

Extracto de

Manual de OA para Miembros, Grupos y Cuerpos de Servicios: Oportunidades de Recuperación

© 2008 por OA, Inc. Todos los derechos reservados.

Disponible en la Oficina del Servicio Mundial, artículo N.º 120, \$2,25 (más gastos de envío)

Las Doce Tradiciones Son Nuestra Guía

OA no tiene reglas o normas firmes fijas ni regulaciones ni ninguna autoridad central. En lugar de esto, los grupos de OA se guían por las Doce Tradiciones enumeradas en el interior de la contraportada de este folleto. Estas Tradiciones encarnan los principios espirituales que garantizan la supervivencia de OA, como los Doce Pasos que se basan en principios espirituales que fomentan la recuperación individual.

En OA, el trabajo de grupo esencial es realizado por voluntarios. Los miembros realizan su trabajo en OA de la manera que consideran mejor dentro del espíritu de las Tradiciones. Hacemos que las cosas sean lo más simples y sencillas posibles. A medida que OA crece, intentamos encontrar maneras de hacer lo que se tiene que hacer sin demasiada organización.

Rara vez un grupo de OA utiliza estatutos escritos, aunque se consideran esenciales a nivel del servicio del Intergrupo, regional y mundial. Con frecuencia, cuantas más reglas y leyes tenga un grupo, más problemas se crean. La autonomía del grupo (Cuarta Tradición) permite una amplia variedad de prácticas y formatos en las reuniones.

Surgirán pocas diferencias, críticas y problemas si los bien informados miembros están dispuestos a participar en las decisiones del grupo. Nuestras Tradiciones están adaptadas a partir de las de Alcohólicos Anónimos y los miembros de los grupos se informan leyendo las Doce Tradiciones y estudiando los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos y el texto explicativo publicado en el folleto *Las Doce Tradiciones de OA* y en los libros de AA.

Recuperarse de comer compulsivamente es un regalo que no se puede guardar de manera egoísta para uno mismo. Compartir lo que hemos descubierto con otros es esencial para la continuidad de nuestra propia abstinencia, día a día, año tras año. El deseo de dar nos ayuda a conservar lo que hemos recibido.

¿Cómo comienzan los nuevos grupos?

Prácticamente, todos los grupos de OA comenzaron cuando algunos miembros preparados organizaron y anunciaron una nueva reunión, con frecuencia en casa de alguno de ellos, y llevaron a cabo las tareas necesarias para realizarla. A medida que un grupo crece, es útil trasladarse a un lugar de reunión que no sea una casa.

En ocasiones, esto puede suponer separarse de un grupo más antiguo y más grande o se trata de cubrir algunas necesidades especiales en un lugar y momento determinados para compartir un tipo concreto de experiencias, fortaleza y esperanza.

Nuestros propios intereses y los de otros comedores compulsivos que aún no han llegado a OA se verán beneficiados si no dejamos que la comodidad física, los factores de personalidad u otros elementos nos impidan iniciar nuevos grupos cuando llega el momento adecuado para ello.

Transmitir el mensaje de OA a otros comedores compulsivos que necesitan y desean ayuda es la principal forma de mantener nuestra propia abstinencia. Cuantos más grupos sanos haya para transmitir el mensaje, mejor podremos ayudarnos a nosotros mismos y a otros.

La renuencia a iniciar un nuevo grupo donde puede ser útil podría negar la oportunidad de una nueva vida a un comedor compulsivo que haya perdido la esperanza.

Han brotado grupos incluso cuando no se disponía de una sede ideal para una reunión. Si el grupo proporciona el servicio necesario para los comedores compulsivos, usa las sugerencias de nuestras Tradiciones y tiene miembros abstinentes, atrae y recibe el apoyo que necesita para crecer y prosperar.

¿Cómo sabrá si hay necesidad de un grupo? Pregúntese si hay comedores compulsivos en su zona que necesitan de OA, pero que no saben que disponen de ayuda. Millones de personas no han oído hablar nunca de OA y muchos otros malinterpretan su función. Esto incluye a muchos comedores compulsivos que sufren y a profesionales que trabajan con ellos.

En cada ciudad, algunas personas parecen estar más familiarizadas con los problemas de obesidad que otras. Conocen a personas que necesitan ayuda y quizá pueden señalar a algunos que están listos para ello. Estas personas son con frecuencia los aliados naturales de OA, y por lo general son muy útiles para poner en marcha un nuevo grupo de OA. Entre ellas se incluyen miembros del clero, médicos, profesores, trabajadores de hospitales, empleadores, trabajadores sociales, consejeros psicológicos y personas que atienden líneas telefónicas de crisis y centros de información.

