

## Formato sugerido de reuniones

Hemos descubierto que el uso continuado de este formato mantiene las reuniones centradas en la recuperación de OA, refuerza nuestro programa y anima a la unidad. También ofrece un sentimiento tranquilizador de continuidad –un factor importante en la retención de miembros–. Cada grupo puede modificar el formato para acoplarse mejor a sus necesidades.

**Esta reunión empieza a las \_\_\_\_\_**

**1.** “Bienvenidos a la reunión de Comedores Compulsivos Anónimos del día \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_. Me llamo \_\_\_\_\_ y soy un/a comedor/a compulsivo/a y el/la moderador/a de esta reunión”.

**2.** “Aquéllos que lo deseen que se unan a mí en 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”.

**3.** “Al extender la mano y el corazón de la hermandad de OA a aquellos que todavía sufren, seamos conscientes de la política de Unidad en la Diversidad de OA, que respeta nuestras diferencias a la vez que nos une en la solución a nuestro problema común. Cualquiera que sea el problema que puedas tener con la comida, eres bienvenido a esta reunión, no importa la raza, el credo, nacionalidad, religión, género, orientación sexual o cualquier otra característica. ¿Hay aquí otros comedores compulsivos aparte de mí?”

“¿Hay alguien que venga por primera, segunda o tercera vez? ¿Puedes decirnos tu nombre para darte la bienvenida? Si vuelves a OA o nos visitas de otra área, por favor, dinos tu nombre para que podamos darte la bienvenida”. *(Se da la bienvenida a cada persona por su nombre.)*

“Os animamos a:

- conseguir un padrino/madrina para que os ayude a guiaros en vuestra recuperación;
- desarrollar un plan de comidas y si lo deseáis, escribirlo y comentarlo cada día con vuestro padrino/madrina;
- leer la literatura aprobada por OA para desarrollar el conocimiento para trabajar los Doce Pasos y Doce Tradiciones”.

**4.** “Lo que sigue es el Preámbulo de OA:

OA es una Hermandad de hombres y mujeres que, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza, se están recuperando de su compulsión por la comida.

Damos la bienvenida a todo aquel que desee dejar de comer compulsivamente. No hay cuotas ni honorarios, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones y no solicitamos ni aceptamos ayudas externas. OA no está afiliada a ninguna organización pública o privada, movimiento político, ideología o doctrina religiosa. OA no tiene opinión referente a asuntos ajenos.

Nuestro propósito primordial es abstenernos de comer compulsivamente y llevar este mensaje a los comedores compulsivos que todavía sufren”.

**5.** *[(Pedir a alguien que lea “Nuestra Invitación a ti” que incluye los Doce Pasos de Comedores compulsivos Anónimos]. Luego pedir a alguien que lea las Doce Tradiciones de OA. Algunas reuniones deciden también leer los Doce Conceptos de Servicio de OA, o leer el Concepto cuyo número coincida con el mes del año.*

**6. DEFINICIÓN DE ABSTINENCIA Y RECUPERACIÓN:** “Abstinencia es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de los comportamientos compulsivos con la comida. La recuperación física, emocional y espiritual es el resultado de vivir el programa de los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos, OA”.

**7. HERRAMIENTAS:** “Las herramientas de recuperación de OA nos ayudan a trabajar los Pasos y a abstenernos de comer compulsivamente. Las nueve herramientas son: un plan de comidas, apadrinamiento, reuniones, teléfono, escribir, literatura, plan de acción, anonimato y servicio”. *Para más información leed el folleto de las Herramientas de Recuperación.* (O en la forma abreviada *que incluye este formato*).

**8. PADRINOS:** “El apadrinamiento es una de nuestras claves para el éxito. Los padrinos y madrinas son miembros de OA comprometidos con la abstinencia y a vivir los Pasos y Tradiciones lo mejor que pueden. Comparten su programa a nivel de su experiencia y refuerzan su recuperación por medio de este servicio a otros. Para encontrar un padrino o madrina busca a alguien que tenga lo que tú quieres y pregúntale cómo lo está consiguiendo. Por favor, ¿quieren identificarse todos los padrinos y madrinas abstinentes?”

**9.** *[Pasad el libro de registro de las reuniones entre los miembros y pedid que, si quieren, escriban su nombre con sus números de teléfono y dirección de correo. Pasad el libro una segunda vez para que los miembros puedan anotar teléfonos y direcciones a los que llamar o escribir más tarde.]*

**10. LITERATURA:** “En esta reunión sólo se exhibe literatura aprobada por OA. Muchos miembros de OA descubren que leer nuestra literatura diariamente refuerza la forma de vivir los Doce Pasos”. *(Encontraréis impresos para suscribiros a la revista Lifeline\* en la mesa de literatura. Esto es un estupendo regalo para ti o para un ahijado. Haz el Paso Doce pidiendo una suscripción de regalo para tu médico o para la oficina de otro profesional. Si vuestro grupo tiene un representante de Lifeline\*, pedid a los miembros que hablen con él para saber más detalles.)*

*[Pedid a alguien que haga servicio en la mesa de literatura durante el descanso y después de la reunión]*

\*Disponible solo en inglés. Vuestro grupo puede pedir juegos para representantes de Lifeline en la página de oa.org.

