

# SOSTE [VIDA] BILIDAD

*Guía de trucos y remedios para un emprendimiento que ponga la vida en el centro*



EDITA:

ColaBoraBora en colaboración con la Quinta Ola.

**COLABORA  
BORA**

[www.colaborabora.org](http://www.colaborabora.org)  
[@ColaBoraBora](https://twitter.com/ColaBoraBora)  
[info@colaborabora.org](mailto:info@colaborabora.org)



[www.laquintaola.net](http://www.laquintaola.net)  
[@La5Olaeselamor](https://twitter.com/La5Olaeselamor)

*Bilbao (Bizkaia) - Octubre 2018*

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Nerea Marquez | ojo buey  
[www.ojobuey.com](http://www.ojobuey.com)

TRADUCCIÓN:

eta kitto! Euskara Elkartea  
[www.etakitto.eus](http://www.etakitto.eus)

Está publicado bajo la siguiente licencia de uso Creative Commons: CC-BY-SA 4.0 Reconocimiento – CompartirIguual (by-sa): que permite compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, así como adaptar, remezclar, transformar y crear a partir del material, siempre que se reconozca la autoría del mismo y se utilice la misma licencia de uso.



Esta publicación cuenta con el apoyo de la Dirección General de Igualdad, Cooperación y Diversidad del Departamento de Empleo, Inclusión Social e Igualdad de la Diputación Foral de Bizkaia.





Para la redacción de esta guía hemos utilizado el femenino *la/las* haciendo referencia a las personas en general, evitando un lenguaje sexista.





# ÍNDICE

[1]

**ACERCA DE ESTA GUÍA**  
¿Qué es esta guía?  
¿Para qué sirve esta guía?  
¿Para quién es esta guía?

06-09

[2]

**¿CÓMO SE UTILIZA  
ESTA GUÍA?**

10-15

[3]

**HERRAMIENTAS  
VIVIR**

16-37

[4]

**HERRAMIENTAS  
CUIDAR**

38-75

[5]

**HERRAMIENTAS  
COBRAR**

76-99

[6]

**TRUCOS Y  
REMEDIOS**

100-107

[7]

**CASOS DE  
ESTUDIO**

108-109

[8]

**RECURSOS  
RECOMENDADOS**

110-111

[9]

**PARTICIPANTES Y  
ENTIDADES AMIGAS**

112-117



*Acercas de esta guía*

## ¿QUÉ ES ESTA GUÍA?

Aquí tenemos una guía práctica, de fácil manejo, que pretende ser útil para las personas emprendedoras que quieran llevar a cabo sus proyectos profesionales sin descuidar la gestión de sus vidas; es más, colocando La Vida en el centro. Porque ¿cómo están siendo gestionadas las vidas de las personas que de forma consciente e inconsciente se aventuran a emprender? ¿Se puede mejorar su calidad?

En las páginas que vienen a continuación hay herramientas, trucos y remedios para transitar hacia una cultura del emprendimiento inclusiva y sostenible; diferentes propuestas para ayudar a las personas emprendedoras a comprender y abordar las necesidades que el emprendizaje lleva consigo, evitando la precariedad y la auto explotación; una tabla de ejercicios para entrenar en hacer del autoempleo una opción compatible con La Vida, siempre desde la singularidad de nuestras situaciones particulares.

*«Poner la vida en el centro es orientar con alegría, cuidado y eficacia nuestros emprendizajes»*

## «La sosteVIDAbilidad va más allá del beneficio propio»

Así, introduciendo pequeñas modificaciones en nuestras rutinas del día a día, poco a poco, de manera colectiva y por **efecto mariposa**, creemos que se pueden producir cambios a gran escala, transformaciones más profundas.

*«Nos hemos basado en experiencias reales de personas auténticas, en los conflictos que día a día superamos (o no)»*

En muchos sentidos arrastramos esquemas laborales heredados de épocas arcaicas, donde se ponían en el centro la producción, los beneficios, el capital. La diversidad del mercado de trabajo actual nos obliga a crear un nuevo lenguaje en torno a la aventura de emprender, de apostar por un proyecto personal o colectivo... pero propio; uno con el cual nos identificamos, donde nos implicamos y cuidamos / valoramos otros aspectos más allá de los estrictamente monetarios. Por esto mismo, esta guía es un material pionero, avanzado, al que se ha llegado tras un largo proceso de investigación y co-creación.

En los capítulos centrales vas a encontrar una serie de fichas metodológicas para que puedas hacer de manera única y exclusiva tu diagnóstico, para que diseñes un plan de sosteVIDAbilidad a tu medida.

## ¿PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA?

La guía sirve para promover una cultura de emprendimiento que ponga a las personas en el centro. Coloca sobre la mesa cuestiones relativas a la vida de la gente emprendedora y ofrece orientaciones prácticas ante los siguientes interrogantes:

- ¿Cómo combinar trabajo productivo y reproductivo a la hora de emprender?
- ¿Cómo se crea y se gestiona un biografía profesional propia sin dejar de lado los cuidados o los autocuidados?
- ¿Cómo se adecúan tus necesidades vitales con tus **autoexigencias** y las demandas de horarios, disponibilidad y flexibilidad que el emprendimiento requiere?
- ¿Está tu proyecto empresarial siendo tan gozoso como esperabas?
- ¿Estás descuidando otras esferas de la vida para llegar a fin de mes?

*«Una guía para vivir, cobrar y cuidar(te) dentro del universo del emprendizaje y el autoempleo»*

La vorágine del emprendizaje o del autoempleo dificulta a veces tomar en consideración estos asuntos cruciales, que muchas veces llegan a quedar invisibilizados. Así que en parte esta guía también va a servir para tomar conciencia, para destapar cuestiones que van a hacer un proyecto profesional sosteVIDABLE y próspero. Sirve para promover el cambio, para programar y empezar a hacer nuevas acciones, y para dejar de hacer otras.

*«Donde estés y a la hora que estés esta guía te ayuda a vivir, a cobrar y a cuidar(te)»*

Su utilidad no se ciñe solo a los primeros estadios del emprendizaje, antes de poner en marcha tu proyecto. Vale tanto si acabas de arrancar como si ya estás en marcha - de manera individual o colectiva - pero todavía no te habías planteado estos temas, o como si tu empresa ya está consagrada y lleva una trayectoria sólida. En cualquier caso, con las herramientas, los trucos y remedios que aquí se brindan, vas a poder refrescar, avanzar y transitar a lugares no explorados.

La empresa como un ente vivo que respira, crece, se transforma, le duelen las articulaciones, descansa... Un cuerpo de cuerpos (que no máquinas).



## ¿PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA?

- Para personas que creen que otra forma de emprender es posible
- Para personas deseosas de emprender / sacar adelante su proyecto profesional con condiciones propias
- Para personas críticas con el contexto laboral en el que interactúan
- Para personas que desean autocuestionarse e interrogar a la sociedad acerca de la organización, el significado, la regulación y la valoración del autoempleo y el trabajo de emprendizaje
- Para personas que anhelan una nueva organización del trabajo, a partir del hecho incuestionable de que en la vida de las personas existe también el trabajo de reproducción
- Para personas que conocen la importancia de racionalizar el empleo del tiempo
- Para personas que piensan que un trabajo normal no tiene nada de natural
- Para personas que saben que la principal fuerza productiva reside hoy en el saber y el saber colectivo, no así en la fuerza
- Para personas interesadas en visibilizar toda la parte reproductiva del emprendimiento
- Para personas que no quieren descuidarse, ni descuidar su entorno o sus familias, por un proyecto profesional muy absorbente
- Para personas que cooperan con otras personas, aficionadas a aplicar conocimientos y resolver problemas
- Para personas que quieren innovar y construir interactuando con otras personas
- Para personas que saben que emprender implica un continuo reordenamiento de las prioridades
- Para personas conscientes de que trabajamos con nuestros cuerpos, y hay que dar cabida a esa diversidad de experiencias, necesidades y deseos
- Para personas que quieren modular sus propios tiempos de trabajo en relación a otras formas de inversión (como los cuidados)
- Para personas que no piensan en la carrera como una progresión lineal, sino como un proyecto biográfico múltiple
- Para cooperativas y emprendedoras en colectivo
- Para pequeñas personas emprendedoras
- Para personas autónomas que proporcionan servicios a otras empresas
- Para profesionales liberales
- Para personas trabajadoras temporales
- Para personas trabajadoras por cuenta propia a tiempo parcial
- Para personas autónomas económicamente dependientes
- Para empresas recién configuradas o que llevan varios años o incluso décadas en activo
- Para personas formadoras, asesoras... agentes diversos implicados en la orientación, formación e intermediación laboral.

*«... Si uno de estos casos es el tuyo, esta es tu guía.»*

# [2]

*¿Cómo se utiliza esta guía?*

La guía tiene un carácter totalmente práctico para que dejes de dar vueltas a cómo llevar al día a día esto de poner la vida en el centro. Hemos diseñado varios elementos que te ayudarán a definir, explorar, testar cómo estás o estáis de “centradas” y a partir de ahí comenzar a generar pequeñas (¡o grandes!) acciones que incorporar a tus rutinas. Según tus necesidades y tus velocidades, puedes comenzar con aplicarte una o dos, o lanzarte de cabeza a probar todas ellas. No hay un único orden de uso, sino un objetivo de cada

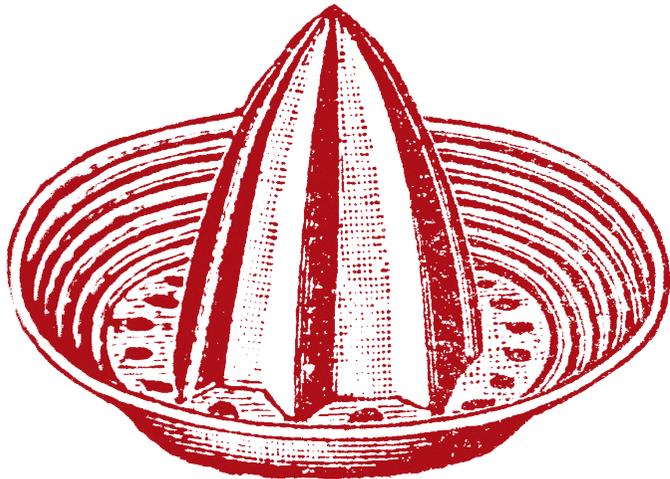
una que se combina y relaciona con las otras. Nuestro consejo es que lo hagas cuando dispongas de tiempo de calidad para dedicarle, sin que esto vaya a suponer una carga más (sólo faltaba). Decide cuáles y cuándo, y valora si hay otras personas con las que podrías contar para su uso.

En ese caso, abre una buena conversación con tu grupo explicándoles de qué se trata y estableciendo en agenda cuándo vais a poder dedicarle ese precioso tiempo.

# HERRAMIENTAS VIVIR, CUIDAR, COBRAR

**Divididas en tres capítulos, tienes a tu disposición 19 herramientas que puedes utilizar las veces que quieras.**

- **Leyenda.** En cada una de ellas se especifica si es una herramienta para utilizar individual y/o colectivamente, la duración aproximada y otras herramientas de la guía con las que combinar.
- **Pautas de uso.** Antes de comenzar lee bien las pautas, para qué sirve la herramienta y cuándo se aconseja utilizar. Si encaja con tu propósito, sigue leyendo los materiales que necesitas así como los pasos detallados.
- **Truquillos de apoyo.** Igualmente hay algunos trucos, notas o consejos que complementan en algún aspecto a las herramientas, que te resultarán muy prácticos y sugerentes. Estamos seguras de que, con el uso, acabarás desarrollando tus recursos propios. De eso se trata; de hibridar y remezclar para cada situación concreta.
- **Prototipo.** Cada herramienta viene acompañada de un prototipo o ficha de trabajo que te ayudará a realizar el ejercicio. Son elementos visuales y gráficos que facilitan la comprensión, síntesis y orden de ideas, así como la posibilidad de proponer ideas. Cada ficha-prototipo recoge los aspectos más relevantes sobre los que trabajar y que, si te apetece, puedes ampliar con alguno nuevo. Es además un elemento facilitador para el trabajo en equipo, de forma que sirve de marco y punto de partida para que todas entendamos el ejercicio. En algunos casos se plantea más como un juego; en otros, como panel de trabajo; pero de cualquier forma son manoseables y listos para pintar sobre ellos. Imprime cada una de las fichas a un tamaño óptimo para ti. Nuestro consejo es a partir de Din A3 y así trabajar cómodamente. Puedes descargar de forma individual cada una de las fichas de la web. Se aconseja llevar algunos prototipos a un formato manual, habitando las propias herramientas y fichas, y activando tu creatividad al máximo.
- **Materiales.** Asegúrate de preparar los materiales necesarios con antelación.
- **Temporalidad.** Con cada herramienta vienen consejos sobre cuándo utilizarla, pero siéntete libre de marcar tus ritmos. La duración entre ellas es muy variable. Algunas son acciones sencillas, cortas e inmediatas. Otras requieren un trabajo mayor, contrastado, a más largo plazo.
- **Mide el progreso.** Recomendamos que vuelvas sobre las herramientas una segunda vez al menos, para ser consciente de si te resulta útil, si has obtenido los cambios deseados, si te han llevado a situaciones nunca imaginadas..., etc. Tómate un momento de reflexión y revisa los avances, como un tiempo glorioso que va a impactar seguro en tu poner la vida en el centro.



## Herramientas vivir



Limitrona



Nadómetro



Exprimilan



MaPaTest



Matriz de los  
tiempos

## Herramientas cuidar



Habitomatrix



Diván  
afectuoso



Desmiedator



hiceVER



AbaCUID



Yogozo



Coctelera  
AutónoAMA



Los  
Ecuualizadores



OrgiZontal

## Herramientas cobrar



FacturaVIDAbilidad



Emotilabel



Antigratis



Power Play



Carta de  
Desahogo

## LISTADO DE TRUCOS Y REMEDIOS

**Complementando a las herramientas hay un apartado con un listado de trucos y remedios, para que cada persona se administre de acuerdo a sus necesidades. Son de uso más inmediato que las herramientas, se pueden administrar como píldoras, a cucharadas, en pequeños tragos... o se pueden contemplar como una tabla de ejercicios.**

- **Visibles.** Asegúrate de tenerlos visibles, en un soporte físico y/o digital. En la pared de la oficina, de la cocina, en el marcapáginas, en el calendario de anillas..., etc. O en tu aplicación móvil favorita, donde te señales todas las notitas y te pones avisos o alarmas regularmente.
- **Personaliza tus trucos.** Esto no es café con leche para todas. No nos vale a todas las personas lo mismo siempre y cada caso es único. Puede que algunos consejos sean contradictorios, incluso. Por eso lo mejor es que modifiques la lista con los que te sirven a tí, ampliando con otros que ya tienes instalados y no están recogidos aquí.



## CASOS DE ESTUDIO

Los casos de estudio representan una diversidad de proyectos, empresas y personas que, de alguna manera, están tratando de incorporar sus propios trucos y remedios en sus prácticas diarias, para un emprendimiento sosteVIDABLE. Desde proyectos individuales a cooperativas de más de 10 personas, o una red internacional de más de 600 miembros. De latitudes dispares como Bilbao, Vitoria, Donostia, Irún, Madrid, Barcelona y Valencia. Y que trabajan en sectores como la producción ecológica, la abogacía, el diseño gráfico, el desarrollo local, el diseño cívico, la pastelería artesana, la educación y la agroecología, o la consultoría y la formación de equipos.

Nos hemos aproximado a estos proyectos para estudiarlos de manera minuciosa y extraer las mejores ideas, cómo están gestionando el sostenimiento de sus vidas con sus proyectos emprendedores. Qué trucos tienen, con qué barreras se encuentran, qué mecanismos de supervivencia implantan, etc. Son un conjunto de casos con los que inspirarse y avanzar, sentir que no estamos solas, que nuestros problemas no son raros, ni irresolubles.

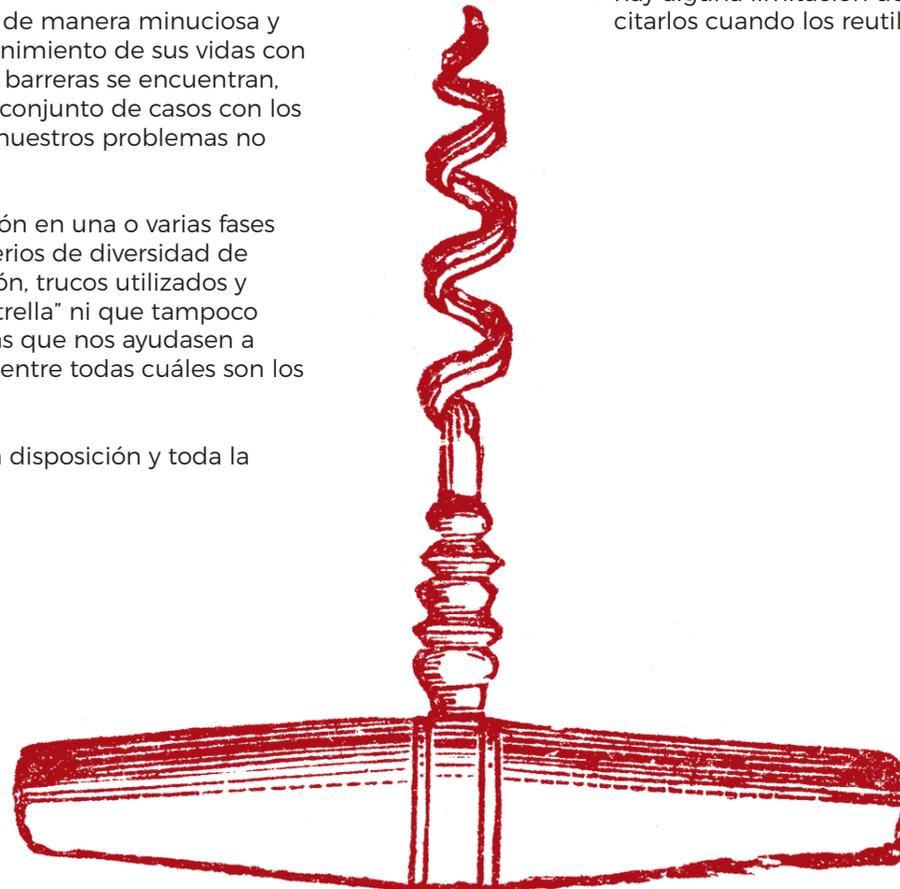
Han sido seleccionados por su predisposición y participación en una o varias fases del proyecto de sosteVIDAbilidad, atendiendo a varios criterios de diversidad de formato, tamaño, sector, localidad, antigüedad, organización, trucos utilizados y situación actual. Hay que recalcar que no son "los casos estrella" ni que tampoco estábamos buscando la perfección, sino historias cotidianas que nos ayudasen a poner nombre y cara a la madeja, a entender y componer entre todas cuáles son los caminos que nos acerquen a la sosteVIDAbilidad.

Desde aquí un agradecimiento muy especial por su buena disposición y toda la atención afectiva que nos han brindado.

## RECURSOS RECOMENDADOS

Una delicada selección de otros recursos que gente anterior a nosotras ya ha editado y puesto en marcha. Metodologías, en su caso, complementarias. Para que avancemos a un modelo de emprendimiento sostenible para nuestras vidas.

Todos ellos están accesibles bajo una licencia Creative Commons o similar. No obstante asegúrate en cada caso si hay alguna limitación de uso y sobre todo, no te olvides de citarlos cuando los reutilices.



# [3]

*Herramientas vivir*

Uno de los primeros conflictos que se debe afrontar a la hora de emprender es la de **poner límites** al trabajo, límites en cuanto a los tiempos de dedicación **para mejorar o mantener la calidad de vida**. La vida tiene sus propios límites, nuestro cuerpo también (al igual que los otros cuerpos con los que trabajamos); necesitamos, como seres humanos que somos, afecto, relax, descubrimiento, diversión... Además nuestro cuerpo se encarga de que atendamos estas necesidades de descanso, amor, higiene, nutrición a diferentes niveles... Reconocemos esos límites, pero parece que las fronteras de nuestros proyectos profesionales, de nuestros emprendizajes, de nuestros trabajos o nuestras colaboraciones, se desdibujan. Limitar los tiempos de reunión o de producción, las horas de responder correos... ¡nos cuesta infinitamente más! Parece que **trabajar en un proyecto de emprendizaje a veces no tiene fin** y, para cuando nos queremos dar cuenta, nos hemos olvidado de poner la vida en el centro, de VIVIR.

*«El cambio empieza en tu escritorio, en tu horario, en la organización de tu tiempo»*

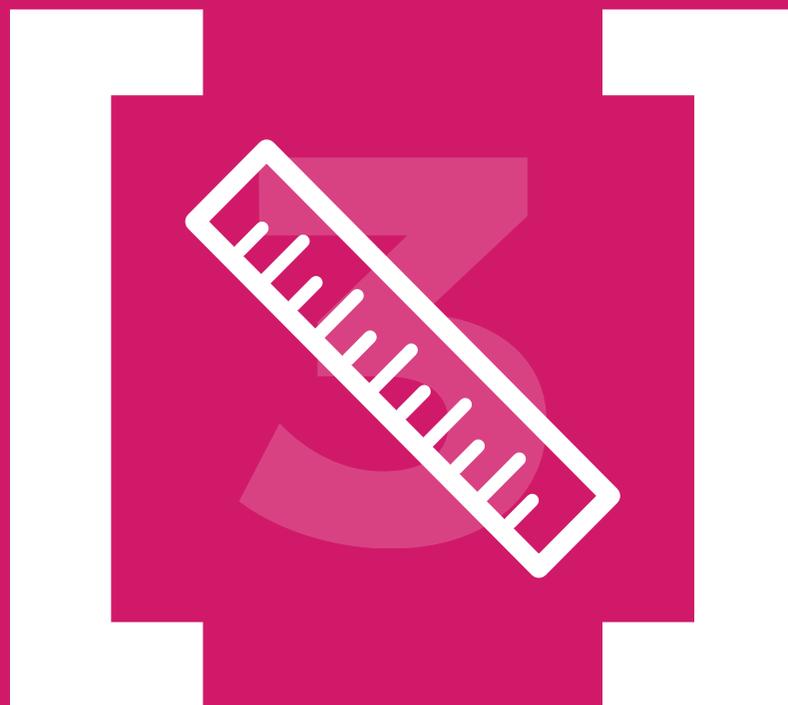
Tenemos que lidiar todavía con la (falsa) creencia de que trabajando más se obtienen mejores resultados, y que trabajar duro es el camino directo al éxito. Esto no es más que mitología empresarial-capitalista, ya que no hay evidencias de que tener extensas jornadas laborales influya directamente en mejorar los ingresos. En cambio sí está comprobado que produce fatiga profesional y baja el rendimiento. Este nudo se muestra en toda su amplitud entre las personas emprendedoras. Si el exceso de trabajo conduce a unos resultados más pobres, ¿cómo atajar esto cuando eres una persona autónoma, empresaria, te encargas de todo y vives un poco en la sobre-ocupación?

En este apartado se incluyen herramientas que tratan de ayudar a poner límites a los tiempos, tratan de apoyar la flexibilización de los horarios y los tiempos de dedicación, ayudan a las personas emprendedoras a tomar consciencia de dónde se van los tiempos, y esperan servir de inspiración para que cada cual establezca su propio plan.

No podemos estandarizarnos porque cada caso es único y así debemos entenderlo y abordarlo. Las herramientas que se plantean a continuación ayudan a organizarse y planificarse mejor, pero no nos van a servir a todas para por igual. Después cada persona deberá trazar su propio recorrido, encontrar la solución que le resulte más práctica y creativa.

*«¿Emprender para vivir o vivir para emprender? Esa es la cuestión»*





# LIMITRONA

*Herramientas vivir*



# LIMITRONA

## Herramientas vivir



1-2 horas



Uso individual



Combinar con:



Habitomatrix



Exprímilan



AbaCUID



Antigratis



Matriz de los tiempos

## Para qué sirve:

Un límite es ese punto que señala el tope, el extremo, el fin o término de una cosa y que suele indicar un punto que no debe o no puede sobrepasarse. ¿Sabes en realidad cuándo sobrepasas tus límites? ¿Sabes que cuando rebasas tus límites puedes poner en riesgo tu vida?. Unas veces no somos conscientes de esto y otras sí somos conscientes, pero preferimos no hacer caso. Este conflicto además, se nos presenta prácticamente a diario.

