

Reunión de Subremunerados Anónimos - Grupo SubA Recuperación
Formato 12 Tradiciones

Saludo:

Hola a todos. Me llamo _____ y soy Subremunerad@ en recuperación

Bienvenidos a la **Reunión de Subremunerados Anónimos, "Grupo SubA Recuperación"** sobre **el Libro "12 Pasos y 12 Tradiciones" de AA.**

Por favor mantened el micrófono en silencio mientras no estéis compartiendo. Sugerimos mantener la cámara encendida para crear un espacio de seguridad y confianza para todos los participantes. (el uso de la cámara es opcional)

Ayudadme a comenzar esta reunión con un momento de oración por todas aquellas personas que todavía sufren dentro y fuera de estos cuartos, seguida por la Oración de la serenidad,

"Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia".

PREÁMBULO:

Subremunerados Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse de la subremuneración. El único requisito para ser miembro de UA es el deseo de dejar de ser subremunerado. Para ser miembro de UA no se pagan honorarios ni cuotas, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. UA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos solventes y ayudar a otros subremunerados a hacer lo mismo.

¿Qué es la Subremuneración?

La Subremuneración se manifiesta de muchas maneras, no todas ellas relacionadas con el dinero. La Subremuneración también se refiere a bajo rendimiento, a no alcanzar nuestro potencial, a no participar de lleno en nuestras propias vidas o a escondernos en nuestras "cuevas" por temor a que nos vean; independientemente del dinero que ganemos.

Se trata de la incapacidad de reconocer y expresar plenamente nuestras capacidades y competencias. La consecuencia más visible es nuestra impotencia para satisfacer nuestras propias necesidades, presentes y futuras.

Nuestra Subremuneración puede resultar en muchas cosas, incluyendo el no reconocer nuestros talentos. Puede llevarnos a vivir permanentemente al límite,

incapaces de ganar dinero suficiente, o de gastar el dinero que tenemos de manera irresponsable. También puede que evitemos tomar riesgos razonables que podrían traernos prosperidad; o que evitemos hacer previsiones de futuro. En resumen, la Subremuneración significa estar siempre por debajo de nuestro potencial, no dar seguimiento a nuestros sueños y objetivos, y renunciar a nosotros mismos.

Doce Pasos y Doce Tradiciones:

Nuestro programa se basa en la creencia de que la base del cambio y la recuperación de nuestro problema común se encuentran en trabajar los 12 Pasos y cumplir con las 12 tradiciones desarrolladas por Alcohólicos Anónimos y que este programa espiritual es la clave de la serenidad.

¿A quién le gustaría leer los Doce Pasos de Subremunerados Anónimos?

Los Doce Pasos de Subremunerados Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la subremuneración y la privación: que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos librara de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos librase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese el poder para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros subremunerados y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

¿Quién se ofrece a leer la tradición del mes?

Las Doce Tradiciones de Subremunerados Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de UA.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de UA es querer salir de la subremuneración y la privación.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o UA considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al subremunerado que aún está sufriendo.
6. Un grupo de UA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de UA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de UA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. UA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. U.A., como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. UA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. 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, radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Bienvenida a los recién llegados:

Antes de comenzar, queremos dar la bienvenida a todos los recién llegados a la reunión. Si no te sientes listo para compartir, puedes presentarte para que podamos conocerte..

Si tienes problemas para ganar dinero y piensas que puedes ser un subremunerado compulsivo, creemos que has llegado al lugar correcto y que este programa puede ayudarte.

Se sugiere que al principio asistas al menos a seis reuniones para que tengas tiempo de identificarte con los oradores, comiences a asimilar los conceptos de UA y conozcas más las herramientas de UA.

¿Quién quiere leer los Síntomas de UA?

UA ha identificado doce síntomas de subremuneración que nos ayudan a determinar si sufrimos de subremuneración compulsiva. Al trabajar el programa, nuestra conciencia de estos síntomas irá creciendo y empezaremos a experimentar signos de recuperación.