**11. INFORMES:** *[El secretario anuncia las novedades; regala las fichas y las medallas si es costumbre. El representante del Intergrupo y tesorero presentan sus informes una vez al mes]*

**12. SÉPTIMA TRADICIÓN:** “De acuerdo con nuestra Séptima Tradición ‘nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. Los gastos de nuestro grupo son \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_. Enviamos contribuciones \_\_\_\_ vez al (mes/trimestre/año) a nuestro Intergrupo o Junta de Servicio, a la Región y a la Oficina Mundial para ayudar a llevar el mensaje a otros comedores compulsivos. ¡Da como si tu vida dependiera de ello! Animamos a los miembros de OA a que den tanto como puedan para ayudar a que nuestro grupo sea autosuficiente. El donativo sugerido es de 3 ó más euros”

**13. DESCANSO OPCIONAL de 5 o 10 minutos:**

- .Dar la bienvenida a recién llegados y visitantes
- Ofrecer los sobres de recién llegados
- Llevar la atención a la literatura de OA
- Tiempo para confraternizar

**14. GUÍAS SUGERIDAS PARA COMPARTIR** *(Sugerimos que leáis esto antes de que los miembros empiecen a compartir):* “Al compartir tu experiencia y fortaleza en OA, comparte también tu esperanza. Por favor limita tu compartir a tu experiencia con la enfermedad de la compulsión por la comida, la solución ofrecida por OA y tu propia recuperación de la enfermedad, más que referirte solamente a los acontecimientos del día o de la semana. Si estáis sufriendo dificultades, compartid cómo usáis el programa para enfrentaros a ellas. Si queréis hablar más sobre vuestras dificultades y buscar soluciones, sugerimos que habléis con vuestros padrinos y otros miembros después de la reunión”.

**15.**

**ELEGIR LA OPCIÓN DE ESTA REUNIÓN:** *(Algunas reuniones combinan o cambian las opciones, según la conciencia del grupo. Estos son ejemplos de opciones.)*

**Reunión de Pasos y Tradiciones:** “Esta es una reunión de Pasos, y estamos estudiando el Paso \_\_\_ y/o la Tradición \_\_\_”. *(El moderador empieza a leer de Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA y los miembros comparten sobre el Paso o Tradición.)*

**Reunión de tema:** “Esta es una reunión de temas. El tema de hoy del programa de OA es \_\_\_\_\_”. *(Se invita a los miembros a compartir de tres a cinco minutos.)*

**Reunión de oradores:** “Esta es una reunión de conferenciante”. *(El moderador comparte durante 20 minutos su historia y comparte su experiencia, fortaleza y esperanza. Se invita a los miembros a compartir de tres a cinco minutos sobre el tema.)*

**Reunión de literatura.** “Ésta es una reunión de literatura. Hoy estudiamos \_\_\_\_\_”. *(Elegid entre la literatura aprobada de OA. Los miembros pueden leer y compartir, o leer y luego compartir al final.)*

**“Contestar a alguien, conversaciones cruzadas y dar consejos no se considera conveniente.**

Conversaciones cruzadas durante una reunión de OA es dar consejos a otros que ya han compartido, hablar directamente a otra persona en vez de al grupo y preguntar o interrumpir a la persona que está hablando o compartiendo en ese momento”.

**“Pedimos a todo el mundo que respete nuestra conciencia de grupo.** Esta reunión ha decidido que el moderador de las reuniones debería sugerir discretamente a quien esté compartiendo que se ha desviado del tema o que está hablando durante demasiado tiempo, y esta reunión os pide que aceptéis esta sugerencia para mantener centrada esta reunión”. *(Os sugerimos que añadáis otras decisiones aprobadas por vuestra conciencia de grupo.)*

**16.**

**CIERRE:** “Siguiendo los Pasos, asistiendo regularmente a las reuniones y usando las herramientas de OA, estamos cambiando nuestras vidas. Encontraréis esperanza y apoyo en OA. Al recién llegado, le sugerimos que asista por lo menos a seis reuniones diferentes para descubrir las diversas formas en que OA puede ayudarle. Las opiniones expresadas aquí hoy son de miembros particulares de OA y no representan a OA como un todo. Por favor, recordemos nuestro compromiso a respetar el anonimato de todos. “Lo que escuchas aquí, a quién ves aquí, cuando te vayas, déjalo aquí”. Acerquémonos a los recién llegados, ya sea por teléfono o por correo electrónico, a los miembros que regresan y a cada uno de nosotros. Juntos mejoramos.

