

## Formato Sugerido Para Reuniones de Estudio de Pasos

Nota: Este formato puede ser utilizado como parte de un Estudio de Pasos o como parte de una reunión de OA. La Literatura de AA y OA es la referencia principal para trabajar los Pasos. Sin embargo, muchos miembros de OA han pedido un formato aprobado para trabajar los Pasos. Como resultado, el Comité de Literatura Aprobada por la Junta ha creado este documento. Si están llevando vuestro estudio de Pasos como una reunión, puede ser útil el siguiente formato de introducción.

Hemos visto que el uso continuado de este formato mantiene a la reunión centrada en la recuperación de OA, refuerza nuestro programa y anima a la unidad. También facilita un sentimiento tranquilizador de continuidad, un factor importante en la retención de miembros. Vuestro grupo puede modificar el formato para adaptarlo a vuestras necesidades.

La reunión empieza a \_\_\_\_\_

1. "Bienvenidos a la reunión de estudio de Pasos de OA del día y hora

Mi nombre es \_\_\_\_\_. Soy un/a comedor/a compulsivo/a y el/la moderadora de esta reunión."

2. "Aquellos que lo deseen por favor 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 distinguir la diferencia".

3. (Si esta es una reunión normal el moderador diría: )

Cualquiera que sea el problema que puedas tener con la comida, eres bienvenido/a a esta reunión ¿Hay alguien que venga por primera, segunda o tercera vez? ¿Puedes decirnos tu nombre de pila 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". (Dad la bienvenida a cada uno por su nombre)

"Os animamos a :

- conseguir un padrino/madrina para que os ayude a guiarnos 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. 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 empresa, organización o movimiento político, ideológico o religioso. OA no tiene opinión referente a asuntos ajenos; no entramos en controversias. 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 OA)

6. (Pedir a alguien que lea las Doce Tradiciones de OA)

7. "Esta noche estamos trabajando el Paso \_\_\_\_\_. (El moderador puede repartir las referencias para este Paso)

### SESIÓN UNA: PASO UNO

Paso Uno: Admitimos que éramos impotentes ante la comida –que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables

En la página 56 del Libro Grande\* (Alcohólicos Anónimos, 3ª ed.) encontramos las siguientes "ideas pertinentes":

- a) Que éramos alcohólicos y no podíamos gobernar nuestras propias vidas
- b) Que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar nuestro alcoholismo
- c) Que Dios podía remediarlo y lo remediaría, si Le buscábamos

Lecturas sugeridas para discutir o compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos, p.1-7

El Libro de Trabajo de los Pasos de OA, Paso Uno

Libro Grande: "La opinión del Doctor", "La Historia de Bill", "Hay Una Solución", y "Más Sobre el Alcoholismo"

Folleto:

Quince Preguntas

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

"Un análisis sincero de nuestra experiencia nos ha convencido de que no podemos funcionar en la vida utilizando exclusivamente la fuerza de voluntad"  
(Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.7)

## SESIÓN DOS: PASOS DOS Y TRES

Paso Dos: Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

\* Nota: cuando leamos referencias a la literatura de AA, nos puede ayudar pensar en "comida" en vez de "alcohol", "comer compulsivamente" en vez de "beber", y "comedor compulsivo" en vez de "alcohólico"

"En el Paso Dos añadimos a esta aceptación de impotencia absoluta una fe recién descubierta en la existencia de un Poder más grande que nosotros, el cual nos puede liberar de la obsesión por la comida y devolvernos la salud en todas las áreas de la vida" (los Doce y Doce de OA, p.19)

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.1-18

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, 2º y 3er Pasos

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), "Más sobre Alcoholismo"

Folletos:

Quince Preguntas

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

"Esta buena voluntad a actuar guiados por la fe constituyó la clave del Paso Dos. Era el comienzo de un proceso curativo que nos liberaría de la compulsión por la comida y que proporcionaría estabilidad a nuestras desequilibradas vidas"(Los Doce y Doce de OA, p.18)

Paso Tres: Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros Lo concebimos.

"Si queremos vivir libres de la enfermedad destructiva de la compulsión por la comida, aceptamos sin reservas la ayuda de un Poder Superior a nosotros. Ahora decimos sí a ese Poder, decidiendo de ahora en adelante seguir una guía espiritual en cada decisión que tomemos" (los Doce y Doce de OA, p.19)

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.19-27

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, 2º y 3er Pasos

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), "Nosotros los Agnósticos"

Los Doce y Doce de AA (Paso Tres)

Folletos:

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

"Una vez que nosotros, comedores compulsivos, damos de verdad el Tercer Paso, no podemos fracasar en nuestra recuperación ... Podemos enfrentarnos con confianza a cualquier situación que la vida nos presente, porque ya no tenemos que hacerlo solos. Tenemos lo que necesitamos en cualquier momento que estemos dispuestos a dejar nuestra propia voluntad y humildemente pedimos ayuda" (Los Doce y Doce de OA, p.27)

## SESIÓN TRES. PASO CUATRO

Paso Cuatro: Sin ningún temor hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

"El Paso Cuatro nos invita a examinar nuestras vidas hasta el momento presente, escribiendo todas las acciones y hechos de naturaleza moral y ética, de nuestros sentimientos acerca de ellos, y de los rasgos en nuestros caracteres de donde provienen todas estas acciones" (Los 12 y 12 de OA, p.29)

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.29-45

Comedores Compulsivos, 2ª ed.

