



# CÓMO USAR EL MALETÍN DE HERRAMIENTAS DE CoDA

- Al reconocer que éramos **CODEPENDIENTES**, descubrimos que nuestras dificultades actuales eran el resultado de un sistema familiar disfuncional y de nuestras heridas emocionales de la infancia.
- Al asumir nuestra responsabilidad en la recuperación, nos preguntamos qué debemos hacer para lograr resultados.
- En **CoDA** nos dan un **MALETÍN DE HERRAMIENTAS** de recuperación y nos explican que para lograr **RESULTADOS** necesitamos disciplina, constancia y compromiso en el uso de esas herramientas.



# CÓMO USAR EL MALETÍN DE HERRAMIENTAS DE CoDA

- REUNIÓN DE COMPARTIRES
- PROCESO DE PASOS
- LITERATURA OFICIAL
- MADRINAZGO
- INVENTARIO DIARIO
- AFIRMACIONES



- GRATITUD
- ORACIÓN
- MEDITACIÓN
- ABSTINENCIA
- PLAN 24 HORAS
- SERVICIO

# REUNIONES DE COMPARTIRES



- Son el espacio para identificarnos desde la igualdad, sin compararnos ni avergonzarnos de nuestras historias.
- **La NO interferencia** en las reuniones nos libera de la tendencia codependiente de querer salvar a otros o buscar que otros nos rescaten.
- Son el espacio para ser respetados, escuchados y valorados por lo que realmente somos, libres de máscaras y falsedad.
- Son la oportunidad para aprender de la fortaleza, experiencia y esperanza de nuestros compañeros.

**RECOMENDACIÓN:** *No usemos las reuniones para quedarnos atrapados en el victimismo y la autoconmiseración, ni para alardear desde la arrogancia y la superioridad. Recordamos que seguimos principios y NO personalidades.*

# PROCESO DE PASOS



El **PROCESO DE PASOS** es fundamental para la recuperación porque es la ruta para navegar en nuestra historia personal, encontrar los orígenes de nuestra codependencia, sanar nuestros resentimientos, hacer enmiendas y generar una verdadera disciplina de recuperación.

El eje fundamental de este proceso es hacerlo de la mano del Poder Superior de nuestro entendimiento en quien realmente podemos confiar.

**RECOMENDACIÓN:** *Recordemos que los Pasos no son un proceso de una sola vez, sino que son una herramienta diaria que nos salva en nuestros momentos de crisis.*

# LITERATURA OFICIAL

La **LITERATURA OFICIAL** del programa nos brinda lineamientos, orientación y guía para transitar nuestro camino de la recuperación desde la sabiduría del Poder Superior.

Su lectura es una herramienta fundamental para reconocer y hacernos conscientes de nuestras conductas codependientes y encontrar el camino para transformarnos.

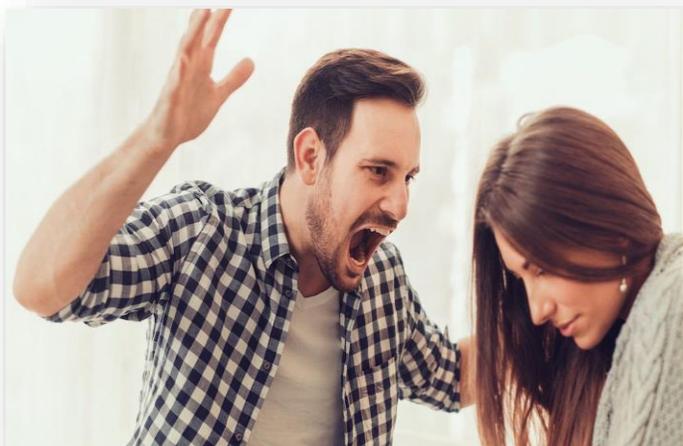
**RECOMENDACIÓN:** Recordemos que cada vez que estemos atravesando por un momento de crisis, en la literatura encontraremos una ruta clara para recuperar el sano juicio.



