

Deudores Anónimos

Literatura Aprobada por la
Conferencia de Deudores Anónimos

En D.A., nuestro propósito es triple:
detener nuestro endeudamiento
compulsivo sin garantía, compartir
nuestra experiencia con la persona recién llegada y
llevar el mensaje a otras personas deudoras.



Deudores Anónimos

Si estás teniendo problemas con el dinero y las deudas y piensas que eres una persona deudora compulsiva, has llegado al lugar apropiado y podemos ayudarte.

¿Qué es el Endeudamiento Compulsivo?

El endeudamiento compulsivo es una enfermedad.

Nos hemos dado cuenta que es una enfermedad que nunca mejora, sólo empeora a medida que pasa el tiempo. Es una enfermedad, progresiva por naturaleza, que nunca puede curarse, pero puede detenerse.

Antes de venir a D.A., muchas personas deudoras se creían irresponsables, moralmente débiles, o a veces simplemente no buenas personas.

El concepto de D.A. es que la persona deudora compulsiva es realmente una persona enferma que puede recuperarse si él o ella puede seguir, a su mayor capacidad, un simple programa que ha comprobado ser exitoso para otros hombres y mujeres con un problema similar.

Como deudores compulsivos, hemos caído en patrones de gasto que no satisfacían nuestras necesidades reales. Algunos/as de nosotros/as nos hemos dejado crónicamente de pagar nuestras cuentas y deudas, incluso cuando teníamos el dinero para pagarlas. O hemos fielmente mantenido nuestros pagos al día con uno dos acreedores e ignorado a los demás. Algunos/as de nosotros/as hemos simplemente ignorado nuestras deudas por algún tiempo, esperanzados que de alguna manera

se pagarían milagrosamente. Algunos/as de nosotros/as hemos sido gastadores compulsivos, colmándonos de cosas que ni necesitábamos ni queríamos. Cuando nos sentíamos necesitados o limitados, malgastábamos en algo que no podíamos costear. Gastábamos impulsivamente, contraíamos deudas, nos sentíamos culpables, prometíamos nunca volverlo a hacer y sólo repetíamos el mismo ciclo la próxima vez que el sentimiento de *insuficiente* llegaba. Habiendo malgastado, a menudo no se veía en que se gastó y nos preguntábamos a donde se nos había ido todo el dinero. Algunas personas gastadoras compulsivas (ya) no están endeudadas y también son bienvenidas en D.A. El único requisito para ser miembro de Deudores Anónimos es el deseo de evitar contraer deuda sin garantía.

Algunos/as de nosotros/as hemos sido mendigos compulsivos, dejándonos quebrados una y otra vez, luchando de una crisis financiera a otra. También hay aquellos de nosotros que encontramos casi imposible gastar dinero en nosotros mismos: se rompe la televisión y se queda rota; ese par de zapatos, ya listo para jubilarse, es obligado a trabajar un año más; y hasta problemas médicos y dentales siguen sin atenderse.

Esta enfermedad afectó nuestra visión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Nos llevó a creer que nosotros/as éramos *insuficientes* en el hogar, el trabajo, en situaciones sociales, en relaciones amorosas. También nos llevó a creer que no hay suficiente para nosotros afuera en el mundo. La enfermedad fabricaba un sentido de empobrecimiento en todo lo que hacíamos y veíamos.

Como resultado de esto, nos escondíamos en un mundo de fantasías, nos preocupábamos por dinero y evitábamos responsabilidades.

Deudores Anónimos

¿Cómo afectó a nuestras vidas el Endeudamiento Compulsivo?

El uso de crédito sin garantía destruyó nuestra autoestima, lastimó a nuestras familias y creó un sin fin de otros problemas. Teníamos miedo. Pasábamos noches en vela. Nos aterrorizábamos al abrir el buzón por miedo a lo que encontraríamos. Éramos perseguidos por innumerables estados de

El uso de crédito sin garantía destruyó nuestra autoestima, lastimó a nuestras familias y creó un sin fin de otros problemas. Teníamos miedo. Pasábamos noches en vela. Nos aterrorizábamos al abrir el buzón por miedo a lo que encontraríamos.

cuenta computarizados, cobradores de cuentas y abogados. Hasta desarrollamos síntomas físicos por las preocupaciones. Miembros de la familia y amigos nos rechazaban o muchas veces los evitábamos porque les debíamos dinero. Otras personas, que habían simpatizado con nosotros al principio, eventualmente se cansaron de oírnos quejarnos de nunca tener suficiente para cubrir nuestras necesidades.

