DE ESCONDERSE Y MORDER A BRILLAR Y RECIBIR
Formato de Reunión de Subremunerados Anónimos
Grupo UA Madrid

Este formato y la literatura que contiene han sido aprobados por la conciencia de este grupo y por el Intergrupo.
Está pendiente de aprobación por la Conferencia Mundial de UA.

Hola a todos. Me llamo _____ y soy Subremunerad@ en recuperación

Bienvenidos a una reunión DE ESCONDERSE Y MORDER A BRILLAR Y RECIBIR del Grupo UA Madrid.

Comenzamos esta reunión con un momento de silencio por todas aquellas personas que todavía sufren dentro y fuera de estas reuniones, seguida por 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 reconocer la diferencia.

El Grupo UA Madrid se reúne exclusivamente online, de lunes a viernes de 8 a 9 am, hora peninsular española, y sábados, domingos y festivos en Madrid de 9 a 10.

Sugerencias para las reuniones del Grupo UA Madrid:

- Nuestra experiencia ha demostrado que estar presentes y visibles, manteniendo la cámara encendida y no realizando ninguna otra actividad durante toda la reunión, contribuye de forma decisiva a nuestra recuperación.

- Acudimos con puntualidad a la reunión, siguiendo el formato mientras se lee y nos ofrecemos a hacer servicio cuando se solicita (lecturas, llevar el tiempo, etc.).

- Por favor, intenta compartir acerca del efecto que tiene la subremuneración en ti, y del impacto que la recuperación y tu Poder Superior tienen en tu vida.

- No interrumpimos ni comentamos el compartir de otro compañero. No nos dirigimos directamente a nadie en la reunión. No utilizamos el chat para comentarios o conversaciones cruzadas.

- Mantenemos el micrófono en silencio mientras no estamos compartiendo.

Preambulo:

Subremunerados Anónimos es una comunidad de personas que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudarse unos a otros a recuperarse de la Subremuneración.

El único requisito para ser miembro de UA es el deseo de dejar de ser subremunerado. Para ser miembro de UA no se pagan honorarios ni cuotas, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. UA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos solventes y ayudar a otros subremunerados a hacer lo mismo.

¿Qué es la Subremuneración?

La subremuneración se manifiesta de muchas formas, no todas ellas relacionadas con el dinero. Subremunerar consiste en sub-lograr o sub-ser, independientemente del dinero que ganemos. Se trata de la impotencia para explorar y expresar plenamente nuestras capacidades y competencias. El efecto más visible es nuestra incapacidad para satisfacer nuestras propias necesidades, presentes y futuras.

Como subremunerados nos escondemos de la vida, manteniéndonos en un estado de vaguedad e indefinición respecto al tiempo, el dinero, nuestros gastos, nuestras necesidades, nuestros fracasos, incluso respecto a nuestros logros. La subremuneración consiste en no vivir la vida a la altura de nuestras posibilidades, no cumplir nuestros sueños y objetivos y renunciar a nosotros mismos.

¿Cómo se manifiesta la recuperación?

La recuperación significa desarrollar y ejercitar el músculo espiritual para permitirnos una visión próspera y estar dispuestos a dar pequeños pasos para hacer realidad esa visión a través de la participación activa en el Programa.

La recuperación consiste en hacernos visibles de manera positiva, estar presentes y dispuestos a hacer lo que debemos hacer, ofreciendo nuestros servicios de la mejor manera posible, sea cual sea nuestro camino, pidiendo lo que necesitamos y estando dispuestos a recibirlo.

Si quieres ampliar información sobre Subremunerados Anónimos te sugerimos la lectura del folleto **Acerca de UA**, en el enlace: https://www.uamadrid.org/documentos

Doce Pasos y Doce Tradiciones:

Este es un programa espiritual que se basa en la creencia de que la base del cambio y la recuperación de nuestro problema común se encuentran en un contacto consciente con un Poder Superior, que resulta de trabajar los 12 Pasos y seguir las 12 tradiciones desarrolladas por Alcohólicos Anónimos.

¿A quién le gustaría leer los Doce Pasos de Subremunerados Anónimos?