La **Limitrona** es una herramienta que te ayuda a identificar y medir cuándo, cómo y por qué sobrepasas tus límites. Te ayudará a establecer un umbral para cada límite, esa cifra máxima o mínima que no deberías sobrepasar; a reconocer esas tareas, acciones o proyectos con los que casi siempre saltan todas las barreras, colocándonos en un terreno peligroso; y a proponer acciones concretas para que te mantengas dentro de un espacio seguro, cerca de tu umbral deseado.

## Cuándo utilizarla:

Semestral - anualmente.

Se aconseja hacerlo *en caliente*, aprovechando los momentos posteriores a una crisis, cuando se haya sobrepasado algún límite de manera evidente.

## Materiales necesarios:

- Inflexibilidad para no dejar que nada te hagan sobrepasar tus límites.
- Un vaso medidor o una regla para jugar visualmente con medidas que te faciliten el establecimiento de establecer los umbrales.

## Cómo se utiliza:

1. Identificar esos límites, hacer un listado y establecer un umbral (cifra o indicador) máximo y mínimo para cada uno de ellos (por ejemplo, hazlo con los días de vacaciones al año que tienes que disfrutar, con el precio que tiene tu hora de trabajo... ) Tómate tu tiempo para realizar este ejercicio, especialmente cuando lo haces por primera vez. Contempla esos límites que de manera recurrente sobrepasas, con los que traicionas más frecuentemente tu idea de *poner la vida en el centro*.
2. Divide esos límites en los tres capítulos que te proponemos, vivir, cuidar y cobrar para hacer tu Limitrona más operativa, estructurada y organizada.
3. Detalla cuándo, cómo y por qué has sobrepasado cada uno de los límites, concretando al máximo el detalle de la situación. Estudia si los excesos se han debido más a factores externos (las demandas de un

cliente demasiado exigente, por ejemplo) o internos (como la propia flexibilidad o la poca exigencia que sentimos habitualmente a la hora de satisfacer nuestras necesidades).

4. Establece en qué grado ese exceso te ha descentrado la vida.
5. Describe acciones concretas que te ayuden a mantenerte en tu umbral deseado. También es conveniente revisar con cierta periodicidad estos umbrales, por si necesitas subirlos o bajarlos. Una vez tengas las acciones concretas, pásalo a un plan de acción que tengas siempre a mano.
6. Una vez pasado un tiempo, dedica una mañana de tu jornada laboral a actualizar la Limitrona. Revisa si hay límites que ya no sobrepasas, si han aparecido otros nuevos que añadir y marca los umbrales para cada uno.

## Trucos para su uso

**Hasta cierto límite!** Al comenzar no intentes hacer todos los límites de golpe. Empieza por una lista pequeña y asumible, que siempre motiva más que cualquier listado largo, de esos que nunca acaba por definición.

**Lenguaje vinculante.** Redacta los límites en presente, utilizando verbos de acción y de manera concreta. Huye de todas las abstracciones siempre que puedas. Cuanto más concreta seas y mejor definido tengas ese límite, ya estarás proponiendo una solución en sí misma. Ej: (👎) Disfrutar más de vacaciones (👍) Emplear un mínimo de 40 días de vacaciones este año.

**Algunos ejemplos.** VIVIR: Trabajo en fin de semana (nº/mes) - Desconecto ordenador y cualquier dispositivo móvil (horas/día) - Trabajo asalariado máximo (horas/día).

CUIDAR: Practico un mínimo de ejercicio (nº/semana) - Invierto tiempo en llevar a cabo actividades que me dan placer (nº/proyecto) - Aprovecho el tiempo que estoy con las criaturas (horas/día).

COBRAR: Facturación hora mínimo (€/hora) - Trabajo gratis máximo (nº/año) - Costes de vida integrados (€/año). Ver este concepto en la herramienta Facturavidabilidad.

# LIMITRONA

	Identifica y enumera tus límites	Umbral (máx o min)	¿Cuándo y porqué has sobrepasado este límite?	Flexible	InFlexible	Acciones posibles para no sobrepasar los límites
<b>VIVIR</b>	1.....			+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
<b>CUIDAR</b>				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
<b>COBRAR</b>				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		





**NADÓMETRO**

*Herramientas vivir*



# NADÓMETRO

## Herramientas vivir



5 minutos-∞



Uso individual



Combinar con:



Yogozo



Exprimilan



AbaCUID

## Para qué sirve:

El **Nadómetro** sirve para poner en valor el tiempo que dedicamos a PARAR, así, con mayúsculas. Las agendas ajetreadas de nuestras vidas nos introducen a veces en una vorágine sin salida, donde aparentemente sólo importa el hacer por hacer, sin más criterio que el de mantenernos activas, en movimiento; incluso cuando se supone que estamos disfrutando de un rato de ocio, no paramos y nos llenamos la agenda de citas, eventos, cursos y cursillos.

¿Y si probamos más el placer de parar y de hacer NADA?

Con el **Nadómetro** vas a descubrir qué sencillo y necesario es dedicar un tiempo a hacer nada de vez en cuando. Con su uso continuado entrenarás en esta práctica tan sana (bastante complicada de realizar, por cierto, como comprobarás en cuanto empieces a ponerla en práctica) y además podrás contagiar a las personas de tu alrededor, consiguiendo desacelerar un poco todo tu entorno. Utiliza el Nadómetro para erradicar la inútil obsesión que fomenta nuestra cultura de hacer por hacer y hacer todo el rato, sin parar.

## Cuándo utilizarla:

A diario, el tiempo que cada día sea necesario y posible!

## Materiales necesarios:

- Crear un rincón a) en tu casa b) en tu despacho c) en tu empresa, libre de:
  - wifi
  - cobertura
  - cables
  - enchufes
  - tecnología
  - música
  - lápices
  - papeles
  - legos
  - plastilina
  - comida
  - bebida
- Decláralo *espacio protegido* y cuídalo utilizando la señalética que te facilitamos de "Estoy haciendo NADA, por favor, no molestar". También puedes diseñarte tu propia camiseta, o ponerte un casco bien llamativo que diga "Hago NADA. No molestar".
- Ármate con firmeza de predisposición para practicar el PARAR. La vas a necesitar.

## Cómo se utiliza:

1. Empieza de menos a más.
2. Una vez hayas elegido tu espacio y acaparado la señalética que vas a necesitar, comienza a utilizar el **Nadómetro**, es decir, empieza a hacer NADA.
3. Apunta en la ficha el tiempo que has dedicado a no hacer NADA, para tomar consciencia de las dificultades que encuentras para parar.
4. En la ficha anota también las sensaciones que has tenido, las emociones, los aprendizajes que te serán de utilidad para la siguiente práctica. Finalmente marca el nivel de *nadometría* alcanzado. Este se refiere al grado mayor o menor de hacer NADA has conseguido.
5. Puedes hacer las anotaciones justo en el momento de la práctica o una vez a la semana, como te resulte más práctico.
6. Una forma cómoda es digitalizar tus resultados a través de una aplicación de móvil, como las que se han popularizado para runners, o las que cuentan los pasos que das al final del día, y te lanzan mensajes motivadores para que consigas tus objetivos. Del tipo "Hoy has estado 5 minutos sin hacer nada. ¡Enhorabuena!".

## Trucos para su uso

**Contagiar.** Hacer nada es mucho más complicado de lo que parece, por eso es importante sentirse apoyada. Si tienes cerca una persona que está intentando aplicarse en el saludable ejercicio de no hacer nada ¡apóyala! Si eres tú quien va a empezar a *nadometrarse* ¡rodéate de personas aliadas! Para que este apoyo se palpe, se recomienda crear comunidad. Para ello puedes hacer un foro, un grupo de Whatsapp, quedadas con gente que se junta para *nadometrear*. Intenta fomentarlo en tu oficina, en tu local, trata de establecer unos minutos diarios en los que todas las personas que compartís espacio de trabajo hagáis NADA a la vez, y observad qué pasa después. ¿Te animas?

**Para principiantes.** Aunque el Nadómetro es tan portátil como desees, y puedes practicarlo en cualquier sitio, recomendamos que al menos las primeras veces lo realices en el mismo sitio y a la misma hora. De esta manera fomentarás la creación del nuevo hábito. A partir de ahí explora, descúbrete y atrévete a explorar las posibilidades de no hacer nada en los lugares y el momento que desees.

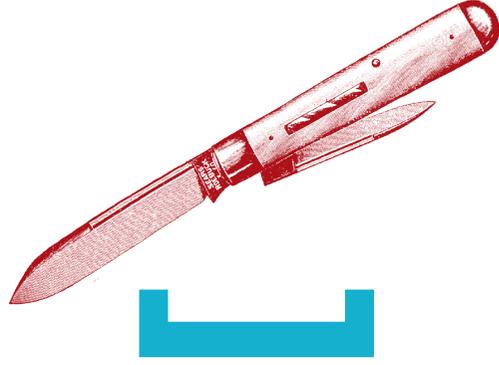
# NADÓMETRO

Ficha

Día	Hora inicio	Hora final	Sensaciones	Nivel nadometría <span style="float: right;">Alto</span> 	Aprendizajes
/ /	..... : ..... h	..... : ..... h			

## NADÓMETRO

Señalética



“Estoy  
haciendo  
**NADA,**  
por favor,  
no  
molestar”

**SOSTE [VIDA] BILIDAD**

Trucos y remedios para un emprendimiento  
que ponga la vida en el centro

[www.sostevibilidad.colaborabora.org](http://www.sostevibilidad.colaborabora.org)





**EXPRIMILAN**

*Herramientas vivir*



## EXPRIMILAN

### Herramientas vivir



30-60 minutos



Uso individual



Combinar con:



Limitrona



Habitomatrix



Matriz de los tiempos

### Para qué sirve:

Una de las prácticas habituales que se observan en las personas emprendedoras, que de forma autónoma gestionan su tiempo, es el exceso de horas que dedicadas al trabajo diario. A veces esta autonomía y flexibilidad es un arma de doble filo. El exceso nos lo marcan a veces factores externos (como los plazos de nuestros clientes o colaboradores) pero en ocasiones somos nosotras mismas quienes alargamos nuestras jornadas, sin planificar y sin gestionar bien los tiempos.

El **Exprimilan(\*)** es un herramienta que te permite sacar el máximo jugo a tu tiempo de trabajo. Ayuda a respetar el tiempo que has decidido dedicar cada día a las tareas, y que no se te vaya de las manos para acabar metiendo más horas de las que habías estimado. Permite hacer lo que tenías pensado sin irte por las ramas, evitando la procrastinación. Además de comenzar el día con nutritivo zumo de naranja.

(\*) Lan significa trabajo en Euskera.

### Cuándo utilizarla:

A diario.  
Planificación semanal.

### Materiales necesarios:

- Exprimidor o licuadora
- Cuchillo
- Fuerza de Voluntad
- Naranjas de diferentes tamaños (cuantas más horas de trabajo, más grande será la naranja)

### Cómo se utiliza:

1. Preparación diaria: es muy importante disponer de un momento inicial de reflexión para indicar las tareas y necesidades de la jornada, así como los recursos, el tiempo de dedicación que requiere cada una de ellas. Define un tiempo mínimo y uno máximo, en horas.
2. Visualiza cada uno de los tiempos y elige dos naranjas, una más grande y otra más pequeña. La naranja más grande simbolizará las actividades que más tiempo te van a llevar, o aquellas que son prioritarias. La naranja más pequeña serán las actividades con menos importancia, pero que igualmente suponen la dedicación de tiempo a lo largo de la jornada.
3. Exprime tu zumo y tu tiempo. Coje la naranja más grande, pártela en 2 mitades y saca el jugo. Esta parte del zumo es la que requiere más fuerza y ganas. Después exprime la

naranja más pequeña hasta donde te llegue (ojo) sin que se desborde el recipiente. ¡El zumo está listo para beber!

4. Al finalizar el día, completa la ficha reflexionando si has exprimido tu tiempo como querías e identificando, en caso de desbordamientos, o exceso de acidez, los factores que han producido excesos en el tiempo programado.
5. En la misma ficha detalla, si los hubiera, aprendizajes de hoy que te sirvan para mañana, y para sucesivas ocasiones. Finalmente anota las acciones que identifiques para exprimir tu tiempo como quieras.
6. Si realizarlo a diario te supone un gran esfuerzo, puedes hacer la planificación del **Exprimilan** una vez a la semana, estableciendo qué días vas a trabajar y qué tiempo máximo y mínimo vas a dedicar a cada uno de ellos; lo que podríamos llamar el ExprimiPLAN.

### Trucos para su uso

**ADVERTENCIA máxima:** Nunca dejar el Exprimilan al alcance de los demás. Es para uso personal e intransferible. Sólo tú puedes decidir el uso de tus tiempos.

**Agendar.** Si utilizas un calendario digital o físico, añade tu tiempo máximo y mínimo diario. Puedes jugar con símbolos naranjas de diferentes tamaños o indicando las horas.

**En equipo.** A pesar de tratarse de una práctica individual, podéis utilizarla de forma colectiva, en equipo, en una de esas reuniones de planificación habituales. En este caso cada persona elige sus naranjas y obtiene su zumo.

**De temporada.** Cambia la fruta según la temporada y experimenta, juega y saborea diferentes zumos y jugos. Piensa que en cada temporada el tiempo y energía no es la misma.

# EXPRIMILAN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tiempo máximo 	..... h	..... h					
Tiempo mínimo 	..... h	..... h					
¿Has exprimido el tiempo como querías? (+/- horas)							
¿Factores que han hecho exprimir +/-?							
Aprendizajes de hoy para mañana							
Acciones para exprimir como quieres							
¿Cómo te sientes al finalizar el día?	 -  -  -  -  -  - 	 -  -  -  -  -  - 	 -  -  -  -  -  - 	 -  -  -  -  -  - 	 -  -  -  -  -  - 		 -  -  -  -  -  - 





**MaPaTEST**

*Herramientas vivir*



## MaPaTEST

### Herramientas vivir



2-3 horas



Uso colectivo



Combinar con:



Desmiedator



Coctelera  
Autónoma



OrgiZontal

### Para qué sirve:

¿Te suena que todo el mundo tiembla cuando alguien destapa en la cooperativa o colectivo que en los próximos meses va a ser madre o padre? Y si es así, especialmente el temblor es mayor, según escala de Richter, cuando ese alguien es una futura mamá. Por el bien de todas, es necesario atender bien y cuidar los procesos de maternidades y paternidades en nuestros proyectos de empresa. Visibilizarlos en primer lugar, para pasar a diseñar e integrar acciones concretas que hasta el momento no se han puesto en marcha.

El **MaPaTest** es una herramienta, a modo de test, que ayudará al colectivo implicado a gestionar vuestras maternidades y paternidades de la mejor forma posible, minimizando en la medida de lo posible los sufrimientos o las situaciones desagradables. Se trata de una herramienta para diagnosticar y poder prever, para favorecer la adopción de compromisos que nos ayuden a todas a actuar con mayor libertad y seguridad. **MaPaTest** facilita la conversación entre las personas que forman el proyecto, favorece la puesta en común de los deseos y las barreras que se perciben para poder llevarlos a cabo. Además resulta una herramienta eficaz para la reorganización de funciones, equipos y costes.

\*MaPa: maternidad+paternidad

### Cuándo utilizarla:

En cualquier momento, para anticiparte y compartir con tu grupo las necesidades y los deseos que tenéis en lo que a maternidad y paternidad se refiere.

Cada vez que se de la situación de que una persona del equipo va a ser madre o padre.

También es de gran ayuda, aunque no haya un bebé a la vista.

### Materiales necesarios:

- Un espacio cómodo y amable
- El cuadro de roles y funciones del equipo
- La planificación en el formato que se tenga (digital o analógica)
- Buena dosis de confianza y libertad de expresión
- Un biberón u otro objeto infantil que colocar visible en la reunión

### Cómo se utiliza:

1. Llega al sitio de reunión a la hora y día concretado. Asegúrate de que todo el equipo se ha enterado y se ha avisado con antelación. Una persona puede introducir la herramienta y

situar el objetivo de la reunión **MaPaTest**.

2. Comienza realizando el test de inicio relativo a visiones, conductas y creencias. Abre una conversación fluida entre el equipo para acercarse al tema de manera individual. Sigue el guión de la ficha anexa o propón nuevas preguntas. Deja espacio para que quienes menos hablan tengan su voz, y asegúrate de que todo el mundo da una opinión. No es un requisito necesario, pero alguna persona podría encargarse de recoger las ideas relevantes.
3. Pasa al MaPa-Planning. Este será abordado de manera individual por cada persona que va a ser madre o padre. Rellenad los apartados del cuadro. Distinguid entre las funciones (vinculadas a acciones concretas; productivas...) y roles (vinculados a aspectos más invisibles que esta persona aporta al equipo - estrategia, cuidados, humor...).
4. Definid bien qué personas asumen las funciones y roles de la persona que se va a ausentar. Si esto se podrá asumir dentro del equipo o si habrá que contratar a alguien. Lo importante es que todas se queden cubiertas, o si no se van a cubrir, que todo el mundo sea consciente de que esas tareas dejarán de llevarse a cabo (al menos temporalmente).
5. Para las personas que asumen tareas extra, hay que definir la carga extra y sus posibles compensaciones (en remuneración, horas u otros beneficios). Estas personas han de estar seguras de los compromisos que adquieren.
6. El **MaPaTest** podemos revisarlo tantas veces como necesitemos, para ver cómo hemos avanzado, qué podemos modificar, añadir o quitar. Al igual que la empresa evoluciona también lo hacen las vidas de las personas que lo habitan.

### Trucos para su uso

**Todo legal, por favor.** Ojo que no se trata de sondear la voluntad de las personas del equipo de trabajo para saber si van a ser madres o padres y en base a eso tomar decisiones sobre su desempeño (y decidir que dejamos de contar con ellas, por ejemplo); no se trata de sonsacar a la gente lo que va a hacer en un futuro próximo, para discriminar a esas personas después y dejar de promocionarlas o encargarles nuevos proyectos. Esta herramienta no va de eso. Estamos hablando de compartir reflexiones, de anticiparse a los conflictos, de poner en común entre todas las inquietudes raras que pueden generar esas situaciones en las que a las personas les da por reproducirse.

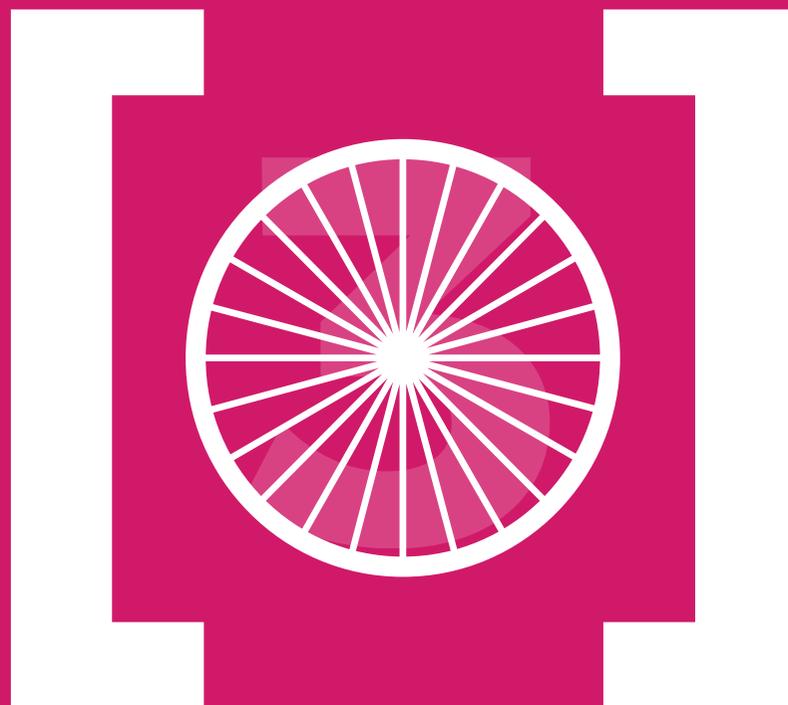
**Clima de confianza.** Sólo podemos utilizar esta herramienta si en el equipo de trabajo hay un buen clima y todo el mundo está receptivo a tratar estos temas. Las cuestiones que se tocan son muy delicadas porque afectan a la esfera más íntima y personal de los miembros del equipo. Puede haber alguna persona que sufra hablando de esto, o que le duela comentar experiencias anteriores que no fueron muy felices. Así que mucho ojo y mucho respeto. Si vas a ser tú quien exponga el MaPaTest en tu equipo, acepta que pueda haber personas que se nieguen a participar y deberás saber cómo lidiar con ello.

## MaPaTEST

TEST de inicio: visiones, conductas, creencias...

<p><b>1</b> ¿Hay algún espacio donde se haya dado la conversación de sobre maternidades y paternidades en tu trabajo (cómo se vive, quién pretende ser madre/padre en un futuro, qué pensamos de esto...)?</p>	
<p><b>2</b> ¿Dónde ha sido (en la cafetería, en un despacho, en una reunión formal, fuera de la oficina en un espacio público...)?</p>	
<p><b>3</b> ¿Entre qué personas se dan estas conversaciones (sólo entre mujeres, sólo entre la gente que dirige los proyectos para anticiparse a posibles sorpresas...)?</p>	
<p><b>4</b> ¿Hasta qué punto nuestro proyecto emprendedor está concienciado con la crianza? ¿Entendemos la crianza como algo personal o colectivo?</p>	
<p><b>5</b> ¿Nos gustaría profundizar más sobre este tema, para poner en práctica trucos y remedios que aseguren atender esto y funcionar como referente o buena práctica para otras?</p>	
<p><b>6</b> ¿Cuáles son nuestro miedos respecto a esto?</p>	
<p><b>7</b> ¿Cómo empatizamos de manera individual con la crianza?</p>	
<p><b>8</b> ¿Qué estamos dispuestas a cambiar?</p>	
<p><b>9</b> ¿Qué compromisos queremos asumir con esto?</p>	
<p><b>10</b> ¿Hasta dónde queremos avanzar (tomando conciencia, con un subsidio...)?</p>	
<p><b>11</b> ¿Hasta dónde podemos?</p>	





# MATRIZ DE LOS TIEMPOS

*Herramientas vivir*



## MATRIZ DE LOS TIEMPOS

### Herramientas vivir



1-2 horas



Uso individual



Combinar con:



Limitrona



Habitomatrix



Exprimilan

### Para qué sirve:

Ante el supuesto drama del fin del empleo y la paradoja de estar más ocupadas que nunca, proponemos tomarnos el tiempo necesario para hacer una reflexión y actuar. Pretendemos un modelo productivo que atienda no sólo necesidades económicas, sino que permita ocuparse de forma responsable de todas las cuestiones relativas a los cuidados o la crianza, que conjugue los picos de actividad con los períodos de descanso, de baja o de formación. Un modelo de producción ciudadana que nos permita por fin trabajar para vivir, en lugar de vivir para trabajar.

La **Matriz de los tiempos** te permitirá diseñar una nueva matriz más ajustada a una realidad deseable, que tenga más en cuenta el trabajo reproductivo, la contribución a la comunidad y el desarrollo personal. Reflexiona sobre una redistribución de los tiempos que se ajusten equilibradamente a tus deseos y necesidades. Busca los márgenes de cambio para acercarte a una matriz en la que te sientas cómoda.

### Cuándo utilizarla:

Semestralmente.

Aprovecha los momentos en los que comienzas una nueva temporada, vuelves de vacaciones, te planificas el año.

La matriz de los tiempos es fluctuante, por eso puedes realizarla cuando comiences actividades que te impacten en tu distribución.

### Materiales necesarios:

- Tu agenda física o digital
- Lápicos de colores
- Actitud para el cambio

### Cómo se utiliza:

1. Define las categorías donde distribuyes tus tiempos. En la ficha de **Matriz de los tiempos** encontrarás las 6 categorías que hemos identificado: empleo, trabajo reproductivo, ocio, necesidades fisiológicas, actividad comunitaria y otros tiempos.
2. Calcula las horas actuales diarias que dedicas a cada una de las categorías y colorea los quesitos (que son las horas) en la ruleta de situación actual. Cada categoría con un color diferente.
3. Ahora párate, respira... y desde el máximo deseo indica cuales serían las horas que ambicionas para cada

categoría. Tu distribución ideal de los tiempos, sin atender a si va a ser posible o no.

