

ACERCA DE UA



www.underearnersanonymous.org

www.subamadrid.org

¿Qué es Subremunerados Anónimos (UA)?

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

Los miembros de UA utilizan el apoyo y la fuerza de una fraternidad de doce pasos, así como herramientas adicionales – que se utilizan de manera individual y entre compañeros y equipos de apoyo – para desarrollar plenamente su potencial y crear vidas cimentadas en el agradecimiento y la serenidad.

¿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. Nuestra subremuneración puede ser el resultado de muchas cosas, como no considerar nuestros talentos, vivir al límite por no ganar lo suficiente, gastar casi todo nuestro dinero, evitar cambios que podrían mejorar nuestras vidas o no planificar nuestro futuro. La subremuneración consiste en no estar a la altura de nuestras posibilidades, no cumplir nuestros sueños y objetivos y renunciar a nosotros mismos.

Síntomas de la subremuneración

UA ha definido doce síntomas que nos ayudan a determinar si sufrimos de subremuneración compulsiva. A medida que trabajamos el programa, adquirimos mayor conciencia sobre estos síntomas y, con el tiempo, experimentamos signos de recuperación de los mismos.

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 demostrar.** 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 beneficiaría mucho más 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.

Las distintas caras de la subremuneración

Un subremunerado es una persona que se esconde de la vida. Muchos de nosotros nos hemos escondido durante años en la insatisfacción de nuestras circunstancias. Desempeñamos trabajos que a duras penas nos permiten ganarnos la vida, pero que en realidad no nos satisfacen. A pesar de sentirnos enfadados o deprimidos a causa de nuestro empleo, nos sentimos impotentes para explorar otras opciones y tomar acciones que nos ayuden a cambiar, crecer y expresarnos plenamente.

Como subremunerados, a menudo nos mantenemos en un estado de vaguedad e indefinición respecto al tiempo, el dinero, nuestros gastos, nuestras necesidades, nuestros fracasos, incluso respecto a nuestros logros. Esta falta de claridad afecta tanto a lo bueno como a lo malo de nuestras vidas.

Muchos tenemos los conocimientos y la capacidad necesaria para ofrecer servicios a nivel profesional, pero de manera compulsiva sabotamos nuestro progreso y evitamos pedir el dinero que necesitamos para generar beneficios suficientes. Muchos otros cobramos cantidades razonables por el trabajo realizado, pero no gestionamos esos ingresos eficazmente. Incluso otros propiciamos enfrentamientos con nuestros clientes y vivimos de conflicto en conflicto. Finalmente, estamos los que sentimos la necesidad de hacer un curso más, obtener otra certificación, un título más, para así evitar poner en práctica el conocimiento, destreza y experiencia con los que contamos. La formación y los títulos pueden tener valor, los cursos adicionales pueden ser necesarios y merecer la inversión en tiempo y dinero. Pero para los subremunerados compulsivos nuestros síntomas

de autodestrucción socavan la capacidad de usar nuestra educación y formación para avanzar en nuestras carreras. Seguimos siendo incapaces de pedir la entrevista, el puesto o el aumento de sueldo.

Aún reconociendo estos comportamientos de auto sabotaje, no entendemos porqué solo podemos generar el dinero suficiente para cubrir apenas nuestros gastos. Como dice el dicho, “cobrar poco es como comer sopa con un tenedor; siempre estas ocupado, pero siempre tienes hambre.”

Como le tenemos miedo a la visibilidad -a crecer y a mostrarnos- desarrollamos resentimientos hacia la misma comunidad dentro de la que vamos a dar servicio con nuestras habilidades. Es como el actor que se resiente con su público, el chef que se resiente con sus comensales o el pintor que lo hace con su comprador. Estas son algunas de las razones por las cuales nos negamos la necesidad de una preparación continua y regular, y somos reacios a mostrarnos y actuar en nuestras vidas. Como consecuencia, vivimos una vida de aprobado, cuando pudiéramos vivir en una realidad de sobresaliente. Un sobresaliente requiere visibilidad y presencia.

¿Por qué venimos al programa?