Los Doce Pasos de Subremunerados Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la subremuneración y la privación: que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese el poder para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros subremunerados y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

El moderador lee la tradición del mes

Las Doce Tradiciones de Subremunerados Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de UA.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como

se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de UA es querer salir de la subremuneración y la privación.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o UA considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al subremunerado que aún está sufriendo.
6. Un grupo de UA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de UA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de UA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. UA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. U.A., como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. UA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Bienvenida a los recién llegados:

Antes de comenzar, queremos dar la bienvenida a todos los recién llegados a la reunión. Un recién llegado es aquella persona que ha asistido a **menos de 6 reuniones de UA**. Si ese es tu caso, te invitamos a que lo indiques en tu compartir. Si aun no te sientes listo para compartir, puedes presentarte brevemente ahora, para que podamos conocerte. ¿Hay algún recién llegado en la reunión?

(Si no hay recién llegados, el moderador pasa al apartado Síntomas de la subremuneración)

Si tienes problemas para ganar dinero, gestionar tu tiempo, desarrollar tu talento, cubrir tus necesidades o generar prosperidad, y piensas que puedes ser un subremunerado compulsivo, creemos que has llegado al lugar correcto y que este programa puede ayudarte. Se sugiere que al principio asistas al menos a seis reuniones para que tengas tiempo de identificarte con los compañeros, y comiences a asimilar los conceptos y herramientas de UA. Se sugiere asimismo que solicites los teléfonos de los compañeros para hacer llamadas fuera de la reunión, que te ayudarán a familiarizarte con el programa y salir del aislamiento.

Vamos a pedir a algún compañero que esté **al menos en el paso 9 del programa** que se quede después de la reunión para ayudarte y darte la bienvenida. Pueden quedarse además otros compañeros si lo desean, independientemente de su trabajo de pasos ¿Quién puede quedarse unos minutos con _____ después de la reunión? Así mismo, solicitamos al servidor de literatura de esta reunión que cuelgue en el chat el enlace donde te podrás descargar la literatura básica de UA: https://www.uamadrid.org/documentos

Te recomendamos comenzar con la lectura del folleto **Acerca de UA**

Síntomas de la subremuneración

¿Quién se ofrece a leer los Síntomas de la Subremuneración?

1. Indiferencia con el tiempo. Postergamos lo que tenemos que hacer y no usamos nuestro tiempo para respaldar nuestra propia visión y desarrollar nuestros objetivos.
2. Rechazar ideas. Compulsivamente rehuimos las ideas que podrían expandir nuestras vidas o carreras, y aumentar nuestro beneficio.

3. Necesidad compulsiva de aprobación. Aunque hayamos demostrado competencia en nuestros trabajos o negocios, nos impulsa la necesidad de probar una y otra vez nuestra importancia y valor.
4. Aferrarse a posesiones inservibles. Nos aferramos a posesiones que ya no satisfacen nuestras necesidades, como ropa raída o utensilios rotos.
5. Esfuerzo excesivo/extenuación. Solemos trabajar más de lo necesario y nos agotamos, para después trabajar de forma insuficiente o dejar de trabajar por completo.
6. Regalar nuestro tiempo. Nos ofrecemos compulsivamente para distintas actividades, o regalamos nuestros servicios sin cobrar, aunque no haya un beneficio claro.
7. Subvalorar y poner precios bajos. Infravaloramos nuestras capacidades y servicios y tememos pedir aumentos en nuestra remuneración o lo que el mercado esté dispuesto a pagar.
8. Aislamiento. Elegimos trabajar solos cuando nos beneficiaria mucho mas tener colaboradores, socios o empleados.
9. Malestares físicos. A veces, por miedo a crecer o a sentirnos expuestos, experimentamos síntomas de enfermedad o malestares físicos.
10. Culpa o vergüenza fuera de lugar. Nos sentimos incómodos cuando pedimos o nos dan lo que necesitamos o se nos debe.
11. Falta de seguimiento. No damos seguimiento a oportunidades, iniciativas o trabajos que podrían ser beneficiosos. Comenzamos muchos proyectos y tareas, pero a menudo no los completamos
12. Tedio por la estabilidad. Creamos conflictos innecesarios con compañeros de trabajo, supervisores y clientes, generando problemas que ocasionan dificultades financieras

Herramientas de Subremunerados Anónimos.