4. Realiza la diferencia entre horas actuales y horas deseadas. Revisa los déficit o superávit de los tiempos en cada categoría.
5. A partir de aquí piensa en acciones concretas y asumibles que puedes poner en marcha para acercarte a la situación deseada. Anótalas en tu agenda o en un lugar visible. También puedes colgarla como un póster en tu oficina o con un imán en la nevera.

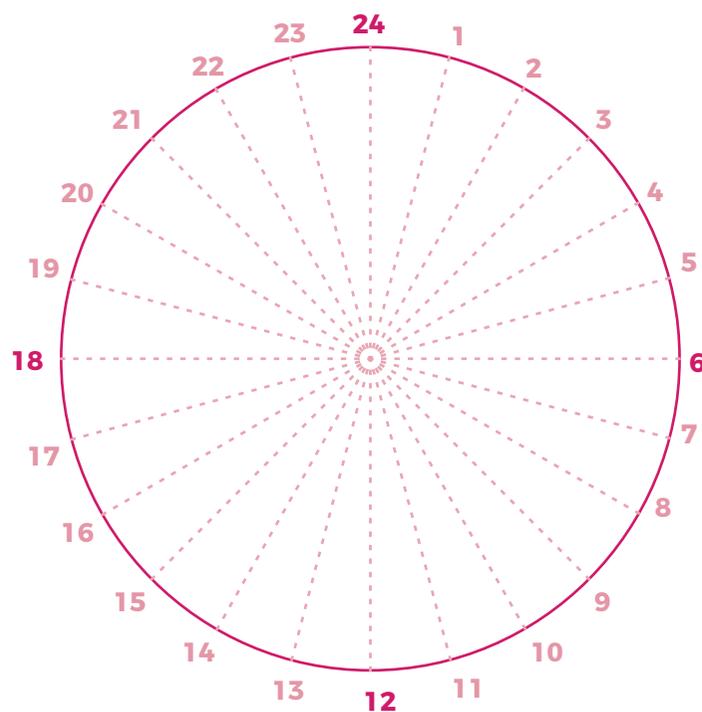
### Trucos para su uso

**Un trivial para compartir en grupo.** Puedes construirte tu **Matriz de los tiempos** como un tablero de juego, con un cartón o cartulina. Como un trivial con quesitos de colores sobre el que jugar, debatir y compartir esa nueva distribución de los tiempos del siglo XXI. Hay miles de noticias y ensayos que hablan de este tema, por lo que será fácil tener un rico debate.

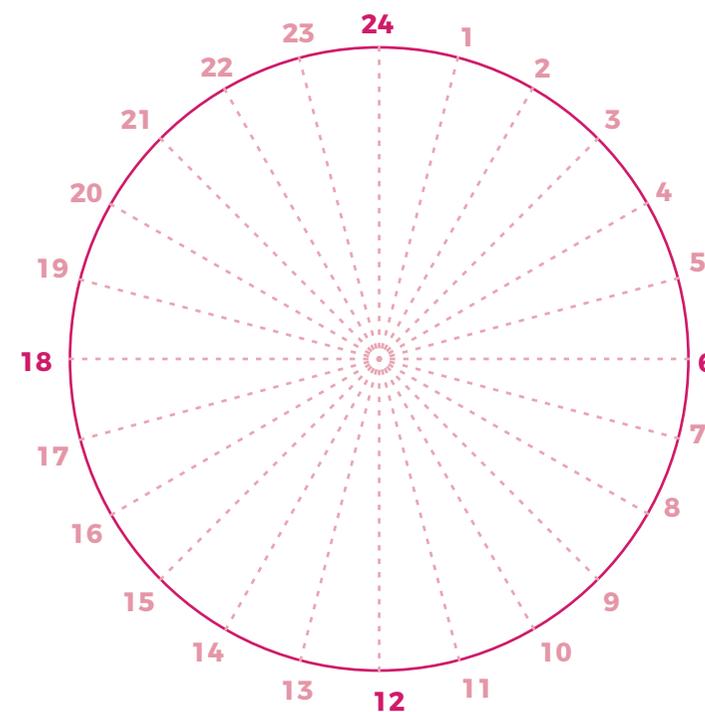
**Diferenciar entre las estaciones.** Diseña una matriz para otoño e invierno, y otra para primavera y verano. Así podrás disminuir y compensar entre las temporadas ese déficit entre los tiempos actuales y los deseados.

**Juega con los colores.** Vincula un color para cada categoría de tiempos y haz uso de ese color cuando quieras reforzar los tiempos de esa categoría. Por ejemplo, si vinculas el color rojo a los cuidados, viste una prenda roja, come fresas o frutos rojos o haz un dibujo en rojo en tu cuaderno el día que quieras alcanzar las horas deseadas de cuidados.

## MATRIZ DE LOS TIEMPOS



**SITUACIÓN ACTUAL**



**SITUACIÓN DESEADA**

	ACTUAL horas	DESEADA horas	DIFERENCIA +/-horas	ACCIONES PARA PASAR A LA SITUACIÓN DESEADA
1. EMPLEO (trabajo asalariado)				
2. TRABAJO REPRODUCTIVO (tareas domésticas, crianza, cuidados...)				
3. OCIO (aficiones, recreación...)				
4. NECESIDADES FISIOLÓGICAS (supervivencia, descanso, alimentación, sexo...)				
5. ACTIVIDAD COMUNITARIA (participación, voluntariado y otras actividades sociales)				
6. OTROS TIEMPOS (desplazamientos, intermediaciones)				

# [4]

## *Herramientas cuidar*

Somos cuerpOs y cuerpAs, organismos vivos en interacción, que trabajamos, que emprendemos. Tenemos necesidades, deseos, fortalezas, y también somos vulnerables, formamos redes (multiculturales, intergeneracionales...) y nos reproducimos. Quizás **las tareas reproductivas** de las personas emprendedoras sean las más invisibles de todo este proceso. Quizás afecte esto más a las mujeres. Pero quizás no.

## «Queremos generar modelos de aprendizaje basados en los cuidados»

## «Emprender es cosa de todas»

Cuando pones tu energía, tu corazón, tu estómago y tus fuerzas en un proyecto profesional propio (bien sea de manera individual o como individuo dentro un colectivo), tienes en cuenta tu bienestar, pero también el bienestar de tu grupo, de tu entorno. Al menos es lo que se quiere. Un trabajo que cumpla los parámetros mínimos de sosteVIDAbilidad debe contemplar los cuidados y los auto cuidados en su hoja de ruta. Hoy en día el mito de que sólo podemos dedicarnos en exclusiva a una cosa, o a trabajar o a cuidar, ¡ha caído! y las estrategias para poder **hacer las dos cosas** (trabajos productivos y reproductivos; trabajar, cuidar y auto cuidarse) **sin renunciar a nada, de forma plena y sin sentir sobrecarga**, crecen y se diversifican. Pero todavía estamos en los inicios de equilibrar esta balanza y tenemos que ser hábiles para no sobrecargarnos. Más bien habrá que pensar en qué abandonar o renunciar en lugar de un "llego a todo".

La cultura del esfuerzo, la plena dedicación al trabajo, el sacrificio que exige arrancar y/o sostener un proyecto de emprendizaje, hace que en ocasiones nos olvidemos de nosotras mismas, y de nuestros organismos. A veces nos descuidamos o no podemos cuidar como nos gustaría a las personas de nuestro entorno, de nuestro grupo. **Nos olvidamos del amor, entendido este como una diversidad de formas que pueden adoptar el amor y los afectos, sin constreñirlo a la idea de amor romántico, siendo este un bien tan escaso...** Toda la economía moderna está construida sobre el pedestal del interés propio - que hay que idolatrar-, y toda la cultura del trabajo y del trabajo de emprendizaje parte de esa premisa, de que actuamos siempre para obtener un beneficio, olvidándonos del amor.

Pero - y volvemos al principio - somos cuerpos emprendiendo, **cuerpos que necesitan cuidados y que cuidan**. Apostar por un proyecto de emprendizaje sosteVIDAble será apostar por un proyecto que mime los aspectos relativos a los cuidados. Vamos a proponer aquí unas **herramientas que nos empujen a cuidar y a cuidarnos**, minimizando el concepto de sacrificio, o de esfuerzo y maximizando el concepto de empoderamiento, de placer, de oportunidad económico-social. Vamos a superar ya los roles de género y a poner en valor los distintos estilos de dirección y liderazgo, así como nuevas formas de organizar y gestionar las empresas.

Definición básica de trabajo productivo y reproductivo:

Trabajo reproductivo: Trabajo de la reproducción o trabajo de cuidados. Desde la economía feminista, se utiliza en relación con la desigualdad de género, y se refiere tanto al trabajo necesario para la reproducción humana realizado por la mujer a lo largo de la historia, como al conjunto de atenciones y cuidados necesarios para el sostenimiento de la vida y la supervivencia humana: alimentación, cuidados físicos y sanitarios, educación, formación, relaciones sociales, apoyo afectivo y psicológico, mantenimiento de los espacios y bienes domésticos.

El trabajo reproductivo no se reconoce ni económica ni socialmente.

Trabajo productivo: Trabajo para la producción de bienes y servicios. Frente al trabajo productivo, asalariado y reconocido socialmente en las sociedades industrializadas.





# HABITOMATRIX

*Herramientas cuidar*



# HABITOMATRIX

## Herramientas cuidar



1-2 horas



Uso individual / colectivo



Combinar con:



Limitrona



Yogozo



AbaCUID



Los Ecuilibradores

## Para qué sirve:

Los hábitos son conductas que repetimos regularmente sin reflexionar o con muy poca reflexión. Son comportamientos fruto de la costumbre, rutinas más aprendidas que innatas. Hay de muchos tipos: hábitos físicos, sociales, mentales, afectivos, saludables.... Además estos pueden ser beneficiosos o nocivos para nuestras vidas. ¿Te has parado a pensar cuáles de tus hábitos te ayudan a poner mejor la vida en el centro y cuáles te dificultan más esta tarea? ¿Sabes cómo afectan estos a las vidas de otras personas con las que te relacionas? Por ejemplo, esa costumbre de poner alarmas en el móvil a todas horas, o de echar un vistazo rápido al correo electrónico antes de acostarte, ¿es igual de beneficiosa para todas las personas a las que afecta?

La herramienta **Habitomatrix** se trata de una matriz en la que se combinan nuestros hábitos con el impacto que éstos tienen sobre nosotras y sobre las personas de alrededor. Ofrece un esquema detallado que te ayuda a identificar rutinas y a delimitarlas, colocándolas en un cuadrante concreto. A partir de ahí vas a poder distinguir de manera más eficaz las rutinas ventajosas de las perjudiciales. Podrás decidir cuáles deseas mantener y cuáles es preferible que sean modificadas, incluso suprimidas. Porque... no te agobies, nadie nace con ellos: los hábitos se adquieren y del mismo modo que se aprenden, se pueden desaprender llegado el caso.

## Cuándo utilizarla:

Semestral o anualmente.

Aprovecha los momentos en los que arranca un nuevo curso, comienzas una nueva temporada, vuelves de vacaciones o te planificas el año. También se aconseja utilizar esta herramienta cuando alguno de los hábitos en activo te han llevado a una situación de riesgo y existe la necesidad de introducir modificaciones.

## Materiales necesarios:

- Actitud positiva y constancia.
- Alternativa a la ficha: hacerlo en el suelo, ocupando físicamente los propios hábitos. Para ello móntate una matriz sobre el piso con tiza, cinta de carrocero o similar, para que luego puedas quitarla fácilmente. Esta recreación física de la **Habitomatrix** está especialmente recomendada para su uso colectivo, en grupo.
- Date premios, para tí y para todas tus compañeras, cuando consigas/consigáis cambiar alguno de los hábitos más nocivos.
- Post-it o tarjetas de cuatro colores.

## Cómo se utiliza:

1. Decídate por hacerlo en papel, sobre la ficha o en el suelo. Haz una lista de tus hábitos manifiestos, de aquellos que estén relacionados con la vida y tu proyecto emprendedor, tanto si son positivos como negativos. Ej: me alimento bien/mal; duermo poco/mucho; llego tarde a las reuniones; dejo tareas para última hora; respondo a tiempo a mi equipo; siempre estoy disponible....
2. Una vez identificados los hábitos, piensa en las personas a las que afectan y que son, en primer lugar, tú misma, y después clientes, amigas, pareja, familia, socias, colaboradoras, proveedoras... Y si afectan de manera positiva (+) o negativa (-). Y escribe cada uno en un post-it de color distinguiendo cuatro categorías/colores: A) Beneficioso para mí y para otras; B) Beneficioso para otras, pero perjudicial para mí; C) Perjudicial para mí y para otras; D) Beneficioso para mí, pero perjudicial para otras. Coloca cada hábito en ejecución en uno de los cuatro cuadrantes. Para ello debes contemplar el impacto que ejerce sobre tí y sobre los demás. Por ejemplo, la costumbre de dejar post-its pegados en cualquier esquina, te afecta a ti, que te ayuda a recordar cosas importantes, pero también a las personas con las compartes espacio de vida o de trabajo.
3. Coloca cada hábito en ejecución en uno de los cuatro cuadrantes (A, B, C, D). Más arriba o más abajo del beneficio (+) o del perjuicio (-) en función de cómo afecta ese hábito a ti y a las demás.
4. Cuando tengas esta matriz visible, bien palpable, llega el momento de elegir cuál o cuáles vas a modificar, mantener o eliminar.
5. Selecciónalos y pasa a elaborar un plan de acción, con tareas concretas, que tengas siempre a mano y puedas revisar con frecuencia. Por ejemplo, para conseguir cambiar el hábito de acumular y acumular papeles en tu escritorio, obligate cada día a salir de la oficina despejando al menos un 25% de la superficie de la mesa. Si lo consigues, la semana que viene intenta dejar despejado el 50% y continúa así, aumentando poco a poco el ritmo, siempre dentro de tus posibilidades.
6. A medida que vayas consiguiendo introducir modificaciones en tus hábitos, ¡prémiate con lo que deseas! Te lo mereces.

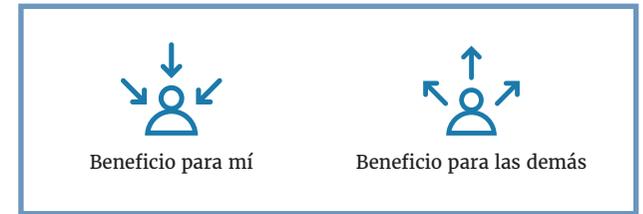
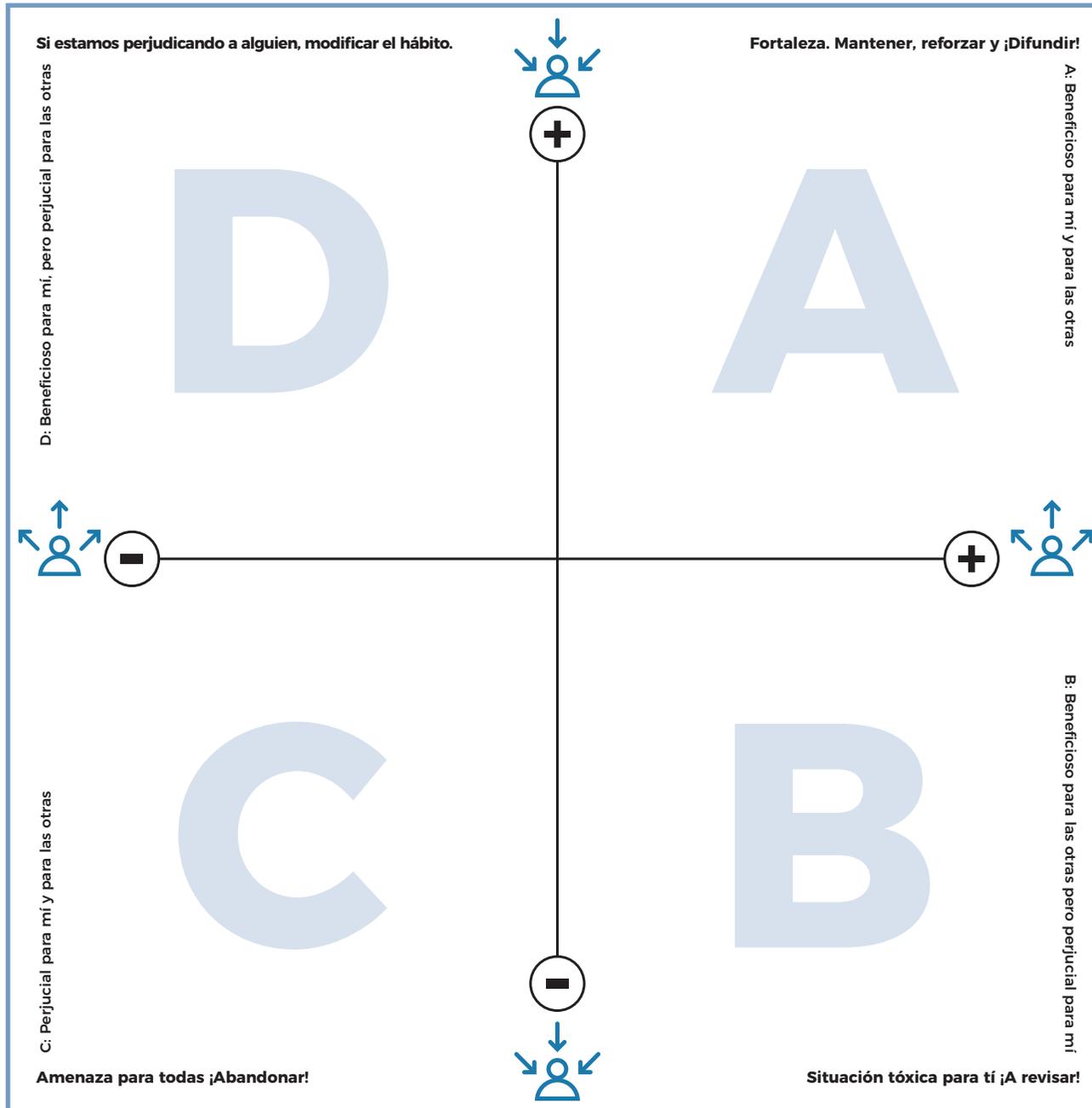
## Trucos para su uso

**Uno a uno.** No te sobrecargues con querer cambiar todos los hábitos de golpe. No va a funcionar. Vete despacio y uno a uno, midiendo en cada momento hasta dónde puedes llegar. Cambiar de hábitos es todo un reto, un estado de conciencia que requiere mucha habilidad, fuerza y práctica. Al mismo tiempo, es una actividad muy grata, puesto que conseguir cambiar los hábitos más inútiles o perjudiciales supone grandes satisfacciones y libera mucho a las personas que lo practican.

**Ayuda externa.** El proceso puede llegar en algunos casos a ser extremadamente arduo. En tales circunstancias puede ser necesario pedir ayuda, profesional o no, pero que sepa estar a nuestro lado y nos acompañe en la evolución.

**Inteligencia colectiva.** En Internet encontrarás cantidad de blogs con consejos e incluso aplicaciones móviles que te servirán para el cambio de hábitos. Introduce en un buscador "cómo cambiar de hábitos...." y encontrarás todo un universo variopinto de ideas de todos los colores. Unas te servirán y otras no. También puedes apoyarte en Internet para contar cómo lo has conseguido tú, cuál ha sido tu estrategia y qué resultados te ha dado. Compartir este tipo de experiencias puede beneficiar a otras personas, lo cual influirá positivamente en tu bienestar y tu autoestima.

# HABITOMATRIX







# DIVÁN AFECTUOSO

*Herramientas cuidar*



## DIVÁN AFECTUOSO

### Herramientas cuidar



1-2 horas



Uso colectivo



Combinar con:



Desmiédator



hiceVER



AbaCUID



OrgiZontal

### Para qué sirve:

Cuando atravesamos momentos complicados, tener a alguien que nos escuche abiertamente sin juzgarnos, sin que acapare la responsabilidad, ni quiera cambiarte es algo maravilloso. Momentos difíciles como un conflicto con un cliente, un problema de comunicación con alguna compañera, acumulación de tensiones, bloqueos creativos... pueden ser superados cuando los compartes de manera eficiente con la persona más adecuada de tu red.

El **Diván Afectuoso** es una herramienta para verbalizar, compartir, liberarse y dar espacio a situaciones que nos incomodan, preocupan o están siendo dañinas. Resulta sorprendente ver que algo que parecía no tener solución, la tiene cuando hay alguien que nos escucha. Para ello, es de vital importancia encontrar a esa persona que nos comprenda y nos apoye. El **Diván Afectuoso** te ayudará a planificar bien cómo, cuándo y con quién vamos a tener esa conversación de desahogo, de compartir experiencia y tantear salidas o soluciones. Se aconseja ser igualmente afectuosa a la hora de solicitar esta escucha, ayuda o acompañamiento.

### Cuándo utilizarla:

Cuando se necesite y se cuente con la persona cómplice.

### Materiales necesarios:

- Un espacio amable.
- Un diván, sofá o silla cómoda.
- Valentía para responsabilizarse de una misma, cuidarse y cuidar las relaciones con las demás.

### Cómo se utiliza:

1. Antes de la conversación, define bien el motivo, tema o conflicto para el que necesitas utilizar el **Diván Afectuoso**. Sintetiza y trata de hacer un recorrido de cómo y por qué estás en esa situación (cómo ha sucedido, con quién o quienes, desde cuándo, posibles factores...).
2. Elige bien la persona a quien vas a pedirle que se siente contigo en el diván, así como el momento y la forma en que vas a hacerlo. Elige el mensaje que vas a trasladar, así como las palabras más adecuadas para hacerlo.
3. Goza de tu momento en el **Diván Afectuoso** ya que tienes la suerte de que haya una persona que te esté escuchando. No olvides igualmente escuchar a la otra persona, sus comentarios y consejos. Hazlo sin filtros ni juicios. Anota todos los aprendizajes que broten del momento, para poder desenmarañar o dulcificar tu estado, así como posibles trucos y consejos para el futuro. Por ejemplo: tras

una conversación dura, donde se han perdido los papeles y se ha actuado con dureza, tomarse un respiro de cinco minutos de aislamiento que me te permitan recapitular y volver a donde estabas.

4. Finalmente no olvides reconocer a la persona que te ha acompañado, así la recompensa y los beneficios serán compartidos. Desde un agradecimiento distendido, hasta un rico pastel, pasando por un abrazo o unas cañas. Aconsejamos que te ofrezcas a esa persona para estar con ella, al otro lado del Diván Afectuoso, cuando llegue el momento de que ella lo necesite. Te sorprenderá la necesidad que existe de utilizar esta herramienta.

### Trucos para su uso

**No se trata de comer la oreja.** Ni de pasar un marrón a alguien eludiendo responsabilidades. Se trata de pedir ayuda y consejo a otra persona. De poner en común puntos de vista, conocer otras perspectivas distintas a la tuya. Hablar y escuchar al mismo tiempo.

**Para momentos concretos.** No desgastes el diván para conversaciones cotidianas y poco relevantes. Utiliza este espacio con conciencia y de forma sostenible, sólo para momentos verdaderamente delicados y conflictivos.

**Aquí te pillo pero no te mato.** Si te encuentras o cruzas con la persona a la que has elegido, se igualmente cuidadosa a la hora de pedir su disponibilidad para la conversación. Respétala. Hay personas que se pueden sentir intimidadas; otras pueden considerar que no van a ser capaces y otras muchas puede que tengan dificultades para decir que no.

**¡Necesito hablar!** ¿Alguien por ahí disponible para el **Diván Afectuoso**? Cuando dentro de un equipo o espacio de trabajo esté ya instaurado el uso de esta herramienta, este puede ser el grito de auxilio para sentarse en el diván. O quizás se puede dejar una notita colgada en el tablón, el muro o la pared que se determine. Aunque esta metodología sólo puede utilizarse en entornos laborales donde las personas se cuidan y se respetan, con una base de afecto bien establecida.