Síntomas de la Subremuneración

1. **No valorar nuestro empo:** Posponemos lo que debemos hacer y no usamos nuestro tiempo para respaldar nuestra visión y avanzar hacia nuestras propias metas.
2. **Descartamos buenas ideas:** Compulsivamente rechazamos ideas que podrían expandir nuestras vidas o carreras e incrementar nuestra entrada de dinero.
3. **Necesidad compulsiva de demostrar:** A pesar de haber demostrado competencia en nuestros trabajos o empresas, somos controlados por una necesidad de probar una y otra vez nuestro valor y crear en los demás un buen concepto de nosotros.
4. **Apego a posesiones inservibles:** nos aferramos a posesiones que no satisfacen más nuestras necesidades, tales como ropas raídas o utensilios rotos.
5. **Esfuerzo excesivo/cansancio:** Habitualmente trabajamos más de la cuenta, nos cansamos y luego trabajamos menos de la cuenta o cesamos de trabajar completamente.
6. **Regalar nuestro tiempo:** Compulsivamente nos ofrecemos voluntariamente para diferentes causas o regalamos nuestro servicio sin cobrar, así no haya un beneficio claro.
7. **Subvaloración:** subvaloramos nuestras habilidades y servicios y tememos pedir incremento de sueldo o simplemente el precio justo de mercado en compensación por nuestro trabajo.
8. **Aislamiento:** Escogemos trabajar solos cuando podría servirnos más tener compañeros, socios o empleados.
9. **Síntomas físicos de enfermedad:** A veces, ante el temor de progresar o salir de nuestro encierro experimentamos síntomas físicos de enfermedad.
10. **Culpa o vergüenza tóxica:** Nos sentimos incómodos cuando pedimos o recibimos lo que necesitamos o nos deben.
11. **Falta de seguimiento:** No hacemos seguimiento a oportunidades, iniciativas o trabajos que podrían generarnos lucro. Comenzamos muchos proyectos y tareas pero frecuentemente no los completamos.
12. **Tedio por la estabilidad:** Creamos conflictos innecesarios con compañeros de trabajo, supervisores y clientes generando problemas que terminan en angustia financiera.

¿Quién quiere leer las Herramientas de UA?

Herramientas de Subremunerados Anónimos

1. **Registro del Tiempo:** Debemos ser conscientes de a qué dedicamos nuestro tiempo. Mantenemos un registro escrito para aumentar la conciencia y enfocarnos en los objetivos y en las acciones necesarias para alcanzarlos.
2. **Reuniones:** Asistimos a las reuniones de UA con regularidad para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con el fin de ayudarnos a nosotros mismos y a otros a recuperarnos de la subremuneración.
3. **Madrinazgo o Padrinazgo:** Buscamos activamente padrinzago o madrinazgo con alguien que ha trabajado los Doce Pasos de UA y está dispuesto a guiarnos en nuestra recuperación.
4. **Posesión Consciente:** De forma rutinaria desechamos lo que ya no nos sirve y así fomentamos la creencia de que la vida es abundante y de que somos capaces de proveernos de lo que necesitamos.
5. **Servicio:** Prestar servicio es vital para nuestra recuperación. Es a través del servicio a los demás y a la fraternidad como conservamos lo que tan generosamente se nos ha dado.
6. **Página de Objetivos:** Establecemos objetivos en todos los aspectos de nuestras vidas. Los escribimos, medimos nuestro progreso y nos recompensamos por los logros alcanzados.
7. **Reuniones de Acción:** Organizamos reuniones de acción con otros miembros de UA para discutir lo concerniente a nuestros ingresos y para generar acciones que traigan mayor prosperidad a nuestras vidas.
8. **Compañer@ de Acción:** Estamos en contacto regularmente con socios de acción para tratar asuntos relacionados con nuestros ingresos y para rendirnos cuentas mutuamente, brindarnos apoyo y para ser constantes.
9. **Solvencia:** No nos endeudamos un día a la vez. La deuda nos lleva a la subremuneración.
10. **Comunicación:** Contactamos con otros miembros de UA para buscar apoyo, para disminuir el aislamiento y para reforzar nuestros compromisos con la acción.
11. **Literatura:** Leemos la literatura aprobada por la Conferencia de UA para fortalecer nuestro entendimiento de la enfermedad compulsiva y del proceso de recuperación.
12. **Ahorro:** Ahorrar dinero demuestra fe en el futuro y aceptación del hecho de que el dinero es una herramienta vital para nuestra visión de vida próspera. Creamos y seguimos un plan de ahorro acorde a nuestras capacidades actuales.

Enfoque de la Reunión

El enfoque de esta reunión se centra en la lectura del LIBRO de "12 Pasos y 12 Tradiciones" de Alcohólicos Anónimos.

Como el LIBRO "12 Pasos y 12 Tradiciones" de AA. es literatura de experiencias históricas, durante la lectura no cambiaremos las palabras relacionadas a "alcohólicos" ni "alcoholismo". Así que serán leídas como están escritas.

