

## Herramientas y Principios de W.A.

# Herramientas de Recuperación de Adictos al Trabajo Anónimos

### **Escuchar**

Nosotros reservamos un tiempo cada día para la oración y la meditación. Antes de aceptar ningún compromiso, nosotros pedimos a nuestro Poder Superior y a nuestros amigos de Adictos al Trabajo Anónimos que nos guíen.

### **Priorizar**

Nosotros decidimos cuáles son las cosas más importantes a hacer primero. A veces eso puede significar no hacer nada. Procuramos mantenernos flexibles ante situaciones que surgen, reorganizando nuestras prioridades como sea necesario. Nosotros percibimos las interrupciones y los accidentes como oportunidades para crecer.

### **Sustituir**

Nosotros no añadimos una nueva actividad sin eliminar de nuestra agenda una que requiera tiempo y energía equivalente.

### **Desagendar**

Nosotros guardamos más tiempo del que pensamos que vamos a necesitar para una tarea o viaje, permitiéndonos un margen confortable para acomodar lo inesperado.

### **Jugar**

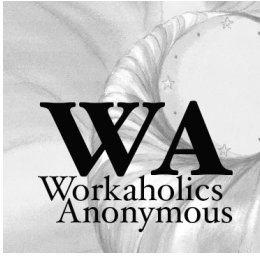
Nosotros reservamos un tiempo para jugar, evitando el permitirnos trabajar sin parar. Nosotros no hacemos de nuestro juego un proyecto de trabajo.

### **Concentrándonos**

Nosotros intentamos hacer una cosa a la vez.

### **Ritmificar**

Nosotros trabajamos a un ritmo confortable y descansamos *antes* que llegemos a cansarnos. Para recordarnos a nosotros mismos, nosotros revisamos nuestro nivel de energía antes de proceder con nuestra siguiente actividad. Nosotros no nos “tensamos” en nuestro trabajo, de forma que no tenemos que destensarnos.



## **Herramientas y Principios de W.A.**

### **Relajarnos**

Nosotros no aceptamos la presión de otros o procuramos presionar a otros. Nosotros nos mantenemos alerta de las personas y las situaciones que nos activan sentimientos de presión. Nosotros llegamos a darnos cuenta de nuestras propias acciones, palabras, sensaciones corporales y sentimientos que nos dicen que nosotros estamos respondiendo con presión. Cuando nosotros sentimos que la energía se está acumulando, nosotros paramos; nosotros nos reconectamos con nuestro Poder Superior y otros alrededor nuestro.

### **Aceptación**

Nosotros aceptamos los resultados de nuestros esfuerzos sean cuales sean los resultados y sea cual sea el tiempo que tomen. Nosotros sabemos que la impaciencia, las prisas e insistir en resultados perfectos sólo retrasan nuestra recuperación. Nosotros somos corteses con nuestros esfuerzos, sabiendo que nuestra nueva forma de vida requiere de mucha práctica.

### **Pedir Ayuda**

Nosotros admitimos nuestras debilidades y errores. Nosotros nos damos cuenta que no tenemos que hacer todo nosotros y nosotros pedimos ayuda a nuestro Poder Superior y a otros.

### **Reuniones**

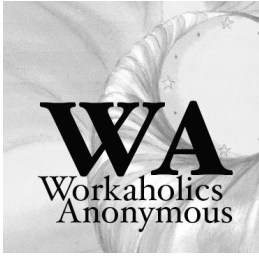
Nosotros atendemos reuniones de adictos al trabajo anónimos para aprender cómo la confraternidad funciona y para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza unos con otros.

### **Llamar por teléfono**

Nosotros usamos el teléfono para estar en contacto con los miembros de la confraternidad entre reuniones. Nosotros nos comunicamos con nuestros amigos de Adictos al Trabajo Anónimos antes o después de una tarea difícil.

### **Equilibrar**

Nosotros equilibramos nuestra implicación en el trabajo con nuestros esfuerzos para desarrollar relaciones personales, crecimiento espiritual, creatividad y actitudes lúdicas.



## **Herramientas y Principios de W.A.**

### **Servir**

Nosotros con buena voluntad extendemos la ayuda a otros adictos al trabajo, sabiendo que el ayudar a otros mejora la calidad de nuestra propia recuperación.