**Cuanto antes mejor.** Evita que las situaciones incómodas se alarguen más de lo necesario y utiliza el **Diván Afectuoso** tan pronto como sea posible, inmediatamente después del acontecimiento conflictivo. De esta manera te están garantizando ser plenamente consciente de los detalles y tener margen de maniobra para buscar soluciones.

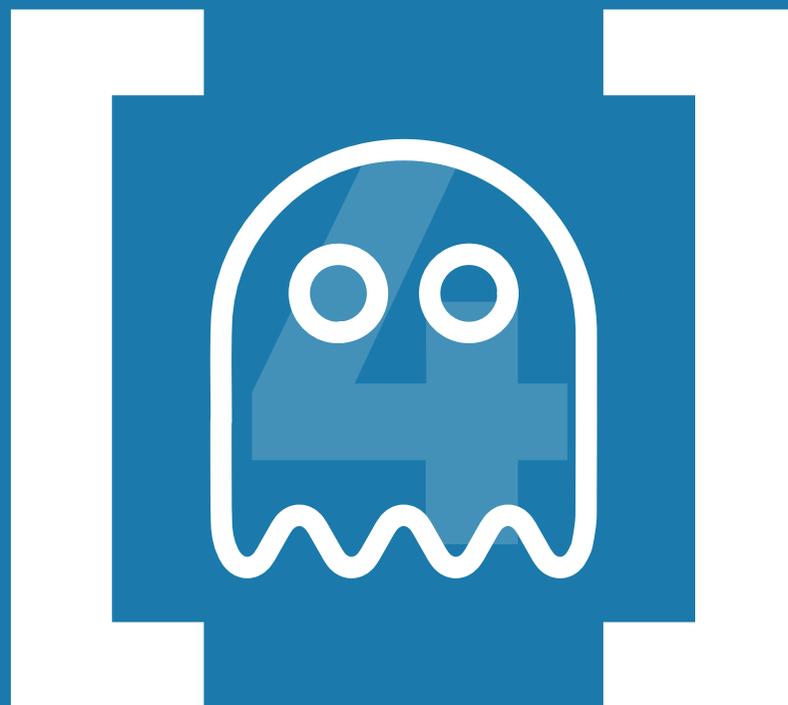
ANTES de la conversación	
¿Cuál es el motivo/tema/conflicto para el que necesitas una conversación?	
¿A quién vas a elegir para que te escuche?	
Prepara la cita: cómo y cuando vas a pedir que te acompañe	
Elige un espacio cómodo para la conversación	
Argumento y palabras clave para transmitir el mensaje a quién te escucha...	
Hora inicio:	¿Cómo te sientes en este momento?
Hora fin:	



CONVERSACIÓN

DESPUÉS de la conversación
Aprendizajes . . . . . . . . . .
Consejos y trucos para el futuro . . . . . . . . . .
¿Vas a recompensar a quién te ha escuchado? ¿Cómo?
¿Cómo te sientes en este momento?





# DESMIEDATOR

*Herramientas cuidar*



## DESMIEDATOR

### Herramientas cuidar



1-3 horas



Uso individual / colectivo



Combinar con:



Diván afectuoso



Power Play



Los Ecuilibradores



OrgiZontal

### Para qué sirve:

La emoción del miedo es una de las peores interferencias que tenemos las personas para lograr nuestros objetivos y realizar nuestros sueños. Por tanto, vale la pena realizar algunas reflexiones al respecto para comprenderlo y saber gestionarlo de la mejor forma posible. Hay muchos momentos en los que el miedo se apodera de nuestros proyectos y consecuentemente de nuestras vidas. Por ejemplo: a la hora de redactar un proyecto; por las exigencias del propio proyecto; cuando hay un cambio brusco en la disponibilidad de las personas del equipo; cuando hay que abordar un conflicto; cuando la situación económica se vuelve inestable; cuando alguien se marcha del equipo; cuando comenzamos una colaboración.

El **Desmiedator** es una herramienta para desactivar los miedos (individuales y colectivos) y generar entornos de confianza y autoconfianza. Su uso ayuda a detectar, concretar y visibilizar los miedos, actitudes y comportamientos que generan (des)confianza entre las personas que desarrollan un trabajo o llevan a cabo una tarea. Facilita realizar una evaluación estructurada de los miedos existentes para un objetivo o situación concreta.

### Cuándo utilizarla:

Cada vez que se necesite, para un objetivo o situación concreta.

### Materiales necesarios:

- Caja para meter los miedos
- Lápicos o bolis
- Tablero de juego con matriz impreso, dibujado en un cartón
- Fichas o "fantasmitas" recortables. 10 por persona o más

### Cómo se utiliza:

1. Se establece una reunión con un objetivo o situación concreta, con todas las personas implicadas, en un entorno seguro, tranquilo y de confianza. Es importante fijar muy bien el objetivo de la reunión, el tema sobre el que vamos a aplicar el Desmiedator. Es igualmente importante convocar a las personas adecuadas. Dependiendo del motivo de la reunión, puede utilizarse con todo el equipo de trabajo o sólo con algunas personas, con colaboradores, incluso con clientes. ¿Cuál es la situación/objetivo?
2. Cada persona del equipo escribe los miedos que trae a nivel individual en los fantasmitas: se trata de los miedos personales. Metemos los papeles o fantasmitas en la caja y así, de alguna manera, ya estamos despojándonos de ellos. Del mismo modo, nuestros miedos ahora están juntos. No están solos.

3. Ahora se escriben los miedos colectivos, para lo cual habrá que tener un momento de reflexión grupal, donde entre todas se extraigan los fantasmitas que andan detrás de ese proceso de trabajo.
4. Dependiendo del tipo de grupo (diversidad, experiencia trabajando juntas, intereses particulares de cada una, etc.) y de los objetivos de la reunión, es posible que sea necesario abrir un momento para el debate que permita profundizar en las inseguridades y desconfianzas que estamos compartiendo.
5. En el tablero de juego del Desmiedator, se disponen los fantasmitas en función del eje +/- miedo y si es individual o colectivo.
6. Se debate sobre ellos el tiempo que sea necesario. ¿Qué podemos hacer para minimizar los miedos? ¿Como podemos ganar confianza? ¿Qué miedos se comparten? ¿Cómo ayuda el colectivo a perder miedos?. Detallar aquellas acciones que entran dentro de nuestro margen de maniobra. Ej: si vamos a tener financiación de un proyecto a través de una subvención, no podemos controlarlo pero sí prever alguna acción comercial extra como contrapeso. Ej: si me da miedo hablar en público, entrenar en casa o con una compañera.

*Nota: es muy importante abordar este debate con unas normas mínimas de respeto:*

- Libre de juicios, no vale decir "ese miedo es una bobada", "qué tontería de miedo", "tener esa desconfianza no vale para nada"
- Se deben respetar todos los miedos y desconfianzas

*Nota (2): Si realizas el ejercicio de manera individual cuenta con una persona de confianza con quien puedas compartir esos miedos y tener una conversación.*

### Trucos para su uso

Generar un ambiente de confianza. No todo el mundo está obligado a compartir sus miedos. Habrá fichas que se puedan quedar boca abajo o en la caja porque la persona no quiera que se compartan. Es importante dar esa opción.

Listado de Fantasmitas de ayuda. Puede ser que encontremos personas en el equipo que no reconozcan sus miedos. ¿Qué hacemos para ayudarles a identificarlos? Podríamos dar un listado estándar de miedos típicos, para empezar a avanzar. Por ejemplo:

- Miedo a salirnos del presupuesto
- Miedo a cobrar por exceso o por defecto
- Miedo a que alguna persona del equipo abandone antes de que acabe el trabajo
- Miedo a no estar a la altura del proyecto
- Miedo al cansancio, al agotamiento antes de terminar
- Miedo a que alguien abuse de alguien durante el proceso
- Miedo a implicarse demasiado
- Miedo a descuidar la vida, ponerla en un segundo plano ante las exigencias de este trabajo
- Etc...



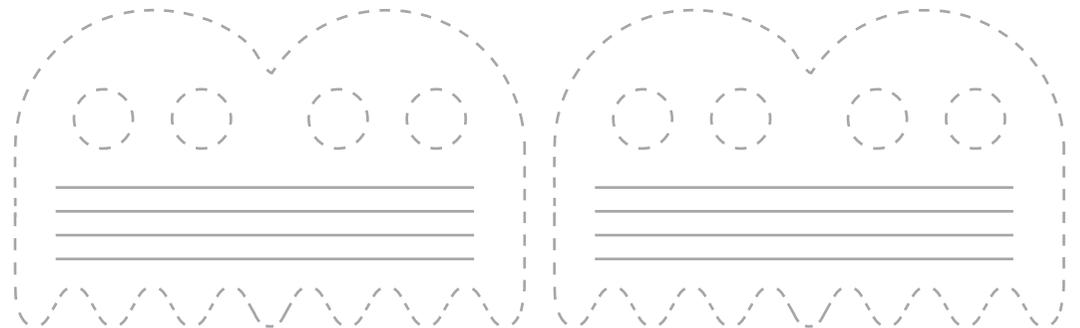
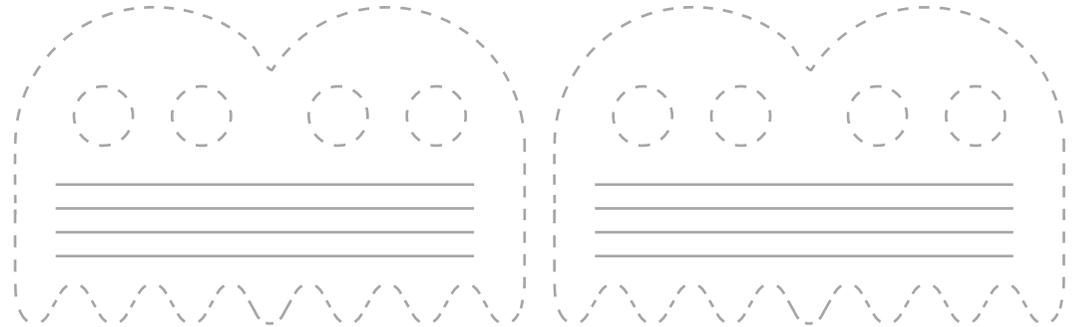
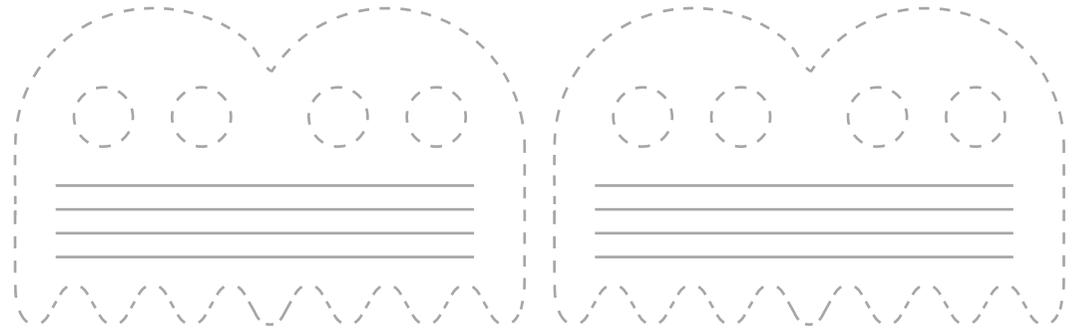
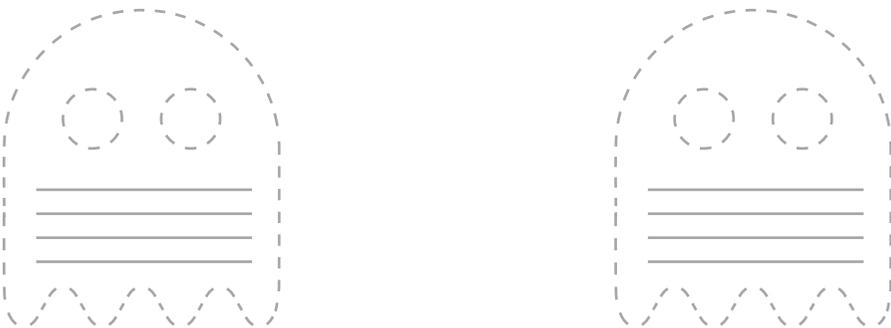
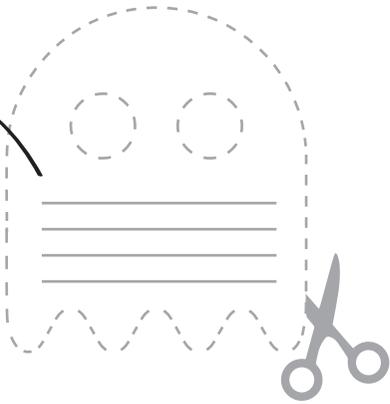
# DESMIEDATOR

Fichas del juego

**MIEDOS  
INDIVIDUAL**

**MIEDOS  
COLECTIVO**

Escribe el miedo





**hiceVER**

*Herramientas cuidar*



# hiceVER

Herramientas cuidar



1-2 horas



Uso individual



Combinar con:



Habitomatrix



FacturaVIDAbilidad



Coctelera  
Autónoma



Los Ecuilibradores

## Para qué sirve:

Si entendemos el emprendizaje como una actividad económica que nos permite tener bienestar y sostenibilidad, es necesario integrar acciones que pongan la vida en el centro de nuestros proyectos emprendedores. Es aquí donde el emprendimiento y la Economía Feminista se enamoran. El sistema económico dominante no reconoce las actividades cotidianas vitales, reproductivas, afectivas y de cuidados, y es gracias a estas actividades y abundancias que se sostiene nuestro proyecto emprendedor y nuestra vida. Son los afectos, los cuidados, la confianza, la reciprocidad, el vecindario, etc.

La **hiceVER** es una herramienta que nos permite identificar y visualizar las abundancias que están bajo la línea de flotación del iceberg. Con ella podemos bajar la línea de flotación y tener una visión panorámica, como el circuito interconectado que es. Integrar esta nueva línea que separa lo productivo de lo reproductivo en nuestro modelo de negocio y no considerarlo como algo separado. Analiza cómo nos sostiene, qué valor le damos o qué pasaría si no tuviéramos esas abundancias. También podemos ser recíprocas, recompensando a quienes nos facilitan estas abundancias, ni que sea con un reconocimiento bien dicho, a tiempo.

## Cuándo utilizarla:

Una primera vez, para ver dónde está tu línea de flotación. A partir de aquí, anualmente. Aprovecha las temporadas en las que estés más tranquila, lúcida y con energía.

## Materiales necesarios:

- Lápices y pinturas de colores.
- Un vaso de cristal, un poco de agua y aceite.
- Alguna lectura sobre economía feminista. Por ejemplo: Dossier de Economía Feminista: visibilizar lo invisible, editado por Economistas sin Fronteras, 2018.

## Cómo se utiliza:

1. Busca un espacio cómodo en el que vayas a realizar la **hiceVER**. Siéntate o tumbate, buscando el placer.
2. Comienza identificando las abundancias que te soportan y en qué medida o cómo te soporta. Ej: tengo una persona que cada día me hace la comida; mis colegas más jóvenes me mantienen al tanto de las últimas novedades tecnológicas y me ayudan a no quedarme desfasada; cada vez que tengo un problema legal, sé que puedo contar con el consejo de tal amiga. Anótalas en la ficha **hiceVER**.
3. Pasa a indicar la frecuencia con la que te soporta (diaria, mensual, puntualmente...).

4. Haz un cálculo aproximado de cuánto valdría esto en el mercado. No te preocupes por la exactitud, es un ejercicio mental para ver qué valor ponemos a lo que nos soporta nosotras mismas. Atrévete con una cifra.
5. Ahora hazte la pregunta de qué pasaría si no tuvieras esa abundancia, cómo afectaría a tu proyecto y a tu vida. Finalmente define cómo vas a compensar a las personas que te generan esa abundancia. Hablamos de cosas sencillas, como un mensaje de gracias o un abrazo, pero también puedes ser muy de Bilbao y hacerle un regalo o invitarle a su restaurante favorito. Tu decides.
6. Colorea tu dibujo **hiceVER** con todas las abundancias. Puedes hacerlo en la ficha o en una reproducción artística propia.
7. Visualiza dónde está ahora tu nueva línea de flotación haciendo el ejercicio de mezclar agua y aceite en un vaso. Siendo el aceite la parte productiva y visible y el agua la reproductiva.

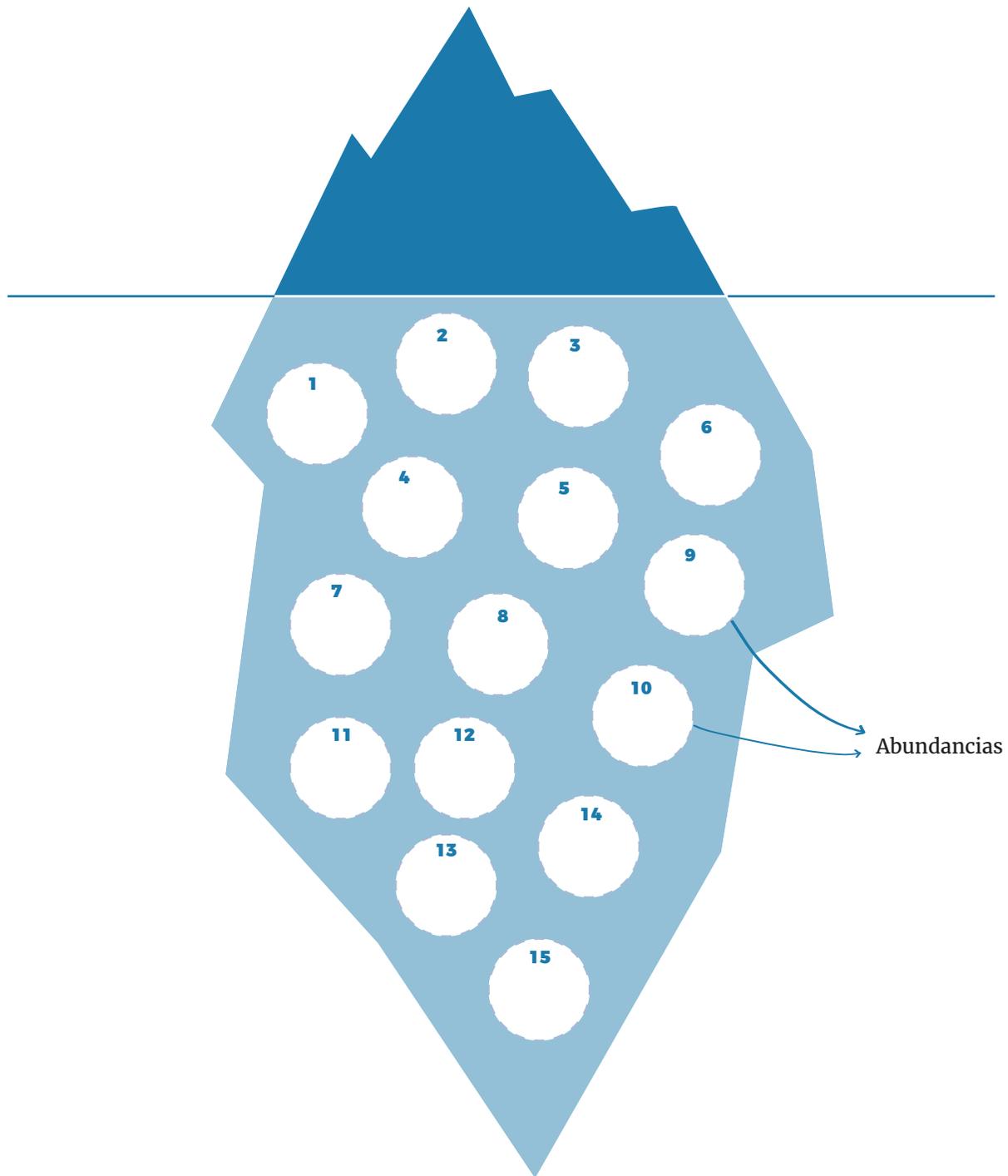
## Trucos para su uso

**Quién es quién.** Identifica personas o tangibles concretos. No nos referimos a "amistad" en general sino a personas con nombres y apellidos.

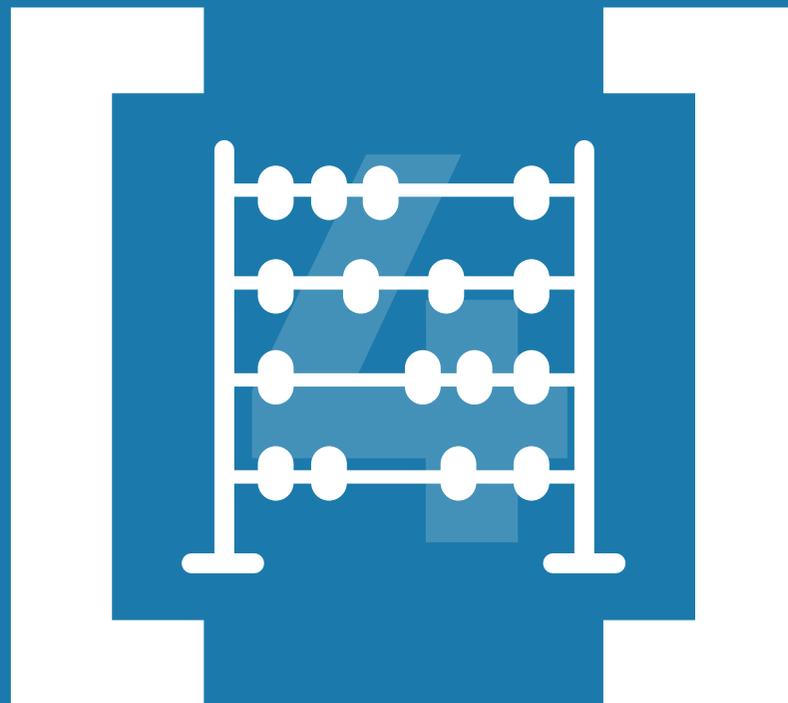
**Es cosa tuya.** Se conscientes de tus capacidades y si lo haces en grupo, con todo el equipo de trabajo, sacad todas vuestras potencialidades, interiorizadlas, visibilizadlas y ponedlas en juego. Son vuestras y nadie os las puede negar o arrebatar. Quién mejor que vosotras para hacer el inventario de lo que tenéis. Seguro que son más de las que en un principio habíais imaginado.

**Ser tu propia jefa, el subidón.** El liderazgo está en vuestras manos y recordad algunas ventajas de ser tu propia jefa que algunas compañeras han identificado: libertad de autogestión del tiempo, flexibilidad, tomar tus propias decisiones (horarios, límites, modos), no sufrir abusos de poder, crear y experimentar, cuidar a tus criaturas sin miedo a que te echen del trabajo, ponerse un sueldo digno, crear en función de los ritmos vitales, satisfacción, etc.

**Abundancias.** Las abundancias engloban desde las prácticas más racionales hasta las más emocionales. Implican a personas con las que tenemos fuertes vínculos o a otras a quienes conocemos menos. Hablamos de: generosidad y confianza de todas las personas implicadas; experiencias de otras emprendedoras sobre cómo declarar el IVA; disponer de una red de activistas y personas concienciadas; amigas que escuchan; una pareja que te entiende y apoya; un entorno con el que conectas; un trozo de pastel de manzana en un día de bajón; una familiar que recoge a tu hijo de la escuela; un espacio amplio que te cede la asociación de tu barrio, etc.

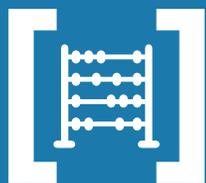






# AbaCUID

*Herramientas cuidar*



## AbaCUID

Herramientas cuidar



30-60 minutos



Uso individual / colectivo



Combinar con:



Limitrona



Habitomatrix



Yogozo



Matriz de los tiempos

### Para qué sirve:

Esta herramienta va directa al corazón de la sostenibilidad: los cuidados. Cuidar quiere decir también cuidarse, en cuerpo y mente; estar atenta a las necesidades propias de bienestar, placer, alimentación, relaciones y límites, para procurárselas. Si estás totalmente en el descuido, esta es tu herramienta. Si te cuidas, pero quieres llegar más lejos o mejorar, también. A veces creemos que nos cuidamos, pero cuando nos ponemos a medir realmente la calidad y la cantidad de cuidados que nos practicamos, aparecen las sorpresas.

