

LAS 12 HERRAMIENTAS DE DEUDORES ANONIMOS

La recuperación de la deuda compulsiva comienza cuando dejamos de incurrir en nueva deuda no asegurada, un día a la vez. (Deuda sin garantía es cualquier deuda que no está respaldada por algún tipo de garantía, como una casa o de otro activo). Nosotros alcanzaremos un respiro diario ante la deuda compulsiva con la práctica de los Doce Pasos y mediante el uso de las siguientes herramientas.

1. Las reuniones. Asistimos a reuniones en las que compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza unos con otros. A menos que demos a los recién llegados, lo que hemos recibido de D.A., no podremos mantenerlo para nosotros mismos.

2. Registro de mantenimiento. Mantenemos un registro diario de nuestros ingresos y gastos, de nuestros ahorros y de la liquidación de cualquier porción de nuestras deudas pendientes.

3. Padrinazgo. Hemos encontrado esencial para nuestra recuperación tener un padrino y ser un padrino. Un padrino es un miembro deudor en recuperación que nos guía a través del trabajo de los Doce Pasos y comparte su propia experiencia, fortaleza y recuperación.

4. Grupos de alivio de presión y Reuniones de alivio de presión. Después de haber ganado cierta familiaridad con el programa de D.A., organizamos grupos de alivio de presión formado por nosotros mismos y otros dos deudores en recuperación que no hayan incurrido en deudas no aseguradas durante al menos 90 días y que por lo general tienen más experiencia en el programa. El grupo se reúne en una serie de reuniones de alivio de presión para revisar nuestra situación financiera. Estas reuniones normalmente dan resultado a la formulación de un plan de gasto y un plan de acción.

5. Plan de gasto. El plan de gasto pone nuestras necesidades primero y nos da claridad y equilibrio en nuestro gasto. Incluye categorías de (ingresos, gastos, pago de la deuda y el ahorro para ayudar a construir reservas de efectivo por muy humildes que sean). El plan de ingresos nos ayuda a centrarnos en el aumento de los ingresos. La categoría de pago de la deuda nos guía en la toma de acuerdos de pago realistas sin privarnos a nosotros mismos. Los ahorros pueden incluir una reserva prudente, jubilación y compras especiales.

6. Plan de acción. Con la ayuda de nuestro grupo de alivio de presión, desarrollamos una lista de acciones específicas para resolver nuestras deudas, mejorar nuestra situación financiera y lograr nuestros objetivos sin incurrir en deudas no aseguradas.

7. El teléfono e Internet. Mantenemos contacto frecuente con otros miembros de D.A. mediante el uso de teléfono, correo electrónico y otras formas de comunicación. Hacemos por hablar con otros miembros de D.A. antes y después de dar pasos difíciles en nuestra recuperación.

8. Literatura D.A. y de A.A. Estudiamos la literatura de Deudores Anónimos y de Alcohólicos Anónimos para fortalecer nuestra comprensión de la enfermedad compulsiva y de recuperación del endeudamiento compulsivo.

9. Conciencia. Mantenemos la conciencia sobre el peligro de la deuda compulsiva tomando nota del Banco, la empresa de préstamos y la publicidad de tarjeta de crédito y sus efectos sobre nosotros. También seguimos conscientes de mantener nuestras finanzas personales en orden para evitar la vaguedad, que nos puede llevar a la deuda o gasto compulsivo.

10. Reuniones de Trabajo. Asistimos a las reuniones de trabajo que se celebran mensualmente. Muchos de nosotros desde hace mucho tiempo albergaban sentimientos que el “negocio” no era parte de nuestras vidas, pero si para “otros” más cualificados. Sin embargo, la participación en la gestión de nuestro propio programa nos enseña cómo funciona nuestra organización, y también nos ayuda a ser responsables de nuestra propia recuperación.

11. El servicio. Llevamos a cabo el servicio en todos los niveles: personal, en el grupo, Intergrupo y servicio mundial. El servicio es vital para nuestra recuperación. Sólo a través del servicio podemos dar a otros lo que tan generosamente se nos ha concedido.

12. El anonimato. Practicamos el anonimato, lo que nos permite la libertad de expresión, por lo que nos asegura que lo que decimos en reuniones o a otros miembros de D.A. en cualquier momento no se repetirá.

NOTA DE TRADUCCIÓN: Este folleto ha sido traducido, conservando el formato original en inglés, pero no ha sido aprobado por la Conferencia Mundial de Literatura de DA en EEUU. 25/05/2012 18:49 h. Revision para acción de la 2013 WSC

© 2005, 2013 Debtors Anonymous General Service Board, Inc.
Debtors Anonymous General Service Office | PO Box 920888 | Needham, MA 02492-0009
800-421-2383 | email: office@debtorsanonymous.org | www.debtorsanonymous.org