“Gracias por pedirme que sea hoy vuestra moderadora. Después de un momento de silencio, los que queráis uniros a nosotros en la \_\_\_\_\_ *(Oración de la Serenidad, Oración del Séptimo Paso, Oración del Tercer Paso, o la promesa de OA Pongo Mi Mano en la Vuestra.)*”

***Declaración de responsabilidad***  
*Extender siempre la mano y el corazón de OA*  
*a todos aquellos que comparten mi compulsión;*  
*de eso, yo soy responsable.*

Aprobado por la Junta de OA  
Overeaters Anonymous®, Inc.

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

Dirección de Correo: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA

Tel: 1-505-891-2664 Fax: 1-505-891-4320

© 1989, 2011 Overeaters Anonymous®, Inc. Todos los derechos reservados

# ANEXOS

# Las herramientas de recuperación (abreviadas)

Usamos las herramientas: un plan de comidas, apadrinamiento, reuniones, teléfono, escribir, literatura, plan de acción, anonimato y servicio, para ayudarnos a conseguir y mantener la abstinencia y recuperación de nuestra enfermedad. Muchos de nosotros hemos descubierto que no podemos abstenernos de comer compulsivamente, a menos que usemos algunas o todas las nueve herramientas de recuperación para ayudarnos a practicar los Doce Pasos y Doce Tradiciones.

## Un plan de comidas

Un plan de comidas nos ayuda a abstenernos de comer compulsivamente (*ver el folleto Dignidad de Elegir.*) Esta herramienta nos ayuda a tratar con los aspectos físicos de la enfermedad y a conseguir la recuperación física.

## Apadrinamiento

Le pedimos a un padrino que nos ayude en nuestro programa de recuperación en los tres niveles: físico, emocional y espiritual. Encuentra un padrino que tenga lo que tú quieres y pregúntale cómo lo está consiguiendo.

## Reuniones

Las reuniones nos dan la oportunidad de identificar nuestro problema común, confirmar nuestra solución común por medio de los Doce Pasos y compartir los regalos que recibimos por medio de este programa. Además de las reuniones cara a cara, OA ofrece también reuniones por internet y por teléfono.

## Teléfono

Muchos miembros llaman, envían mensajes o emails a sus padrinos y a otros miembros de OA diariamente. El contacto telefónico o electrónico facilita una salida inmediata a los altos y bajos que podemos experimentar.

## Escribir

Escribir nuestros pensamientos y sentimientos nos ayuda a comprender mejor nuestras acciones y reacciones de una forma que no se nos revela pensando en ellas solamente.

## Literatura

Leemos libros aprobados por OA, folletos y *Lifeline*. Leer la literatura diariamente refuerza la forma de vivir los Doce Pasos y Doce Tradiciones.

## Plan de acción

Un plan de acción es el proceso de identificar y realizar acciones posibles que son necesarias para apoyar nuestra abstinencia individual. Como el plan de comidas, puede variar entre los miembros y puede ser necesario ajustar para traer estructura, equilibrio y gobernabilidad a nuestras vidas.

## **Anonimato**

El anonimato garantiza que colocamos los principios antes que las personalidades y nos asegura que solamente tenemos derecho a que nuestra pertenencia a OA sea conocida dentro de nuestra comunidad. El anonimato a nivel de prensa, radio, cine, televisión y otros medios de comunicación pública, significa que nunca permitiremos que nuestro rostro o apellidos sean usados una vez nos identifiquemos como miembros de comedores compulsivos anónimos (OA).

## **Servicio**

Cualquier forma de servicio que ayude a llegar a un compañero que todavía sufre añade calidad a nuestra propia recuperación. Los miembros pueden dar servicio asistiendo a las reuniones, colocando las sillas, sacando la literatura y hablando con los recién llegados. Más allá del nivel del grupo, un miembro puede servir como representante de intergrupo, coordinador de comités, representante de la región o delegado a la Conferencia.

Como la declaración de responsabilidad de OA declara: “Extender siempre la mano y el corazón de OA a todos aquellos que comparten mi compulsión; de esto, soy responsable”.