Venimos a UA porque nuestras vidas no funcionan. Puede que no ganemos lo suficiente para mantenernos adecuadamente. Puede que nos sintamos frustrados e insatisfechos en nuestros trabajos. Puede que tengamos arrebatos de entusiasmo con proyectos creativos que después se desvanecen una y otra vez. O puede que estemos agotados por el exceso de trabajo. En cualquier caso, no sabemos qué hacer.

Cuando nos interesamos por el Programa por primera vez, lo hacemos porque nos identificamos con los Síntomas. Esa identificación supone el primer paso hacia la recuperación de una enfermedad que nos ha afectado durante décadas y ha hecho nuestras vidas inmanejables, lo reconozcamos o no.

Puede que ya trabajemos otros programas de Doce Pasos. De ser así, es posible que esos programas no estén dando en el clavo en lo que se refiere a nuestra subremuneración. Si éste es nuestro primer programa de doce pasos, puede que estemos comprendiendo por primera vez nuestros comportamientos adictivos, y más concretamente nuestra compulsión por escondernos y subremunerar. A fin de cuentas, llegamos al programa porque nos sentimos impotentes ante estos síntomas.

¿Cómo se manifiesta la recuperación?

La recuperación significa desarrollar y ejercitar el músculo espiritual. Este es el objetivo de toda fraternidad de doce pasos. En lo que se refiere a UA, la recuperación también significa desarrollar 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 mostrarnos de manera positiva. Se trata de estar presentes y dispuestos a hacer lo que debemos hacer, de tener el deseo de hacer un buen trabajo y de no ser una fuente de problemas para nosotros mismos, ni para los demás. Consiste en tener la buena voluntad para hacernos visibles y para dar servicio de la mejor manera posible, sea cual sea nuestro camino.

Además de prepararnos y estar presentes, la recuperación requiere que pidamos lo que necesitamos y estemos dispuestos a recibirlo. Si trabajamos para alguien, la recuperación nos permite solicitar un aumento de sueldo o un puesto con mayor responsabilidad. En lugar de aceptar de inmediato cualquier oferta, podemos decir: “déjame pensarlo” o “debo discutirlo con mi asesor.” Si somos autónomos, nuestra recuperación nos permite pedir un precio justo y sentirnos con derecho de percibir el precio de mercado. Esta disposición para recibir nos lleva a hacernos una pregunta fundamental para la Recuperación en UA: ¿Para qué me sirve esto?

La subremuneración es un proceso inconsciente que forma hábitos y patrones de comportamiento que boicotean nuestros esfuerzos. Cuando trabajamos el programa, pasamos de un determinado nivel de inconsciencia a tener una clara conciencia sobre nuestros logros y beneficios. Comenzamos a ver la verdadera naturaleza de nuestras vidas con mayor claridad. Despejar esta niebla por primera vez puede ser incómodo, y hasta doloroso. Sin embargo, a medida que empezamos a cuestionar nuestras circunstancias y nos preguntamos: ¿para qué me sirve esto?, avanzamos hacia la consolidación de nuestra autoestima y fortalecimiento. Aunque puede que no recibamos respuestas inmediatas ni notemos cambios significativos, el hecho de hacernos esta pregunta es una señal clara de que la recuperación ha comenzado.

¿Qué es un trabajo subremunerado?

Muchos recién llegados a UA hacen la siguiente pregunta: “¿cómo podemos saber si una oferta de trabajo es una trampa de la Subremuneración o una oportunidad para empezar desde abajo y mejorar?” Obviamente, la respuesta a esta

pregunta es muy subjetiva. A veces no tenemos mas remedio que aceptar un empleo con el fin de sobrevivir y cumplir con nuestras responsabilidades básicas con nosotros mismos y con los demás. Si esta es nuestra circunstancia, entonces ahora las preguntas serían: “¿qué estoy haciendo para fomentar mi recuperación? ¿Estoy trabajando el programa? ¿Existe alguna circunstancia que pueda cambiar? ¿Estoy tomando pequeños pasos cada día para integrar las herramientas del programa en mi vida?”. Ya sea que estemos trabajando para sobrevivir o ganando mucho dinero, lo que necesitamos hacer es revisar nuestra participación en el programa.

¿Cómo funciona UA?