# PATRONES DE LA CODEPENDENCIA

La literatura nos permite identificar y reconocer nuestros **PATRONES DE LA CODEPENDENCIA**, que se manifiestan en las relaciones destructivas y conflictivas que hemos tenido:

- Patrón de **Complacencia**
- Patrón de **Control**
- Patrón de **Negación**
- Patrón de **Baja Autoestima**
- Patrón de **Evitación**



# MADRINAZGO / PADRINAZGO



El **MADRINAZGO / PADRINAZGO** es una herramienta fundamental en la recuperación, pues nos brinda la posibilidad de contar con un compañero en recuperación que nos apoya y nos guía a través de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.

Es un observador externo que nos ayuda a reconocer y superar nuestras conductas codependientes y nos escucha desde la igualdad, sin ejercer control ni tratar de rescatarnos.

**RECOMENDACIÓN:** *Cada vez que trabajemos con nuestra madrina/padrino entreguemos la reunión al Poder Superior para que seamos guiados y no se detonen nuestros patrones codependientes.*

# AUTO-OBSERVACIÓN

La **AUTO-OBSERVACIÓN DIARIA** es una herramienta muy potente porque nos permite identificar si realmente estamos en **RECUPERACIÓN** o en **CODEPENDENCIA** para hacer los cambios y correcciones que necesitamos.

**CODEPENDENCIA**



¿Dónde estoy hoy?

**RECUPERACIÓN**



# INVENTARIO DIARIO

Una de las herramientas fundamentales para la **AUTO-OBSERVACIÓN** es el **INVENTARIO DIARIO**



Al finalizar la jornada revisamos nuestro día y escribimos acerca de los comportamientos y emociones que experimentamos para reconocer si hemos actuado desde la **recuperación** o desde la **codependencia**.

Observamos en qué casos nos comportamos de manera egoísta, deshonesto, temerosa o con motivos equivocados y corregimos nuestros errores y también reconocemos nuestros aciertos.