Para más información, ver el folleto completo *Herramientas de Recuperación*

Aprobado por la Junta de OA  
Overeaters Anonymous®, Inc.  
[www.oa.org](http://www.oa.org)

## Nuestra invitación a ti

En Comedores Compulsivos Anónimos hemos descubierto algo. En la primera reunión a la que asistimos, nos enteramos de que estábamos en las garras de una peligrosa enfermedad y que la fuerza de voluntad, la salud emocional y la autoconfianza, que algunos de nosotros tuvimos alguna vez, no constituían una defensa frente a ella.

Hemos descubierto que las razones de la enfermedad no son importantes. Lo que merece la atención del comedor compulsivo que todavía sufre es esto: existe un método probado y factible por medio del cual podemos detener nuestra enfermedad.

El programa de recuperación de OA está planificado tomando como modelo el de Alcohólicos Anónimos. Como atestiguan nuestras historias personales, el programa de recuperación de los Doce Pasos funciona tanto para comedores compulsivos como para alcohólicos.

¿Podemos garantizarte esta recuperación? La respuesta es sencilla. Si encaras con sinceridad la verdad sobre ti mismo y tu enfermedad; si sigues viniendo a las reuniones para hablar y escuchar la recuperación de otros comedores compulsivos; si lees nuestra literatura y la de Alcohólicos Anónimos con una mente abierta y, lo que es más importante, si estás dispuesto a confiar en un poder superior a ti mismo para que dirija tu vida y a seguir los Doce Pasos lo mejor que puedas, creemos que sin duda puedes unirme a las filas de los que se recuperan.

Para curar la enfermedad emocional, física y espiritual de comer compulsivamente, ofrecemos muchas sugerencias, pero recuerda que la base del programa es espiritual, como lo evidencian los Doce Pasos.

No somos un club de “dietas”. No respaldamos ningún plan concreto de comidas. En OA la abstinencia es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de los comportamientos compulsivos con la comida, mientras trabajamos para conseguir o mantener un peso saludable. Una vez que estamos abstinentes, la preocupación por la comida disminuye y, en muchos casos, nos abandona por completo. Descubrimos entonces que, para ocuparnos de nuestra confusión interna, tenemos que tener una nueva manera de pensar, de actuar en la vida en lugar de reaccionar ante ella; en esencia, un nuevo modo de vivir.

Desde este punto de vista, empezamos el programa de recuperación de los Doce Pasos yendo más allá de la comida y la confusión emocional hacia una experiencia de vida más plena. Como resultado de la práctica de los Pasos, el síntoma de comer compulsivamente desaparece día a día, lo que se consigue a través del proceso de rendirse a algo superior a nosotros mismos; cuanto más grande es nuestra rendición, más nos damos cuenta de nuestra liberación de la obsesión por la comida.

# Los Doce Pasos de OA

Aquí están los Pasos adaptados para Comedores Compulsivos Anónimos (OA):

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, 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, *tal como nosotros Lo concebimos*.
4. Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo perjudicara a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal, y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como nosotros Lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

“Pero soy demasiado débil. ¡Nunca lo conseguiré!” No se preocupe, todos hemos pensado y dicho lo mismo. El increíble secreto del éxito de este programa es simplemente ese: la debilidad. Es la debilidad, no la fortaleza, lo que nos une unos a otros y a un Poder Superior, y en cierta manera nos confiere la capacidad de hacer lo que no podemos hacer solos.

Si decides que eres uno de los nuestros, te recibiremos con los brazos abiertos. Sean cuales sean tus circunstancias, te ofrecemos el regalo de la aceptación. Ya no estás solo. Bienvenido a Comedores Compulsivos Anónimos. ¡Bienvenido a casa!

Con el permiso para usar los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos adaptados, concedido por AA World Services, Inc.

Overeaters Anonymous<sup>®</sup>, Inc.  
Oficina del Servicio Mundial

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

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA  
Dirección Postal: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA  
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320



## Las Doce Tradiciones

- 1 Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de OA.
- 2 Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
- 3 El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.
- 4 Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a OA como un todo.
- 5 Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar su mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre.
- 6 Un grupo de OA nunca debe suscribir, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedades o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo principal.
- 7 Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones externas.
- 8 Comedores Compulsivos Anónimos (OA) nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
- 9 OA, como tal, nunca debe estar organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
- 10 Comedores Compulsivos Anónimos (OA) no tiene opinión sobre asuntos ajenos; por tanto, el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
- 11 Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; tenemos que mantener siempre el anonimato personal en prensa, radio, cine, televisión y otros medios de comunicación públicos.
- 12 El anonimato es la base espiritual de todas estas Tradiciones, que nos recuerdan que debemos anteponer siempre los principios a las personalidades.

Con permiso para usar las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos adaptadas, concedido por AA World Services, Inc.

Overeaters Anonymous<sup>®</sup>, Inc.  
Oficina del Servicio Mundial

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

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA  
Dirección Postal: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA  
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320  
© Overeaters Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.