Tratamos de llevar el mensaje.

Muchos recordamos la primera ves que oímos las palabras:<<Si no quieres, no tienes porque volver a consumir>>. Para muchos, fue un mensaje impresionante. A lo mejor nunca habíamos pensado en términos de <<tener>> que consumir y nos sorprendió la verdad que encerraba esa afirmación. <<Claro-pensábamos–, hace mucho tiempo que he perdido la libertad de consumir o no drogas>> aunque oír este mensaje puede que no nos haya hecho estar limpios de inmediato, lo oímos de todas formas. Alguien nos lo llevo.

Algunos creíamos en la posibilidad de estar limpios en NA, pero cuando se trataba de la recuperación, perecía fuera de nuestro alcance. Tener cierto respeto por uno mismo, hacer amigos, funcionar en el <<mundo real>> sin que se notara que éramos adictos, todo eso parecía más de lo que se podía esperar de NA. Recordamos el día en que empezamos a creer que este programa podía hacer por nosotros algo masque solo ayudarnos a mantenernos limpios, como un momento crucial en nuestra recuperación. Lo que nos despertó esa sensación de esperanza fue que alguien nos dio una razón para creer. Quizás fue alguna persona que compartió en una reunión y con quien nos identificamos a un nivel muy personal. Tal vez fue efecto acumulativo de los testimonios de muchos adictos que compartían que la recuperación era posible. A lo mejor fue el amor incondicional y la insistencia silenciosa de nuestro padrino de que podamos recuperarnos. Como quiera que haya sido, se trataba del mensaje y alguien nos lo llevo.

Algunos tenemos la experiencia de habernos mantenido limpios durante mucho tiempo y sentarnos felices con la recuperación, pero un día, nos sucede algo terrible. Quizás la ruptura de una relación de mucho tiempo o la muerte de un ser querido. Tal vez sea la recaída y la muerte de algún amigo intimo de NA, o quedarnos en la miseria. Quizás sencillamente nos hemos dado cuenta de que los otros miembros de NA no son perfectos y por lo tanto pueden hacernos daño. Sea por la crisis que sea, descubrimos que hemos perdido la fe. Ya no creemos que Na tenga la solución para nosotros. No se han cumplido los términos del acuerdo que creíamos haber hecho (nos manteníamos limpios, tratábamos de hacer lo correcto, y, a cambio, tendríamos una vida feliz) y aquí estamos otra vez preguntándonos cual es nuestro propósito en la vida. En un momento dado, de nuevo volvemos a creer. Quizás alguien que ha pasado por la misma crisis se acerca y nos ayuda como nadie podría hacerlo. De nuevo nos han llevado el mensaje.

1.-¿De que formas diferentes he recibido el mensaje?

El mensaje, por lo tanto, puede desglosarse de manera sencilla. Consiste en que podemos mantenernos limpios y recuperarnos, en que hay esperanzas. Si recordamos las veces en las que nos trajeron el mensaje en forma personal, tendremos parte de la respuesta a por que ahora debemos llevar el mensaje; pero hay mas. <<solo podemos conservar lo que tenemos en a medida en que lo compartimos con otras persona>> quizás esta sea la razón mas poderosa que podemos exponer para llevar el mensaje. Sin embargo, muchos nos preguntamos como funciona exactamente este concepto. Realmente es muy sencillo. Reforzamos nuestra recuperación en la media en que la compartimos con los demás. Cuando le decimos a alguien que la gente que va regularmente a las reuniones se mantiene limpia, lo más probable es que apliquemos esa practica también en nuestra propia recuperación. Cuando le decimos a alguien que la solución esta en los pasos, es probable que también nosotros la busquemos allí. Cuando le decimos a un recién llegado que se busque un padrino y lo utilice, lo más probable es que también nosotros nos mantengamos en contacto con el nuestro.

Posiblemente haya tantas maneras de llevar el mensaje como adictos en recuperación. Saludar a un recién llegado que conocimos en la reunión del dia anterior y recordar su nombre es una bienvenida de una fuerza extraordinaria para un adicto que se siente solo. Abrir una reunión asegura que haya un lugar en el que se lleve el mensaje. Asumir un puesto de servicio de cualquier tipo contribuye a que NA siga funcionando; y si nos planteamos nuestro servicio a la confraternidad con interés, cariño y humildad podemos hacer mucho bien. Apadrinar a otros adictos hace realidad el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro.

2.-¿Qué tipo de trabajo de servicio estoy haciendo para llevar el mensaje?

