

**TALLER OA-CCA- BOGOTÁ**  
**“APLICANDO LOS PRINCIPIOS DE LAS TRADICIONES EN NUESTRA VIDA  
DIARIA”**

**INTRODUCCION:** Recién llegados a **OA Comedores Compulsivos Anónimos**, estábamos enfocados en nuestra propia recuperación. La mayoría no apreciábamos al grupo de OA en su totalidad; casi nunca pensamos como funcionaba y si iba a continuar para nosotros en el futuro. Sin embargo, pronto dejamos atrás nuestra dependencia de la comida y empezamos a depender de OA; reaccionábamos con miedo cada vez que pensábamos que nuestra hermandad podría estar amenazada. Pronto aprendimos que no necesitábamos preocuparnos por el bienestar de OA. Los Comedores Compulsivos tenemos **Doce Tradiciones** que están programadas para mantener nuestras reuniones y nuestros comités de servicio en el camino correcto, funcionando de tal manera que nutran la recuperación de todos los Comedores Compulsivos que buscan esta hermandad.

**OBJETIVO:**

- Conocer la importancia de nuestras tradiciones para mantener y unir nuestros grupos a nivel local, nacional e internacional.
- Entender el mensaje de la UNIDAD.
- La importancia de aplicar sus principios en nuestra vida diaria.

**DESARROLLO DEL TALLER**

**8:00 – 8:30** Inscripción para quienes no lo hayan hecho previamente.

**8:30 – 9:00** Venta de literatura - Café

**9:00 – 9:30** **Bienvenida y Presentación:** Cada miembro de CCA-OA dirá el nombre, tiempo en OA y cómo conoció el programa.

**9:30-10:30** **Aceptación:** Soy un comedor compulsivo.

**Expositor: Tiempo 20 minutos.** El objetivo de este primer tema es tener claro que diferencia hay entre admitir y aceptar mi enfermedad y que me lo impide. Este tema se basa en las tradiciones 2 y 3 que hablan de la autoridad y de la aceptación. La tradición 3 nos recuerda que lo único que se requiere es el deseo de dejar de comer, pero ese deseo debe estar nutrido por el conocimiento de la enfermedad y de sus consecuencias físicas, emocionales y espirituales. La tradición 2 habla de una autoridad de un Dios amoroso y la necesidad de obediencia, esta obediencia debe estar ligada al conocimiento de los principios de lo pasos y a la práctica de los instrumentos de recuperación.

**Trabajo en grupos: 20 minutos**  
**Plenaria o puesta en común: 20 minutos**

**10:30-11:30      Serenidad: La decisión de esforzarse.**

**Expositor: Tiempo 20 minutos.** Este tema está muy ligado con la abstinencia y el motivo para ser abstinentes Solo por Hoy. Esta basado en las tradiciones 1 y 6, que hablan respectivamente de unidad y de fidelidad. La tradición uno dice que somos uno con otros comedores compulsivos, al sentirme uno con otras personas que encuentro en las reuniones voy admitiendo mi derrota y decido con el corazón pedir ayuda e iniciar el cambio. La tradición 6 habla de fidelidad y esto tiene que ver con seguir viniendo para que día a día se alimente mi deseo de cambiar porque voy entendiendo que dejar de comer compulsivamente significa un compromiso profundo conmigo mismo.

**Trabajo en grupos: 20 minutos**  
**Plenaria o puesta en común: 20 minutos**

**11:30-12:30      Respeto y compromiso: Hacer lo que sea necesario**

**Expositor: Tiempo 20 minutos.** Este tema esta basado en las tradiciones 4 y 7, respectivamente. La tradición 4 habla de los errores que cometemos en el camino de la recuperación y de las promesas y nos garantiza que algún día nos reiremos de nuestro edificio en ruinas, y la tradición 7 que habla de compromiso y autosostenimiento implica que yo entienda que tengo que hacer lo necesario en todos los aspectos de mi vida, incluso en los que no tengan sentido.

**Trabajo en grupos: 20 minutos**  
**Plenaria o puesta en común: 20 minutos**

**12:30 – 1:30      ALMUERZO**

**1:30 – 2:00 Venta de literatura – Café**

**2:00 - 3:00 Estructura, Utilidad y Autonomía: Ser útil y feliz**

**Expositor: VIVIANA. Tiempo 20 minutos.** Este tema podríamos llamarlo también sostenimiento, es decir, es trabajar en ser útiles y felices es lo único que nos garantiza sostener la recuperación personal. Esta basado en las tradiciones 8, 9 y 10; La tradición 8 habla de estructura, un mínimo de organización y priorización de la vida que me permita darle a cada aspecto de mi nueva vida la dimensión que tiene. La tradición 9 habla de Utilidad entendida esta como servicios y de nuevo hablamos de dar de lo que he recibido y la tradición 10 habla de Autonomía, independencia y esto se relaciona con la seguridad en mi misma, en mi proceso, en mis logros que se fortaleza en la medida en que comparto mi experiencia.

**Trabajo en grupos: 20 minutos**  
**Plenaria o puesta en común: 20 minutos**

**3:00 - 4:00 Liberarse de la obsesión:** Salir de mi mismo. Ver la luz después de tanta oscuridad.

**Expositor: Tiempo 20 minutos.** Está basado en las tradiciones 5, 11 y 12. Estas tradiciones hablan de salir de mi mismo, preocuparme por el otro que es lo único que me garantiza quitarle fuerza a mi obsesión. La tradición 5 que habla de Amor para mi es mas Compasión, es decir una vez veo como empieza a suceder en mi el milagro lo comparto y este se perpetúa. La tradición 11 habla de Responsabilidad y en ella se nos invita a ser "testimonios" de vida, es decir testimonio de esfuerzo diario por lograr nuestro equilibrio emocional por medio de la abstinencia. La tradición 12 habla de sacrificio personal, y es la tradición del anonimato y en ella es importante destacar como yo me voy menguando para que Dios, que ha sido el verdadero artífice de mi cambio, brille.

**Trabajo en grupos: 20 minutos**

**Plenaria o puesta en común: 20 minutos**

**4:00 - 4:15 Café**

**4:15 - 5:00 Compartires asistentes - Conclusiones**

**5:00 - 6:00 Maratón de compartires libres. Cierre del taller.**