¿Quién se ofrece a leer las Herramientas de UA?

1. Registro de tiempo. Debemos ser conscientes de cómo utilizamos nuestro tiempo. Llevamos un registro escrito para aumentar la conciencia y enfocarnos en los objetivos y en las acciones necesarias para alcanzarlos.
2. Reuniones. Asistimos a reuniones de UA con regularidad para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con el fin de ayudarnos a nosotros mismos y a otros a recuperarnos de la subremuneración.
3. Padrinazgo. Buscamos activamente padrinazgo o madrinazgo con alguien que haya trabajado los doce pasos de UA y esté dispuesto a guiarnos en nuestra recuperación.
4. Posesión consciente. De forma rutinaria desechamos lo que ya no nos sirve para fomentar la creencia de que la vida es abundante y de que somos capaces de proveernos de lo que necesitamos.
5. Servicio. Prestar servicio es vital para nuestra recuperación. Es a través del servicio a los demás y a la fraternidad como conservamos lo que tan generosamente se nos ha dado.
6. Páginas de objetivos. Establecemos objetivos en todos los aspectos de nuestras vidas. Los escribimos, medimos nuestro progreso y nos recompensamos por los logros alcanzados.
7. Reuniones de acción. Organizamos reuniones de acción con otros miembros de UA para debatir las inquietudes sobre nuestros ingresos y para generar acciones que traigan más prosperidad a nuestras vidas.
8. Socio de acción. Compartimos regularmente con socios de acción sobre asuntos relacionados con nuestros ingresos para rendirnos cuentas mutuamente, brindarnos apoyo y tener constancia.
9. Solvencia. No nos endeudamos día a día. La deuda nos lleva a la subremuneración.
10. Comunicación. Contactamos con otros miembros de UA para buscar apoyo, disminuir el aislamiento y reforzar nuestros compromisos de acción.
11. Literatura. Leemos la literatura aprobada por la conferencia de UA para profundizar en nuestra comprensión de la enfermedad compulsiva y del proceso de recuperación.
12. Ahorro. Ahorrar dinero demuestra fe en el futuro y la aceptación del hecho de que el dinero es una herramienta vital para nuestra visión de prosperidad. Creamos y seguimos un plan de ahorro en la medida de nuestras posibilidades.

Enfoque y formato de la reunión:

Para la mayoría de nosotros, la subremuneración implica estos dos comportamientos: ESCONDERSE y MORDER. Necesitamos un voluntario para leer “Estas son algunas de las formas en que mordemos”

Estas son algunas de las formas en que mordemos:

1. Si se nos ofrece la oportunidad de participar en un Reality Show en televisión, decimos: "yo soy actor/actriz, yo no hago realities”.
2. En una clase de interpretación, no nos aprendemos las líneas de una escena asignada y nos inventamos razones para no hacerlo. O, en la universidad, no hacemos un trabajo y nos justificamos con excusas.
3. Cuando un amigo te sugiere que montes tu propio bufete de abogados, que diseñes tu colección de ropa o que pongas un estudio de yoga, tu respuesta siempre es: “¡estás loco! El mercado está saturado”. Nos olvidamos de que se aprende haciendo.
4. Tenemos que presentarnos en una feria importante como nuevos comerciales para cubrir un territorio y conocer al fabricante al que representamos. No lo hacemos y mentimos sobre el motivo.
5. Nuestro cliente nos hace una petición razonable y nuestra respuesta es: «¡Eso es totalmente irrealizable!». O accedemos a una petición de nuestro cliente sin plantearnos si es realista o no, para más tarde resentirnos con ellos por «obligarnos» a embarcarnos en un proyecto que es imposible completar en el plazo/presupuesto que hemos acordado.
6. Formamos parte de una banda, obra de teatro o coro y comenzamos a faltar a los ensayos porque nos parecen demasiados y eso nos molesta. Cuando nos preguntan por qué, respondemos, resentidos, con medias verdades y luego nos escondemos en otro trabajo muy por debajo de nuestras aptitudes. Le damos la espalda a nuestro talento hasta el punto de olvidar que existe, llegando a creer que no lo tenemos.
7. Ponemos en marcha un proyecto profesional sin un plan de negocios y, cuando nos preguntan por qué no lo tenemos, respondemos a la defensiva. Entonces nos vemos obligados a aceptar la carga de un trabajo que no nos gusta olvidándonos de nuestros planes de futuro.
8. Tenemos una visión creativa y nos negamos a llevar a cabo las acciones necesarias para hacerla realidad: no enviamos propuestas, calendarios, presupuestos, curriculums, etc.
9. Cuando alguien sugiere que deberíamos ganar más dinero, respondemos con irritación, y nos refugiamos en excusas como la situación de la economía o que debemos “ser realistas" sobre la situación.
10. Solemos decepcionar a nuestros clientes al no cumplir lo prometido o, si lo hacemos, es con resentimiento.