Algunas veces, llevar el mensaje es todo un reto. La persona con quien hemos decido compartirlo no parece capaz de oírlo. Puede ser desde una persona que no para de recaer a alguien que sigue adoptando por el comportamiento destructivo. A lo mejor caemos en la tentación de pensar que estamos desperdiciando esfuerzos y debemos darnos por vencidos con esa persona. Antes de tomar esa decisión, debemos considerar todas las circunstancias atenuantes. Supongamos que apadrinamos a alguien que sencillamente no sigue nuestra orientación. Le hemos sugerido que haga una tarea escrita, pero no volvemos a saber de ella hasta que se le avecina una nueva crisis. Hemos compartido con todo entusiasmo nuestra propia experiencia con la situación a la que se enfrenta, hemos explicado con todo detalle la forma en que estaba presente nuestra enfermedad y como usamos los pasos para encontrar la recuperación, pero la persona que apadrinamos sigue haciendo una y otra vez las mismas cosas destructivas. Puede ser muy frustrante, pero antes de darnos por vencidos, debemos recordar que lo que decimos no es si llevamos o no el mensaje, sino como lo llevamos.

Debemos dejar de lado el ego. No es obra, ni culpa, nuestra la recuperación de nadie. Simplemente presentamos el mensaje lo mejor que podemos y estamos dispuestos a ayudar si nos lo piden. También tenemos que recordar que no hay forma de saber lo que pasa por la mente o el espíritu de otra persona. Quizás, aunque parezca que nuestro mensaje no da en el blanco, la otra persona aun no esta preparada para oírlo. A lo mejor retiene lo que le dijimos durante mucho tiempo y, un buen día, el mensaje vuele a la superficie en el momento preciso. Si lo pensamos, seguro éramos nuevos y que en aquel momento no entendimos, pero resurgieron en nuestra mente años mas tarde y nos dieron motivos para tener esperanzas a la solución a un problema por el que atravesábamos. Llevamos el mensaje, y lo compartimos desinteresadamente, pero no podemos obligar a nadie a que lo reciba. El principio que se aplica a la política de relaciones publicas–atracción en lugar de promoción- también se puede aplicar perfectamente a nuestros esfuerzos personales para llevar el mensaje.

También puede darse el caso de que no seamos la persona mas apropiada para apadrinar a determinado compañero. Los individuos tienen diferentes necesidades y aprenden de diferentes maneras. A alguna gente le v muy bien un padrino y mal otro que tienen un estilo de padrinazgo diferente. Algunos dan un monton de trabajos escritos, o son muy interesantes en que sus ahijados vayan a determinado número de reuniones. Otros son muy activos en la relación, o, por lo contrario, se limitan a responder a las necesidades manifiestas de los ahijados. No hay un tipo mejor ni peor que otro. Solo son diferentes.

Cuando nos sentimos muy positivos sobre la vida o la recuperación también puede resultarnos difícil llevar el mensaje. Es probable que nuestro primer impulso sea ir a una reunión y soltar todos nuestros problemas para poder desahogarnos. Pero las reuniones de NA existen para que haya un espacio en el cual llevar el mensaje. Soltar los problemas sin relacionarlos con la recuperación o sin tratar de dejar claro cual es el mensaje no contribuye al propósito primordial de nuestro grupo. Podemos llevar el mensaje incluso cuando manifestamos que tenemos problemas terribles, pero que no por eso consumimos, que estamos en una reunión tratando de buscar ayuda para trabajar en nuestra recuperación. Sin embargo, en la mayoría de los casos, la mejor forma de llevar el mensaje es centrarnos en los recién llegados que hay en la sala y decirles lo que tiene de bueno la recuperación de Narcóticos Anónimos. También debemos tener presente que a veces, al margen del tiempo que llevemos limpios, necesitamos escuchar el mensaje; si nos sentamos en silencio en una reunión es muy probable que podamos hacerlo.

3.-¿Qué formas diferentes de llevar el mensaje hay? ¿En cuales participo personalmente?

4.-¿Cuál es mi estilo personal de padrinazgo?

5.-¿Cuál es la diferencia entre atracción y promoción?

6.-¿para que me sirve llevar el mensaje?

7.-¿Cómo se relaciona la quinta tradición con esta unidad?

8.-¿Qué me hace seguir asistiendo y confiando en el programa de NA?

9.-¿Qué es el servicio desinteresado? ¿Cómo lo practico?

10.-¿Qué entendí como resultado de este trabajo?

Doceava Unidad Tarea#3

A los Adictos.