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, (Paso Cuatro)

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), p. 60-66

Los Doce y Doce de AA (Paso Cuatro)

Folletos:

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

Guía para el Inventario del Paso Cuarto

"Hemos estado tratando de lograr una nueva actitud, una nueva relación con nuestro creador, y de descubrir los obstáculos que hay en nuestro camino"

(Alcohólicos Anónimos, p. 67)

## SESIÓN CUATRO: PASOS CINCO, SEIS Y SIETE

Paso Cinco: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

"Al finalizar el cuarto paso, la mayoría de nosotros estamos listos para dar el quinto paso. Queremos sentirnos libres de los resentimientos, de la culpa y de la vergüenza que proceden de nuestro pasado, y nos damos cuenta de que compartir los detalles de nuestro pasado con otro ser humano es un paso importante hacia la libertad" . (Los Doce y Doce de OA, p.48).

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.47-54

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, (Paso Cinco)

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), p.67-70

Los Doce y Doce de AA (Paso Cinco)

Folletos:

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

"Una vez hemos dado este paso, sin retener nada, nos sentimos encantados. Podemos mirar al mundo de frente. Podemos estar solos con una paz y tranquilidad absolutas. Nuestros temores desaparecen. Empezamos a sentir la proximidad de nuestro Creador. Podemos haber tenido nuestras creencias espirituales, pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual.

Sentiremos con gran intensidad la sensación de que el problema de la bebida ha desaparecido. Sentimos que vamos andando por la Gran Autopista, cogidos de la mano con el Gran Espíritu del Universo" (Alcohólicos Anónimos, p. 70).

Paso Seis: Estuvimos completamente dispuestos a que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

"El estar dispuesto a cambiar es la esencia del Paso Seis. Los cambios siempre dan miedo, incluso cuando son muy necesarios para nuestra mejora y los hayamos postergado durante mucho tiempo" (Los Doce y Doce de OA, p.60)

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.55-61

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, (Paso Seis)

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), p.70-71

Los Doce y Doce de AA (Paso Seis)

Folletos:

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

"Nuestro compromiso a realizar los cambios necesarios en nosotros mismos, nos ha dado un extraordinario poder para aceptar los retos de la vida. Ya no vamos por la vida arrastrando el peso de nuestro pasado, resistiéndonos a cambiar. De ahora en adelante continuaremos haciendo lo posible para estar dispuestos a aceptar cualquier transformación que nuestro Poder Superior quiera realizar en nosotros. Con esta actitud no es posible el fracaso.

Llegaremos a ser personas más sensatas, equilibradas y eficientes, al mismo tiempo que nos recuperamos de la enfermedad de la compulsión por la comida.

Comprobaremos que podemos enfrentarnos tanto a los buenos tiempos como a los malos, aprendiendo y creciendo espiritualmente con cada experiencia, tal como nuestro Poder Superior pretendía que hiciéramos" (Los Doce y Doce de OA, p.60-61)

Paso Siete: humildemente Le pedimos que nos liberara de nuestros defectos.

"En OA hemos descubierto que la humildad es simplemente un reconocimiento de quiénes somos hoy realmente y la buena voluntad de convertirnos en todo aquello que podemos ser. La verdadera humildad pone fin a los sentimientos de inferioridad, de obsesión con nosotros mismos, y de búsqueda de estatus". (Los Doce y Doce de OA, p.64)

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.63-70

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, (Paso Siete)

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), p.71

Los Doce y Doce de AA (Paso Siete)

Folletos:

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

"En el Paso Siete es donde realizamos el cambio de actitud que nos permite, con la humildad como nuestra guía, salir de nosotros mismos y dirigirnos hacia otros y hacia Dios". (Los Doce y Doce de AA, Paso Siete)

#### SESIÓN CINCO: PASOS OCHO Y NUEVE

Paso Ocho: Hicimos una lista de todas aquellas personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

"En el Paso Ocho examinamos nuestras relaciones con los demás con el propósito de descubrir los patrones de conducta que nos habían perjudicado a nosotros mismos y a otros" (Los Doce y Doce de OA, p.71-72)

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.71-77

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, (Paso Ocho )

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), p.71

Los Doce y Doce de AA (Paso Ocho)

Folletos:

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

"La experiencia de los OAs que han trabajado los Pasos antes que nosotros nos demuestra que la recuperación depende de completar los Pasos Ocho y Nueve" (Los Doce P. Y Doce Tradiciones de OA, p.78)

Paso Nueve: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros .

