

Reunión de Subremunerados Anónimos, Grupo UA Matutino

Formato SOLVENCIA Y AHORRO

Hola a todos. Me llamo _____ y soy Subremunerad@ en recuperación Bienvenidos a una reunión de **SOLVENCIA Y AHORRO** del Grupo UA Matutino.

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. Recomendamos que no haya movimiento de fondo para no distraer a los demás participantes. Si estás caminando o con otras personas te pedimos que apagues tu video. (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 aquellas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia”.

PREAMBULO:

Subremunerados Anónimos es una comunidad de personas 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 ser vistos; 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 admitíamos 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.

El moderador lee 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 aun 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 compañeros, comiences a asimilar los conceptos de UA y conozcas más las herramientas de UA.

¿Quién quiere leer los Síntomas de UA?

Síntomas de la Subremuneración

1. **No valorar nuestro tiempo:** 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 nuestra valía y nuestra utilidad.
4. **Apego a posesiones inservibles:** nos aferramos a posesiones que ya no satisfacen nuestras necesidades, tales como ropas raídas o utensilios rotos.
5. **Esfuerzo excesivo/cansancio:** Habitualmente trabajamos mucho más de la cuenta, nos extenuamos, 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 nuestros servicios 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 dificultades financieras.

¿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 padrinazgo o madrinazgo con alguien que ha trabajado los Doce Pasos de UA y está dispuesto a guiarnos en nuestra recuperación.
4. **Poseción Consciente:** De forma rutinaria deseamos 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. **Compañero/a 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, 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 un plan de ahorro acorde a nuestras capacidades actuales.

Enfoque y formato de la reunión:

El enfoque de esta reunión se basa en nuestra tendencia a ser indefinidos en nuestras finanzas y en las herramientas de recuperación: Solvencia y Ahorro. Por supuesto, también puedes compartir sobre otros temas relacionados con la Subremuneración, si así lo deseas.

Tenemos 3 minutos para compartir. El servidor de tiempo nos avisará cuando llevemos 2 minutos, y otra vez cuando acabe nuestro tiempo. ¿Quién se ofrece para hacer el servicio de llevar el tiempo? Por favor, agradece el trabajo del servidor de tiempo cuando quede un minuto y, al acabar tu tiempo, por favor termina tu compartimento.

Sugerencias para compartir:

- Por favor, intenta compartir acerca del efecto que tiene la subremuneración en ti 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 otro compañero.
- No nos dirigimos directamente a otro compañero.

Leemos algunas formas en que somos indefinidos en nuestras finanzas (3 puntos cada uno).

Algunas de las formas en las que somos indefinidos en nuestras finanzas

1. Cuando aparecen gastos periódicos como pagos mensuales, impuestos o seguros, nos sorprendemos como si estos pagos fueran inesperados.
2. Nos estresamos cuando llegan pagos periódicos y tenemos que pedir dinero prestado, usar ahorros que son para otras cosas o sacrificar nuestras necesidades.
3. Confundimos necesidades con caprichos y nos recompensamos gastando dinero compulsivamente.

4. Tenemos un objetivo o visión que requiere que ahorremos dinero. Sin embargo, procrastinamos ahorrar, no lo hacemos de forma equilibrada y enseguida abandonamos nuestro objetivo o gastamos los ahorros compulsivamente en algo diferente.
5. Cuando recibimos un dinero extraordinario, sentimos la necesidad compulsiva de gastar. O gastamos compulsivamente esperando recibir un dinero extraordinario, usando tarjetas de crédito o prestamos, pensando que cuando recibamos el pago todo quedará cubierto. Entonces nos estresamos cuando recibimos menos de lo esperado, lo calculamos mal o no lo recibimos.
6. Cuando pagamos una deuda, hay un deseo de comprometerse en exceso en estos pagos, lo que puede llevar a dejar de lado nuestras necesidades. Una vez hemos pagado nuestras deudas, nos regalamos un capricho por haber estado un periodo en austeridad, lo que lleva de nuevo a gastar compulsivamente y genera nuevas deudas.
7. Conseguimos dinero usando tarjetas de crédito, descubiertos en cuenta o préstamos privados o bancarios. No calculamos bien los pagos que hay que hacer para devolver dichos préstamos, sin tener en cuenta cuánto nos podemos permitir devolver. Esto nos hace tener pocos fondos para cubrir nuestras necesidades, dejándonos estresados e incurriendo en nuevas deudas.
8. A menudo conseguimos trabajos extra para saldar deudas rápidamente. Esto nos hace no dedicar tiempo al autocuidado, a no pasar tiempo con familia y amigos, a descuidar hobbies e intereses, dejándonos exhaustos. Debido al estrés, podemos recompensarnos gastando compulsivamente.
9. Nos puede ser difícil ahorrar y no podemos hacerlo de forma equilibrada o calmada. O no ahorramos o ahorramos de forma compulsiva. Algunos ahorramos, pero dejamos de lado nuestras necesidades y sueños.
10. A menudo creemos que no podemos ahorrar porque tenemos que pagar deudas o no sabemos por dónde empezar porque no tenemos ni idea de cómo priorizar.

11. Sentimos que nunca hay suficiente dinero, aunque nos den aumentos o consigamos un trabajo mejor pagado. Cuando recibimos un aumento, nos gastamos el dinero extra de manera compulsiva, sintiendo escasez en lugar de abundancia.
12. Puede que vivamos de algún familiar, amigo o alguna otra fuente externa de ingresos o de una gran cantidad de dinero (como una herencia). Esto nos hace no buscar trabajo. Nos estresamos cuando ya no nos dan dinero o esa cantidad disminuye.

