

## Le agradecemos su interés en CoDA

### Nuestro Programa de Recuperación

**Codependientes Anónimos** es una fraternidad de personas cuyo propósito común es el de desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas. Nos reunimos para darnos apoyo y compartir un viaje de autodescubrimiento, aprendiendo a amarnos a nosotros mismos. Al vivir este programa, nos volvemos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes.

**Confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones** como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para desarrollar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con un Poder Superior según lo concebimos, permitiéndoles a los demás el mismo privilegio.

*del Preámbulo*

**“La codependencia** es un problema engañoso y devastador que requiere soluciones sencillas pero específicas. Muchos creemos que estas soluciones podemos encontrarlas dentro del programa de Codependientes Anónimos.”

*del libro Codependientes Anónimos, Capítulo 3*

**El programa de CoDA** consiste en los siguientes elementos: la Fraternidad, grupos de CoDA, apadrinamiento, literatura, conferencias, convenciones, el trabajo de servicio y los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA.

### Preguntas Frecuentes

#### *¿Cómo es que CoDA difiere de otros programas de los Doce Pasos, como AA o Al-Anon?*

Otros programas de los Doce Pasos apoyan a personas, o amigos de personas, que tienen adicciones como el alcohol. CoDA apoya a la gente para que creen relaciones sanas, comenzando consigo mismo, existan o no las adicciones en sus vidas.

#### *¿CoDA provee asesoría?*

CoDA es un grupo de apoyo entre personas iguales. Su objetivo es crear un entorno seguro para aquellos que desean recuperarse de relaciones disfuncionales, proporcionando anonimato y libertad de juicio o retroalimentación. En CoDA, compartimos nuestra propia experiencia, fortaleza y esperanza. No damos consejos.

#### *¿Puedo, como profesional, asistir a las reuniones de CoDA?*

Es bienvenido a asistir a cualquier grupo ‘abierto’. Identifíquese con su nombre solamente, no como profesional. No se requiere que comparta. Favor de abstenerse de dar consejos ya que los compartires se centran en nuestra propia experiencia. No hay cuotas ni honorarios aunque nos auto-financiamos por nuestras propias donaciones.

#### *¿Puedo compartir la literatura de CoDA con mis clientes?*

Puede encontrar folletos y otros documentos de servicio, así como las reuniones, en el sitio web de CoDA. Un tríptico introductorio se ofrece en el sitio web en esta página: [www.coda.org/index.cfm/meeting-materials1/service-materials](http://www.coda.org/index.cfm/meeting-materials1/service-materials)

### Se Recomiendan Estas Lecturas:

#### Folletos:

- Bienvenidos a CoDA
- ¿Soy Codependiente?
- Comunicación y Recuperación
- Estableciendo Límites en la Recuperación

#### Libros

- Codependientes Anónimos

**Sitio web:** [www.divulgacioncoda.org](http://www.divulgacioncoda.org)

Se puede obtener más información acerca de CoDA del sitio web de CoDA, [www.coda.org](http://www.coda.org), donde se ofrecen vínculos para la literatura, los grupos y los documentos de servicio.

A continuación se pueden poner los datos del grupo local:

#### Para más información sobre CoDA:

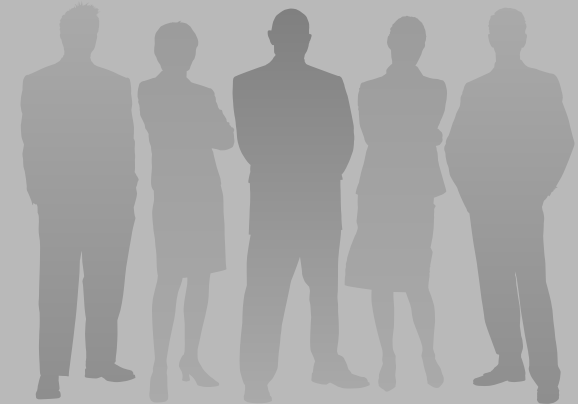
[www.divulgacioncoda.org](http://www.divulgacioncoda.org)  
[espanol@coda.org](mailto:espanol@coda.org)  
Codependientes Anónimos, Inc.,  
Apartado Postal 33577  
Phoenix, AZ 85067-3577, USA  
Teléfono: +1 602 277 7991  
Llamada gratuita: +1 888-444-2359  
Llamada gratuita en español: +1 888-444-2379