El **AbaCUID** es una herramienta para definir un plan de 12 semanas con el que asegurarse los cuidados. Un dispositivo que recuerda a un ábaco - ese antiguo instrumento de cálculo que utiliza cuentas que se deslizan a lo largo de una serie de alambres o barras fijadas a un marco, para representar las unidades, decenas, centenas, unidades de millar, etc.-, a través del cual vamos a visibilizar los logros que obtenemos en el campo de los cuidados, individual y colectivamente. De esta manera los cuidados se van fomentando, incluso contagiando.

### Cuándo utilizarla:

Semanalmente, anota los avances y los logros hasta llegar a las 12 semanas.  
Cada 4 semanas, revisa el **AbaCUID** y ¡celebra!

### Materiales necesarios:

- Ganas de cuidarse
- Gometes redondos de colores (un color diferente por persona)
- Espacio en una pared
- El tablero del AbaCUID impreso (se recomienda un formato grande, a partir de DIN A2)

\*Alternativa: si lo tuyo son las manualidades, haz tu propio ábaco tradicional, o inventa un tablero más consistente con algún sistema de cuerdas paralelas y bolas que puedan ser móviles.

### Cómo se utiliza:

1. Semanalmente, anota en el AbaCUID cada una de las acciones que vas a llevar a cabo para cuidar y cuidarte. Identifica cuáles son los cuidados que se van a trabajar y señalados como categorías en tu herramienta. Ej: Hacer ejercicio físico en días alternos; pasear más; actualizar un poco mi vestuario; eliminar ruidos del espacio con el que cuento para descansar. Después piensa qué vas a hacer para cada una de esas categorías de cuidados. Ej: para actualizar mi vestimenta primero eliminaré ropa antigua o deteriorada, después haré un listado de las prendas que voy a necesitar en los próximos meses y haré un borrador

de presupuesto para nuevas adquisiciones; o para pasear más, voy a huir del transporte público siempre que disponga de tiempo y me dirija a un lugar que esté a una distancia asumible.

2. Poner un gomete redondo cuando haya un logro en cada una de las categorías de cuidados. Si vas a utilizar el AbaCUID con todo tu equipo de trabajo, cada persona elegirá un color de gomete, de manera que se puedan ver los avances en conjunto por colores, personas, semanas y bloques o categorías de cuidados.
3. Una vez alcanzado en todas las categorías un punto de avance ¡celebralo! Con un zumo, un baile, una buena sesión de masajes para tu espalda, o lo que te pida el cuerpo. Pero ¡regálatelo!
4. Cuando utilices el AbaCUID en grupo, siempre que sea posible comentad los logros, barreras, dificultades, ideas... Todo el equipo podemos hacer una reunión express semanal para compartir lo conseguido alrededor del AbaCUID. Es importante compartir, que todo el mundo lo vea.
5. Al final de las 12 semanas anota los aprendizajes, qué ha funcionado y qué no, qué harás a partir de ahora (acciones nuevas o modificadas) o que dejarás de hacer.

### Trucos para su uso

**AbaCUID digital.** Complementa la parte física del AbaCUID con una herramienta digital (como una aplicación, un calendario digital sincronizado con tu correo electrónico, o una simple hoja de Excel). Es importante que elijas bien lo que vaya a ser más cómodo para facilitar los registros. A día de hoy ya existen muchas aplicaciones que te sirvan para este propósito.

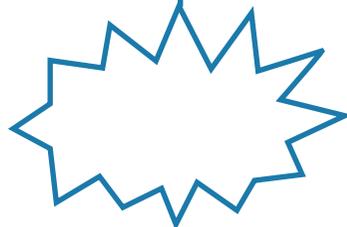
**Acciones concretas y medibles.** Registra en el AbaCUID las acciones que has llevado a cabo de manera aplastante, no con las que te hayas quedado a medias. Si para tu gusto "estás muy mal" en todas las categorías de cuidados, empieza por elaborar una lista previa de mínimos, de cuidados concretos y bien definidos que necesites. Nos referimos a acciones como ir a la peluquería este mes, desconectar el móvil 2 tardes por semana, buscar en mi ciudad grupo de gente aficionada a mi deporte favorito y contactar. Una vez te hayas demostrado a ti misma que sí, que se puede hacer, engánchate el AbaCUID.

**Mantente y resiste hasta hacer rutina.** Cuando por algún motivo has tenido una o varias semanas problemáticas para mantener activos los cuidados no decaigas. Tendrás que ser exigente y intentar fallar(te) lo menos posible. Recuerda que se trata de hacer de estos cuidados una rutina.

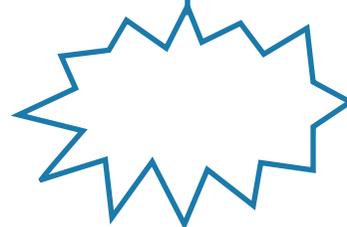
**Premiarse vs. castigarse.** Tampoco te frustres si no llegas al objetivo, así que cuida muy bien los pensamientos negativos. ¡Premiate! Las recompensas y celebraciones son muy importantes, aumentan la autoconfianza y mantienen la motivación en todo lo alto.

Nombre		Semana 0	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12	Consejos para ti y el equipo
cuerpo															
															
															
															
placer															
															
															
															
alimentación															
															
															
															
relaciones															
															
															
															
límites															
															
															
															

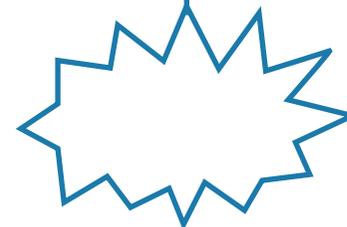
## ¡CELEBRA!



acción 1 celebración



acción 2 celebración



acción 3 celebración





**YOGOZO**

*Herramientas cuidar*



## YOGOZO

Herramientas cuidar



30-60 minutos



Uso individual



Combinar con:



Exprímilan



AbaCUID



Carta de Desahogo

### Para qué sirve:

¿Tienes vinculado el placer con tu proyecto? ¿Reconoces las acciones que te dan placer? ¿Eres consciente de lo que significa *darse placer a una misma* y que puede implicar un importante cambio de actitud?

**Yogozo** es una herramienta que te ayuda a seguir la senda del placer, a estar atentas a tu propio disfrute. Es una forma ágil de observar y determinar qué tareas te agradan más. Al mismo tiempo ayuda a controlar aquellas acciones o actividades asociadas a las rutinas de tu trabajo que no son ni medio deliciosas, sino más bien contrarias a tu deleite.

Se trata de un localizador de placeres diarios y además ayuda a reflexionar sobre el nivel de placer que te produce un trabajo o tarea concreta, así como a identificar si ese *gustito* es suficiente para mantener el movimiento, el esfuerzo, la implicación.

### Cuándo utilizarla:

Diariamente. No hay riesgo. De manera progresiva incrementa el placer en tu rutina. En poco tiempo descubrirás que se sólo se trata de una cuestión de mentalidad, actitud o estado.

### Materiales necesarios:

- Un cuerpo propio
- Habilidad de escucha / autoescucha
- Lápiz y papel para cumplimentar las fichas Yogozo

### Cómo se utiliza:

1. Elige la tarea sobre la que vas a utilizar Yogozo. Para ello puedes empezar con alguna que hagas con mucha frecuencia, o con aquella que te agita mucho, aquella que te incomoda y que sabes que sería positivo revisar.
2. Conexión como primer paso. Busca un lugar tranquilo y colócate en una postura cómoda. Respira. Conecta con el estado de tu cuerpo. Revisa dónde están las tensiones, dónde está tu energía, cómo están tus piernas, tus manos, tus riñones, tu espalda, tu mandíbula. Visualiza de qué están hechas.
3. Atención muy en activo. Atiende a los pequeños movimientos que se producen en el cuerpo. Si entran ganas de bostezar, o de reír, o de llorar, o de dormir, si el cuerpo te pide estirarte o encogerte, tumbarte, tocarte o sacudirte.
4. Toma de conciencia. Anota en papel aparte una lista con las emociones que van apareciendo en ese recorrido por el estado de tu cuerpo y de tu placer. Ej: me siento feliz;

estoy angustiada; me encuentro ida; me veo abrumada; he empezado sintiéndome alegre pero pronto me he visto pequeña; me siento poderosa.

5. Cuando sientas que has terminado el chequeo, rellena la ficha del tablero Yogozo y saca tus propias conclusiones.
6. Aunque la intención es que esta herramienta sea Gozo-sa para ti, no dejes de dedicarle tiempo a las Yogozo conclusiones y aprendizajes para proponerte actitudes de cambio. Como mínimo valora esta tarea en el total de tus tareas, revisa cuanto placer hay en el global de tu trabajo, cómo lo cambiarías, contrástalo (si es tu caso) con tu equipo y qué soluciones imaginas (eliminar ciertas tareas, modificar la realización o tiempos de algunas tareas, repartir, rotar, asegurar un % máximo de tareas placenteras en cada persona...).

### Trucos para su uso

**Recursos para el entrenamiento.** Si llevas tiempo desentrenada en la tarea de conectar con tu propio cuerpo y las emociones de las que dispones, utiliza todos los recursos que consideres que te pueden ayudar. Puede ser que te venga bien la música relajante, o una iluminación tenue. Igual puedes aprovechar para aplicarte crema hidratante por todo el cuerpo mientras conectas. Igual te ayuda mirarte en un espejo grande, de tu tamaño. Siéntete libre para elegir esos apoyos.

**Crea tu propio talismán del placer.** Los talismanes son objetos especiales a los que atribuimos cualidades poderosas, casi mágicas. Elige uno que sea único para ti. Algo como una almohada, una camiseta, un tiesto con una planta o una piedra particular. Lo que quieras, siempre que lo puedas tener a mano, lo puedas colocar en un lugar bien visible, sea casi resplandeciente y favorezca el poder de tu placer.

Nombre de la tarea:

Fecha:

Espacio para sacar tus YOGOZO conclusiones:

Realizar esta tarea me hace sentir (marca con una x):

- |                                       |                                     |                                       |                                  |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Estresada    | <input type="checkbox"/> Alegre     | <input type="checkbox"/> Incompetente | <input type="checkbox"/> Intrusa |
| <input type="checkbox"/> Incompetente | <input type="checkbox"/> Afortunada | <input type="checkbox"/> Valiosa      | <input type="checkbox"/> Querida |
| <input type="checkbox"/> Loca         | <input type="checkbox"/> Triste     | <input type="checkbox"/> Poderosa     | <input type="checkbox"/> -----   |
| <input type="checkbox"/> Feliz        | <input type="checkbox"/> Estúpida   | <input type="checkbox"/> Extraña      | <input type="checkbox"/> -----   |

Valora del 1 al 5 (siendo 1 muy poco /nada, y 5 a tope / un montonazo):

	1	2	3	4	5
El nivel YOGOZO de placer que te produce realizar esta tarea.					
El nivel YOGOZO de placer que crees que experimentarás cuando termines esta tarea.					
El nivel YOGOZO de placer que seguramente experimentarás cuando cobres / factures por esta tarea.					

¿Qué actividades concretas de esta tarea te gusta más hacer / te producen placer? Enuméralas

+

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Este es el punto fuerte YOGOZO de este trabajo para tí

¿Qué actividades concretas de esta tarea odias más hacer / te producen nada de placer? Enuméralas

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Este es el punto debil YOGOZO de este trabajo para tí







# Coctelera AutónomoAMA

*Herramientas cuidar*



## Coctelera AutónoAMA

Herramientas vivir



2-3 horas



Para mujeres autónomas o emprendedoras que desean además ser mujeres madres y cuidar



Combinar con:



Desmiedator



MaPaTest



Los Ecuualizadores

### Para qué sirve:

El deseo de ser madre no es universal pero, si lo tienes, algo habrá que hacer con él. En caso de que quieras ser madre, lo tengas ya todo planeado, decidido y ya sólo sea cuestión de tiempo, óvulos y espermatozoides, aquí tienes la **Coctelera AutónoAMA**. Te ayudará a mezclar diferentes ingredientes para lidiar con los sentimientos de culpa, de sobrecarga, de supuesta marginalidad, de inferioridad de condiciones... que a veces asaltan a las mujeres que quieren cuidar a sus criaturas, vivir su maternidad de forma absoluta y ser al mismo tiempo emprendedoras o trabajadoras autónomas plenas, desde su inteligencia y experiencia de vida.

### Cuándo utilizarla:

Cuando hayas decidido ser madre prueba la **Coctelera AutónoAMA**.

Una vez realizado tu Cóctel, utilízala cuando la necesites.

### Materiales necesarios:

- Conciencia de que ser madre y autónoma va a ser una carrera con algunos obstáculos
- Mente abierta
- Una coctelera, una jarra o un recipiente donde puedas verter líquidos
- Una cuchara
- Agua
- El listado de *afirmaciones autonómicas* impreso en letra grande y clara.
- Una etiqueta autoadhesiva, y un rotulador para indicar la fecha y tu nombre

### Cómo se utiliza:

1. Colócate tranquila en una habitación agradable donde puedas estar sola. Siéntate en una mesa frente a la **Coctelera AutónoAMA** o recipiente para mezclar y ten a mano el agua y la cuchara.
2. Repítete a ti misma, tantas veces como necesites, que el deseo de ser madre y ser emprendedora no debería estar reñido.
3. Una vez sientas que lo tienes bien interiorizado, lee en voz alta, para ti, el listado de *afirmaciones autonómicas* y, con cada una de ellas, vierte una cucharada de agua en tu coctelera.
4. Después de haber leído todo el listado y haber vertido la última cucharada de agua, cierra y agita, revuelve enérgicamente. Guarda el preparado en la nevera, o en un lugar fresco donde pueda conservarse mucho tiempo. Etiquétalo con tu nombre y la fecha. (Ej: Cóctel de Maite.

Preparado el 15 de septiembre de 2018).

5. Bébete un buen trago de esta pócima cada vez que lo necesites, cuando sientas que tu seguridad se tambalea.

### Trucos para su uso

**Hay una coctelera en la nevera de tu oficina.** De pronto, en la cocina de la oficina, una compañera ha dejado preparada su **Coctelera AutónoAMA**. Tú sabes que las mujeres que trabajan y tienen hijos, que trabajan y cuidan a sus padres, que trabajan y estudian, que trabajan y ponen lavadoras... ostentan un saber activo, transformador y quieres apoyar a tu colega. En tu opinión ella, como todas, merece componer su propio proyecto biográfico con condiciones únicas y particulares. Si este es tu caso, si tienes a alguna mujer así cerca, exprésale tu apoyo, comenta con ella que tiene todo tu respeto, y que esperas aprender de su esfuerzo por conocer y transformar el mundo. Dile que puede contar contigo para que esta experiencia sea gozosa y placentera. Lleva pañuelos de papel, por si se os escapa alguna lagrimilla.

**Invita a tus colegas.** Comparte los poderes del brebaje de tu **Coctelera AutónoAMA** con las personas con las que trabajas o colaboras. Ofreceles un trago y aprovecha para poner sobre la mesa que has decidido ser madre, traer gente al mundo, acompañar y cuidar a personas recién nacidas durante el tiempo que necesiten tus cuidados. Comenta que en tu opinión, las mujeres emprendedoras o autónomas y madres o cuidadoras entrelazan la producción de cosas y con la reproducción propia de la vida; que saben mejor que muchos lo que es el trabajo; saben de qué se trata y cómo se hace, y llevan a un tipo de trabajo la capacidad madurada en el otro (lo que aprendes produciendo, lo aplicas reproduciendo, y viceversa). Brindad.

**Ni más ni menos.** Nadie es mejor que nadie, pero como tradicionalmente a las mujeres, la capacidad de reproducir nos ha colocado en muchas ocasiones (demasiadas) en la posición de inferioridad respecto a nuestros colegas trabajadores hombres, cada vez que tengas sed y te vayas a pegar un buen trago de la pócima de tu **Coctelera AutónoAMA**, puedes reforzar su efecto con un aperitivo. En un plato de papel escribe la siguiente afirmación: "Ser mujer emprendedora/autónoma y madre/cuidadora, es una doble experiencia muy valiosa, que me proporciona un doble saber precioso. No puedo permitir que sea un síntoma de minoría, desventaja o carga dolorosa". Sirvete en ese plato tu sandwich favorito o tu fruta fetiche. Cómetelo rumiando el texto del plato.

**Alternativas al agua.** Por supuesto que no tiene porqué ser agua. Puedes preparar tu mezcla con las bebidas que elijas teniendo en cuenta a) que sea una bebida que te guste, ya que seguramente, tengas que pegarte algunos tragos habitualmente, b) que sea un líquido que se conserve bien - aunque puedes volver a prepararte la bebida con las *afirmaciones autonómicas* tantas veces como te apetezca o necesites-, y c) si estás embarazada recuerda que es desaconsejable beber alcohol.

## Coctelera AutónAMA

### Listado de afirmaciones autonomágicas

**Estas son las que proponemos, pero puedes adaptar, añadir o quitar ideas a tu gusto, de acuerdo a tus necesidades.**

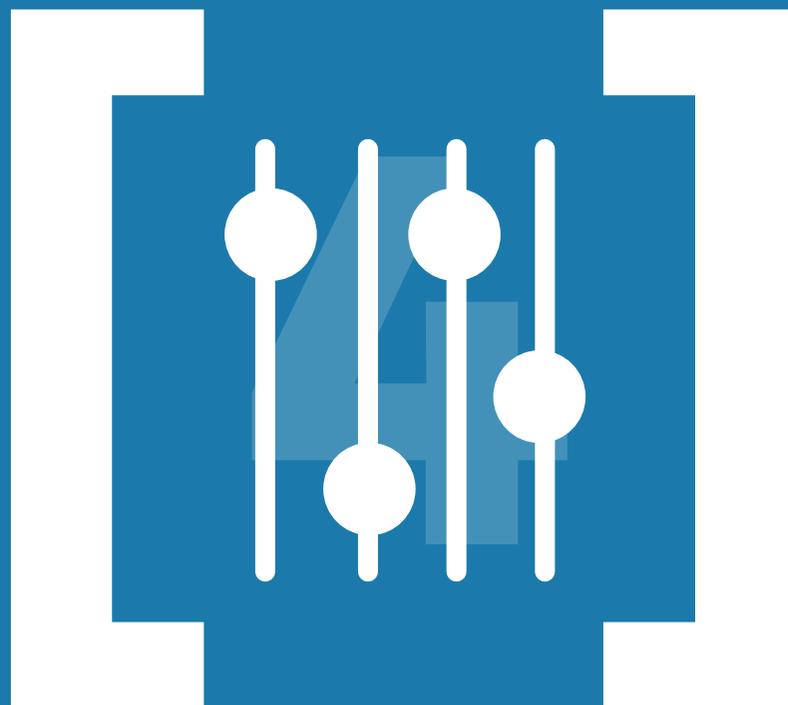
1. El valor del trabajo hoy en día está en las competencias cognitivas y comunicativas de la gente que lo hace, más que en la fuerza bruta, física y la plena disponibilidad del tiempo de las personas.
2. En todas las economías avanzadas la población adulta invierte en el trabajo familiar no retribuido, porque es necesario, es enriquecedor, puede incluso ser un placer.
3. Los trabajos reproductivos cambian de naturaleza y de contenido a lo largo de la vida (van mucho más allá de los primeros años de las criaturas), se trata de etapas y son compuestos, relacionales y no uniformes en el tiempo.
4. La maternidad (cuidar, en general) es un trabajo emprendedor y creativo como el que más, que conlleva elecciones e inversiones
5. La maternidad (cuidar, en general) es una inversión, pone en juego valores y deseos además de capacidad cognitiva y recursos materiales.
6. La maternidad (cuidar, en general) es un trabajo difícilmente estandarizable, para el que se requieren todas las competencias y ninguna, al mismo tiempo.
7. Trabajar y cuidar implica un continuo (re) ordenamiento de las prioridades y los límites entre actividades de naturaleza diversa, para racionalizar el empleo del tiempo y para descifrar su valor (un valor que además será diferente para cada persona).
8. El trabajo familiar es también un trabajo de conocimiento, un laboratorio de I+D constante, una permanente mesa de negociación, en la que se aprende, se innova y se inventa.



*Diseña tu etiqueta*

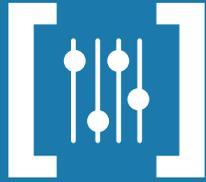






# LOS ECUALIZADORES

*Herramientas cuidar*



## LOS ECUALIZADORES

### Herramientas cuidar



1-2 horas



Uso colectivo



Combinar con:



Habitomatrix



Desmiedator



OrgiZontal

### Para qué sirve:

En todo proceso de cooperación hay una serie de aspectos intangibles e invisibles, vinculados a los valores, a los principios éticos, la cultura propia, los condicionantes (preferencias y líneas rojas) que trae consigo cada una de las partes implicadas. Estas cuestiones son difíciles de trabajar, ya que tienen que ver con fundamentos personales y sociales que se dan por supuestos, se sobrentienden y casi siempre, al final, se desatienden. Son puntos difícilmente objetivables (como las ganas de hacer dinero que tiene cada una, el sentimiento de inferioridad que puede traer alguna de las personas implicadas o las autoexigencias que están en juego) que resulta incómodo explicitar y casi imposible ponderar.

**Los Ecuallizadores** es una herramienta para trabajar esto de manera sencilla y visible. Una forma de encontrar la frecuencia en la que podemos cooperar en armonía, que se presenta como un ejercicio previo altamente eficaz si se utiliza en las primeras fases de cualquier proceso de colaboración. Gracias a **Los Ecuallizadores**, con tu equipo o tu grupo de trabajo, podrás hablar claramente sobre aspectos intangibles, intentando objetivarlos, identificando puntos de acuerdo y desacuerdo, y sacando espacios de negociación y confluencia. Entre todas podréis comprobar en qué punto estáis, si sois más parecidas de lo que creéis, o más diferentes de lo que pensábais.

### Cuándo utilizarla:

En el momento previo a definir un proyecto. Cada vez que vayas a poner en marcha un proceso de colaboración, a desarrollar un proyecto común entre varios agentes.

También es útil si el proyecto ya ha comenzado y están surgiendo conflictos que sospechamos que pueden venir de no visibilizar estos aspectos.

### Materiales necesarios:

- Ficha de Los Ecuallizadores impresa a tamaño Din A3 o superior (varias, si el grupo es grande y se reparten en subgrupos)
- Alternativa manual: crea un ecuallizador tuyo propio en el suelo, o en una pared, delimitando las cajas con cinta de carrocero y utilizando piezas para poder ecuallizar
- Sensatez y generosidad a la hora de proponer tus intangibles. Exprésalos y compártelos
- Un reproductor musical para escuchar una melodía o canción elegida
- Fichas de parchís de colores

### Cómo se utiliza:

1. Una de las personas participantes se encarga de explicar la herramienta, situar el proyecto y recoger las dudas y preguntas de las otras.
2. Cada participante elige uno o varios aspectos intangibles, que quiere que sean tenidos en cuenta o estén presentes en el proceso de cooperación. Abajo en los trucos encontrarás algunos ejemplos, pero lo importante es que en cada proyecto identifiquéis los vuestros.
3. Se identifican binomios para a cada uno de los aspectos (Ej.: Confianza: máxima/justa; Compromiso, tiempos y dedicación: igual/desigual; Mentira: inaceptable/permitida,...). La persona que ha propuesto ese aspecto sitúa con una ficha de parchís el ecuallizador, es decir, en qué punto entre el 0-100 cree tendría que estar presente ese aspecto intangible. Y comenta a las demás porqué ha elegido ese punto.
4. A partir de ahí comienza el juego y se abre una conversación grupal donde se mueven los ecuallizadores, tratando de llegar a una posición común o explicitar desacuerdos. Jugad a ecuallizar, modular y encontrar la frecuencia en la que podéis trabajar en armonía.
5. Acordad finalmente una frecuencia común para cada aspecto. Donde se sitúa en relación a los binomios identificados, más cerca de uno u otro y el grado de importancia que este aspecto tiene para desarrollar el proyecto explicitando porqué es importante y cómo se va a hacer tangible durante el proceso.
6. Dibujad la melodía a partir de la frecuencia acordada. Para cada aspecto situad un punto en la banda que representa el volumen (importancia) de cada uno de ellos. Unid los puntos y... ¡ya tenéis vuestra melodía!
7. Para terminar, pincha la canción que previamente habíais elegido como Hit del proyecto y sube el volumen. ¿Bailas?