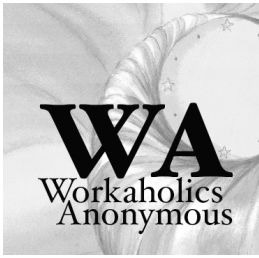
### **Vivir en el ahora**

Nosotros nos damos cuenta que estamos donde nuestro Poder Superior quiere que estemos - en el aquí y el ahora. Nosotros intentamos vivir cada momento con serenidad, gozo y agradecimiento.

## **Principios de Recuperación de Adictos al Trabajo Anónimos**

### **Abstinencia**

En Adictos al Trabajo Anónimos, la abstinencia significa abstenerse de trabajar, actuar, preocuparse y evitar trabajar compulsivamente. Para muchos adictos al trabajo, la abstinencia significa mucho más que relajarnos de trabajar compulsivamente a un nivel físico. También significa una actitud que viene como resultado de rendirnos a algo más grande que nosotros mismos. La abstinencia no sólo significa libertad de trabajar compulsivamente sino también liberarnos de pensar y preocuparnos compulsivamente. Cada uno de nosotros es libre de determinar nuestra propia forma de mantener la abstinencia de acuerdo a las necesidades y preferencias personales. Las líneas de fondo definen el punto donde pasamos de la abstinencia a la adicción al trabajo. La herramienta de la abstinencia incluye el trabajar con un padrino para establecer y mantener líneas de fondo personales, líneas ideales, y guías para la recuperación así como para buscar apoyo en los comportamientos de líneas de fondo.



## **Herramientas y Principios de W.A.**

### **Padrinazgo**

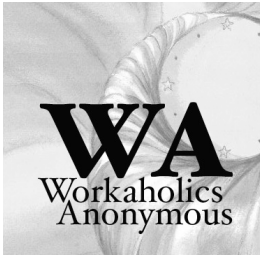
Los padrinos son los miembros de Adictos al Trabajo Anónimos que están comprometidos con la abstinencia de trabajar compulsivamente. Ellos ofrecen guía a través del proceso de la recuperación en todos los tres niveles: físico, emocional y espiritual. Específicamente, ellos nos pueden ayudar con las herramientas tales como los planes de trabajo, las llamadas telefónicas y el trabajo de los pasos. Un miembro puede trabajar con más de un padrino y puede cambiar de padrinos libremente. A veces es más práctico entrar en un acuerdo de co-apadrinamiento. Nosotros nos convertimos en padrinos o co-padrinos como una forma de trabajar El Paso Doce: para llevar el mensaje de Adictos al Trabajo Anónimos y poner en práctica los principios del programa. Nosotros pedimos ser apadrinados o co-apadrinados de forma que podamos beneficiarnos de la experiencia de alguien más que ha alcanzado lo que nosotros queremos. Nuestro programa es un programa de atracción, de manera que encontramos un padrino que tiene lo que nosotros queremos y le preguntamos como lo ha alcanzado.

### **Escritura**

A menudo, la escritura clarifica nuestros pensamientos y nos ayuda a identificar la raíz de los sentimientos que se encuentran detrás de nuestro trabajo compulsivo. Es una acción que nutre la auto-confianza porque nosotros podemos escribir incluso cuando nadie está disponible para hablar con nosotros. El escribir para nosotros mismos puede darnos más claridad sobre lo hablado. Esto es en parte porque cuando hablamos con otras personas nosotros podemos hallar que nuestra selección de las palabras y los temas están afectados por nuestra interacción con la audiencia. El escribir registra nuestras expresiones de forma que nos ayudan a entender qué es lo que estamos intentando decir. Los escritos pueden ser compartidos con otros si queremos usarlos como una forma de comunicación.

### **Plan de Acción**

Nosotros ponemos en un papel lo que queremos hacer cada día por nuestras relaciones, para nuestras actividades, y por nosotros mismos. Esto nos ayuda a desarrollar un estilo de vida más sano y más equilibrado. Esto también nos ayuda a trascender la negación. Compartir nuestro plan con otra persona nos da una oportunidad de expresar sentimientos que están a menudo en la raíz de nuestro comportamiento compulsivo.



