



# Diario del Buen Vivir

Un viaje de doce meses hacia tu interior,  
para transformar tu entorno.

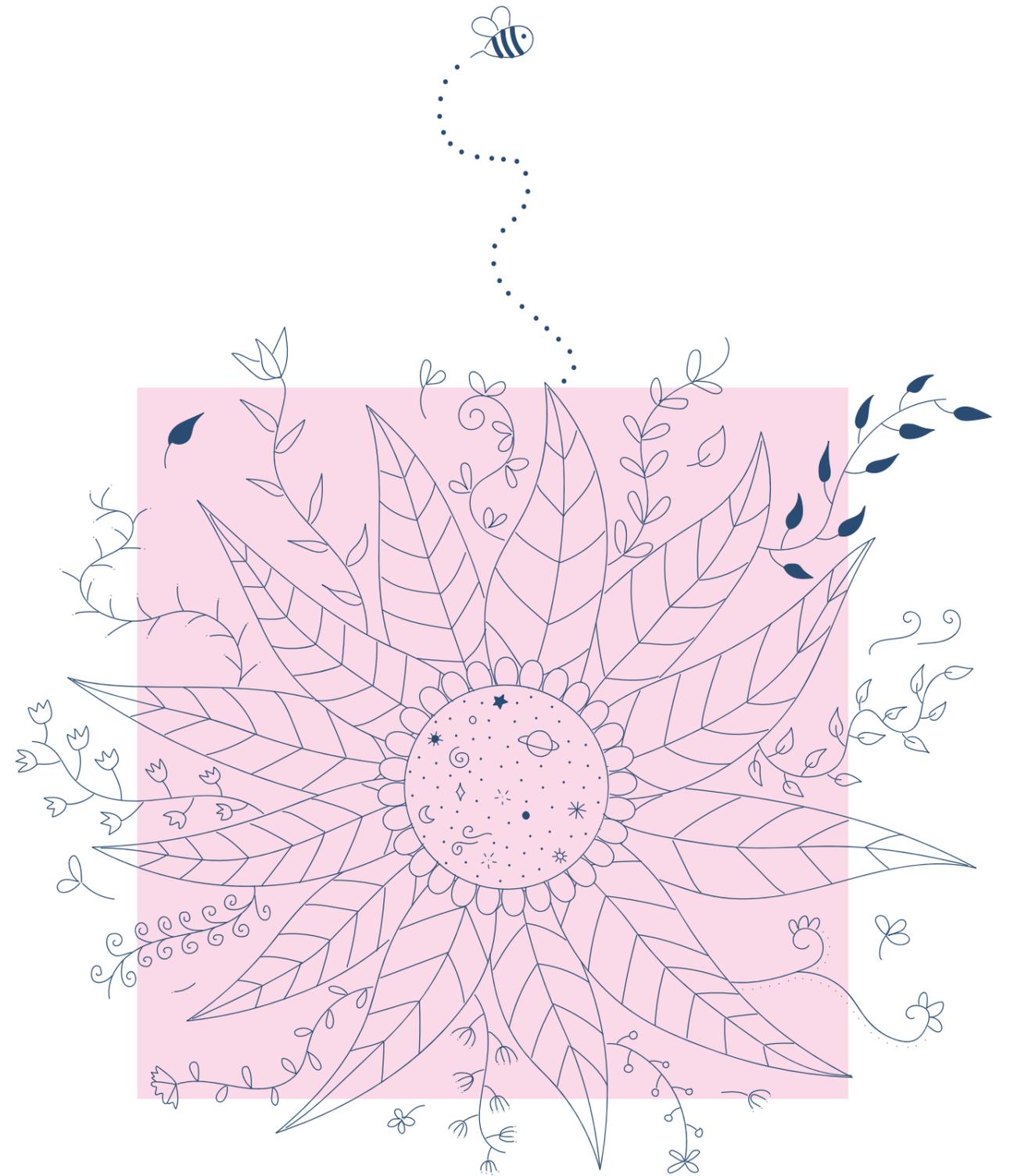


Título: Diario del Buen Vivir

Autoras: Ara!Gorputz Koop. Elk. Txikia y Finantzaz Haratago

Año de esta edición: 2022

Gracias al apoyo económico de:



# Ubicación.



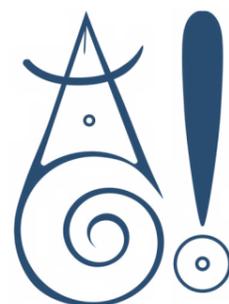
**La red Finantzaz Haratago** está formada por la Asociación Elkarcredit de Solidaridad, Economistas sin Fronteras, Asociación Finanzas Éticas Euskadi y Oikocredit Euskadi.

Apostamos por las finanzas éticas y alternativas, y creamos esta red para colaborar y aumentar nuestro impacto.

Defendemos que las finanzas y economía no son ciencias exactas; el capital no es la única vía para organizar nuestras sociedades, existen alternativas. Por eso, muchas veces, además de trabajar entre nosotras, también unimos fuerzas con otras compañeras que comparten objetivos con Finantzaz Haratago (como la cooperativa Ara!Gorputz).

La educación es nuestro ámbito de actuación principal, para que las generaciones futuras sean conscientes de que hay alternativas.

**Desde la cooperativa Ara!Gorputz**, trabajamos para que la Vida y los cuerpos estén (y se mantengan) en el centro de forma tierna. Nuestro punto de partida fue y es la exploración del ciclo menstrual, y después, nos dimos cuenta de la importancia de hacer visible lo invisible (o lo que está invisibilizado), para continuar caminando hacia la Vida que merece ser vivida, como dicen las compañeras de Abya Yala. Para ello, utilizamos la perspectiva que nos propone la economía feminista junto con las herramientas político-prácticas que nos dan las pedagogías populares y feministas. Hoy en día, además de abrir espacios para compartir saberes (o como formalmente se le denomina a esto, hacer formaciones) sobre cultura menstrual, ginecología gestionada en grupo o economía feminista, también estamos trabajando estos temas en coles y en espacios de adolescentes. Y poco a poco, vamos también generando espacios para trabajar el cuidado comunitario, desde diferentes procesos de acompañamiento a otras cooperativas o empresas comunitarias. A nivel personal (somos Ione y Enara), somos inquietas e intensas por naturaleza, y amamos explorar lo no-visible en nuestros propios procesos de vida, para visibilizar los saberes que surgen y ponerlos al servicio de lo colectivo, por lo que muchas veces, nos perdemos en la fina línea entre la vida y el empleo. Y es bien así.



## ¿PARA QUÉ Y POR QUÉ ESTE DIARIO?

### (OBJETIVOS PRINCIPALES)

Ya sabemos que hay Vida más allá de los empleos y el dinero, somos conscientes de esto cuando alguien nos brinda su escucha amorosa o cuando hemos preparado una comida deliciosa a fuego lento. Pero, ¿cómo hacemos estas acciones reales en medio de nuestras vidas precarizadas (y de alta velocidad)? ¿Tenemos tiempos para nosotras? ¿Y para nuestros amigos? ¿Cuál es la energía que nos queda más allá de la que invertimos en nuestro(s) empleo(s)? ¿A quién y cómo cuidamos?

Queremos hacer nuestro el lema de “los cuidados al centro” que tan de moda se ha puesto últimamente. Hacerlo realidad tangible y palpable. Convirtiendo la teoría en prácticas concretas que atraviesen nuestra vida en el día a día. Incorporando el Buen-vivir en el cuerpo y en nuestras relaciones.

Las realidades (más) tiernas, cuidar de una manera en la que nosotras también estemos cuidadas, validar los ritmos y tiempos propios, acoger las emociones, tener en cuenta los procesos de los cuerpos y de las vidas, es político, y, por tanto, tiene relevancia en el sistema que vivimos y también en nuestra cotidianidad.