La recuperación en UA nos brinda la oportunidad de adoptar los comportamientos opuestos: Brillar y Recibir. Necesitamos otro voluntario para leer "Brillar y recibir”

Brillar y recibir:

1. Como actor/actriz, cuando se nos ofrece la oportunidad de participar en un Reality, decimos: “podría ser una oportunidad interesante. Hablemos".
2. En una clase de interpretación nos planteamos con sinceridad: “¿Cómo puedo servir mejor a esta escena, a esta clase y a mi interpretación?”. En casa trabajamos con una dirección clara y organizada para apropiarnos de la escena. O, en la universidad, nos motivamos, dividimos nuestra tarea en partes realizables y pedimos ayuda cuando la necesitamos. Llegamos a clase puntuales, preparados y con entusiasmo.
3. Cuando un amigo nos hace un cumplido como "deberías tener tu propio negocio", se lo agradecemos y consideramos si esa sugerencia es factible. Recordamos que hay siempre mercado para un trabajo de calidad, realizado con compromiso y pasión.
4. Asistimos a reuniones y eventos que nos ayuden a hacer contactos en nuestro sector y puedan impulsar nuestra visión. Nos atrevemos a mostrar nuestros talentos abiertamente a los demás y nos rodeamos de personas positivas que sinceramente desean que tengamos éxito y quieren contribuir de manera significativa tanto a sus vidas como al mundo.
5. Buscamos formación destinada a generar prosperidad, pero pedimos opinión sobre esas acciones a nuestro padrino/madrina y socios de acción.
6. Buscamos modelos a seguir, reales o ficticios, personales o históricos, que personifiquen las cualidades que nosotros admiramos, y actuamos como si fuéramos estas personas.
7. Nos aseguramos de enviar con gratitud propuestas de negocio, curriculums, solicitudes de trabajo, presupuestos, guiones, etc.

8. Tenemos presente que nuestra economía es personal y que Dios es nuestro empleador. Sabemos que la sensación de éxito proviene de nuestra propia satisfacción interior, no de comparar nuestros logros con los de otros. Entendemos que el camino de cada uno es diferente, y elegimos no compararnos con nadie, ya sea un amigo, un colega o un familiar.
9. Tenemos presente que todo trabajo es un servicio y nos comprometemos espiritualmente a servir a nuestros clientes con buena actitud y una dirección clara y organizada.
10. Antes de poner en marcha cualquier negocio, lo llevamos a una Reunión de Acción y concretamos acciones realizables para favorecer su éxito.

Muchas gracias a los 2 compañeros ___ y ___ por vuestro servicio.

Seguidamente compartimos acerca de nuestros patrones repetitivos de esconderse y morder, así como en los regalos de la recuperación en UA: brillar y recibir, o sobre otros temas relacionados con la Subremuneración, si así lo deseas. Para compartir solo tienes que abrir el micrófono y decir tu nombre, y el moderador te dará paso cuando te toque. El moderador puede coger hasta 3 turnos de palabra.

Tenemos 3 minutos para compartir. El servidor de tiempo nos avisará cuando llevemos 2 minutos y otra vez cuando acabe nuestro tiempo. ¿Quién se ofrece para hacer el servicio de llevar el tiempo?

Por favor, agradece el trabajo de _____ cuando te avise de que queda un minuto y, al acabar tu tiempo, por favor termina de compartir.

La sesión está abierta para quien quiera compartir.