### Trucos para su uso

**Distribución de los tiempos.** Aproximadamente 10' para la explicación, 15' para los ecuallizadores personales, 30-40' ecuallización colectiva y 5' para escuchar y gozar vuestro Hit.

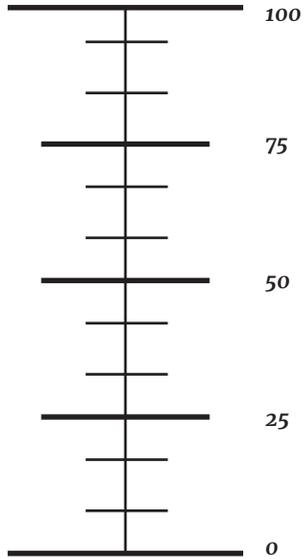
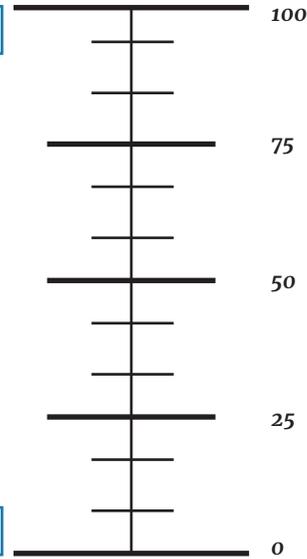
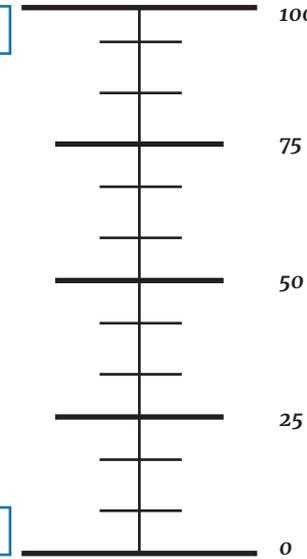
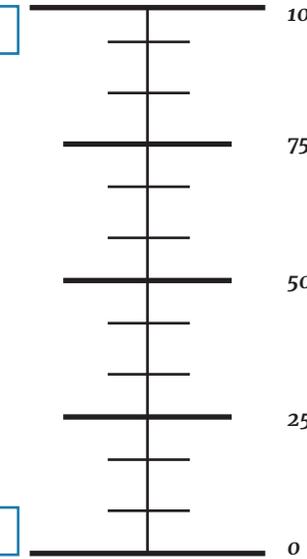
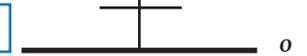
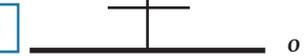
**Que el consenso no nos limite.** Tenéis que ser conscientes de que se tocan temas resbaladizos que hay que abordar con cuidado, pero sin forzar las situaciones en exceso. No se trata de llegar necesariamente a consensos o puntos intermedios en todos los casos, pero al menos sí de identificar los posibles conflictos, márgenes de negociación, en qué ámbitos algunos aspectos pueden ser negociados y en cuáles no, etc.

**Algunos aspectos a tratar.** El deseo de dinero, el ánimo de lucro, las fronteras de los tiempos de cada una, la necesidad de prestigio, la identificación con el proyecto, la gestión del éxito, la concienciación con el medio ambiente, el compromiso feminista, las autorizaciones, los criterios de compra y subcontratación... son sólo una pequeña muestra.

# LOS ECUALIZADORES

 **Quienes colaboramos:**


**Definir el proyecto de cooperación:**

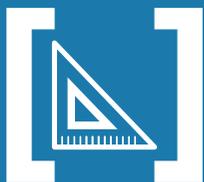
<b>ASPECTO INTANGIBLE</b>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>	<input style="width: 100%;" type="text"/>
<b>BINOMIO A</b>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <input style="width: 50px; height: 20px; margin-right: 10px;" type="text"/>  </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <input style="width: 50px; height: 20px; margin-right: 10px;" type="text"/>  </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <input style="width: 50px; height: 20px; margin-right: 10px;" type="text"/>  </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <input style="width: 50px; height: 20px; margin-right: 10px;" type="text"/>  </div>
<b>BINOMIO B</b>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <input style="width: 50px; height: 20px; margin-right: 10px;" type="text"/>  </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <input style="width: 50px; height: 20px; margin-right: 10px;" type="text"/>  </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <input style="width: 50px; height: 20px; margin-right: 10px;" type="text"/>  </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <input style="width: 50px; height: 20px; margin-right: 10px;" type="text"/>  </div>
<b>FRECUENCIA ACORDADA</b>	<input style="width: 100%; height: 80px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 80px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 80px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 80px;" type="text"/>
<b>DIBUJA LA MELODÍA</b>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>





# OrgiZontal

*Herramientas cuidar*



# OrgiZontal

Herramientas vivir



2-3 horas



Uso colectivo



Combinar con:



Diván afectuoso



Desmiedator



MaPaTest



Los Ecuilizadoros

## Para qué sirve:

Una estructura horizontal se caracteriza por la autonomía en la toma de decisiones de las personas que la habitan, por la apertura a la colaboración entre ellas, por la transparencia y acceso a la información, así como por una comunicación fluida. Si a esto le añadimos la igualdad de género, la diversidad como bandera, la libertad de expresión, el empoderamiento grupal, y la pérdida de privilegios en algunos casos, etc., nos encontramos con un tipo de organización abierta, flexible y que transita (o intenta hacerlo) el abandono de formas heteropatriarcales dominantes. ¿Qué tipo de organización es la tuya? ¿Qué grado de horizontalidad o apertura tiene? ¿Sois tan horizontales como creéis?

**OrgiZontal** es una herramienta para reflexionar y medir el grado de horizontalidad *versus* verticalidad de nuestra cultura organizacional y empresarial, para transitar hacia organizaciones más horizontales y feministas. Con ella, tú y tu grupo podréis liderar el cambio de una forma de hacer y ser empresa diferente, adaptada a los nuevos tiempos. **OrgiZontal** te ayudará a debatir en equipo, analizar dónde estáis y construir el camino por el que queréis avanzar en un futuro próximo. Es un medidor de 10 o más aspectos, que bien podrían definir la temperatura media de vuestra organización.

## Cuándo utilizarla:

Una primera vez, para conocer dónde estamos y, a partir de ahí, proponer acciones. Después, bianualmente.

## Materiales necesarios:

- Un espacio cómodo
- Una persona que lidere el proceso
- La ficha **OrgiZontal** impresa en tamaño grande Din A2 o A1
- Un objeto por persona, que represente la **OrgiZontalidad** particular de cada una
- No tener miedo a caerse. Abandonar los vértigos, agudizar el sentido del equilibrio y acercarse al suelo de manera prudente para evitar caídas

## Cómo se utiliza:

1. La persona que lidera el proceso, avisa con antelación al equipo para fijar cita (fecha y hora) y solicitar que traigan su objeto **OrgiZontal**.
2. Comenzad la sesión explicando de qué trata **OrgiZontal** y qué se va a hacer. Hacer una ronda de cómo está cada persona, para entrar en una atmósfera amable y de

confianza.

3. Cada persona expone su objeto explicando porqué lo ha traído y cómo lo vincula al grado de **OrgiZontalidad** de la organización. Todos los objetos se colocan en una mesa a modo constelación, y se dejan accesibles durante toda la sesión.
4. Analizad los 10 aspectos recogidos en la ficha **OrgiZontal** indicando el grado de cumplimiento en el que estáis. La ficha **OrgiZontal** deberá quedar bien visible en una pared.
5. Debatid el tiempo que necesitéis sobre dónde os gustaría estar, hasta dónde queréis y podéis modificar vuestra cultura organizacional. Proponed acciones concretas asumibles, para ser una organización más **OrgiZontal**.
6. Recoged las acciones y las nuevas tareas que vais a llevar a cabo, en un documento, con la fecha y el nombre de la persona que se responsabilizará de que las acciones se ejecuten. Incorporad también una fecha para revisión del avance de este plan.
7. Finalmente dibujad en el gráfico de la ficha la curva de vuestra *orgiZontalidad*. Primero la actual, indicando un punto para cada aspecto más arriba o abajo del eje, en función de cómo estáis. Luego la deseada, en otro color. Unid los puntos de ambas y comparad.

## Trucos para su uso

**Distribución en grupos.** Si vuestro equipo es numeroso, realizad el paso 4 por grupos de 3-4 personas. Después ponedlo en común con las demás, en el paso 5. Para esta metodología, mejor imprime varias fichas en Din A3.

**Habitar la OrgiZontalidad.** Dibuja el termómetro **OrgiZontal** en el suelo, con cinta de carroceros. Propón que durante el debate, cuando las personas hablen, ocupen este espacio, este termómetro, colocándose físicamente entre el +/- del termómetro, o disponiendo su objeto en el suelo.

**Propón nuevos aspectos.** Probablemente se te ocurran otros aspectos a los 10 que hemos identificado. Lo importante es que adaptes la herramienta a tu organización. Que no te limiten las etiquetas o conceptos nuevos. Si alguno de los aspectos que hemos propuesto no sabes de qué se trata puedes hacer lo siguiente: consultar con otras personas que sepan de estos conceptos, leer, interpretarlos y definirlos con tu equipo. La idea de dejar un parte abierta de la definición de estos es a propósito. Entendemos estos son, en algunos casos, conceptos y maneras que están todavía en proceso dentro de nuestra sociedad líquida.

	100% horizontal	100% vertical	Acciones para ser más OrgiZontal
1. Toma de decisiones	+ Totalmente distribuida	- Muy centralizada	
2. Salarios	+ Todos iguales	- Muchas diferencias s/categoría	
3. Derecho de veto (detener/prohibir decisiones)	+ No hay	- Ejercido en cualquier situación	
4. Formalidades (gestos, acciones, vestimenta,....)	+ Nadie lo tiene en cuenta	- Rigidez y normas	
5. Diversidad equipo (identidad de género y orientación sexual, edad, cultural, ámbitos,....)	+ Alta	- Baja	
6. Empoderamiento grupal	+ Muy fomentado	- Nada, sólo individual	
7. Igualdad de género en puestos de responsabilidad	+ El 100% lo ocupan mujeres	- Ninguna mujer	
8. Protocolos de actuación ante relaciones jerárquicas o de poder	+ Existe y se aplica	- Nunca se habla de esto	
9. Reparto de roles y tareas (tanto productivas como reproductivas)	+ Hay mucha rotación y equidad	- Inmóvil y desigual	
10. Prácticas/actividades heteropatriarcales	+ Eliminadas totalmente	- Agarradas como garrapatas	

**Dibuja tu orgizontalidad**

Sitúa el punto más arriba o abajo en función del 100% de verticalidad/horizontalidad.

Une los puntos.

<b>100% horizontal</b>												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<b>100% vertical</b>	

# [5]

*Herramientas cobrar*

Tanto para arrancar como para sostener un proyecto de emprendizaje – individual o colectivo, insistimos – hacen falta amor y ganas, hace falta poner mucha pasión y esto complica **la traducción de nuestro desempeño a euros**. Además nos estamos moviendo en la periferia del trabajo tradicional, al margen del mercado laboral convencional donde abunda el presentismo y la nómina a fin de mes. Pero ¿podemos facturar al margen de los precios de mercado? ¿Cómo **poner precio al trabajo de emprendizaje**? ¿Cómo poner en valor ese amor y esa dedicación que el autoempleo demanda? ¿Cómo saber si estoy siendo caro o barato?

## «Porque yo lo valgo, sí, pero ¿cuánto valgo?»

Es este un tema muy afilado que siempre sale cuando se abordan cuestiones relativas a las dificultades del universo emprendedor. Porque no sólo **nos cuesta poner precio a nuestro trabajo** sino que también muchas personas autónomas o emprendedoras reconocen que caen consciente o inconscientemente en **la desgracia de trabajar gratis**.

Podemos achacarlo a varios motivos: desconocimiento sobre el mercado por novedoso o por falta de formación, por falta de empoderamiento a la hora de cobrar, por la confusión que produce trabajar por amor y trabajar por dinero, por la trayectoria de abusos laborales a las que estamos habituadas las personas emprendedoras herederas de un sistema laboral post-industrial muy rígido... Sea por lo que sea, necesitamos cobrar y pagar facturas, con lo cual los trucos y remedios que proponemos puede ser muy eficaces y lanzar un mensaje esperanzador.

A continuación dejamos herramientas para que las personas o colectivos que sienten que no están llevando bien el tema del dinero o que piensan que podrían gestionar mejor lo que cobran, puedan **escapar más cómodamente de la precariedad**, valoren con mejor tino los resultados del trabajo que ofrecen y dirijan sus negocios desde una perspectiva sostenible, con más y mejor calidad de vida.





# FacturaVIDAbilidad

*Herramientas cobrar*



# FacturaVIDAbilidad

## Herramientas cobrar



2-3 horas



Uso individual / colectivo



Combinar con:



hiceVER



Emotilabel



Antigratis

## Para qué sirve:

Las personas autónomas o las pequeñas empresas apenas pueden asumir todos los costes de cosas tan básicas como vivienda, educación, seguros médicos, tareas domésticas, servicios de terapia o la misma cuota de la guardería. Por no hablar de quienes con sus ganancias pueden disfrutar de vacaciones pagadas o de un programa de formación de calidad. Esta realidad compete a políticas macroeconómicas que se escapan a nuestro control particular. A lo que sí podemos hacer frente es a calcular e integrar los costes de nuestras vidas en nuestras facturas. ¿Cómo?

Para calcular lo que cuesta poner nuestra vida en el centro tenemos la **FacturaVIDAbilidad**, que permite hacer la estimación del coste por hora trabajada o por porcentaje; un simil de *impuesto sobre la vida*. Con esta herramienta podrás sacar una media, visualizarlo y tomar conciencia. Después podrás integrarlo en tu matriz de costes. Para terminar, tienes la opción de sensibilizar a tus clientes añadiéndolo, de forma simbólica, en tus facturas. Porque si tu proyecto y esfuerzo no te dan para mantenerte viva, quizás sea necesario plantear un cambio o abandono. Además **FacturaVIDAbilidad** posibilita poner precio a todas esas tareas reproductivas o invisibles, que son la base del iceberg de la economía visible y productiva.

## Cuándo utilizarla:

Anualmente ¡como mínimo! Cada vez que hagas la contabilidad del año, para revisar cual es el coste de tu vida, en porcentaje o por hora trabajada. Una vez obtenido, puedes intentar hacerlo cada vez que emitas una factura.

## Materiales necesarios:

- Calculadora
- Facturas de costes asociados al mantenimiento de tu vida
- Una mente analítica (si no es lo tuyo, alguien con una mente así, que pueda acompañarte)
- Una nueva plantilla para tus facturas

## Cómo se utiliza:

1. Enumera todos los costes de poner tu vida en el centro. Hemos seleccionado unos cuantos ejemplos en la ficha anexa de **FacturaVIDAbilidad**, pero puedes añadir los tuyos propios.
2. Calcula el número de unidades cuantificables, para poder medir. Pueden ser horas o cuotas/tarifas (costes variables o costes fijos). Por ejemplo 20 días de vacaciones pagadas; una cuota de gimnasio de 60€/mes; 2 horas de cuidados a

personas dependientes a 50€/hora; 3 días de enfermedad anuales 100€/día. En función del tipo de coste indica su valor diario, mensual o anual, el que dispongas. Pero en cualquier caso indica el gasto total anual para cada uno de ellos. Es la cifra que utilizaremos para obtener un coste promedio.

3. Suma toda la columna de "Coste Anual" y con la cifra resultante calcula *el coste de la vida* a través de las dos fórmulas facilitadas.
  - Coste vida por hora trabajada. A partir de ahora cuando hagas los presupuestos añade este coste a tus tarifas por hora. Si tu hora tiene un promedio de 50€ y tu coste de vida promedio es de 15€, tu nueva tarifa será 65€/hora.
  - Porcentaje promedio sobre el total de la facturación. Si te ha dado un porcentaje de 10%, en la próxima factura añádelo como un impuesto más. Puedes así determinar lo que realmente facturas (tareas productivas) y lo que normalmente hasta ahora no facturas (tareas reproductivas).
4. Si quieres visualizar esto en las facturas o presupuestos incluye un sello o banner de **FacturaVIDAbilidad** explicando en una frase el concepto de una manera afectiva y efectiva.

## Trucos para su uso

**Un cálculo aproximado de intangibles.** Cuando haya conceptos o partidas que sean complicadas de calcular exactamente, no desfallezcas y tira de una cifra aproximada. Es más importante que estos gastos estén de alguna manera contabilizados (aunque sea de forma aproximada) que nos olvidemos de ellos y no queden contemplados. Pon especial atención a aquellos que no se recogen en el obsoleto Plan General Contable, como los referentes a los cuidados.

**Compara.** Puedes hacer el ejercicio con otra persona emprendedora para comparar cómo realizan sus cálculos o compartir tus fórmulas.

**Pide tus facturas para la contabilidad.** Todos los costes que puedas justificar con facturas para meter en tu contabilidad son oro. Es cierto que, a veces, las normas fiscales no ayudan, pero tenemos un buen trabajo pedagógico con nuestras asesorías y contables. Además, es muy probable que se encuentren en la misma situación.

**Cuántas más mejor.** Consideramos que esta realidad tiene que trascender a políticas macro, pero no podemos quedarnos quietas. Salgamos a sentir que mantenerse vivas, sanas y en forma ¡tiene efectos positivos sobre toda la sociedad! Además que cuantas más nos pongamos con esto, mejor conseguiremos importantes ahorros para los sistemas sanitarios. ¡Grita y contagia!

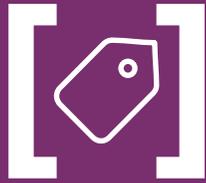






# EMOTILABEL

*Herramientas cobrar*



## EMOTILABEL

### Herramientas cobrar



3-4 horas



Uso individual / colectivo



Combinar con:



FacturaVIDabilidad



OrgiZontal

### Para qué sirve:

**Emotilabel** fomenta la fabricación de productos y la realización de servicios sin que la vida de las personas se vea perjudicada. Permite identificar y promover conductas sostenibles en las empresas.

**Emotilabel** es una certificación que se concede a aquellos productos y servicios que hay en el mercado y que aseguran haber puesto la vida en el centro, a lo largo de todo su ciclo de vida: desde su desarrollo y lanzamiento, a su introducción en el sector, crecimiento, madurez y declive.

Su objetivo es sensibilizar a clientes y consumidores (el conjunto de la población, en general) de la necesidad de respetar los valores intangibles que hay detrás de todo producto o servicio, así como poner en valor el cuidado que algunas empresas y personas emprendedoras ponen en el respeto a la vida, a la hora de trabajar, desarrollar y comercializar productos y servicios, a economía visible y productiva.

### Cuándo utilizarla:

Una vez, para testar si eres una empresa o una persona emprendedora que puede jactarse de cumplir los requisitos del **Emotilabel**. A partir de ahí, revisa la certificación periódicamente (cada 1 o 2 años). Si no lo has conseguido en un primer intento, sigue mejorando hasta obtener unos mínimos.

### Materiales necesarios:

- El test **Emotilabel** para evaluar si en todo momento se han tenido en cuenta valores intangibles que pongan la vida en el centro.
- Diseño de una *label* (etiqueta o sello) que puedas incluir en tus facturas, presupuestos, web, etiquetas. Que indique, por ejemplo, "este producto es 100% Emotifriendly" o "para el desarrollo de este servicio hemos obtenido un 85% de Emotifriendlybilidad. Seguiremos trabajando por mejorar". También puedes crear sellos un poco más discretos, más abarcables a la hora de cuantificar, pero no por ello menos importantes, como "este producto se ha desarrollado sin la necesidad de experimentar con familiares", o "para esta campaña hemos conseguido respetar todos los horarios laborales de las personas implicadas".
- Diseña un diploma que certifique tus excelentes resultados obtenidos en el test y que encaje *como anillo al dedo con tu logotipo* o imagen de marca. Un documento que te puedas descargar una vez apruebes. Así podrás colgarlo en un lugar bien visible y te sentirás motivada a seguir trabajando en la misma dirección.

### Cómo se utiliza:

1. Realizar el test para saber si tu producto o servicio pasa el exámen. Según la certificadora registrada bajo el nombre de *sosteVIDabilidad Coop.*, la empresa puede certificarse con el **Emotilabel** cuando se hayan conseguido al menos 8 respuestas afirmativas a las 14 preguntas.
2. Cuando apruebes el test, debes preparar toda la documentación de certificación e informa de su significado a todas las personas implicadas. ¡Has conseguido el **Emotilabel**! ¡Obtener este **Emotilabel** no habría sido posible sin el buen hacer de todo el equipo! ¡Somos muy pro! ¡Celebrémoslo! ¡Fiesta!
3. A partir de la obtención del certificado puedes:
  - Incluir el sello en sus tickets de compra, al final del precio y el IVA
  - Imprimir la etiqueta **Emotilabel** y entregarla junto con el producto
  - Incluir el sello a modo banner en la web
  - Imprimir el certificado en cartulina A4 (ver modelo adjunto)
4. Realiza una campaña de comunicación con las acciones seleccionadas de las que se citan en el punto anterior, para informar a todas las personas implicadas en esto (sí, todas). Combina varias herramientas como correo electrónico, whatsapp, redes sociales..., puedes atreverte a realizar un pequeño encuentro-evento con colegas para celebrar el **Emotilabel**.

### Trucos para su uso

**Controlar la emoción.** Puede ser eficaz que haya una persona (preferiblemente que pertenezca al equipo) que se ocupe de revisar la certificación con cierta periodicidad. Está bien, cada 1 o 2 años, analizar la evolución que experimentas y el feedback que ha brindado tu comunidad. También es positivo evaluar para detectar los puntos más débiles, para extraer acciones que poner en marcha y mejorar.

**Una red de empresas con Emotilabel.** Quizás puedas ser tú quien abra un foro o red que aglutine otras empresas certificadas como la tuya. Podría ser tan sencillo como crear una página en la que se suban los nombres e historias de cada una. Nada complicado. Debemos conseguir que las empresas que obtengan el **Emotilabel** lo vivan con orgullo y lo exhiban como el valor añadido que de verdad es. Que sea diferenciador, que tenga valor de distintivo, que marque distancia con la competencia y así fomente el uso de prácticas sostenibles en su propio sector.

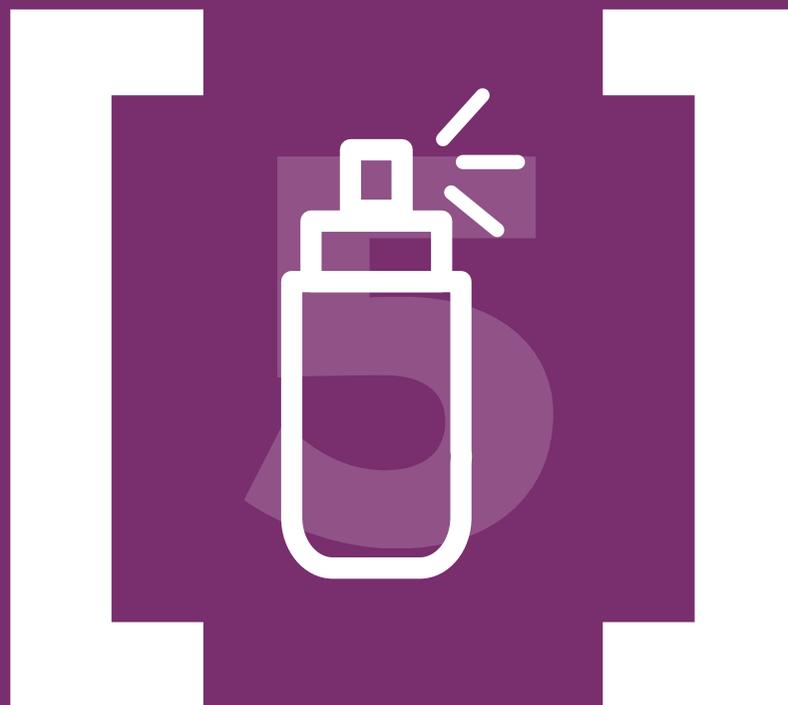
**Diseña a tu medida.** Aquí dejamos a tu disposición un prototipo de sello, etiqueta y certificado para que lo utilices. No olvides que puedes modificarlo, adaptarlo incluso rediseñarlo a tu gusto. Igualmente podrías crear otros dispositivos como pegatinas, chapas o unas atractivas camisetas. ¡Que se entere todo el mundo!