Suele ser útil hablar con algunas de estas personas para explicarles qué es OA y sobre todo qué no es, y decirles por qué desea usted iniciar un grupo. Darles literatura de OA y una copia de *Lifeline* o una suscripción, en ocasiones obra maravillas.

Cuando comience un nuevo grupo, una prioridad es informar a los grupos de OA vecinos, a su intergrupo, región u oficina local de OA, si existe, y a la Oficina del Servicio Mundial. Estas fuentes pueden ofrecer mucho apoyo y asistencia.

Comenzar en una Comunidad Pequeña

Los problemas para aquellos que desean iniciar un grupo de OA en una localidad pequeña se pueden superar si se están dispuestos a darse a conocer a la comunidad como miembros de OA. Como un miembro nuevo escribió en una carta a la Oficina del Servicio Mundial: “¿Cómo podemos mantener nuestro anonimato cuando nuestro

problema es tan obvio?” En una comunidad pequeña, mucha gente conocerá ya su problema y probablemente estará encantada de su posibilidad de recuperación.

Hacer que los miembros clave de la comunidad –como médicos, profesores, el clero, abogados, empleadores y consejeros–conozcan la disponibilidad de OA y nuestra voluntad de ayudar a cualquier comedor compulsivo que desee aceptar ayuda, le ayudará a comenzar.

Un único miembro en un estado sin grupos de OA siguió los siguientes pasos y ahora docenas de grupos brotan en dicha región:

- (1) Encargue un kit para empezar un grupo a la Oficina del Servicio Mundial.
- (2) Consiga un lugar de reunión y establezca un día y una hora para la reunión.
- (3) Ponga un pequeño anuncio en el periódico con la hora y el lugar de la reunión. Algunos periódicos ofrecen anuncios gratuitos a las organizaciones caritativas sin ánimo de lucro o el costo puede ser reembolsado gracias a la recaudación de la Séptima Tradición después de que el grupo empiece a funcionar.
- (4) Póngase en contacto con la emisora de radio local para realizar un anuncio pequeño; consulte las sugerencias en el *Manual sobre Información Pública*.
- (5) Registre la información de su grupo en la Oficina del Servicio Mundial (puede hacerse a través del sitio web de OA en www.oa.org). Es fundamental que su información de contacto y sobre la reunión se mantenga actualizada en la Oficina del Servicio Mundial, de manera que aquellos que llamen o consulten el sitio web para ver las reuniones en su zona reciban una información precisa.

Para seguir atrayendo a nuevos miembros, podría: publicar el número de teléfono de Comedores Compulsivos Anónimos en el listín Telefónico; poner noticias sobre OA en los boletines de las iglesias y “tarjetas de atracción” en los tableros de anuncios de la comunidad (para encargarlas, consulte el catálogo y el formulario de pedido); y prepare alguna información o historia sobre OA para publicarla en el periódico local. Para ayudarle, la Oficina del Servicio Mundial ha preparado un *Manual de Información Pública*, disponible a un precio nominal.

Es especialmente útil hablar con el editor del periódico local y con la dirección de las estaciones de radio y televisión locales para establecer desde el principio la importancia del principio del anonimato público de OA, lo que ayudará a evitar embarazosas rupturas posteriores del anonimato. (Vea *Las Doce Tradiciones de OA*, Undécima Tradición).

Normalmente, un grupo de un pequeño pueblo sólo tiene unos pocos miembros. Lo que ocurre con frecuencia es que los miembros de OA se reúnen una vez por semana y comparten sus experiencias pasadas con comer compulsivamente. El exceso de

familiaridad con dichas historias puede desanimar al grupo, así que aquí hay algunas ideas para ayudarle a individualizar la reunión:

- (a) Programe dos reuniones a la semana: una de estudio de los pasos y una participativa.
- (b) Si la distancia no es muy grande, planifique un intercambio de reuniones con los grupos de los pueblos cercanos.
- (c) Invite a un custodio o delegado de su región a hablar en una reunión ocasionalmente, de manera que el grupo esté informado de su papel en la estructura de servicio global.
- (d) Si su grupo está demasiado aislado, deje que asistan grupos u oradores visitantes, dedique una o dos reuniones a la escucha de buenas charlas grabadas. (Para obtener información sobre cómo obtener cintas de convenciones de OA, póngase en contacto con la Oficina del Servicio Mundial o consulte la página de Ayuda del sitio web de OA).
- (e) Dedique algunas reuniones a estudiar los libros, folletos y la revista *Lifeline* de OA, así como el Libro Grande y otra literatura de Alcohólicos Anónimos. Pida a diferentes miembros del grupo que se turnen en el liderazgo de la velada.
- (f) Póngase en contacto con su oficina local de AA y solicite oradores sobre el programa de Doce Pasos o visite las reuniones abiertas de AA como no participante para comprender mejor los Doce Pasos de la recuperación y del comportamiento compulsivo.
- (g) Tan pronto como un grupo esté bien establecido, planifique una reunión de puertas abiertas para la comunidad e invite a los líderes cívicos (como el alcalde), así como a médicos, enfermeras, profesores, miembros del clero, trabajadores sanitarios y sociales a que asistan. Uno o dos miembros de OA pueden hablar entonces sobre el programa de OA y su disponibilidad local y en todo el mundo.
- (h) Pida a un grupo de OA bien establecido que “adopte” su grupo, para intercambiar reuniones grabadas y establecer correspondencia con sus miembros.
- (i) Mantenga ~~el~~ un suministro de todos los folletos de OA disponibles y de los libros de OA y AA, y vea cómo los miembros aprovechan la oportunidad de suscribirse a *Lifeline*.

Una vez que el grupo haya empezado, es fundamental proporcionar continuidad a la hora de la reunión y encargarse de que al menos una persona esté en el lugar de la reunión cada semana el día y a la hora designados, incluso si pasa mucho tiempo hasta que aparezca otro comedor compulsivo. El entusiasmo y la felicidad por nuestros propios progresos en OA pueden hacer mucho para lograr el éxito del grupo

y ser entendido y aceptado en la comunidad. Tenemos que compartir con ellos lo que intentamos hacer. Pidamos ayuda y enviemos algo del amor de OA a la comunidad; nuestro amor nos será devuelto.

Cómo Lograr Que Sigan Viniendo

Es más probable que los recién llegados vuelvan si alguna persona del grupo les presta atención personal y los anima. Hay varias maneras de hacerlo:

- (a) Designe a un miembro en recuperación como presidente de los recién llegados en cada reunión. Esta persona es responsable de anotar los nombres de los recién llegados y llamarlos alguna vez durante la semana para hacerles saber que no están solos y preguntarles si tienen alguna duda.
- (b) Si en su zona es común que los miembros tomen un café después de las reuniones, anime a los recién llegados a unirse.
- (c) Ofrezcales ayuda para el transporte, en caso necesario.
- (d) Esté dispuesto a ser amigo de otros miembros de OA, incluso si no le piden que sea su padrino o madrina. Tendrá la oportunidad de compartir su programa.
- (e) Ayude a los recién llegados a sentirse implicados lo más pronto posible. Hágales saber que pueden ayudar.
- (f) Si la gente le pide que sea su padrino o madrina, recuerde que puede que éste sea el primer intento que hagan de establecer contacto con alguien del programa. Si realmente está muy ocupado, tómese el tiempo de presentar estos nuevos miembros a otros padrinos cualificados. Si un recién llegado no continúa, no se lo tome como algo personal.

Sea realista sobre los horarios a los que desea que la persona llame. Si usted nunca está en casa por las noches, no le diga a alguien: “Oh, puede llamarme en cualquier momento”. Si la persona que lo llamaba deja de hacerlo, averigüe por qué. Nunca dé la impresión: “Lo has estropeado”. Es mucho mejor centrarse en lo positivo: “De acuerdo, sigamos adelante, un día a la vez”.

¿Cómo Convertirse en Miembro de un Grupo?

Usted ya es miembro de OA si dice serlo. La Tercera Tradición reza: “El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente”, y ninguno de nosotros puede juzgar el deseo del corazón de otra persona.

Para unirse a un grupo, sólo hay que asistir a sus reuniones. La mayoría de los grupos no tienen un procedimiento formal de “inscripción”. Los representantes de los grupos tienen la obligación de mantener la confidencialidad de las listas de nombres de los miembros que desean ser notificados de las reuniones del comité directivo u otros eventos de OA y que están disponibles para el trabajo del Duodécimo Paso.

La mayoría de los miembros tienen un sentimiento especial hacia un grupo determinado y lo consideran su grupo base, donde aceptan responsabilidades y tratan de mantener las amistades. No se inmiscuyen en los asuntos o la política de grupos que sólo visitan ocasionalmente y en los que no aceptarían asignaciones de servicio.

OA no está dirigido a incentivar la competencia individual o entre grupos para ver qué grupo es el más grande, o quién mantiene por más tiempo la abstinencia, o qué grupo contribuye más al servicio, o quién es el orador más popular. Por tanto, todos los miembros de OA son bienvenidos a las reuniones de OA y se sentirán tan parte de la Hermandad en otro grupo como en el suyo.