A los 30 minutos:

Ha llegado el momento de los anuncios y de la **7ª Tradición, que dice que todo grupo de UA debe mantenerse a si mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.** UA no tiene cuotas ni honorarios. Nos mantenemos a través de nuestras propias contribuciones, destinadas al desarrollo de la literatura de UA, a los gastos incurridos por el grupo UA Madrid, la Junta de Servicios Generales de UA, y al mantenimiento de los sitios web en www.weareallua.org y www.uamadrid.org

En este grupo sugerimos que hagas tu contribución a la 7ª a través de Bizum al teléfono del tesorero o tesorera _____, que aparece en el chat. Da lo que puedas, y si no puedes dar nada en este momento, sigue viniendo porque eres más importante que tu dinero.

¿Hay algún anuncio relacionado con UA?

En este momento, queremos volver a dar la bienvenida a los recién llegados que se hayan incorporado más tarde. Recordamos que un recién llegado es aquella persona que ha asistido a **menos de 6 reuniones de UA**. Si ese es tu caso, te invitamos a que lo indiques en tu compartir. Si aun no te sientes listo para compartir, puedes presentarte brevemente ahora, para que podamos conocerte. ¿Hay algún recién llegado en la reunión?

(Si no hay recién llegados, el moderador da paso al segundo bloque de compartires)

(si no hay ya voluntarios de antes): Volvemos a pedir a algún compañero que esté al menos en el paso 9 del programa que se quede después de la reunión para ayudarte y darte la bienvenida. ¿Quién puede quedarse unos minutos con _____ después de la reunión? Así mismo, solicitamos al servidor de literatura de esta reunión que cuelgue en el chat el enlace donde te podrás descargar la literatura básica de UA: https://www.uamadrid.org/documentos

Te recomendamos comenzar con la lectura del folleto **Acerca de UA**

Ahora podemos seguir compartiendo acerca de nuestros patrones repetitivos de escondernos y morder, así como en los regalos de la recuperación en UA: brillar y recibir, o sobre otros temas relacionados con la Subremuneración, si así lo deseas.

A los 55 minutos:

Hemos llegado al fin del tiempo para compartir, pero no al final de la reunión. Ha llegado el momento de compartir brevemente algunas acciones que planeamos llevar a cabo hoy para superar la Subremuneración y enriquecer nuestra solvencia financiera y espiritual. ¿Quién quiere compartir acciones?

Intercambio telefónico:

Si quieres contactar a alguien con quien te has identificado en la reunión de hoy, por favor abre el micrófono y di su nombre ahora y le pediremos a ese compañero o compañera que cuelgue su número en el chat. ¿Alguien quiere el teléfono de algún compañero?

¿Quién se ofrece a leer las promesas de UA?

Las Promesas de Subremunerados Anónimos

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. A través de la recuperación de Doce Pasos aprendemos que la interpretación que hacemos de lo sucedido en nuestro pasado, no nos sirve para nada. En otras palabras, lo que creemos y aceptamos como causas de nuestra subremuneración no nos ayudará a cambiar nuestras vidas. A medida que trabajamos el programa con otras personas, aprendemos a desprendernos del pasado y a enfocarnos en el presente y en el futuro. En nuestros pasos de acción y en nuestra visión. Empezamos a aceptarnos a nosotros mismos con compasión y a creer que nos merecemos mayor plenitud y una vida mas próspera. Como consecuencia de trabajar todos los aspectos del programa una visión más amplia de la vida comienza a emerger. Llegamos a conocernos cada vez mejor y a contemplar la posibilidad de utilizar nuestro talento. Nos permitimos pedirle más a la vida y nos sentimos capaces de llevar a cabo las acciones necesarias para conseguirlo. El resultado es que ahora podemos ser generosos con los demás y con nuestra comunidad, y entrar a formar parte de algo Superior a nosotros mismos. A través de los Pasos, las Herramientas y el Servicio se produce en nosotros un cambio de consciencia. Experimentamos más gratitud, más paz interior y más aceptación de nosotros mismos. Es como si despertáramos de un profundo sueño a una nueva vida llena de logros y prosperidad.

Como dice la 12ª Tradición, El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.
Lo que aquí se dice, aquí se queda, no nos llevamos fuera de esta reunión nada de lo que hemos escuchado.

Abrimos micrófono y cerramos con 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 reconocer la diferencia.