## EMOTILABEL

Prototipo del test para obtener la certificación emotilabel:

	SI	NO
1. Para el desarrollo de este producto / servicio ¿se experimentó con familiares?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Para la producción de este producto ¿alguien tuvo que trabajar gratis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Todos los proveedores y las partes que han intervenido en el lanzamiento de este producto ¿han cobrado en menos de 30 días?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Las personas que forman esta empresa ¿se cuidan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Esta empresa ¿cumple con los horarios de trabajo y no realiza abusos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Esta empresa ¿tiene en cuenta las necesidades familiares de cuidado y autocuidado de su plantilla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Esta empresa ¿ explota a terceros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Alguien se ha autoexplotado para el desarrollo, lanzamiento o comercialización de este producto o servicio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Alguien del equipo ha tenido insomnio o noches en blanco para poder sacar adelante este producto o servicio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Alguien ha caído en depresión o tenido una crisis de ansiedad por el sobre-esfuerzo que ha tenido que realizar para el lanzamiento de este producto / servicio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿El producto o servicio que ofrecemos incorpora mirada feminista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Utilizamos un lenguaje inclusivo tanto interna como externamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Existen diferencias en los roles y tareas por género? ¿Se rotan o deconstruyen los roles y tareas asociadas al mantenimiento, la escucha o el soporte emocional del equipo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. En las colaboraciones y alianzas que realiza esta empresa, ¿existen mecanismo de transparencia? ¿Se establecen relaciones horizontales y de cooperación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**EMOTILABEL***Certificación***EMOTILABEL  
CERTIFICADO**-----  
Nombre de la empresa*Esta empresa pone la vida en el centro**Las personas que forman esta empresa se cuidan**Todos los horarios de trabajo de las personas que forman esta empresa respetan  
las necesidades familiares / afectivas / culturales / deportivas del equipo**100% libre de experimentación con familiares o amistades o seres queridos**100% libre de noches de insomnio entre el equipo**El 100% de nuestros proveedores cobra en menos de 30 días*-----  
Fecha-----  
Firma



# ANTIGRATIS

*Herramientas cobrar*



## ANTIGRATIS

### Herramientas cobrar



1-2 horas



Uso individual



Combinar con:



Limitrona



FacturaVIDabilidad



Power Play

### Para qué sirve:

Alguna vez lo has hecho y... lo sabes. Trabajar gratis en más de una ocasión es algo que reconocieron una de cada 2 personas encuestadas para el diagnóstico del proyecto de sosteVIDAbilidad. ¿Sabes por qué aceptas trabajar gratis alguna vez? ¿Es una decisión consciente y estratégica, o es síntoma de autoengaño o de falta de empoderamiento? ¿Acaso tienes dificultades para poner en valor tu trabajo? ¿Cómo, cuándo y para quién lo haces? ¿Te das cuenta de lo que significa para tí trabajar gratis? Para VIVIR es importante COBRAR por lo que hacemos y... esto también lo sabes.

**Antigratis** es una herramienta diseñada para analizar por qué a veces regalamos el trabajo, y para dejar de trabajar gratis, si consideras que esta situación no te favorece. Vas a poder decidir mejor cuándo hacerlo gratuitamente es necesario, o forma parte de una estrategia tuya de fidelización de clientes, de exigencias del mercado... o similar. Si para tí trabajar gratis forma parte de tus valores de economía colaborativa, ayuda mutua, reciprocidad o economía del don, perfecto. Pero esta herramienta te ayudará a manejar la situación cuando consideras que deberías haber facturado y no lo has hecho; algo que puede suponer bastante frustración, además de perjudicar sensiblemente a tu cuenta corriente. Y por gratis nos referimos a: 1) Trabajos por los que no has cobrado ni un euro. 2) Trabajos por los que te han pagado una cantidad muy por debajo de su valor real.

### Cuándo utilizarla:

Trimestral o semestralmente, realiza el cuadro de análisis **Antigratis**, a modo de inventario de las veces que has trabajado en balde.

Mantén siempre el spray a tu alcance y en un lugar bien visible; en tu bolso, en la mesa de trabajo, en el hall de tu casa o en la estantería del baño, por si tienes una emergencia.

### Materiales necesarios:

- Todos los necesarios para construirte tu propio spray (están indicados en la ficha anexa y son: aceite base, alcohol de 100 a 190 proof, agua embotellada, aceites esenciales, un filtro de café, un embudo y un recipiente de vidrio limpio)
- Un lugar cómodo y aireado
- Una libreta o aplicación donde anotar las veces que trabajas gratis
- Atrevimiento, ganas de cambio y un chorro de ambición positiva y osadía

### Cómo se utiliza:

1. Comenzaremos con la elaboración del propio perfume, siguiendo las instrucciones de la ficha anexa y metiéndolo todo en un envase atractivo, cómodo y manejable.
2. A partir de aquí, ya puedes utilizar tu spray las veces que quieras. Especialmente en emergencias, situaciones de riesgo en las que veas que puedes caer de nuevo hacerlo gratuitamente. Como cuando una amiga te pide un favor, o uno de tus mejores clientes no tiene escrúpulo es pedirte algo que *se sale un poco del presupuesto inicial y además a tí no te cuesta nada*.

3. Por otra parte, analiza las veces que trabajas gratis completando la ficha **Antigratis**. Detalla al máximo la situación, cada vez que ocurra. Recomendamos que cuando la hagas por primera vez, tengas en cuenta todas las últimas veces que caíste en la trampa.
4. La categoría "Tipo de gratis" es para crear tu propia jerarquía de las veces que lo haces gratis, los porqués. Intenta ser lo más concreta que puedas. Define por ejemplo si a veces es que no cobras porque "te da vergüenza" cobrar, o si es porque "confías en que recuperarás esa inversión" más adelante, o porque "te estimula" realizar de vez en cuando actividades diferentes a las que haces habitualmente y "te resulta tan satisfactorio" que es como si ya estuvieras teniendo una especie de "salario emocional". Esta tipología puede variar mucho de unas a otras ya que es algo muy íntimo.
5. Después calcula con mucho rigor el coste de lo que has dejado de cobrar, lo que no has facturado. Para ello incluye las horas dedicadas y los gastos asociados como materiales empleados, coste del transporte y del teléfono (por poner algunos ejemplos).
6. Es importante que saques aprendizajes concretos según vayas aplicando el **Antigratis**. De esta manera, en las próximas ocasiones que te tengas que enfrentar a la situación de trabajar de gorra, habrás aumentado tu nivel de conciencia en varios grados, y será más difícil que caigas en autoengaños del tipo "cómo voy a cobrar por algo que me gusta tanto hacer", "en el fondo no me cuesta nada", "lo hago en un momento" o "en el fondo es culpa mía por no haber calculado bien las hora que me iba a llevar este trabajo desde el principio".
7. Tras haber tomado conciencia del coste que tiene para tí trabajar gratis, de la importancia que tiene COBRAR en tu vida, realiza la ficha Antigratis trimestral o semestralmente.

### Trucos para su uso

**Contagia con tu perfume.** Lo bueno de esta herramienta es que es muy sencillo y divertido contagiar a otras que tu sabes que trabajan gratis. Muéstrales tu perfume Antigratis y aprovecha para contarles cómo te está funcionando. En tu oficina impregna una zona común con la fragancia y reúne al equipo para realizar el contagio. También puedes preparar un perfume especial para aquella emprendedora que sabes está enganchada a no cobrar por su trabajo.

**Venderse gratis por una foto en facebook.** Cuidado con todas esas participaciones, colaboraciones y asistencia a eventos a las que te invitan. No estamos diciendo que te conviertas en una persona antisocial o en una obsesiva Tía Gilita. Simplemente calcula porqué y a cuáles ir, si la asistencia no te saca de tus labores imprescindibles diarias y si realmente te apetece ir. La opción de no ir explicando tus razones, quizás te ayude más de lo que pensabas. Respeta y pon en valor tu tiempo, tus necesidades, límites y deseos.

**Separar el grano de la paja.** A veces hay trabajos comunitarios o colectivos con los que te sientes cómoda trabajando gratis. Pero también hay momentos en los que, en el fondo, sientes que una parte de tí debería estar cobrando por el esfuerzo que te supone. Lo importante es que cuando decidas hacerlo estés totalmente convencida de ello. En ocasiones recibimos mucho a cambio, pagos que no tienen que ser materiales y pueden reportarnos tanta o más satisfacción que la facturación. Pero es imprescindible que lo detalles, lo analices y valores.

# ANTIGRATIS

## Ficha

	1	2	3	4	5
Tipo de "gratis"	<input type="text"/>				
Para quién/quienes	<input type="text"/>				
¿Qué has hecho gratis?	<input type="text"/>				
¿Por qué?	<input type="text"/>				
Calcula el coste (no facturado)	€ <input type="text"/>				
¿Cómo te sientes?	<input type="text"/>				
¿Lo repetirías?	<input type="text"/>				
Aprendizajes antigratís	<input type="text"/>				
¿Qué has conseguido a cambio?	<input type="text"/>				

## ANTIGRATIS

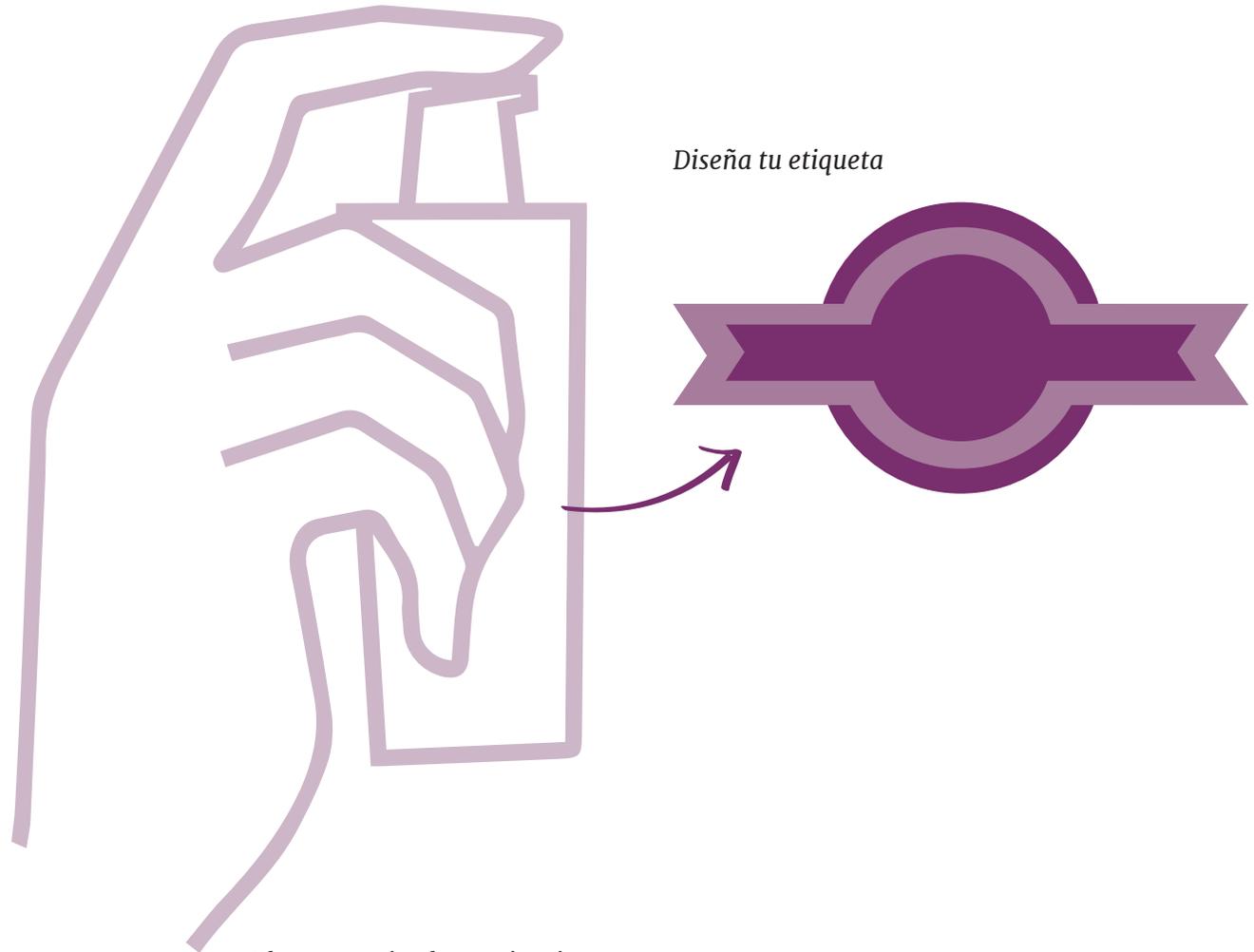
### Spray

#### ***Materiales necesarios:***

- 2 cucharadas de aceite base (de jojoba, almendras o pepitas de uva)
- 6 cucharadas de alcohol de 100 a 190 proof (80 % de alc/vol) o vodka de buena calidad de entre 80 y 100 proof (es decir, entre 40 % y 50 % de alc/vol)
- 2,5 cucharadas de agua embotellada (no de grifo)
- 30 gotas de aceites esenciales o "notas" que más te gusten o que identifiques con tu perfume Antigratís (bergamota, limón, lavanda, menta, jazmín...)
- Un filtro de café
- Un embudo
- 2 recipientes limpios de vidrio oscuro

#### ***Paso a paso***

1. Vierte 2 cucharadas de aceite base en el frasco de vidrio
2. Agrega tus aceites esenciales
3. Vierte el alcohol etílico
4. Mezcla bien durante algunos minutos
5. Tapa el recipiente y deja que el perfume repose 48 horas como mínimo
6. Agrega el agua destilada
7. Agita el frasco durante un minuto
8. Deja reposar durante 2 semanas en un lugar seco y oscuro
9. Vierte el perfume en otro frasco, con la ayuda de un filtro de café y un embudo
10. ¡Listo para usar!



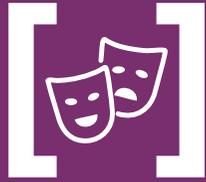
*Diseña tu etiqueta*

*Olor que activa la conciencia  
y previene del trabajo gratis  
no deseado*



# POWER PLAY

*Herramientas cobrar*



## POWER PLAY

### Herramientas cobrar



1-2 horas



Uso colectivo



Combinar con:



Desmiedator



Antigratis



Carta de Desahogo

### Para qué sirve:

Cuántas veces te has desvelado a la noche el día de antes a una importante reunión, presentación, charla o cita. Cuando *el miedo* se apodera de nosotras tenemos muchas probabilidades de no actuar de manera libre y podamos mostrar todo nuestro potencial. Muchas personas se entrenan en diferentes técnicas para superar estas situaciones y convertir la tensión en placer. Una de ellas es el Role Play, una representación que hacen dos o más personas de un concepto o situación, asumiendo un rol y simulando la escena real.

El **Power Play** te ayudará a entrenar y superar estas situaciones. Un entrenamiento que empodera progresivamente, hasta que esas tensiones se hacen tan irrelevantes que terminan por desaparecer. Es un ejercicio divertido y creativo, para coger confianza en una misma, darte el power que necesitas. Es una gimnasia que realizas con otra persona, para prever situaciones y preguntas en la reunión, anticiparte, planear respuestas top o no imaginadas, además de que podrás medir cuánto estás de preparada para esa situación.

### Cuándo utilizarla:

Realizar uno o varios **Power Play** antes de esa cita que te está bloqueando músculos y neuronas.

### Materiales necesarios:

- Una persona cómplice
- Vestuario y objetos para la escena (sillas, mesas, iluminación...)
- Espacio concreto (casa, oficina, bar, espacio público...)
- Elementos de soporte que vayas a necesitar ( dossier comercial, imágenes tarjetas de visita, presentación digital, prototipo...)
- Grabadora de vídeo (la tu teléfono de móvil es suficiente)

### Cómo se utiliza:

1. Define la situación sobre la que vas a entrenarte con **Power Play**. Dónde ocurre, objetivos y tipología de la reunión.
2. Define los roles, es decir, los personajes (Ej: un cliente y tu), así como el vestuario y los posibles objetos que enmarquen la situación.
3. Elige un lugar donde realizar **Power Play** así como la hora de inicio y de final, en función del tiempo estimado.
4. Piensa en una persona cómplice que te acompañe en el **Power Play** y que imite a la persona con la que te vas a reunir en realidad. Cuéntale la idea de manera detallada

para que se sitúe lo más ajustado posible al contexto.

5. Redacta un guión que tenga tres partes. Anota esas frases y palabras clave que son de vital importancia para transmitir a tu receptor real. Detente el tiempo necesario en esta tarea.
6. Conecta la cámara y comienza a interpretar y dramatizar como si estuvieras en la situación real.
7. Después anota todo lo importante que ha surgido, como preguntas que no habías previsto y que has tenido que improvisar así como aspectos a reforzar y a mejorar. Este ejercicio lo puedes realizar con ayuda de la grabación.

### Trucos para su uso

**Atención a otros lenguajes.** Como el tono de voz y el lenguaje corporal. No se trata de que sea una representación forzada, pero sí de que los tengas en cuenta.

**Busca un punto de fuga.** En los entrenamientos, cuando te sientas paralizada busca un truco que te ayude a seguir adelante. Puede ser una respiración, un comentario, un gesto... Lo importante es continuar sin que ese momento eche por tierra el resto del tiempo.

**Ayuda de profesionales.** Si eres capaz de detallar exactamente la situación a la persona cómplice, podrías ser que cualquier persona podría ayudarte en el **Power Play** (siempre que a ella también le apetezca, claro). Ahora bien, siempre puedes pensar en esa amiga que su vida es puro teatro o si vas más lejos, entrenarte con profesionales de las artes escénicas o coach.

**Multipersonajes.** Puedes repetirlo varias veces haciendo cambios en los perfiles de los personajes para entender diferentes actuaciones o comportamientos en una misma situación.

# POWER PLAY

## DEFINE Antes de comenzar

Situación (reunión, presentación, visita comercial, pedir un préstamo...)

Lugar

Hora inicio:

Hora fin:

Personajes

Real	Interpretación

Vestuario y objetos

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Guión

Presentación

Parte central

Despedida/cierre

Dibuja la escena

## ANOTA Después

Preguntas surgidas no previstas

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Aspectos a reforzar o mejorar

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

¿Cómo te has sentido?

Super power No power

¿Tu capacidad de improvisación?

Muy bien Baja





# CARTA DESAHOGO

*Herramientas cobrar*



## CARTA DE DESAHOGO

### Herramientas cobrar



20-40 minutos



Uso individual



Combinar con:



Power play

### Para qué sirve:

Desahogarse es aliviarse de algún problema o preocupación explicándoselo a otra persona, o realizando alguna tarea. Constantemente contamos a las personas que tenemos cerca nuestros problemas: que si la cuota de autónomos es muy alta e inflexible, que el apoyo técnico, emocional y económico para el emprendimiento es escaso, que las guarderías son carísimas, etc. Pero ¿hacemos esta reclamación de manera inteligente e informando a las partes implicadas?

La **Carta de Desahogo** es una *texto tipo* que puedes utilizar para manifestar tu descontento como emprendedora a las instituciones responsables y competentes en defender, cuidar y facilitar un ecosistema emprendedor sostenible. Es decir, un modelo de carta para que traslades tus quejas a quienes realmente podrían hacer algo por mejorar tu situación. El formato de carta así como las diferentes propuestas y reclamaciones que hemos recogido en la encuesta a más de 130 personas emprendedoras, te servirán de base para enviar tu propia **Carta de Desahogo**. Es además un ejercicio de inteligencia colectiva, una forma de inteligencia que surge de la colaboración y concurso de muchas personas para que nuestra voz no se quede perdida. Reclaim the LiFE!

### Cuándo utilizarla:

Cuando lo necesites. Aunque se recomienda hacerlo al menos una vez, dirigiéndote a cada persona competente y representante de las instituciones que te ocupan.

También puedes enviar de nuevo la carta si no has recibido respuesta o no estás satisfecha con el trato recibido.

### Materiales necesarios:

- Ordenador (versión digital)
- Papel, sobre y sello (versión analógica)
- Complicidad colectiva y corresponsabilidad
- Asertividad, elegancia y creatividad para redactar la carta

### Cómo se utiliza:

1. En primer lugar reflexiona sobre la reclamación que vas a realizar. El motivo o motivos por los que necesitas desahogarte. Escríbelo todo en un papel. En el anexo encontrarás un modelo de carta a las administraciones, que hemos elaborado con la batería de propuestas recogidas por las emprendedoras que participaron en el informe diagnóstico.
2. Decide a quién vas a dirigir la carta. Infórmate del nombre de esa persona, su cargo, la institución donde trabaja y su dirección postal o localiza a una persona de la institución

que sepas va a entender y empatizar con lo que propones para que pueda hacer de paloma mensajera.

3. Coge la **Carta Desahogo** tipo facilitada y modifica lo que creas conveniente. Revisa bien la ortografía y sintaxis.
4. Envíala, vía mail o correo ordinario. En cualquier caso no olvides firmarla. También puedes valorar entregarla en mano con acuse de recibo.
5. Sigue su recorrido hasta que respondan algo y si lo ves conveniente, vuelve a reclamar. Todos los cargos públicos están en la obligación de atender a la ciudadanía. Exige tus derechos, siempre que sea necesario.
6. Comunica en tus redes sociales que has enviado la **Carta de Desahogo**. Moviliza y anima otras personas emprendedoras que lo hagan.

### Trucos para su uso

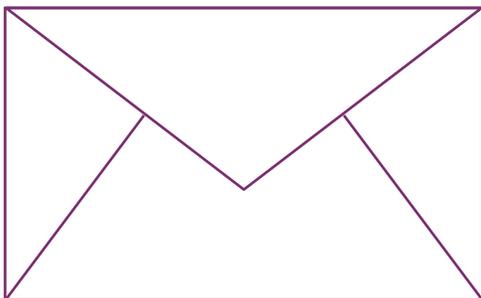
**Hacerla en grupo sincronizando el envío.** Aconsejamos que cada carta vaya a título individual y nominal, pero puedes animar a otras colegas, bien sean de tu equipo o del grupo de personas emprendedoras con las que te sientas un mayor vínculo. *La unión hace muchas veces la fuerza* y, tal vez, un envío multitudinario consiga un impacto mayor.

**Creatividad para adjuntar otras pruebas.** Puedes añadir a la carta otros elementos o pruebas como recortes de periódicos, facturas o una copia de tu contabilidad o proyectos de referencia que se llevan a cabo en otras ciudades o países.

**Prueba con una reunión.** Si te sientes con fuerza da un paso más y solicita una reunión presencial con esa persona. Quizás te conviertas en la persona que ayudó a cambiar la cuota de autónomos de tu país. ¡Imagínate! Prepara bien esta reunión con antelación. Puedes utilizar la herramienta **Power Play** para esta aventura. ¡Suerte!

## CARTA DE DESAHOGO

### Modelo de carta



Sra. Dña. Magdalena Valerio  
Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social  
Paseo de la Castellana, 63  
28046. Madrid

..... (lugar), ..... de ..... de 2018

Muy señora mía:

Soy una persona autónoma – una de aquellas emprendedoras que suponíamos la regeneración del país y una vía de escape a la crisis – que está cansada de quejarse en soledad y trasladar su malestar a familia y amigos. Me permito hacerle llegar esta carta para manifestar mi más profundo enfado con el desamparo al que nos tienen sometidas las instituciones a personas trabajadoras como yo.

Sólo quiero hacerle llegar mi descontento por las dificultades que hay en España a la hora de abrir una empresa, la rabia que produce pagar mes a mes unas cuotas fijas aunque no se haya facturado ni un solo euro, el disgusto y el miedo que produce cada trimestre pagar el IVA a Hacienda cuando tus clientes todavía no lo han abonado, la pesadumbre de acumular facturas que nos adeuda la administración y no saber cuándo serán pagadas, la decepción que significa haber trabajado durante años y cotizar legalmente para que cuando tengas que cerrar tu empresa no tengas derecho a la misma cantidad de prestación de desempleo que un trabajador por cuenta ajena.