Para el inventario nos hacemos las siguientes preguntas



**RECOMENDACIÓN:** *Recordemos que hacer el inventario todos los días es una disciplina que nos protege de una recaída.*

# ¿Qué fue lo primero que hice hoy al despertar?

**Quejarme, preocuparme,  
sentirme triste y desamparada**



**Agradecer, orar, meditar,  
entregar mi día al Poder Superior**



# ¿Cuáles fueron mis pensamientos durante el día?

**Pensamientos negativos y destructivos**

NO VALGO

NO PUEDO

SOY UN  
FRACASO

NADIE ME  
QUIERE



**Pensamientos positivos de recuperación**

ME ESTOY  
RECUPERANDO

YO ME AMO

SOY CAPAZ,  
SOY VALIOSA

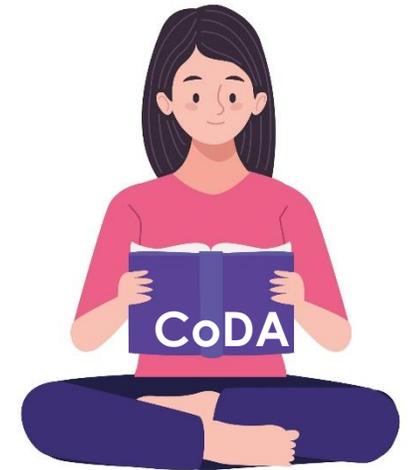
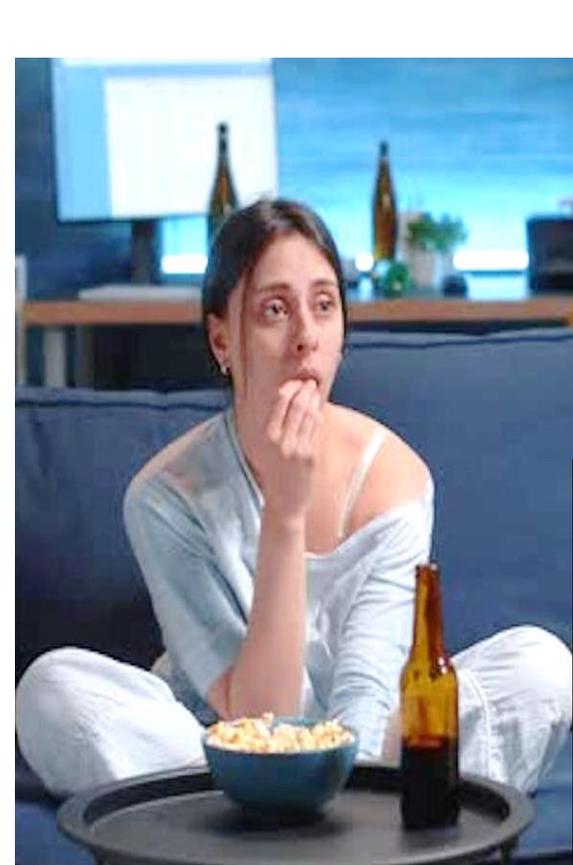
CADA DÍA  
ESTOY MEJOR



# ¿Qué tiempo dediqué hoy a mi recuperación?

Me olvidé del programa y me evadí en actividades adictivas y en desesperanza y frustración

Asistí a grupos, usé la literatura del programa, brindé servicio, compartí con mi madrina



# CAMBIAR LOS DIÁLOGOS INTERNOS AUTODESTRUCTIVOS

Cuando descubrimos que gran parte del origen de nuestro sufrimiento, nos lo estamos causando a nosotros mismos con:

- Nuestros diálogos internos autocríticos y destructivos
- Nuestras creencias limitantes
- Nuestros pensamientos catastróficos sobre el futuro y el arrepentimiento sobre el pasado
- Nuestra obsesión con lo que no podemos controlar
- Nuestras quejas constantes sobre lo que nos falta

Reconocemos que necesitamos herramientas para hacer un cambio interior en ese diálogo interior...



# AFIRMACIONES



- Las **AFIRMACIONES POSITIVAS** tienen el poder de reprogramar la mente subconsciente, cambiar nuestros diálogos internos y mejorar nuestros resultados.
- Son un mecanismo para transformar todos los mandatos y creencias limitantes que recibimos en nuestra infancia por una información positiva, productiva y en conexión con el Poder Superior.

•**RECOMENDACIÓN:** *Es necesario que las afirmaciones positivas estén conectadas con emociones positivas y con acciones concretas para generar los cambios que deseamos.*

# GRATITUD

Es una herramienta para reconocer todo lo que sí tenemos y dejar de estar centrados en lo que creemos que nos falta.

La **GRATITUD** nos permite reconocer todo lo positivo que el Poder Superior nos concede a diario, fortalece nuestra conexión empática con los demás, nos ayuda a superar las crisis y las dificultades, reduce el estrés y la depresión y mejora la autoestima.