UA se enfoca en ayudar a las personas a salir de la cueva en la que viven. Las consecuencias de la subremuneración no son ilegales. Ninguna autoridad nos va a arrestar o a embargar nuestras cuentas bancarias por escondernos de la vida. La subremuneración consiste en tener dificultades para pasar a la acción, y UA se enfoca en ayudarnos a hacer justamente eso, actuar. El Programa funciona si lo trabajamos.

Una buena metáfora es imaginar UA como una silla de cuatro patas. Las cuatro patas son **las reuniones, los pasos, las herramientas y el servicio**. Trabajar el programa no se trata tan sólo de dejarnos ver en las Reuniones. Consiste en trabajar los doce pasos con un padrino, o madrina, que haya trabajado los doce pasos de UA (o con un compañero de pasos, o grupo de estudio de pasos, en caso de que un padrino, o madrina, no estuviera disponible). Nos preguntamos: “¿estoy trabajando los pasos? ¿Tengo un padrino, o madrina? ¿Estoy usando las herramientas? ¿Estoy haciendo servicio con otros miembros y en nuestra fraternidad?”

Hay siete herramientas que son específicas de nuestro programa: [registro de tiempo](#), [compañero de acción](#), [reuniones de acción](#), [posesión consciente](#), [páginas de objetivos](#), [solvencia y ahorro](#). Usamos éstas en conjunto con las cinco herramientas básicas de toda hermandad de doce pasos: [reuniones](#), [apadrinamiento](#), [servicio](#), [comunicación](#) y estudiar la [literatura](#) de UA aprobada por la conferencia. Mientras estemos comprometidos con estos aspectos, nuestro contacto con un poder superior a nosotros mismos aumentará.

Cultivar esta conexión con un poder superior a nosotros mismos, junto con el trabajo de los otros aspectos del programa, nos guía lentamente de una conciencia basada en la privación a una conciencia basada en la prosperidad. De una vida de inacción, a una vida de acciones orientadas hacia una visión más amplia. Hacemos esto paso a paso con el apoyo de la fraternidad.

[¿Cómo empezamos en UA?](#)

La manera de empezar a trabajar el programa de UA es asistir a reuniones y llevar un registro escrito de cómo utilizamos nuestro tiempo. Asistir a reuniones refuerza nuestro proceso general de recuperación. El registro del tiempo nos confronta con nuestro hábito de vivir en la vaguedad, nos garantiza empezar a tener una visión clara y a tener presente tanto aquello que hemos conseguido, como lo que no. El proceso de aprender a llevar un registro de cómo utilizamos el recurso finito del tiempo nos brinda la claridad que tanto necesitamos. Esto se llama sobriedad de tiempo.

El sistema de registro- manual o tecnológico, formal o informal- no es lo importante. Lo importante es la práctica de llevar con calma,

pero con regularidad, un inventario diario de lo que hacemos con nuestro tiempo. Esta información es esclarecedora. Después de un tiempo, descubrimos nuestros patrones. Vemos con claridad lo que hacemos con las horas de nuestros días, y con los días de nuestras semanas. Vemos cuánto tiempo hemos usado para alcanzar los objetivos que hemos expresado y definido, y cuánto tiempo empleamos en hacer otras cosas – otro viaje al supermercado, tres horas de trabajo voluntario, ordenar aquella caja de fotos, llamar a un viejo amigo para conversar, navegar en internet-. La lista es interminable, y diferente para cada uno de nosotros.

El registro del tiempo también nos muestra claramente el tiempo que necesita cada uno de nosotros para realizar actividades específicas. En algunos casos nos pasamos, otras veces nos quedamos cortos. Con la fiabilidad de un remolcador, esta práctica, poco a poco, nos conduce fuera de la niebla de la vaguedad crónica con la que hemos devaluado nuestro tiempo y obstaculizado nuestra prosperidad. Sin esta conciencia, nos condenamos a navegar por el agitado mar de la vida bajo una espesa niebla. El registro del tiempo ilumina nuestro camino y nos permite ver y aceptar lo que hemos conseguido y lo que no. Percibir y reconocer ambas cosas es crucial para nuestra recuperación.