"Cuando terminamos de hacer las enmiendas, la mayoría de nosotros nos sentiremos más cercanos que nunca a nuestro Poder Superior. A medida que hemos ido tratando con más amor a cada una de las personas de nuestras vidas, nuestro despertar espiritual se ha ido convirtiendo en una realidad". (Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.85)

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.79-85

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, (Paso Nueve)

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), p.71-78

Los Doce y Doce de AA (Paso Nueve)

Folletos:

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

"Este Paso nos ha liberado de las cadenas de nuestras antiguas conductas de una manera milagrosa". (Los Doce y Doce de OA, p.79)

#### SESIÓN SEIS: PASOS DIEZ, ONCE Y DOCE

Paso Diez: Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

"El propósito del Paso Diez es identificar y eliminar de nuestro camino los obstáculos que encontramos hoy, todas aquellas manifestaciones de orgullo, miedo, ira, autocompasión, avaricia, y cualquier otra emoción que nos traiga dolor a nuestras vidas y nos impidan crecer hoy" (Los Doce y Doce de OA", p.88-89)

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.87-95)

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, (Paso Diez)

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), p.78-80

Los Doce y Doce de AA (Paso Diez)

Folletos:

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

Los "Doce y Doce de OA" describe diferentes tipos de inventarios: en el momento, diario y extenso", p.89-90

"Con la práctica repetida del Paso Diez, empezamos a ver la forma sorprendente en que los Pasos, de ahora en adelante, seguirán eliminado de nuestras vidas la agitación y el dolor innecesarios" (Los Doce y Doce de OA, p. 94)

Paso Once: Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como nosotros Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer Su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

“Para podernos recuperar de la compulsión por la comida, necesitamos una relación viva, continua y cada vez más profunda con este Poder Superior y somos consciente de que disponer de una libertad completa en la búsqueda de esa relación es un aspecto vital de nuestro programa “los Doce y Doce de OA, p.98)

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.97-105)

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, (Paso Once))

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), p.80-82

Los Doce y Doce de AA (Paso Once)

Folletos:

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

“Quizás una de las grandes recompensas de la meditación y la oración es el sentimiento de pertenecer que nos llega. Ya no vivimos en un mundo totalmente hostil. Ya no nos sentimos perdidos, asustados y sin propósito alguno ... Ya no nos sentimos perturbados por toda la apariencia en contra que nos rodea en los asuntos simplemente humanos. Sabemos que Dios nos cuida cariñosamente. Sabeos que cuando Lo buscamos, todo nos irá bien aquí y siempre (Los Doce y Doce de AA)

Paso Doce: habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a los comedores compulsivos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

“Quizás sea una suerte para nosotros y para los millones de comedores compulsivos que todavía sufren que muchos de nosotros que hemos trabajado este programa no podemos mantener nuestra recuperación a menos que compartamos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con otros” (Los Doce y Doce de OA, p.109)

Lecturas sugeridas para discutir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.107-115)

El Libro de trabajo de los Pasos de OA, (Paso Doce))

Alcohólicos Anónimos (Libro Grande), p.83-96

Los Doce y Doce de AA (Paso Doce)

Folletos:

Una Guía a los Doce Pasos para Ti y Tu Padrino

“Nosotros, que empezamos a trabajar los Pasos con la sola intención de recuperarnos de la compulsión por la comida, nos damos cuenta ahora de que por medio de ellos nos hemos embarcado en un viaje de crecimiento espiritual para toda la vida. Del aislamiento de la obsesión por la comida hemos pasado a conocer un nuevo mundo. (Los Doce y Doce de OA, p.115)

Las citas de Alcohólicos Anónimos y de Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA están publicadas con el permiso de AAWS, Inc. Este permiso no quiere decir que AA haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, o que esté de acuerdo necesariamente con los puntos de vista reflejados aquí. AA es un programa de recuperación del alcoholismo sólo, el uso de estas citas en relación con el programa y actividades que vienen de AA, pero que se refieren a otros problemas, o en otro contexto no de AA, no quiere decir lo contrario.

Aprobado por la Junta de OA COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS en España

“Traducido y reimpresso de Formato para Reuniones de Estudio de Pasos nº 516 la edición con fecha de Copyright ©2007 Copyright © 2007 en español por Overeaters Anonymous, Inc.

World Service office, 6075 Zenith Court,

Rio Rancho, NM 87144-6424. Dirección Postal: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020, USA +01 (505) 891-2664

Con el permiso de Overeaters Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida en forma alguna sin el previo permiso escrito de Overeaters Anonymous, Inc”

[www.comedorescompulsivos.es](http://www.comedorescompulsivos.es)