¿Por qué la doceava unidad especifica que llevamos los mensajes a los adictos? ¿Por qué nos funciono NA si todo lo demás nos había fallado? Casi todos tuvimos alguien– un maestro, un terapeuta, un familiar, un policía– que nos dijo que las drogas estaban matándonos, destruyendo todo lo que nos importaba, que si nos manteníamos alejados de los amigos que consumían o limitábamos de alguna otra forma nuestro acceso a las drogas, podíamos cambiar de vida. La mayoría, a menos que estuviéramos en absoluta negación, quizás estábamos de acuerdo hasta cierto punto. ¿Por qué entonces hasta llegar a Narcóticos Anonimos no pudimos encontrar el alivio? ¿Qué tenían esos miembros de NA que nos hizo creer que la recuperación era posible?

En una palabra: credibilidad. Sabíamos que ellos, que eran como nosotros, habían dejado de consumir y descubierto una nueva forma de vida. no les importaba lo mucho o lo poco que tuviéramos. En las lecturas del principio de la reunión incluso se decía que tampoco importaba que consumíamos ni cuanto. La mayoría nos sentimos agradecidos de saber que reuníamos los requisitos. Sabíamos que habíamos sufrido lo suficiente, pero queríamos que nos aceptaran. Y nos aceptaron. Los adictos que estaban a nuestra disposición cuando empezamos a ir a las reuniones nos hicieron sentir bienvenidos. Nos dieron su número telefónico y nos animaron a llamarlos a cualquier hora. Pero lo que de veras nos pareció importante fue la identificación. Los compañeros que habían consumido como nosotros compartían su experiencia de mantenerse limpios. Los miembros que sabía por propia experiencia lo solos y aislados que nos sentíamos parecían saber instintivamente que un simple abrazo cariñoso era lo que necesitábamos. Era como si todo el grupo supiera exactamente lo que necesitábamos sin tener que preguntar.

Muchas veces nos decimos lo afortunados que somos de tener este programa; nos proporciona una forma de enfrentarnos a la vida tal cual es. Después de llevar un tiempo limpios, nos damos cuenta de que los principios espirituales de Narcóticos Anónimos en realidad son completamente universales y que si toda la gente los practicara podrían cambiar el mundo. Quizás nos de por pensar por que no abrimos NA a todos los que tengan cualquier tipo de problema. Tal como aprendimos de nuestro predecesores, tener un único propósito es probablemente una de las maneras más efectivas de asegurar que los adictos sigan teniendo la oportunidad de encontrar la identificación que necesita. Si NA tratara de ser todo para todos, es posible que si llegase un adicto que solo quisiera saber como dejar de consumir drogas, no encontraría nadie que lo supiera.

1.-¿Por qué un miembro de NA pudo llegar a mi de una forma en que nadie había podido? Describe la experiencia.

2.-¿Cuál es el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro?

3.-¿Por qué es tan importante la identificación?

No podemos ser todo para todos; ni siquiera debemos intentarlo. Sin embargo, esto no significa que no podamos compartir nuestra recuperación con otros. En realidad, no podemos evitarlo. Cuando vivimos un programa, los resultados se ven en todos los aspectos de nuestra vida.

4.-¿Qué entendí como resultado de este trabajo?



Doceava Unidad Tarea#4

Practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida.

Cuando hablamos de practicar los principios de recuperación en todos los aspectos de nuestra vida, la palabra clave es <<practica>>. Solo tenemos que seguir intentando aplicar los principios espirituales en nuestra vida, no ser capaces de hacerlo perfectamente en cualquier situación. Los beneficios espirituales que obtenemos del trabajo de este paso dependen del empeño que pongamos, no del éxito. Por ejemplo, tratamos de practicar el principio de compasión en cada situación de nuestra vida. Quizás sea relativamente fácil practicar el principio de compasión con una adicta que todavía consume y que acaba de llegar a su primera reunión, por muy agresiva que sea o necesitada que este. ¿Pero que pasa con alguien que ha vuelto de una recaída, o que recae continuamente? ¿Y si llega y le echa la culpa a NA de su recaída? ¿Si vuelve a las reuniones con toda tranquilidad, con la actitud de quien da la recuperación por sentada? ¿Y si resulta que es una persona a la que apadrinamos? Quizás descubramos que practicar el principio de compasión no nos sale tan fácil como antes. Aunque no sintamos compasión hacia esa persona, podemos practicar el principio de compasión. Lo único que tenemos que hacer es seguir llevando el mensaje… sin condiciones. Nuestro padrino puede ayudarnos a aprender a ser compasivos sin dar la impresión de que pensamos que recaer esta bien. Podemos orar, meditar y pedirle a nuestro Poder Superior que nos ayude a ser compasivos.