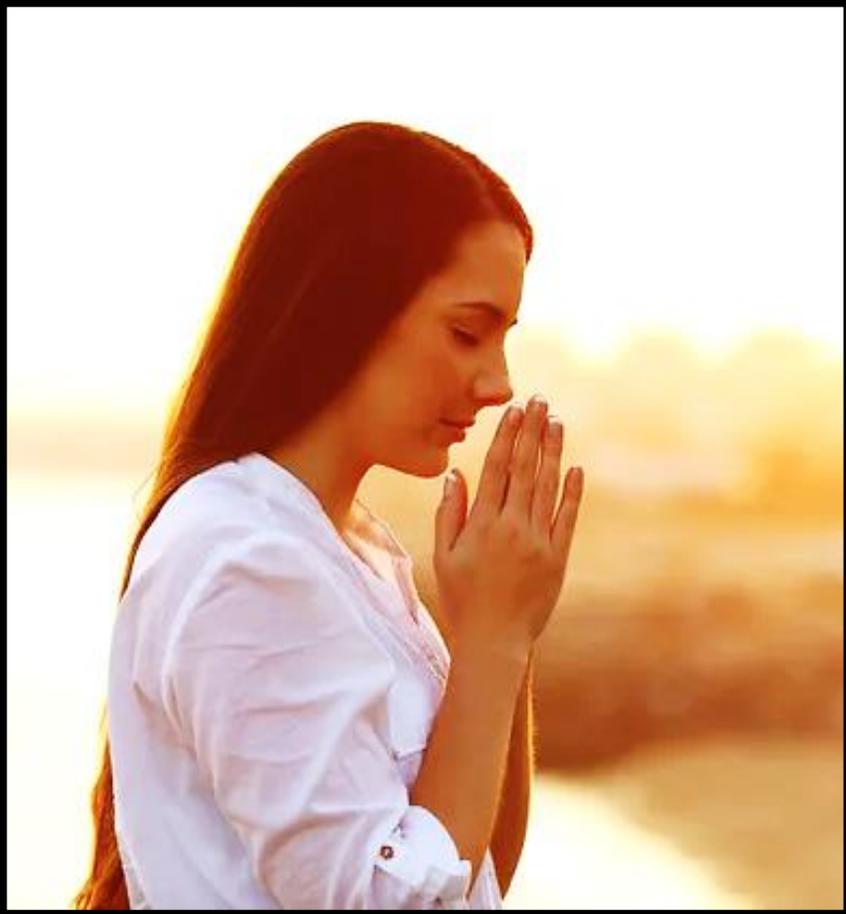
La ciencia ha demostrado que mejora la calidad del sueño y la respuesta inmune del cuerpo, entre otros.



**RECOMENDACIÓN:** *Lleva un diario escrito de tus gratitudes, escribe todos los días 10 razones por todas las cosas de tu vida por las que estás agradecido.*



# ORACIÓN



- La **ORACIÓN** es fundamental en nuestro camino de recuperación, como un sistema de comunicación permanente con el Poder Superior.
- A través de la oración le manifestamos y entregamos nuestras necesidades y conflictos a nuestro Poder Superior.
- Mediante la oración encontramos paz, alivio, fortaleza y serenidad para resolver nuestras dificultades.

**RECOMENDACIÓN:** *Es importante que busquemos a través de la oración alinearlos con la voluntad del Poder Superior y el sano juicio, en lugar de querer utilizar la oración para pedir que el Poder Superior nos conceda nuestros deseos codependientes.*

# ORACIÓN

*Uso la ORACIÓN DE LA SERENIDAD para invocar el sano juicio ante mi codependencia.*

<b>¿TENGO LA CAPACIDAD PARA CAMBIAR ESTA SITUACIÓN?</b>	<b>¿QUÉ PUEDO CAMBIAR EN MÍ?</b>
<b>NO</b> puedo cambiar el comportamiento, emociones, defectos de carácter y equivocaciones de otras personas. No puedo cambiar la adicción de un ser querido, ni puedo cambiar el destino de los demás.	Con la ayuda del Poder Superior, puedo cambiar mis patrones de codependencia y liberarme de mis defectos de carácter. Puedo trabajar en mí para soltar mis apegos, dependencias y resentimientos.
<b>SERENIDAD PARA ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR</b>	<b>VALOR PARA CAMBIAR AQUELLAS COSAS QUE SÍ PUEDO</b>

***Y SABIDURÍA PARA RECONOCER LA DIFERENCIA, CONCÉDEME PACIENCIA CON LOS CAMBIOS QUE TOMAN TIEMPO, GRATITUD POR TODO LO QUE TENGO, TOLERANCIA CON QUIENES TIENEN DIFERENTES CONFLICTOS Y LA FUERZA PARA LEVANTARME A INTENTARLO DE NUEVO, UN DÍA A LA VEZ.***

# MEDITACIÓN



- La **MEDITACIÓN** es un mecanismo de comunicación profunda con el Poder Superior de nuestro entendimiento.
- En ese espacio de silencio y concentración logramos conectarnos con la guía y dirección de ese Poder Superior para encontrar la solución a las dificultades que estamos enfrentando y para recibir la inspiración correcta para nuestra recuperación.

