

COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS O.A
COMITÉ DE EVENTOS
TALLER “EL DOLOR DE COMER COMPULSIVAMENTE”

Septiembre de 2009

1. Quien coordine el taller tendrá a su disposición una guía de coordinación
2. El taller se inicia leyendo el enunciado del paso uno: “Admitimos que éramos impotentes ante la comida y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables” y se utiliza el libro de los doce pasos y las doce tradiciones, el primer párrafo de este paso, con el propósito de hacer una pequeña introducción al tema.
3. Se invita a un miembro de la comunidad a compartir durante 30 minutos, el tema: “Enfermedad del cuerpo, de la mente y del espíritu”; basándose en el libro “Comedores Compulsivos Anónimos” en los Apéndices A, B y C.
4. Luego del compartir se hará una ronda de compartires con la pregunta: ¿Considero que comer compulsivamente es una enfermedad? Dicha ronda puede hacerse durante 20 minutos.
5. Posteriormente se entregará a los asistentes (reunidos en grupos) una hoja que contiene las siguientes preguntas:
 - a) ¿De qué manera estoy practicando los instrumentos de recuperación?
 - b) ¿Por qué soy comedor (a) compulsivo (a)?
 - c) ¿Por qué Tengo una vida ingobernable?
 - d) ¿Por qué duele tanto abstenerse de la comida compulsiva?
 - e) ¿Continuo con el convencimiento que tengo la fortaleza para parar de comer compulsivamente, cuando quiera?
 - f) ¿Por qué en el primer paso está textualmente la palabra **tenemos** que dejar de comer compulsivamente, en lugar de debemos?
6. Una vez terminadas las preguntas se comparten las respuestas. Se dispone de 20 minutos
7. Luego se invita a otro miembro a compartir el tema: “El dolor de comer compulsivamente”. Para esto deberá basarse en el primer paso de O.A y en la solución que nos regala el programa de recuperación. Dispone también de 30 minutos.
8. Al finalizar el compartir se pasará un papel en el que cada asistente colocará el compromiso personal para poner en práctica el paso uno y si algunos desean pueden compartirlo.
9. El taller finaliza con las sugerencias dadas en el folleto “Antes de tomar ese primer bocado compulsivo... Recuerde”

Nota: la fecha y la hora, además de los invitados a compartir y la estructura del taller, están sujetos a consideración de la Junta de Servicios Generales

Atentamente,

Alba Lucía Jaramillo
Comité de Eventos