Cuando nos sentamos en nuestra primera reunión de D.A., estábamos dolidos por tantas pérdidas: pérdida de ingresos, que habían desaparecido por la deuda y el gastar compulsivamente; pérdida de fe; pérdida de auto-respeto y paz mental; pérdida de amistades; y a veces pérdida de salud, trabajo o familia. Muchos de nosotros habíamos buscado ayuda de individuos u organizaciones, sólo sintiendo que nadie comprendía nuestro problema.

Nuestra soledad nos causaba recluarnos más y más dentro de nosotros/as mismos/as. Perdimos vitalidad e interés en la vida. Muchos de nosotros nos paralizamos por miedo y desánimo. No podíamos trabajar o cuidar bien de nosotros/as mismo/as y nuestros seres queridos. Algunos/as pensamos que nos estábamos volviendo locos y otros consideramos suicidarnos.

Éste sentimiento de desesperación, o *tocar fondo* fue el primer paso en nuestra recuperación en Deudores Anónimos. Vimos que nuestros esfuerzos de manejar y manipular nuestras deudas nunca funcionaban. Admitimos que éramos impotentes ante la deuda. Estábamos preparados para pedir ayuda.

¿Cómo puede alguien hacerse solvente a través del Programa de D.A.?

Él o ella lo consigue al experimentar un cambio de personalidad progresivo en sí mismo. Esto se logra al tener fe en D.A. y tratar de comprender los conceptos básicos de los Doce Pasos de Deudores Anónimos.

No hay atajos para adquirir ésta fe y comprensión. El recuperarse de una de las adicciones más desconcertantes, insidiosas y compulsivas requerirá un esfuerzo arduo. Honestidad y buena voluntad son palabras clave en nuestra recuperación.

¿Es importante saber por qué nos endeudamos?

No necesariamente. De los miembros de D.A. que recibieron tratamiento profesional o terapéutico, ninguno/a ha encontrado que el tener conocimiento de por qué ellos usaron la deuda fuera de valor en lograr detenerla.

¿Qué es la primera cosa que un Deudor Compulsivo debe hacer para poder recuperarse?

El/la deudor/a compulsivo/a necesita estar dispuesto a aceptar el hecho de que él o ella padece una enfermedad progresiva y necesita tener el deseo de recuperarse. Nuestra experiencia demuestra que el programa de D.A. siempre funciona para cualquier persona que tenga el deseo de dejar de usar la deuda sin garantía y trabaje el programa. Sin embargo, casi nunca funciona para la persona que no puede o no quiere enfrentarse a los hechos de ésta enfermedad.

¿Cómo puedes darte cuenta si eres una persona Deudora Compulsiva?

Sólo tú puedes tomar esta decisión. La mayoría de las personas recurren a D.A. cuando están dispuestas a admitir que sus deudas las han derrotado. Además, en D.A. un/a deudor/a compulsivo/a se define como una persona a la cual la deuda le ha causado problemas crecientes y continuos en cualquier parte de su vida.

Muchos de los miembros de D.A. pasaron experiencias humillantes y degradantes antes de que estuvieran dispuestos a aceptar ayuda.

Otros se enfrentaban con una lenta y sutil deterioración hasta que finalmente los llevó al punto de admitir la derrota.

Deudores Anónimos

¿Crees que eres una persona Deudora Compulsiva?