**RECOMENDACIÓN:** *CoDA no impone ninguna corriente religiosa ni espiritual para realizar nuestras meditaciones.*

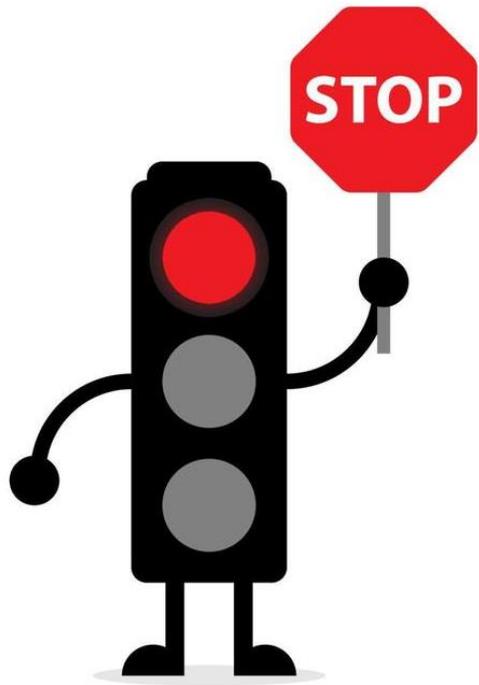
# LA ABSTINENCIA



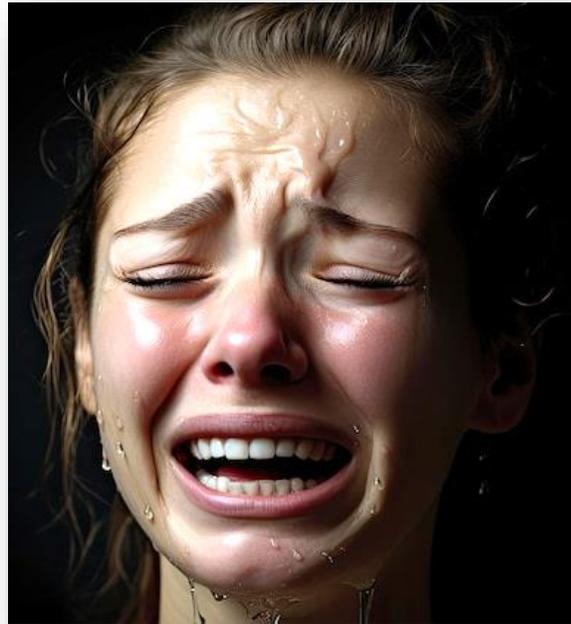
La **ABSTINENCIA** de nuestras conductas codependientes es indispensable para nuestra recuperación.

La imagen de un semáforo nos puede ayudar a identificar las conductas codependientes, comportamientos o relaciones de las que necesitamos **ABSTENERNOS** para evitar una **CRISIS** y elegir diariamente la **RECUPERACION** en lugar de la **CODEPENDENCIA**.