Queremos vidas vivibles para todes, y consideramos imprescindible empezar por cada una, por lo individual, caminando hacia una revolución comunitaria. Por una parte, marcando prioridades y conociendo bien las necesidades que tenemos para que la vida sea, y a continuación, para realizar las modificaciones (reales) que sean posibles. Nosotras tenemos algunas pistas que hemos ido recolectando durante estos años para dar pasos en este andar, y el objetivo de este diario, es compartirlas contigo y seguir indagando juntas.

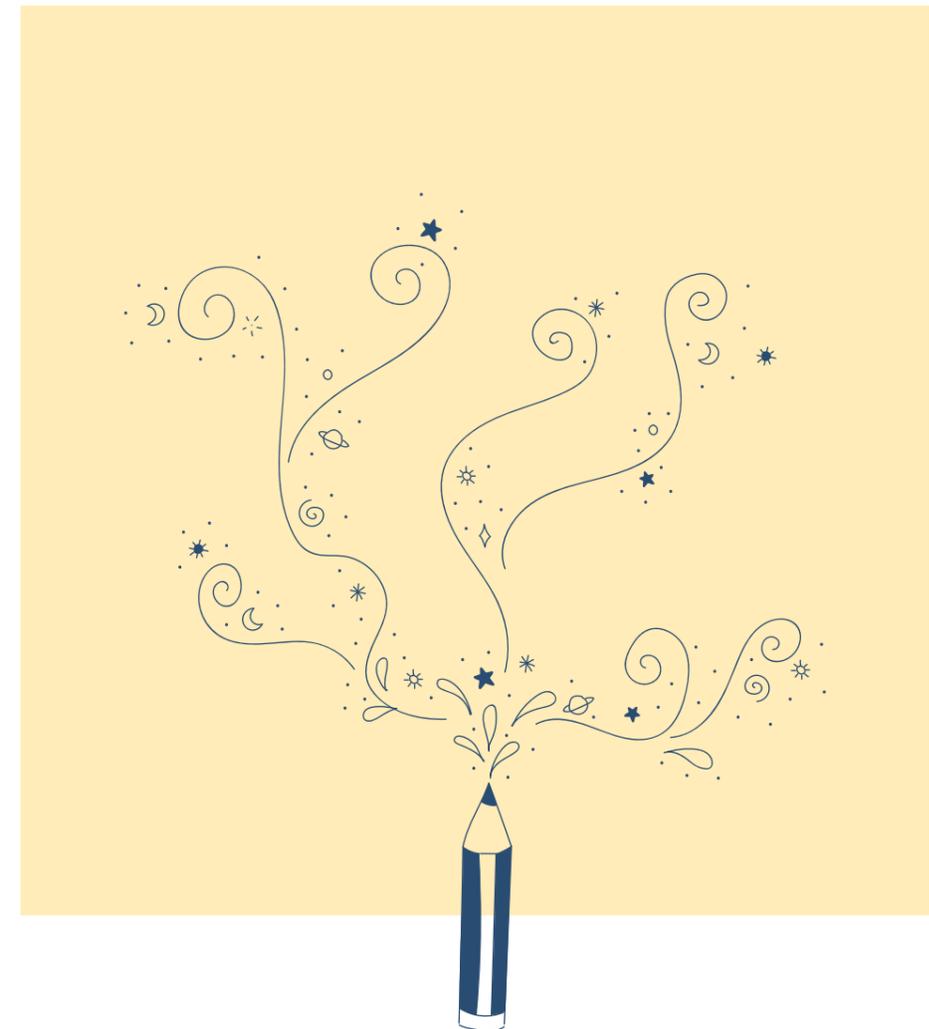
La Vida que merece ser vivida, la construiremos juntas o no será. La vida que está más allá de la mercantilización y del dinero, la crearemos juntas o no será.

Deseamos que quieras hacer este camino con nosotras. Porque será juntas y teniendo en cuenta lo que late en nuestros cuerpos, como encontraremos los tesoros escondidos en este proceso experimental. Sin dar pasos no hay revolución, y nosotras tenemos las piernas preparadas para caminar. ¿Y tú? ¿Estás preparada?