La recuperación en UA nos da la oportunidad de usar las herramientas de solvencia y ahorro, que nos ayudan a prosperar.

Ahora nos toca leer algunas formas de usar la herramienta de solvencia y ahorro (3 puntos cada uno).

Estas son algunas maneras de usar las herramientas de solvencia y ahorro en nuestra vida

1. Hacemos una lista de pagos periódicos como mantenimiento, alquiler, cuotas mensuales, etc. Y ahorramos dinero para estar bien preparados cuando llegue el momento de pagarlos.
2. Sabemos que es sabio ahorrar para construir una reserva prudente que nos permita hacer frente a nuestros gastos. Pedimos ayuda a otros miembros de UA, a nuestro padrino/madrina y a nuestro grupo de acción para crear un plan de ahorro.
3. Dejamos de lado compras compulsivas y nos damos tiempo para considerar si esa compra es necesaria.
4. Creamos planes de ahorro para diferentes objetivos (educación, jubilación, vacaciones, lujos, etc.) y mantenemos estos ahorros aparte de los demás. Resistimos el deseo de gastar dinero de cada plan de ahorro para una compra que no tiene que ver con el objetivo para el que fue creado.
5. Somos agradecidos por todo el dinero que llega a nuestras vidas. Con calma elegimos cuidadosamente en qué ahorrar y en qué gastar.

6. Elegimos no incurrir en deudas sin garantía. Antes de pagar deudas a nuestros acreedores, discutimos nuestras necesidades con nuestro grupo, padrino/madrina y grupo de acción. Buscamos pagar deudas de una forma equilibrada que nos deje suficiente dinero para vivir.
7. Dedicamos tiempo a monitorizar nuestros gastos e ingresos. Esto nos hace vivir prósperamente. Nos damos cuenta que la claridad nos empodera.
8. Podemos elegir un trabajo adicional o uno mejor pagado, pero buscamos tener suficiente tiempo para el autocuidado, la familia, los amigos, los hobbies e intereses.
9. Decidimos estar comprometidos. Creamos objetivos de ahorro que son realistas y cuantificables.
10. No subestimamos el valor de ninguna forma de ahorro, por muy pequeña que sea. Nos damos cuenta que pequeños pasos crean una dinámica.
11. Tenemos fe en que la vida es abundante y en que nada nos faltará.
12. Agradecemos los regalos financieros de otros, pero no dependemos de ellos. Podemos elegir vivir de ahorros, por ejemplo, para poder estudiar más, pero lo hablamos primero con compañeros de acción, padrino/madrina y otros miembros de UA.

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 sí 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 UA Matutino, a la Junta de Servicios Generales de UA, y el mantenimiento del sitio web de UA Español. En este grupo sugerimos hacer las contribuciones a la SÉPTIMA TRADICIÓN:

- Por Bizum, al teléfono del tesorero o tesorera (decir su nombre y número de teléfono). En concepto se sugiere colocar Grupo UA Matutino.
- A la tesorería del Intergrupo UA Español por Paypal, al correo electrónico intergrupotesoreriauaespanol@gmail.com. En el concepto se sugiere poner Grupo UA Matutino para saber la procedencia.

Por favor 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 Subremunerados Anónimos?

Podemos seguir compartiendo sobre Solvencia y Ahorro, 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.

Yo también me mantendré en línea para facilitar intercambios de números de teléfono.

¿Quién se ofrece a leer las promesas de UA?

Las Promesas de Subremunerados Anónimos

Nos sorprenderemos antes de llegar a la mitad del camino ante las promesas que se manifiestan en nuestras vidas. En la recuperación de 12 Pasos aprendemos que el conocimiento personal sobre los acontecimientos y nuestra subremuneración en el pasado no nos sirven ni valen nada. En otras palabras, lo que llegamos a considerar, creer o aceptar como las causas de nuestra subremuneración no nos ayudará a cambiar nuestras vidas. A medida que trabajemos con otras personas, aprendemos a desprendernos del pasado y enfocarnos en el presente y en la solución de UA, que tan generosamente se nos ha otorgado.

1. Nos aceptamos con compasión y comenzamos a creer que merecemos mayor prosperidad.
2. Una visión próspera comienza a emerger a medida que trabajamos los Pasos y Herramientas de UA.
3. Llegamos a conocernos mejor y desarrollar nuestros dones y talentos más plenamente.
4. Deseamos más prosperidad y creatividad en nuestras vidas y comenzamos a desarrollarlas.
5. Llegamos a tener la voluntad de tomar las acciones para generar ingresos que nos ayudarán a prosperar en nuestra visión.
6. Ocurre en nosotros un cambio de consciencia, experimentamos más gratitud, paz y tranquilidad y prosperidad en lo que respecta a nuestros empleos y negocios.
7. Nuestros entornos laborales se vuelven más armoniosos.
8. El dinero fluye fácilmente dentro y fuera de nuestras vidas.
9. El generar ingresos cesa de ser una lucha a medida que nos abrimos a más y nuevas ideas.
10. Damos más a otras personas y a nuestras comunidades.
11. Desarrollamos una fe que sobrepasa todo entendimiento lógico.
12. Nuestras actitudes y patrones de pensamiento milagrosamente se tornan más positivas que negativas.

Es como si despertásemos de un sueño profundo de pobreza a una vida nueva, plena y próspera que nos ha estado esperando desde siempre.

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