#### Para obtener copias adicionales de este folleto y otra literatura de CoDA

[www.corepublications.org](http://www.corepublications.org)  
[info@corepublications.org](mailto:info@corepublications.org)  
Publicaciones CoRe Inc.,  
Teléfono +1 805 297 8114

# Codependientes Anónimos

## Información para los Profesionales



## Algunas características de la Codependencia

*Las personas con características codependientes puede ser que:*

- Tienen problemas al definir las prioridades y los límites saludables.
- Ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida.
- Tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.
- Comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
- Dejan de lado sus intereses personales para hacer lo que otros quieren.
- Buscan la aceptación de personas no accesibles emocionalmente.
- Califican a otros con sus propias características negativas.
- Juzgan duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.
- Juzgan duramente sus pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.
- Tienen dificultades para identificar sus sentimientos.
- Minimizan, alteran o niegan sus sentimientos.
- Expresan negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.

*-del folleto ¿Soy Codependiente?*

## Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
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 todos nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere 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 de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente 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 otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Los Doce Pasos de CoDA han sido adaptados de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos para nuestro uso, así como para otros programas de Doce Pasos. Millones de personas en todo el mundo han aplicado estos conceptos en su vida.

El programa de los Doce Pasos fue originalmente desarrollado por los fundadores de Alcohólicos Anónimos en 1939. CoDA se estableció en 1986.

Los Doce Pasos son reimpresos y adaptados con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc.

**Un grupo CoDA** está integrado por personas que se reúnen para compartir su deseo de desarrollar relaciones sanas y amorosas. Es un lugar para encontrar el apadrinamiento y convivencia, así como para compartir la experiencia, fortaleza y esperanza.

Un grupo CoDA es mucho más que un lugar donde ir a sentarse y hablar de sus problemas, es el lugar donde encontrarse con personas como uno mismo y aprender de aquellos que son diferentes, es el lugar donde se puede interactuar con personas que están interesadas en aprender a tener relaciones sanas y amorosas.

Los Doce Pasos nos llevan desde un camino de conductas auto derrotistas, hacia relaciones sanas y amorosas con Dios, con nosotros mismos, y con los demás. Nos ofrecen crecimiento, un sentido de prioridad en nuestras relaciones y guía para llevar una vida sana y amorosa.

*del libro Codependientes Anónimos*

## En la Recuperación

- Estoy enterado de mis sentimientos y los identifico - a menudo en el momento.
- Me acepto tal como soy, y reconozco que se trata de progreso, y no de perfección.
- Confío en mí mismo. Valoro las opiniones de aquellos en que confío, sin tener que ganar su aprobación.
- Creo firmemente en mis propios valores, aun si no están de acuerdo o se enojen los demás.
- Puedo separar mis sentimientos de los sentimientos de los demás.
- Me doy cuenta de que los adultos tienen la capacidad de arreglar sus propias vidas, a no ser en algunas excepciones. Mi trabajo es dejarlos.
- Desarrollo relaciones con otros basadas en la igualdad, intimidad y balance.

*del Manual de Servicio de la Fraternidad, Secc. 2*

### **Miembros de CoDA responden a la pregunta, "¿Por qué sigo asistiendo a las reuniones de CoDA?"**

"Estoy tomando la responsabilidad de mí mismo, encontrando la alegría en mi vida. Ya no me siento incapaz de escapar de la prisión de mi desesperación. La recuperación para mí significa más que asistir a las reuniones. Requiere trabajo duro y compromiso de mirar profundamente dentro de mí mismo y aceptar el cambio. Un grupo de apoyo como CoDA me permite saber que no estoy solo, que otras personas puedan acercarse a mí porque ellos han estado donde yo he estado. Ya no me siento loco o deficiente. Yo soy valioso y capaz de un cambio positivo. Para mí asistir solamente a las reuniones no es hacer la tarea. Tuve que tomar la responsabilidad de cambiarme a mí mismo".

*del folleto Rasgos Comunes de la Codependencia*