1. ¿Están tus deudas haciendo de tu vida familiar una vida infeliz?
2. ¿La presión de tus deudas o tu forma de gastar te distrae de tu trabajo diario?
3. ¿Tus deudas están afectando a tu reputación?
4. ¿Tus deudas te hacen pensar menos en ti mismo?
5. ¿Has dado información falsa alguna vez con tal de conseguir algún crédito o financiación?
6. ¿Has hecho alguna vez promesas irreales a tus acreedores?
7. ¿La presión de tus deudas te ha hecho ser negligente en el bienestar de tu familia?
8. ¿Te ha dado miedo de que su empleador, familia o amigos sepan la magnitud de tu deuda total?
9. ¿Cuándo has enfrentado una difícil situación financiera, la expectativa de pedir prestado te da un desmesurado sentimiento de alivio?
10. ¿La presión de las deudas te causa dificultades al dormir?
11. ¿Alguna vez la presión de tus deudas te ha provocado el deseo de usar un escape? (alcohol, drogas, comida, sexo, etc.)
12. ¿Has pedido alguna vez prestado dinero sin siquiera prestar la debida atención a la tasa de interés que debes pagar?

13. ¿Generalmente esperas una respuesta negativa cuando pides un crédito?
14. ¿Has desarrollado alguna vez un plan estricto de cancelación de tus deudas, solo para romperlo en una situación de presión?
15. ¿Justificas tus deudas diciéndote a ti mismo que eres superior a los demás, y que en cuanto tengas un “descanso”, habrás salido de tus deudas de la noche a la mañana?

Deudores Anónimos

Las Señales de la Deuda Compulsiva

1. No tener clara su situación financiera. No conocer el balance de sus cuentas, gastos mensuales, la tasa de interés mensual de sus préstamos, cargos, o las obligaciones contractuales.
2. Frecuentemente *olvidarse* de cosas como libros, lápices o pequeñas cantidades de dinero prestadas por amigos o por otros, y no devolverlas.
3. Pobre hábito de ahorros. No planificar el pago de impuestos, planes de retiro u otros gastos no recurrentes, pero predecibles. Después sorprenderse cuando llegan a convertirse en deudas; adoptando una actitud de “*vivir el hoy, sin importar el mañana*”.
4. Compras compulsivas, imposible dejar pasar una “*buena oferta*”; hacer gastos compulsivos, dejar etiquetas en la ropa para poder devolverla; no usar las cosas que ha comprado.
5. Dificultad en cumplir obligaciones financieras básicas o personales, y/o un sentido desproporcionado de logro cuando dichas obligaciones se cumplen.
6. Tener un sentimiento diferente al comprar cosas con crédito, que al pagar con efectivo, un sentimiento de pertenecer a un club, de ser aceptado, de ser una persona adulta.
7. Vivir en un caos y drama constante alrededor del dinero: usar una tarjeta de crédito para pagar otra, sobregirar cheques; siempre enfrentando una crisis financiera.

8. Tendencia a vivir en el abismo; viviendo entre salario y salario; tomando riesgos con la salud y la cobertura del seguro del auto; emitiendo cheques y esperando que aparezca el dinero para cubrirlos.
9. Injustificadamente sentirse inhibido y avergonzado cuando se está teniendo una conversación normal sobre dinero.
10. Sobre-trabajo y sub-ganancias: trabajar horas extras para ganar dinero a fin de pagar a los acreedores, uso ineficiente del tiempo; tomar trabajos por debajo de su perfil y nivel de educación.
11. Dejadez para cuidar y valorarse a si mismo: viviendo en una privación autoimpuesta; negándose sus necesidades básicas a fin de pagar a sus acreedores.
12. Sentimiento de esperanza que alguien va a encargarse de usted, si fuese necesario, para no entrar en graves problemas financieros, que siempre habrá alguien a quien recurrir.

Deudores anónimos

Los Doce Pasos de Deudores Anónimos:

1. Admitimos que éramos impotentes ante la deuda, 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 nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo 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 nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes 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 la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los deudores compulsivos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Las Doce Tradiciones de Deudores Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de D.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo 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 D.A. es querer dejar de endeudarse sin garantía.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Deudores Anónimos, considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al deudor que aún está sufriendo.
6. Un grupo de D.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de D.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de D.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones ajenas.
8. D.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. D.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. D.A. 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.