## Herramientas y Principios de W.A.

### **Humor**

Ver el lado divertido de nuestras dificultades nos ayuda a liberarnos de la ansiedad y la preocupación.

### **Tiempo de Descanso**

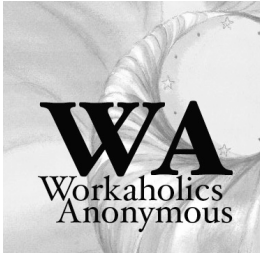
Nosotros los adictos al trabajo hemos encontrado que divertirnos y relajarnos son herramientas esenciales en nuestra recuperación de la adicción al trabajo. Al dedicar cierto tiempo para el entretenimiento y para situaciones desestructuradas sin objetivos, nosotros aprendemos que hay más en la vida que nuestras antiguas formas de ser respecto al trabajo y la actividad. El juego y la diversión nos ayudan a sanarnos para vivir en el momento presente, en vez de precipitarnos a nosotros mismos a la espera de realizarnos en algún momento futuro lejano.

### **Cuidar**

Nosotros cuidamos nuestros cuerpos con comida saludable, ejercicio y descanso. Nosotros cultivamos nuestras mentes buscando aspectos positivos en cada encuentro. Nosotros cultivamos nuestros espíritus rodeándonos de belleza, armonía y tranquilidad. Nosotros reconocemos que no somos ni lo que hacemos ni lo que sentimos. Nosotros cultivamos nuestro sentido de la autoestima y el respeto personal.

### **Literatura**

La literatura es un recurso de información, visión, experiencia, fortaleza y esperanza. Leer en una base diaria profundiza la verdad en nosotros y expande nuestros horizontes. Esto puede ser vital para nuestro crecimiento y refuerza nuestro programa de recuperación. La literatura del programa es una herramienta siempre disponible que nos da claves sobre cómo resolver nuestros problemas, fortalece la forma de enfrentarlos y el conocimiento de que hay un proceso de recuperación para nosotros. Nosotros también estudiamos la literatura de Alcohólicos Anónimos y otros Programas de 12 Pasos para fortalecer nuestra comprensión sobre la enfermedad compulsiva. Nosotros nos podemos identificar con muchas de las situaciones descritas sustituyendo las palabras alcohol por “trabajo compulsivo”.



## Herramientas y Principios de W.A.

### **Anonimato**

El anonimato significa que sea lo que sea lo que compartimos con otro miembro se mantiene en el respeto y la confidencialidad. Esto nos ayuda a poner los principios antes que las personalidades. Esto nos ofrece la libertad de expresión y la protección contra del chisme o cotilleo. La tradición del anonimato significa que no publicamos en los medios nuestros nombres completos (con apellidos) en conexión con Adictos al Trabajo Anónimos.

### **Los 12 Pasos**

La recuperación del trabajo y la actividad compulsivos pueden alcanzarse al seguir los Doce Pasos de Adictos al Trabajo Anónimos. Estos pasos proveen un recurso de esperanza así como también de una forma estructurada de obtener progresos. Moverse de un Paso a otro puede tomar varias cantidades de esfuerzo y de tiempo. Nosotros podemos visitar los Pasos y encontrar nuevos significados en ellos. Por último, nosotros encontramos que practicamos los 12 Pasos al integrarlos completamente en nuestras vidas. Nosotros podemos crear un grupo de Pasos en nuestras reuniones y trabajar los Pasos juntos.

### **Meditación**

Para muchos de nosotros, estar quietos y sentarnos tranquilamente resulta difícil y doloroso al principio. La práctica de dejar ir la charla constante de nuestras cabezas puede gradualmente evolucionar en paz mental. Esta serenidad es un contraste sanador y relajante a la excitación, las prisas, y la búsqueda del placer intenso a través del exceso de trabajo, la actividad compulsiva y la preocupación constante. La meditación nos permite experimentar por nosotros mismos el desapego de los miedos, las inseguridades y los resentimientos que nos impulsan hacia evitar el trabajo y la compulsión de la adicción al trabajo. Renovados, nosotros somos capaces de retornar de una forma equilibrada a nuestras vidas diarias .