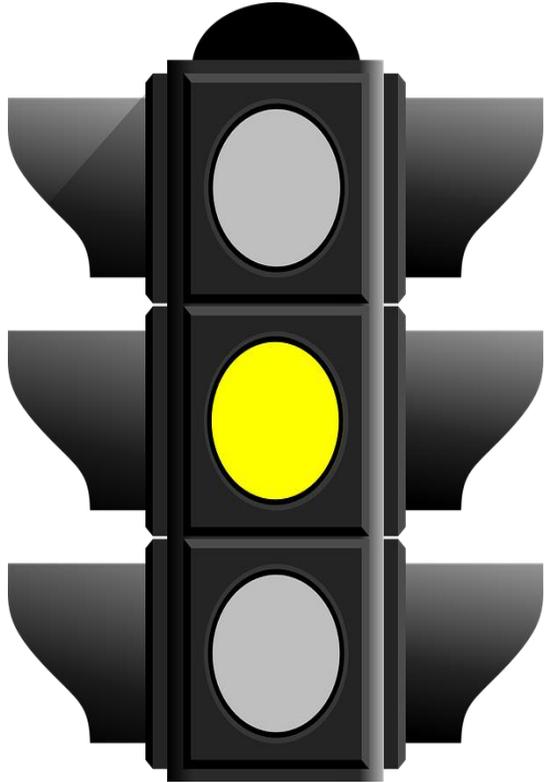
# ¿Cómo usar el semáforo de la abstinencia?



La luz **ROJA** representa todas las **conductas, emociones, situaciones o acciones** que generan mayor riesgo y tienen el mayor potencial destructivo en nuestra codependencia y ante las cuales debo **PARAR**



# ¿Cómo usar el semáforo de la abstinencia?



La luz **AMARILLA** nos advierte que estamos en riesgo de tener comportamientos codependientes, pero aún no hemos actuado y necesitamos estar alertas, parar y evitar caer.

## Ejemplos:

- Crear excusas y justificaciones para retomar el contacto con una ex pareja con quien se tuvo una relación de maltrato emocional y/o físico.
- Inventar razones para ejercer el control y la dominación sobre los demás (pareja, amigos, hijos, subalternos, etc...)
- Sentirse en la tentación de mentir o manipular por temor a ser rechazado o abandonado.



# ¿Cómo usar el semáforo de la abstinencia?

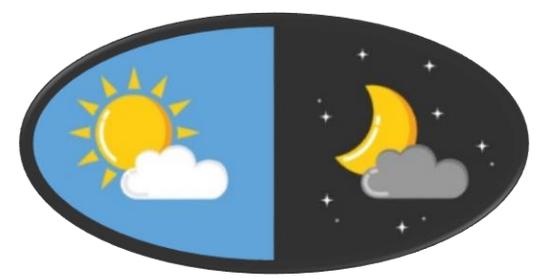


Estamos en luz **VERDE** cuando verificamos que nuestras acciones y nuestros planes se rigen por los principios de nuestro programa y la recuperación.

- Brindar un servicio amoroso a los demás
- Tener la capacidad de poner límites de forma respetuosa
- Ser honesto
- Realizar un plan de autocuidado
- Ser empático con las demás personas
- Experimentar serenidad y tranquilidad
- Sentirme útil y productivo
- Regirme por los principios espirituales del programa

# PLAN 24 HORAS

- Construyo mi **PLAN DE 24 HORAS** y esta herramienta me brinda disciplina durante el día.
- Involucro en mi Plan Diario todas las herramientas que necesito para mi recuperación.
- Organizo mis actividades de recuperación (*entregar mi propósito del día, meditación, oración, reunión de compartires, reunión con la madrina/padrino*)
- El uso cotidiano del Plan de 24 horas nos permite organizar nuestros horarios y crear hábitos saludables y duraderos.



# SERVICIO

El **SERVICIO** es una herramienta de gran utilidad en nuestra recuperación porque nos permite practicar la humildad, nos ayuda a sentirnos útiles, incrementa nuestro sentido de pertenencia al grupo, mejora nuestra autoestima, nos ayuda a valorar mucho más el programa y contribuye a la creación de lazos fraternos con nuestros compañeros.





---

Si utilizo  
diariamente mi  
**MALETÍN DE  
HERRAMIENTAS  
DE CoDA**, avanzaré  
en mi recuperación  
hacia una vida más  
**plena, libre útil y  
feliz**

---