*Además me gustaría añadir que..... (indica aquí otras peticiones, comentarios, sugerencias,...)*

No le estoy contando nada nuevo, lo sé. Pero lo que sí cambia ahora, al menos para mí, es que con esta carta rompo mi silencio, a partir de ahora me comprometo a no callarme y exigir, por todos los medios que me sea posible, unas condiciones de empleo dignas para las personas autónomas.

Y para que así conste, atentamente se despide

**Fulanita de Tal**

Autónoma registrada nº.....  
.....(nombre empresa/proyecto)  
.....(mail)  
.....(dirección postal)  
.....(teléfono contacto)

Miembro activo del movimiento : "SosteVIDAbilidad para un emprendimiento que ponga la vida en el centro"  
[www.sostevidabilidad.colaborabora.org](http://www.sostevidabilidad.colaborabora.org)

## CARTA DESAHOGO

Aquí toda una batería de peticiones que te pueden servir de referencia o inspiración para añadir a tu carta desahogo.

- Integrar el tema de los **cuidados en la formación**. Concienciar también a la sociedad.
- Permiso maternal decente para **madres autónomas y padres autónomos**.
- Servicios de guardería en actividades públicas de interés para las emprendedoras (cursos, talleres, charlas...).
- Un cambio estatal en el horario retornando al **huso horario** inglés o portugués.
- Establecer un sistema de **remuneración** de los cuidados. O una financiación a fondo perdido para promover aquellos emprendimientos que introduzcan criterios de cuidados, conciliación, igualdad de oportunidades en su actividad principal.
- Posibilidad de **deducción de impuestos** sobre actividades relacionadas con la salud integral y la vida diaria.
- Que las ayudas en **educación**, se entreguen a las familias directamente, más que a las escuelas.
- Propiciar ayudas para **contratar** a personas sustitutas ante un permiso de maternidad o similar.
- Apoyo técnico, **emocional** y económico para el emprendimiento. Programas enfocados al conocimiento-cuidado de una misma, apoyados por buenos profesionales, de la psique y el comportamiento humano.

- Recursos que mitiguen la **soledad** del emprendimiento.
- Formación de trabajo en equipo para fomentar los **modelos cooperativos**.
- **Bancos del tiempo** para apoyarse en la conciliación.
- Un subsidio para poder dar forma al proyecto en los inicios. **¿Renta Básica Universal?**
- Cuota de **autónomos variable** en función de los propios ingresos.
- Establecer unos **derechos dignos** para las personas autónomas (paro, bajas,...)..Islandia como ejemplo referente.
- Financiamiento de proyectos que contemplen el **salario** (a veces no se cuentan las horas trabajadas y sólo se brinda apoyo financiero para hacer inversiones).
- **No abusar** del trabajo de emprendedoras y freelances desde la propia institución.
- Cursos para el fomento de la creatividad.
- Diseñar programas y políticas con la **participación de los colectivos** beneficiarios y no exclusivamente por personal técnico de la administración.
- Una administración que haga de **Facilitadora**, con espacios de colaboración, con ayudas, financiación, con recursos (no tienen porqué ser económicos,...), etc.



# [6]

## *Trucos y remedios*

Si has llegado hasta aquí, es porque no te conformas y quieres más. Quieres pasar a la acción y cambiar hábitos o modificar algunas rutinas. ¡Es tu momento!

Complementando a las herramientas, te dejamos aquí un carro de trucos y remedios, para que te administres de acuerdo a tus necesidades. Porque no nos vale a todas las personas lo mismo siempre (unas son de té rojo, otras de té negro o verde) y cada

caso es cada caso. Puede que algunas de estas pistas te parezcan contradictorias, incluso. Siéntete libre de utilizarlas o no.

Se pueden administrar como píldoras, en pequeños tragos... aunque también los podemos contemplar como tabla de ejercicios, ya que en muchos casos nos estamos reeducando, estamos reaprendiendo y tratando de modificar viejos hábitos. Esto, como bien sabemos, exige mucho entrenamiento.

## Para organizarse y VIVIR:



Limitrona



Nadómetro



Exprimilan



MaPaTest



Matriz de los  
tiempos

- Hazte una pulsera chula que diga “A partir de las 5 no trabajo” o “Mi horario laboral termina a las 3”.
- Junto a las facturas que presentas elabora una “Memoria de los Tiempos”, donde puedas anotar por un lado el dinero que facturaste y por otro lado el tiempo (de trabajo) que te costó, el tiempo que dedicaste y el tiempo (de ocio, de cuidados) que te robó. Simplemente para que lo veas, que seas consciente y lo tengas por escrito, para poder comparar... y sacar tus propias conclusiones.
- Registra dentro del horario laboral los tiempos destinados a poner la vida en el centro, desde los cuidados hasta la participación en proyectos de interés común.
- Adapta tus horarios a tus necesidades y responsabilidades. Evita al máximo, en la medida que puedas, jornadas maratonianas o cambios continuos por adaptarte sin justificación al resto.
- ¡Ojo con la flexibilidad y los horarios! Ojo con el abusar del **be water, my friend**. Que no sea un arma de doble filo, y te veas arrastrada por la corriente. El tiempo tiene límites: tu horario para estar disponible, también.
- Márcate tareas asumibles por semanas y organízate después por días.
- Diariamente, antes de comenzar la jornada, revisa las tareas para el día; marca prioridades e intenta cumplir tu programa al máximo. Sé especialmente rigurosa con las que no estaban apuntadas, repítete a ti misma un “hoy no puedo” o un “esto puede esperar a mañana” de vez en cuando. Ser fiel a tus prioridades y poner freno a la procrastinación es muy saludable. Créenos.

## Para organizarse y VIVIR:



Limitrona



Nadómetro



Exprimilan



MaPaTest



Matriz de los  
tiempos

- El tiempo para la planificación es un tiempo más que hay que sumar a las tareas. Si no lo integras de esta manera será poco probable que lo cumplas y volverás a tropezar con la misma piedra.
- ¿Digital o papel? Tu eliges, pero elige una herramienta para organizarte. Asegúrate de que tus tareas, tanto productivas como reproductivas, están planificadas. Si no usas lo digital por desconocimiento, recomendamos que te hagas una inmersión a través de un curso o la asesoría de alguien. Pero no dejes de intentarlo, que quedarte desfasada al final trae también problemas, y hoy por hoy existen cantidad de herramientas que te pueden hacer la vida más fácil como los calendarios y agendas digitales, libros de Excel, Slack, Kanban, Trello, Wunderlist o Toogl, por poner algunos ejemplos.

## Atendiendo a los CUIDADOS:



Habitomatrix

Diván  
afectuoso

Desmiedator



hiceVER



AbaCUID



Yogozo

Coctelera  
AutónomaLos  
Ecuallizadores

OrgiZontal

- Lleva un “diario de autocuidados” con las acciones amorosas y cuidadosas que te administras a ti misma día a día. Ejemplo:
  - Lunes: escuché música que hace tiempo que no escuchaba y estuve bailando sola
  - Martes: me permití equivocarme, me perdoné y me vi una peli por la noche para celebrarlo
  - Miércoles: asistí a una formación on-line que me pareció súper enriquecedora
  - Jueves: salí de cañas y me permití un rato de relax y risas con mis amigas
  - Viernes: estuve un buen rato, tras la ducha, hidratándome la piel
- Hacerte una camiseta con el lema “Me estoy cuidando” para ir con ella al trabajo, a ver un local, asistir a un evento de networking, a las reuniones, a la seguridad social, a la agencia tributaria, etc.
- Cuando alguien (proveedor, colega o cliente) trate de ponerse en contacto contigo fuera de horario laboral, cuando estás atendiendo tus necesidades, las necesidades de tu familia o de tus criaturas, enviar a modo de respuesta automática “Por favor, no molestar, me estoy cuidando” o “estoy cuidando a otras personas”, según sea el caso.
- No temas ser **radical con lo esencial**: prioriza el tiempo de tu vida antes que nada.
- Organiza los tiempos de trabajo en relación a las necesidades de cuidado y no al revés.
- Atrévete con un detox de las redes sociales y cualquier dispositivo digital durante unos minutos al día. Sigue con la dieta ¡hasta que estés totalmente en forma!
- Integra horas de crianza en la jornada laboral.
- Trabaja en equipo, realiza reuniones afectivo-relacionales que sean espacios cómodos, blandos y libres de juicios, para que cada persona tenga la posibilidad de compartir cómo está en ese momento. También pueden ser pequeños guiños afectivos al comenzar las reuniones con una ronda de “¿cómo estamos hoy?”.
- Comparte una reducción de jornada para la crianza junto a tu colega. Por ejemplo, alternando un año tú y un año él o ella.

## Atendiendo a los CUIDADOS:



Habitomatrix

Diván  
afectuoso

Desmiedator



hiceVER



AbaCUID



Yogozo

Coctelera  
AutónomaLos  
Ecuallizadores

OrgiZontal

- Pon la comunicación también en el centro, especialmente cuando estamos en equipo. Asegúrate de que las cosas quedan dichas y da espacio para la escucha y los comentarios sin juicios. Quizás, las personas que vais a realizar esa comunicación tengáis que entrenar previamente las técnicas de escucha. Ejercitar un poco la tolerancia a otras opiniones diferentes a la mía, o la capacidad para bajarte del burro de vez en cuando, puede significar resultados increíbles.
- Promueve la confianza y ayuda mutua entre el equipo de manera consciente, especialmente cuando alguien atraviesa un momento complicado en el que necesite una buena dosis de apoyos y afectos.
- Dedica tiempo y recursos a tu red más cercana (amigas, familia, vecinas, compañeras de trabajo..., etc.). Esa red es la que te cuida y te sostiene día a día. Un intercambio sano de afectos acarrea salud y los beneficios de tener buenas relaciones afectivas en el entorno se notan incluso en tu hoja de resultados.
- Cuida el lenguaje, especialmente en la esfera digital. Diseña unas cuantas frases o saludos para los mails, que predispongan a las receptoras de tus mensajes a trataros con cuidado. Expresiones tan sencillas como “espero que hayas empezado bien el día”, “es un placer hacer este trabajo contigo” o “que disfrutes de una buena tarde”, generan un clima bien cálido, propicio para que crezcan los cuidados, incluso (y por qué no) los afectos.
- Aliméntate e hidrátate lo mejor posible, de la forma que a tí más te favorezca. Descuidar esto puede acabar trayéndote problemas a la larga. Aprende a tomarte tu tiempo para hacerlo con conciencia, masticando lento y dando a las comidas el espacio que merecen. Comer puede ser una forma de meditar y un ejercicio sano.
- Cuando sientas cansancio máximo o stress absoluto ¡no dudes en parar!. Podemos parar y debemos hacerlo cuando lo necesitemos. Allí donde estés, tumbate o siéntate, pero respira, y permítete unos minutos para ti. Si ya tienes cierta práctica en esto, te recomendamos tener una almohada o un cojín confortable cerca.
- Date placer **siempre**, cuando puedas y como puedas. Placer todo el rato. Con los cinco sentidos. No esperes que nadie vaya a procurártelo: responsabilízate tú misma de tu necesidad de experimentar placer, y atiéndela. Mira cosas bonitas siempre que puedas, escucha música agradable, haz que el espacio donde trabajas huela bien, déjate llevar por la risa de las crías que juegan en la calle o admira un día descalza el amanecer.

## Para COBRAR más y cobrar mejor:



FacturaVIDAbilidad



Emotilabel



Antigratis



Power Play



Carta de Desahogo

- Coloca las siguientes leyendas o lemas en post-its bien visibles cerca de tu escritorio, con los imanes de la nevera, como carteles en las plantas de la oficina que ves cuando riegas cada día; y repítete a modo de mantra
  - Soy una persona profesional de éxito
  - Lo que hago es importante
  - Me gusta triunfar
  - Nada ni nadie vale más de lo que valgo yo
- Conjuga el verbo cobrar en todas sus formas. Cada día. En presente, en pasado y en futuro. En voz alta. En indicativo y en subjuntivo. Hacia adelante y hacia atrás. Yo cobro / Tú cobras / Ella cobra / Él cobra / Nosotras cobramos / Nosotros cobramos / Vosotras cobráis / Vosotros cobráis / Ellas cobran
- Habla de dinero. Hazlo con personas con las que tienes confianza, pero habla de dinero. Tampoco tienes que contar el detalle de tu cuenta corriente, pero es positivo compartir preocupaciones, dificultades, casos de éxito, trucos y remedios con otras personas afines a ti, que se encuentren en una situación parecida a la tuya. No tengas ni miedo ni vergüenza a preguntar y a abrir estas conversaciones. Los saberes compartidos en este terreno pueden ser muy ventajosos para todas.
- Detente a pensar si estás cobrando poco o menos de lo que deberías cobrar, por factores externos (mercado, competencia, habilidades, oferta...) o por decisión propia (porque quieres mucho a la persona que te ha contratado, te gusta hacer favores, sientes que trabajar no te cuesta nada...). Reflexiona si eres tú quien elige cuánto y cómo cobrar, o son otras personas las que lo hacen por ti. Analiza qué tipo de relación tienes con el dinero: si tu vida gira en torno al vil metal, o eres de las que les da vergüenza tratar, y por no hablar del tema de la pasta prefieres adelantarte y pagar con lo tuyo. Debes estar muy atenta por si te estás precarizando a tí misma: el mejor indicador de esto es ver que trabajas muchas horas y obtienes poco dinero. Cuidado si se da esta situación.

## Para COBRAR más y cobrar mejor:



FacturaVIDAbilidad



Emotilabel



Antigratis



Power Play



Carta de Desahogo

- Si preparar presupuestos es una tarea ardua para tí, hazlo en días con alta motivación y energía. Busca el momento. Piensa en el premio que te vas a regalar después de hacerlo.
- Cuando te sientas con pocas habilidades para reuniones de venta y marketing piensa en un curso de comunicación y representación que te ayude. Busca a una persona de las artes escénicas y prueba unas cuantas clases. Verás que el avance es brutal, ¡y además lo puedes pasar muy bien!
- Haz un juego sencillo: prueba en los próximos presupuestos o pedidos aumentar entre un 15-30% el importe a ver cómo responden los clientes. Quizás subir tus precios es más un límite mental que real. A partir de ahí elige un incremento marginal cada año.
- Exprime al máximo las capacidades y habilidades propias, que puedes ofrecer a tus clientes. Haz una lista de todas ellas (soy una persona calmada, doy órdenes o mando tareas sin violencia y sin agresividad, tengo equis años de experiencia en este trabajo, planífico genial a largo plazo, escucho bien a otras personas, hablo inglés, en encanta mediar en situaciones conflictivas y lo hago bien, me sé un montón de chistes...) y revisa si hay alguna que no estás poniendo en valor. ¡Exprime todos tus limones!



## *Casos de estudio*



# [8]

## *Recursos recomendados*

**Informe-diagnóstico de SosteVIDAbilidad, “Qué sucede, qué no y por qué”**

<http://sostevidabilidad.colaborabora.org/ser-radical-con-lo-que-es-esencial-priorizar-tiempo-de-vida-antes-que-nada/>

**Kooptel, metodologías para la colaboración (ColaBoraBora)**

<https://www.colaborabora.org/category/bora-acciones/kooptel/>

**Canvas feminista (Economía alternativa y Solidaria)**

[https://www.economiasolidaria.org/sites/default/files/Eje\\_6\\_Taller\\_Construccion\\_de\\_un\\_lienzo\\_Canvas\\_Feminista.pdf](https://www.economiasolidaria.org/sites/default/files/Eje_6_Taller_Construccion_de_un_lienzo_Canvas_Feminista.pdf)

**Todo no incluido (May Serrano)**

<http://todonoincluido.net/>

**El mapa de las autónomas (La Quinta Ola)**

<https://laquintaola.net/2017/06/02/la-mapa-de-las-autonomas/>

**Guía práctica sobre la Conciliación de la Vida Laboral y Familiar (Erkide)**

[http://www.erkide.coop/files/manuales/1248767359\\_1.pdf](http://www.erkide.coop/files/manuales/1248767359_1.pdf)

**Manual de cultivo de los cuidados (Ekosolfem, REAS Euskadi)**

<https://www.economiasolidaria.org/reas-euskadi/biblioteca/manual-de-cultivo-de-los-cuidados>

**Patriacalitest (Ecologistas en Acción)**

<https://www.ecologistasenaccion.org/wp-content/uploads/2018/03/PATRIARCALITEST-1.jpg>

**Calculadora Freelance (Laura López)**

<http://www.calculadorafreelance.com/>

**Lo relacional (Grupo Investigación)**

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

**Juntas Emprendemos (Red de entidades)**

<http://www.juntasemprendemos.net/es/>

**Viajando por lo invisible (Mugarik Gabe)**

<http://www.mugarikgabe.org/viajandoporloinvisible/es/inicio/>



*Participantes y entidades amigas*



## PARTICIPANTES

Desde el diseño del proyecto, por el potencial que sabemos que tiene la co-creación, se ha dado prioridad al **carácter participativo** del proceso. En una primera fase, queríamos conocer la realidad tal y como la experimenta la gente emprendedora, analizar cómo se organizan día a día y así, realizamos **una investigación en la que participaron 137 personas** de ámbitos tan dispares como la consultoría, la agricultura, la abogacía, la educación, el turismo o el arte; unas venían de empresas consolidadas que llevan funcionando desde los 90 o desde los inicios del 2000 y otras que apenas acababan de poner en marcha su actividad. Conseguimos de esta manera partir de un análisis profundo sobre cuestiones que no se pueden reducir a números, y cuyas conclusiones se pueden consultar aquí: <http://sostevidabilidad.colaborabora.org/>

Después, bajo los epígrafes Vivir, Cuidar y Cobrar, celebramos tres **laboratorios de co-creación** donde alrededor de **40 personas** nos brindaron su tiempo y sus geniales ideas para acabar de diseñar las herramientas, los trucos y remedios que nos podrían servir a todas y que aquí hemos recogido. Infinitas GRACIAS a todas ya que sin ellas no habría sido posible.

Las personas que participaron en estos laboratorios y a quienes debemos estas ideas son las siguientes:

**Alba Mendoza** Investigadora economía social; **Ane Abarrategi** Tipi; **Arantxa Goenaga** Yogures Goenaga; **Arantxa Mendiharat** Freelance politóloga; **Belén Varela** Work-Lan, **Elena Santos** Sökole; **Eva Sanz** Kattalin Arropa; **Idoia Azkorra** ColaBoraBora; **Iratxe Marian** MaPa diseño y arquitectura; **Irene Reig** Carpe Estudio / Civicwise; **Isabel Veiga** Berritzegune; **Itsaso Larramendi** Tipi; **Itziar Kerexeta** Airea-elearning; **Izaskun Rama** Zurekin Emprende; **Kiera Lokko** Jania masajes; **Laura Murillo** Civicwise; **Leire Zaballa** Hazi (Gobierno Vasco); **Leticia Lus** Freelance Comunicación; **Mar Sánchez** La Txika de la cerveza; **María Salazar** Histeria Kolektiboa; **Melissa Cabrera** Cooperativa Ehcauza; **Mentxu Ramilo** Investigadora; **Nagore Ramos** Charamel Gozotegia; **Naroa Ortega** Investigadora economía social; **Nekane Etxebarria** Bilbao Ekintza; **Patricia Verdes** Freelance; **Peru Calabaza** Kuid; **Rosa Abal** Karraskan; **Sergio Salas** Fundación Novia Salcedo; **Sheila Tirado** Sökole; **Susana Bilbao** Bilbao Ekintza; **Teresa Laespada** Diputada Foral de Empleo, Inclusión e Igualdad de Bizkaia y su equipo técnico **Susana González y Gaztea Ruiz**; **Vane Calero** Sorkin Saberes; **Zaloe Pérez** REAS Euskadi; **Ziortza Etxabe** Wikitoki

## ENTIDADES AMIGAS

Este proyecto es una iniciativa más dentro de las entidades que apuestan y dedican mucho de su esfuerzo a proponer el cambio hacia una vida que merezca la pena ser vivida. Por eso, y bajo el lema "Sola no puedo, con amigas sí", hemos contado con la participación de estas entidades que apoyan el proyecto y han colaborado en la fase del testeo de las herramientas antes de su publicación.

Mugarik gabeko Ekonomilariak  Economistas sin Fronteras

### EsF Euskadi

EsF contribuye a generar cambios en las estructuras económicas y sociales promoviendo una economía justa y solidaria.

<https://ecosfron.org/euskadi/>

 @Economiajusta

 Economistas Sin Fronteras-EsF Euskadi Mugarik gabeko Ekonomilariak

C > R P E

### Carpe Studio

Arquitectura, diseño urbano y comunicación para la construcción colaborativa de la ciudad.

[carpe.studio](http://carpe.studio)

 @carpe\_studio

 Carpe Studio



### Histeria Kolektiboa

Gestión cultural

[www.histeriak.org](http://www.histeriak.org)

 @histeriak6

 Histeria Kolektiboa

**civicwise**

### Cicivwise

Inteligencia colectiva, innovación cívica y diseño abierto para el empoderamiento ciudadano.

[www.civicwise.org](http://www.civicwise.org)

 @CivicWise @CivicWise\_VLC

 CivicWise

K  
RR S  
K N

### Karraskan

Asociación Profesional para el fomento de la Innovación en Cultura y Cultura de la Innovación en Euskadi.

[www.karraskan.org](http://www.karraskan.org)

 @karraskan

 Karraskan/Red de Experiencias Creativas

## ENTIDADES AMIGAS

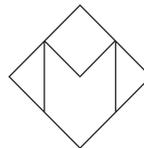


### LabCoop

Al labcoop impulsamos el emprendimiento social y cooperativo, para transformar la realidad social económica, cultural y ambiental.

[www.labcoop.coop](http://www.labcoop.coop)

 @Labcoop\_



### MATXIN Diseinu lantegia

Espacio habitado por Maraka y ojobuey. Un lugar joven, aún en proceso de autodefinición, con intención de poder generar iniciativas vinculadas al diseño y promover su valor en la sociedad.

[www.maraka.com](http://www.maraka.com) / [www.ojobuey.com](http://www.ojobuey.com)

 @MarakaStudio



### Mugarik Gabe

Impulsando el derecho a un desarrollo humano integral, no sólo un desarrollo económico, equitativo entre mujeres y hombres, entre pueblos diferentes, y sostenible para las generaciones futuras.

[www.mugarikgabe.org](http://www.mugarikgabe.org)

 @mugarikgabe

 Mugarik Gabe



### Pikara Magazine

Periodismo feminista, crítico, transgresor y disfrutón.

<http://pikaramagazine.com>

 @pikaramagazine

 Pikara Magazine



### REAS Euskadi

*Red de Economía Alternativa y Solidaria*

Red de entidades y empresas que trabajan por una economía al servicio de las personas.

[www.economiasolidaria.org](http://www.economiasolidaria.org)

 @REASEuskadi



### Sorkin Saberes

Alboratorio de saberes que ponen la vida en el centro

[www.sorkinsaberes.org](http://www.sorkinsaberes.org)

 @sorkin\_org

 Sorkin

# ENTIDADES AMIGAS



## Tangente

Mejoramos la calidad de vida de las personas y el medio ambiente a través de la elaboración de proyectos innovadores.

<https://tangente.coop/>

 @Tangente\_coop

 Tangente Grupo Cooperativo



## Zurekin Emprende

«Me gusta compartir proyectos con las personas».  
Formación, mentoring y acompañamiento de negocios.

[www.zurekinemprende.com](http://www.zurekinemprende.com)

 @zurekinemprende

 Zurekin emprende



## Asociación Work-Lan Bizkaia

Centros de FP, recursos materiales y humanos a disposición de las personas emprendedoras en clave de economía social.

[www.work-lan.com](http://www.work-lan.com)

 @WorkLanBizkaia



# **SOSTE [VIDA] BILIDAD**

*Guía de trucos y remedios para un  
emprendimiento que ponga la vida en el centro*

[www.sostevidadabilidad.colaborabora.org](http://www.sostevidadabilidad.colaborabora.org)