Necesitamos 3 compañeros para leer cada uno un párrafo de las 12 Tradiciones de AA.

Estamos en el Capítulo [], en la página [] y párrafo []

Tenemos 3 minutos por compartimiento con una advertencia cuando quede 1 minuto, y otra cuando se haya acabado el tiempo.

¿Quién se ofrece para hacer el servicio de llevar el tiempo?

Por favor, reconozca al servidor de tiempo diciendo "Gracias" cuando quede un minuto y al acabar el tiempo termine su compartimiento.

Sugerencias para compartir:

- Por favor, intenta compartir acerca del efecto que tiene la subremuneración en y del impacto que la Recuperación y tu poder Superior tienen en tu vida.
- No participamos en conversaciones cruzadas, no interrumpimos ni comentamos el compartir de otra compañera.
- No nos dirigimos directamente a otro compañero.

1ª Parte de Compartimentos: La sesión está abierta para quien quiera compartir.

A los 30 minutos:

Ha llegado el momento de los anuncios y de la **7ª Tradición, que dice que todo grupo de UA debe mantenerse a si mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.**

UA no tiene cuotas ni honorarios. Nos mantenemos a través de nuestras propias contribuciones, destinadas al desarrollo de la literatura de UA, a los gastos incurridos por el Grupo, a la Junta de Servicios Generales de UA, y el mantenimiento del sitio web de UA Español. Sugerimos hacer las contribuciones de la SÉPTIMA TRADICIÓN:

-A la tesorería del Intergrupo UA Español por Paypal, al correo electrónico intergrupotesoreriauaespanol@gmail.com (en el concepto se sugiere colocar Grupo SubA Recuperación para saber la procedencia).

Da lo que puedas, y si no puedes dar nada en este momento, sigue viniendo porque eres más importante que tu dinero.

¿Hay algún anuncio relacionado con UA?

Podemos seguir compartiendo sobre el Libro 12 y 12 de AA, (Las 12 Tradiciones) o sobre cualquier otro tema relacionado con la Subremuneración.

A los 55 minutos:

Hemos llegado al fin de los compartimentos, pero no al final de la reunión. Ha llegado el momento de compartir brevemente algunas acciones que planeamos llevar a cabo hoy o esta semana para superar la subremuneración y enriquecer nuestra solvencia financiera y espiritual. ¿Quién quiere compartir acciones?

Intercambio numérico:

Si quieres contactar a alguien con quien te has identificado en la reunión de hoy, por

favor di su nombre ahora y le pediremos a ese miembro que permanezca en la llamada, si puede hacerlo, hasta después de que digamos la Oración de la Serenidad. También me mantendré en línea para facilitar intercambios de números de teléfono.

¿Quién se ofrece a leer las promesas de UA?

Las Doce Promesas de Subremunerados Anónimos

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. A través de la recuperación de Doce Pasos aprendemos que la interpretación que hacemos de lo sucedido en nuestro pasado, no nos sirve para nada. En otras palabras, lo que creemos y aceptamos como causas de nuestra subremuneración no nos ayudará a cambiar nuestras vidas. A medida que trabajamos el programa con otras personas, aprendemos a desprendernos del pasado y a enfocarnos en el presente y en el futuro. En nuestros pasos de acción y en nuestra visión.

Empezamos a aceptarnos a nosotros mismos con compasión y a creer que nos merecemos mayor plenitud y una vida más próspera. Como consecuencia de trabajar todos los aspectos del programa una visión más amplia de la vida comienza a emerger. Llegamos a conocernos cada vez mejor y a contemplar la posibilidad de utilizar nuestro talento. Nos permitimos pedirle más a la vida y nos sentimos capaces de llevar a cabo las acciones necesarias para conseguirlo. El resultado es que ahora podemos ser generosos con los demás y con nuestra comunidad, y entrar a formar parte de algo Superior a nosotros mismos. A través de los Pasos, las Herramientas y el Servicio se produce en nosotros un cambio de consciencia. Experimentamos más gratitud, más paz interior y más aceptación de nosotros mismos. Es como si despertáramos de un profundo sueño a una nueva vida llena de logros y prosperidad.

Como dice la 12ª Tradición, el anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Lo que aquí se dice, aquí se queda, no nos llevamos fuera de esta reunión nada de lo que hemos escuchado.

Cerramos con la Oración de la Serenidad

“Dios, concédenos la serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, valor para cambiar aquellas que sí podemos, y sabiduría para reconocer la diferencia.”