Temas tratados en el *Manual de OA*

Las Doce Tradiciones Son Nuestra Guía

¿Cómo Comienzan los Grupos Nuevos?

Empezando en una Comunidad Pequeña

Cómo Lograr que Sigam Volviendo

¿Cómo Convertirse en un Miembro del Grupo?

¿Cómo Hacer que las Cosas Funcionen en Su Grupo de OA

1. ¿Los Grupos Tienen “Oficiales”?
2. ¿Qué Hay de los Requisitos de un Seguro para un grupo?
3. ¿Qué Puestos de Servicios Necesitamos?
4. ¿Qué es una Junta Directiva?
5. ¿Qué Hace el Secretario?
6. ¿Qué Hace el Tesorero?
7. ¿Qué Hace el Coordinador del Programa?
8. ¿Qué Hace el Encargado de Literatura?
9. ¿Qué Hace el Representante de Intergrupo?
10. ¿Qué Es un Comité de Bienvenida?
11. ¿Qué Hace un Representante de *Lifeline*?
12. ¿Qué Hace un “Bajador” Designado de Internet?
13. ¿Cómo Se Eligen los Voluntarios de Servicio?
14. ¿Cuáles Son Algunas Buenas Cualificaciones para los Voluntarios de Servicios?
15. ¿Por qué Algunos Servicios de OA Son Más Populares que Otros?
16. ¿Es Importante la Rotación?
17. ¿Qué Clases de Reuniones Puede Tener un Grupo de OA?
18. ¿Cuál es el procedimiento Usual para una Reunión?
19. ¿Qué es la “Terapia del Café”?
20. ¿Cómo Se Solucionan los Problemas del Grupo?

21. ¿Cómo Aplicamos las Doce Tradiciones por medio de la Conciencia de Grupo?
22. ¿Cómo Hacer que los Grupos Mejoren?
23. ¿Podemos Obtener Ayuda de Otros Grupos?

Cómo Hacen las Cosas en Tu Intergrupo o en la Junta Nacional/Lingüística de Servicios

1. ¿Cómo Empiezan los Intergrupos?
2. ¿Qué Funciones Hacen los Intergrupos?
3. ¿Qué Son las Juntas de Servicio?
4. ¿Cómo Funcionan los Intergrupos?
5. ¿Qué Podemos Hacer por el Intergrupo?
6. ¿Para qué Sirve la Información Pública?
7. ¿Cómo Obtienen Ayuda los Recién Llegados?

Cosas que Debe Saber Sobre la Información Pública

1. ¿Cuándo “Romper Mi Anonimato” No Es una Ruptura de Anonimato?

¿Qué Pasa con OA en las Instituciones?

Cómo Sirven los Delegados en la Conferencia y los Representantes de las Regiones?

1. ¿Qué Hace el Delegado a la Conferencia de Trabajo del Servicio Mundial?
2. ¿Qué Es una Región?
3. ¿Es Muy Importante una Región?
4. ¿De qué Se Compone la Asamblea Regional?
5. ¿Cuales Son los Requisitos para un representante de la Región?

Cómo Se Hacen las Cosas en Su Oficina del Servicio Mundial (WSO)

1. ¿Cómo Comenzó la Oficina del Servicio Mundial?
2. ¿Cómo Funciona la Oficina del Servicio Mundial?
3. ¿Qué Hace la Oficina del Servicio Mundial por Usted?
4. ¿Cómo Se Financia la Oficina del Servicio Mundial?
5. ¿Cómo Puede Ayudar a la Oficina del Servicio Mundial?
6. ¿Qué es *Lifeline* ,y Cómo Puede Ayudar?
7. ¿Cómo Se Puede Beneficiar del Servicio a Su Grupo, Intergrupo, Región y a la Oficina del Servicio Mundial?

Preguntas y Respuestas Acerca de OA

1. ¿Cómo y Cuándo Comenzó OA?
2. ¿Es OA una Organización religiosa?
3. ¿Por qué Necesito los Doce Pasos? Sólo Quiero Adelgazar
4. ¿Quién Dirige las Casas-Clubes de OA?
5. ¿Qué Es un Centro de Servicios de OA?
6. ¿Se Deben Denominar Eventos de OA a los Encuentros de Miembros de OA Fuera de las Reuniones del Grupo?
7. ¿Qué Es el Día IDEA? ¿Y el Día de la Unidad?
8. ¿Qué Diferencia Hay entre la “Conferencia” y la “Convención” de OA?
9. ¿Está OA Afiliada con AA o Cualquir Otra Hermandad Anónima o Grupo Médico Interesado en la Obesidad?

Rutas de Servicio Caminos hacia la Recuperación (Estructura del-Servicio de Comedores Compulsivos Anónimos)