¡Con una sonrisa en la cara y alegría en el corazón, te damos la bienvenida a este viaje!

A!G Koop<sup>1</sup> + Finantzaz Hatarago

<sup>1</sup> En la última página de este diario encuentras nuestra dirección de correo electrónico. Si durante el caminar encuentras algún tesoro que quieres compartirnos, escríbenos!!! :)



¿Cómo completar  
esta guía-diario?

Una vez hechas las presentaciones y habiéndote contado los objetivos de este diario, ahora veremos qué encontrarás en las siguientes páginas:

### Secciones principales:

Para comenzar, encontrarás la sección de **“Antes de empezar”** en la que tienes una reflexión para realizar de manera personal. Te servirá de punto de partida.

En el apartado de **“¡Vamos allá!”**, y antes de comenzar con el registro, explicamos cuáles son los ítems que trabajaremos durante el viaje.

**Las páginas siguientes** son para llevar a cabo el registro. Llamamos registro al conteo de horas. Las hojas para efectuar el registro están divididas de la siguiente manera: 5 páginas para realizar el registro de 5 semanas, y una página para realizar la reflexión y sacar las conclusiones mensuales. Al final de cada página semanal, encontrarás una dinámica (o propuesta de reflexión) y en la página de las conclusiones mensuales, tienes recursos interesantes para seguir indagando en el tema propuesto.

Todo lo anterior (las 5 páginas semanales + la página de conclusiones del mes) se repite 12 veces. Este diario está preparado para un año completo (12 meses), pero no para un año concreto, sino para el “año” en el que tú decides empezar.

**Al final de todo**, encuentras unas páginas para hacer una lectura general del proceso y una encuesta que te ayudará a sacar conclusiones sobre lo vivido durante estos meses. Como te decíamos, también tienes nuestra dirección de correo para compartirnos lo que te apetezca.



**Hay dos maneras de rellenar este registro: Utilizando el calendario gregoriano o el calendario propio que te marca tu ciclo menstrual. ¡Veamos como es cada una de estas opciones!**



#### 1) Utilizando el calendario gregoriano:

Este es el calendario que empleamos normalmente. Como sabemos, el día 1 del mes es el día 1 del registro, y lo usamos de modo cronológico y lineal.

Como hemos dicho, al estar preparado para 5 semanas por mes, si por ejemplo comenzamos el día 1 de enero del 2023, y dado que este enero tiene 5 semanas, completaremos las 5 hojas, pero como febrero tiene únicamente 4, nos quedará una semana vacía.

#### 2) Utilizando tu propio calendario (con base en tu ciclo menstrual):

La exploración de nuestro ciclo nos lleva a darnos cuenta de que dentro, en el cuerpo, tenemos un calendario propio. Además, es una manera muy interesante de (auto)conocer y puede ser una buena herramienta para generar conocimientos comunitarios.

El día 1 de tu ciclo (cuando comienzas a expulsar flujo rojo brillante), será el día que comenzarás a realizar este registro, y continuarás completándolo hasta que una vez más, vuelva la sangre, en este momento comenzarás un nuevo “mes”. Este diario está preparado para ciclos de máximo 35 días, pero si tu ciclo es más largo, puedes escribir anotaciones en las últimas páginas (que están en blanco) de este cuaderno.

Si esto es un (nuevo) reto para ti, te adelantamos los cambios que vivimos que tienen influencia en nosotras y en las personas de nuestro alrededor. Entonces, si te animas a completar este diario de esta forma, nos encantaría que tuvieras a bien compartir con nosotras las reflexiones y vivencias que tengas, si?! :)

*\*Si quieres más información sobre el tema, estos recursos pueden resultarte interesantes:*