Este paso nos pide que practiquemos los principios en todos los aspectos de nuestra vida. A muchos nos gustaría separar nuestra profesión o las relaciones amorosas, o algún otro área de la vida, de este requisito porque no estamos seguros de lo que sacaremos si debemos practicar los principios espirituales. Por ejemplo, si cedemos en nuestros principios espirituales en el trabajo, quizás logremos éxito o beneficios económicos aparentes. Supongamos que nos piden que cumplamos determinado plazo de producción para que la empresa tenga más beneficios pero a costa de elaborar un producto inferior que podría comprometer la seguridad de la gente que lo comprara. ¿Qué hacemos? Ponemos en práctica los principios espirituales de la recuperación. Probablemente haya muchas alternativas sobre las diferentes medidas concretas que podamos tomar en respuesta a nuestros principios; lo importante es que respondamos según nuestros principios.

¿Y que pasa con el servicio de NA? Por extraño que parezca, algunos nos reservamos el servicio de NA como el único lugar en que nos olvidamos de los principios. En una reunión de servicio dejamos de otorgar a la gente el beneficio de la duda. Acusamos abiertamente a los demás de tramar confabulaciones y decimos cosas crueles porque no practicamos el principio de la bondad. Organizamos procedimientos imposibles de seguir para aquellos que elegimos para hacer un trabajo, porque no practicamos el principio de confianza. Nos volvemos santurrones, agresivos y sarcásticos. Resulta irónico, pero parece que quisiéramos atacar a aquellos a los que les confiamos nuestra propia vida en las reuniones de recuperación. Debemos acordarnos de practicar los principios espirituales en cualquier reunión, sea de servicio o recuperación. El servicio nos da muchas oportunidades de practicar los principios espirituales.

Es difícil saber que principio espiritual hay que aplicar en determinada situación, pero suele ser el opuesto al defecto de carácter que normalmente pondríamos en práctica. Por ejemplo, si nos sentimos obligados a ejercer un control absoluto sobre una situación, podemos practicar el principio de confianza. Si en determinada situación seriamos soberbios, podremos practicar el principio de la humildad. Si nuestro primer impulso es retirarnos y aislarnos, podríamos participar. El trabajo que hicimos en la séptima unidad para encontrar el principio opuesto a cada defecto de carácter y el que hicimos al comienzo de este paso para identificar los principios espirituales de los pasos anteriores nos darán algunas ideas sobre cuales son los que debemos practicar. Aunque la mayoría acabaremos con una lista de principios espirituales bastante parecida, la atención que dediquemos a algunos en particular será el reflejo de nuestras necesidades individuales.

1.-¿Cómo puedo practicar los principios en diferentes aspectos de mi vida?

2.-¿Cuándo me resulta difícil practicar los principios?

3.-¿Qué principios espirituales en concreto me resultan especialmente difíciles de practicar?

3.-¿Qué entendí como resultado de este trabajo?

Doceava Unidad Tarea#5

Principios Espirituales.

Incluso en este paso que nos pide que practiquemos principios espirituales, hay principios espirituales específicos relacionados con el paso en si. Nos centraremos en el amor incondicional, la entrega desinteresada y la perseverancia. En esta unidad es fundamental practicar el principio de amor incondicional. Nadie necesita más el amor sin condiciones que el adicto que todavía sufre. No pedimos nada a la gente a la que intentamos llevar el mensaje. No pedimos dinero. No pedimos agradecimiento. Ni siquiera pedimos que se mantengan limpios. Simplemente nos entregamos. Lo que no significa que no debamos tomar precauciones. Si no nos parece seguro llevar a un adicto que todavía sufre a nuestra casa, no debemos hacerlo. Las visitas de esta unidad debemos hacerlas siempre con otro miembro de NA. Que practiquemos el amor incondicional no signifique que debamos dejar que abusen de nosotros. A veces, la mejor forma de querer y ayudar es dejar facilitar que la otra persona consuma.

1.-¿Cómo practico el principio de amor incondicional con los adictos a los que trato de ayudar?