Las Herramientas de Deudores Anónimos

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 o madrina y ser un padrino o madrina. Un padrino o madrina 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 formados 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 para vivir dentro de nuestras posibilidades. Incluye categorías de ingresos, gastos, pago de la deuda y el ahorro. La categoría de ingresos nos ayuda a definir nuestros recursos y a centrarnos en aumentar nuestros ingresos, si fuera necesario. La

categoría de pago de la deuda nos guía en la toma de acuerdos de pago realistas sin privarnos a nosotros mismos. La categoría de ahorros nos ayuda a construir reservas de efectivo, por muy humildes que sean, generalmente incluyen ahorros para 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. **Teléfono e Internet.** Mantenemos contacto frecuente con otros miembros de D.A. mediante el uso de teléfono, correo electrónico y otras formas de comunicación. Hablamos 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 la recuperación del endeudamiento compulsivo.
9. **Mente alerta.** Mantenemos la conciencia sobre el peligro de la deuda compulsiva tomando nota del Banco, la empresa de préstamos y la publicidad de la 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 albergábamos sentimientos que el “negocio” no era parte de nuestras vidas, pero sí 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 a todo nivel: en lo personal, en el grupo, en el 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, esto nos asegura que lo que decimos en las reuniones o a otros miembros de DA en cualquier momento no se repetirá.

Las Doce Promesas de Deudores Anónimos

En el programa de Deudores Anónimos nos hemos congregado para compartir nuestro camino de recuperación de la enfermedad de la deuda compulsiva. Existe una esperanza. Al trabajar los 12 pasos de DA desarrollamos nuevas formas de vivir. Cuando trabajamos los 12 pasos y utilizamos las herramientas de DA comenzamos a recibir estos dones del programa:

1. Donde antes sentíamos desesperación, comenzamos a sentir una nueva esperanza.
2. La claridad reemplazará a la incertidumbre. La intuición y confianza sustituirán a la confusión y el caos. Viviremos vidas comprometidas, tomando las decisiones que mejor se adapten a

nuestras necesidades, y llegaremos a ser las personas que estábamos destinadas a ser.

3. Viviremos dentro de nuestras posibilidades, sin embargo, nuestros medios no nos definirán.
4. Empezaremos a vivir con prosperidad, libres de miedos, angustias, resentimientos o deuda.
5. Nos daremos cuenta que somos lo suficientemente validos; y aprenderemos a valorarnos a nosotros mismos y a nuestras contribuciones.
6. El aislamiento dará paso al compañerismo; y la fe desplazará al miedo.
7. Reconoceremos que tenemos bastante; nuestros recursos serán generosos y los compartiremos con otros y con D.A.
8. Dejaremos de compararnos con los demás; los celos y la envidia se desvanecerán.
9. La aceptación y la gratitud reemplazaran al remordimiento, a la auto-compasión y al anhelo.
10. Dejaremos de temerle a la verdad; pasaremos de escondernos en la negación a vivir en la realidad.
11. La honestidad guiará nuestras acciones hacia una vida rica en significado y propósito.
12. Reconoceremos como fuente de nuestra abundancia a un Poder Superior a nosotros. Seremos capaces de pedirle su ayuda y guía, y tendremos fe en que nos serán concedidas.

Todo esto y mucho más es posible. Al trabajar este programa con integridad y dentro de nuestras posibilidades, un día a la vez, una vida llena de serenidad y prosperidad será nuestra.

DEUDORES ANONIMOS MADRID

Parroquia Purísimo Corazón de María
Calle Embajadores 81, 28012, Madrid

WWW:

<https://deudoresanonimoses.wordpress.com/>

E-mail: damadrid.atocha@gmail.com

Móvil: 644 60 36 19

Reuniones:

Jueves: 18:30-20:00

Domingo: 10:30-12:30

Si te identificas con el contenido de este folleto no dudes en llamarnos o acercarte a una de nuestras reuniones.



DEBTORS
ANONYMOUS

Deudores Anónimos

Literatura aprobada en conferencia

Debtors Anonymous

P.O. Box 920888

Needham MA 02492-0009

[Tel:781-453-2743](tel:781-453-2743) or 800-421-2382 (US only)

email: office@debtoranonymous.org

web: www.debtoranonymous.org

© Debtors Anonymous General Service board Inc.

The Debtors Anonymous logo and the name Debtors Anonymous are registered service marks of the Debtors Anonymous General Service Board, Inc