El trabajo de doce pasos y el apadrinamiento o amadrinamiento en UA

Un padrino, o madrina, es alguien que ha trabajado los doce pasos de UA y está dispuesto a guiarnos en nuestra recuperación. Comenzamos nuestro viaje con los pasos uno, dos, y tres. Confrontamos y admitimos nuestra impotencia ante la subremuneración y tomamos la decisión de poner nuestra prosperidad y nuestros logros al

cuidado de Dios, como cada uno lo concibe. Buscamos la buena disposición. Pedimos que algo superior a nuestra propia voluntad nos de la orientación para traer estabilidad económica, y eventualmente, prosperidad a nuestras vidas. Para muchos de nosotros esta idea fue una revelación. Mientras continuábamos trabajando el programa de UA, consiguiendo una mayor prosperidad, cada vez se nos hacía más sencillo afirmar: “Esto es más éxito de Dios que mío”.

En los pasos cuatro a siete, nos examinamos a nosotros mismos de una manera profunda y exhaustiva, admitiendo que nuestros propios defectos de carácter habían contribuido a nuestra subremuneración. Hacemos un inventario con todo el valor del que dispongamos, y lo compartimos con nuestro padrino, o madrina (o copadrino, o comadrina). Identificamos, dentro de nosotros mismos, los graves problemas que han contribuido a nuestra subremuneración. Entonces pedimos el poder para soltarlos y que nos sean eliminados.

Una vez que nos hemos examinado honestamente y con compasión, estamos listos para abordar las reparaciones con aquellos a quienes hemos perjudicado y proceder a los pasos ocho y nueve. Revisamos primero aquellas personas y relaciones que puede que hayamos dañado. Después, con la orientación de nuestro padrino, o madrina, procedemos a hacer reparaciones, perdonando a los demás, y a nosotros mismos, para poder seguir avanzando. Cuando hacemos reparaciones, adquirimos una nueva responsabilidad hacia nuestras acciones pasadas. Nos liberamos de esos errores que traemos del pasado, fuéramos o no conscientes de ellos, y que tanto han lastrado y bloqueado nuestra capacidad para acoger una prosperidad creciente. Se trata de un proceso en el cual

aceptamos nuestra responsabilidad y nos perdonamos a nosotros mismos. Ambas acciones refuerzan un desconocido sentido de dignidad, y aumenta la capacidad para dejar que las cosas buenas entren en nuestras vidas.

Los pasos diez, once, y doce nos proporcionan una estructura para dar continuidad al trabajo iniciado en los anteriores ocho pasos de UA. Los pasos nos mantienen honestos con nosotros mismos. Nos ayudan a conectar con un poder superior para obtener orientación, y nos animan a compartir con otros, tanto nuestra propia experiencia como todo aquello que tan generosamente nos ha sido dado.

¿Cuáles son las promesas de UA?

A través de la recuperación de los 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 liberarnos del pasado y a enfocarnos en el presente y en el futuro, en nuestras progresivas acciones y en nuestra visión.

Empezamos a aceptarnos a nosotros mismos con compasión y a creer que merecemos una 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 nuestros talentos. Nos permitimos pedirle más a la vida y estamos dispuestos a llevar a cabo las acciones necesarias para conseguirlo. Como consecuencia, ahora también podemos ser más

generosos con los demás y con nuestra comunidad, contribuyendo a algo Superior a nosotros mismos. No podemos resolver nuestros problemas con las mismas ideas que los crearon. A través de los pasos, las herramientas y el servicio se produce en nosotros un cambio de conciencia que transforma nuestras ideas. Experimentamos más gratitud, más paz interior y más aceptación de nosotros mismos. Es como si despertáramos de un profundo sueño a una nueva vida plena y satisfactoria.

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. **Amadrinamiento o apadrinamiento.** Buscamos activamente apadrinamiento o amadrinamiento 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 la 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 la UA para buscar apoyo, disminuir el aislamiento y reforzar nuestros compromisos de acción.
11. **Literatura.** Leemos la literatura aprobada por la conferencia de la 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.

Los doce pasos de UA

1. Admitimos que éramos impotentes ante la subremuneración. 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.

Las doce tradiciones de UA

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.
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. UA, 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.



www.underearnersanonymous.org

www.subamadrid.org