¿Para que llevamos el mensaje? Aunque nos beneficiamos, no es para servirnos a nosotros mismos. Lo llevamos para ayudar a otros, para ayudarlos a librarse de la adicción activa y madurar como individuos. Si tenemos la actitud de que la gente que apadrinamos es en cierto modo propiedad nuestra, que su vida se vendría abajo si no digiriéramos cada uno de sus movimientos, que lo mas probable es que ni siquiera estuvieran limpios sin nosotros, entonces no comprendemos en absoluto esta unidad. No esperamos reconocimiento por el número de ahijados que tenemos ni por su progreso en recuperación, tampoco por hacer servicio. Lo hacemos para lograr algo bueno.

Es una gran paradoja el hecho de que el servicio desinteresado se convierta en una expresión de nuestro ser mas profundo. Gracias al trabajo de los pasos anteriores hemos descubierto nuestro propio ser, un ser que se preocupa mas por dejar que el Poder Superior obre a través de el que por el reconocimiento y la gloria. Hemos descubierto un ser que se preocupa más por los principios que por ejercer la propia personalidad. Así como nuestra enfermad suele manifestarse por medio del egoísmo, nuestra recuperación se expresa con toda su belleza en el servicio desinteresado.

2.-¿Cuál es mi actitud con respecto al padrinazgo? ¿Animo a mis ahijados a que tomen sus propias decisiones y, en consecuencia, crezcan? ¿Doy consejos o comparto m i experiencia?

3.-¿Cuál es mi actitud con respecto al servicio? ¿Podría sobrevivir NA sin mi?

4.-¿Cómo practico la entrega desinteresada en mis esfuerzos de servicio?

Practicar el principio de perseverancia significa que debemos seguir intentando hacer las coas mejor que podamos. Aunque tengamos un reces y no hayamos alcanzado nuestras propias expectativas, debemos volver a comprometernos con la recuperación. La perseverancia evita que una mañana o una tarde malas se conviertan en una costumbre que pueda llevarnos a recaer. Este compromiso garantiza que sigamos practicando los principios de nuestro programa independientemente de cómo nos sintamos. Seguimos intentando trabajar un programa, tanto si estamos contentos con el, como aburridos, asqueados o completamente frustrados.

5.-¿estoy comprometido con mi recuperación? ¿Qué estoy haciendo para mantenerla?

6.-¿practico los principios espirituales al margen de cómo me sienta?

7.-¿Qué entendí como resultado de este trabajo?

Doceava Unidad Tarea#6

Seguir adelante.

Antes de que nos entusiasmemos demasiado con la perspectiva de haber terminado las doce unidades, debemos darnos cuenta de no hemos acabado. No solo porque seguiremos intentado practicar los principios espirituales de todos los pasos –lo que muchos llamamos<<vivir el programa>>–, sino que volveremos a hacer cada uno de los pasos, probablemente muchas veces a lo largo de nuestra vida. Puede que algunos volvamos a trabajar enseguida los pasos con el nuevo criterio que hemos adquirido en nuestro viaje hasta aquí. Otros pensaremos un tiempo o nos centraremos en ciertos aspectos de los pasos. Independientemente de cómo lo hagamos, lo importante es que cada vez que nos sintamos importantes ante nuestra adicción, cada vez que nos sea revelado algo mas sobre nuestros defectos de carácter a la gente a la que hicimos daño, los pasos estarán a nuestra disposición como vehículo de recuperación.

Deberíamos de sentirnos bien por lo que hemos hecho. Hemos recorrido un camino hasta el final, quizás por primera vez. Es un logro impresionable, algo de lo que demos estar muy orgullosos. De hecho, una de las recompensas de trabajar el programa de NA es ver cuanto ha subido nuestra autoestima. Vemos que nos incorporamos a la sociedad. Podemos hacer cosas que antes parecían fuera de nuestro alcance: saludarnos con el vecino o con un comerciante del barrio, asumir algún puesto de liderazgo en la comunidad, participar en acontecimientos sociales con gente que no sabe que somos adictos sin sentirnos<<inferiores>>. Es posible que antes miráramos todo esto con desprecio porque pensábamos que nunca estaríamos capacitados, pero ahora sabemos que podemos. Empezamos a ser mas accesible. Hasta es posible que la gente nos pida consejo o asesoramiento en asuntos profesionales.

Cuando pensamos de donde veníamos y lo que ha aportado la recuperación a nuestra vida, no podemos menos que sentirnos llenos de gratitud. Como dice el libro Funciona: como y por que, la gratitud se convierte en la fuerza que motiva todo lo que hacemos. Nuestra vida en si puede ser una manifestación de nuestra gratitud; todo depende de cómo elijamos vivir. Cada uno tiene algo único y muy especial que ofrecer como prueba de agradecimiento.

1.-¿Qué entendí como resultado de este trabajo?