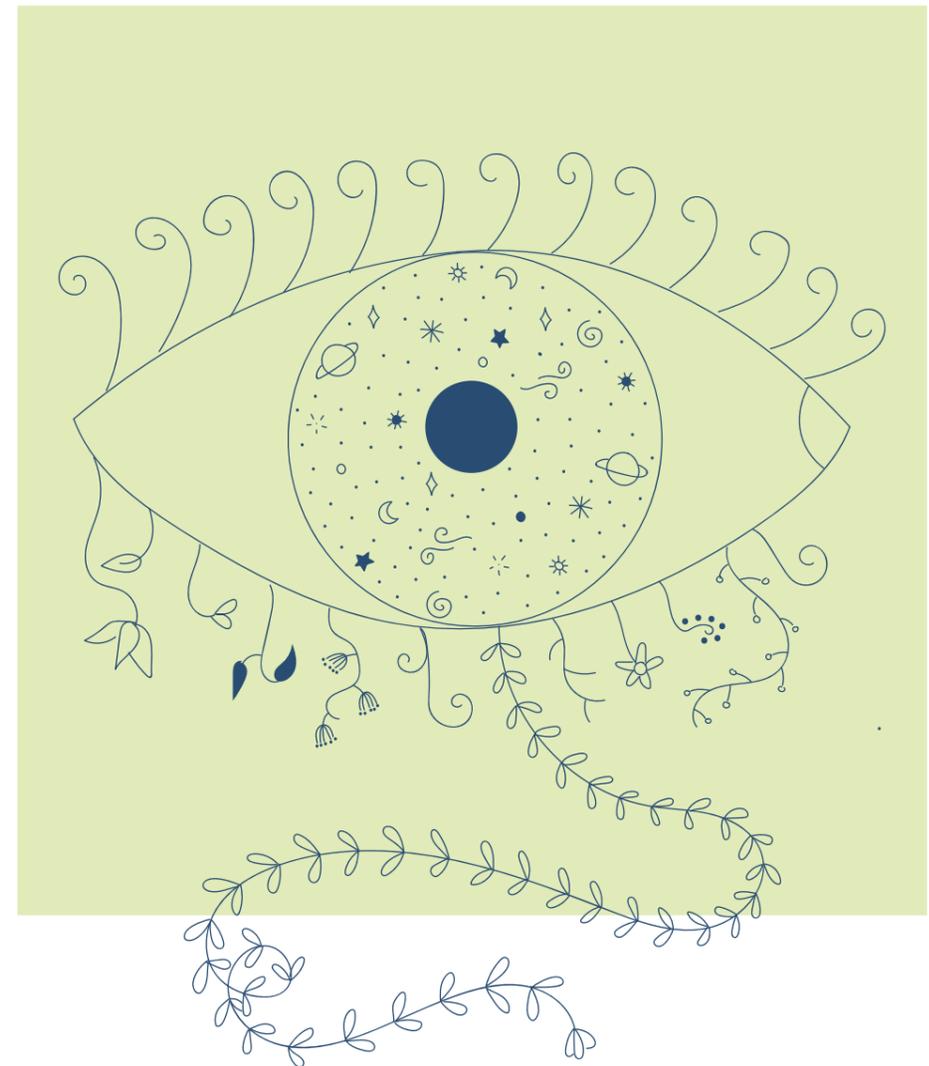
- [Perspectiva cíclica y ciclo menstrual](#) (Artículo de Viviendo en cíclico) <sup>2</sup>
- [Ciclo menstrual y registro](#) (Artículo de Viviendo en cíclico) <sup>3</sup>
- [Registro y conclusiones](#) (Artículo de Viviendo en cíclico) <sup>4</sup>
- [Ziklikoa naiz!](#) (Video creado por Ara!Gorputz, en euskera) <sup>5</sup>

<sup>2</sup> <http://www.viviendoenciclico.com/2017/11/03/ciclica-ciclo-menstrual/>

<sup>3</sup> <http://www.viviendoenciclico.com/2017/11/17/ciclo-menstrual-y-registro/>

<sup>4</sup> <http://www.viviendoenciclico.com/2018/02/09/registro-y-conclusiones/>

<sup>5</sup> <https://vimeo.com/619676272>



**Antes de comenzar...**

Antes de comenzar con el registro, te invitamos a completar estas propuestas que te servirán como punto de partida:

**UN CON-T(R)A(c)TO CONTIGO MISMA:**

**Es importante que, antes de comenzar, escribas cuáles son tus motivaciones para realizar este proceso.**

Muchas veces, nos resulta enormemente complicado tener disciplina con nosotras mismas y con nuestra comunidad, sobre todo teniendo en cuenta que el sistema nos lleva a una productividad precarizada bastante extrema. Estamos acostumbradas a estar (muy bien) comprometidas con algunos quehaceres, como por ejemplo, los empleos, pero nosotras y nuestros procesos más personales suelen quedar relegados al final de esa lista de cosas pendientes que crece y crece. ¿Te has preguntado alguna vez cómo es el compromiso y la disciplina que tienes contigo misma? ¿Cómo definirías estos conceptos? Somos conscientes de que un año entero puede parecer un tiempo largo, por esto, en este primer ejercicio, te proponemos responder a algunas preguntas que te darán una base a la que volver cuando las fuerzas (y el tan importante compromiso contigo misma) flaqueen:

**- ¿Por qué quiero hacer esto?** *(Por ejemplo, “para saber las horas que dedico a los empleos”)*

- .....
- .....
- .....

**- ¿Qué busco? ¿Cuál es mi objetivo?** *(Por ejemplo, “Necesito más tiempo para mí”)*

- .....
- .....
- .....

**- ¿Qué espacio del día reservaré para completar este registro?** *(Por ejemplo, “cada noche, después de cenar”)*

- .....
- .....
- .....

**- ¿Cuál será el tiempo que dedicaré a efectuar las conclusiones mensuales?** *(Por ejemplo, “lo haré el último domingo del mes”)*

- .....
- .....
- .....

**- Cuando hablamos de disciplina, hablamos de disciplina tierna y amable, por tanto, ¿qué es lo que haré para celebrar el cierre de cada mes?** *(Por ejemplo, “quedaré con mis amigas para merendar”)*

- .....
- .....
- .....

**- Y, por último, ¿cómo será la celebración que haré cuando complete el año y termine de hacer el registro?** *(Por ejemplo, “iré a comer a ese restaurante que tanto me gusta”)*

- .....
- .....
- .....

Ahora, teniendo en cuenta todo lo anterior, completa este texto:

“Yo \_\_\_\_\_ (tu nombre),

rellenaré cada día este registro con el siguiente objetivo:

---

---

---

Me tomaré \_\_\_\_\_ minutos al día para ir completándolo,

durante \_\_\_\_\_ (el espacio del día que

hayas elegido para hacerlo). Cuando cierre el mes

\_\_\_\_\_ (pon el día elegido) lo celebraré, así:

---

\_\_\_\_\_ . Y cuando termine el registro del año,

para celebrar el camino realizado, haré esto: \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_.”

\_\_\_\_\_  
(Fecha y firma)

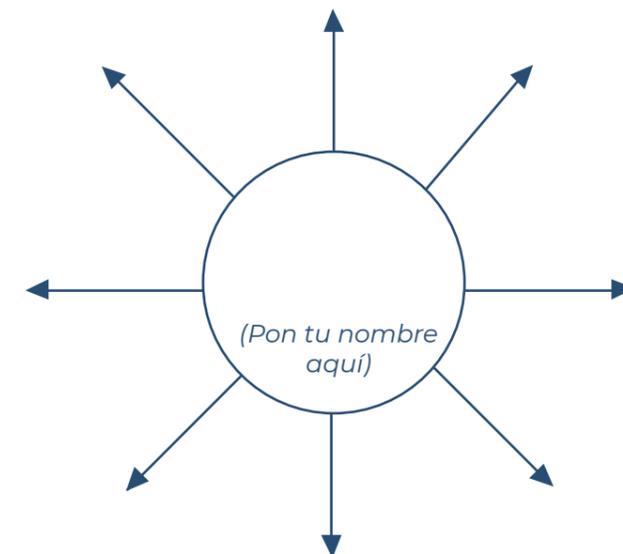
## MAPA DEL TESORO:

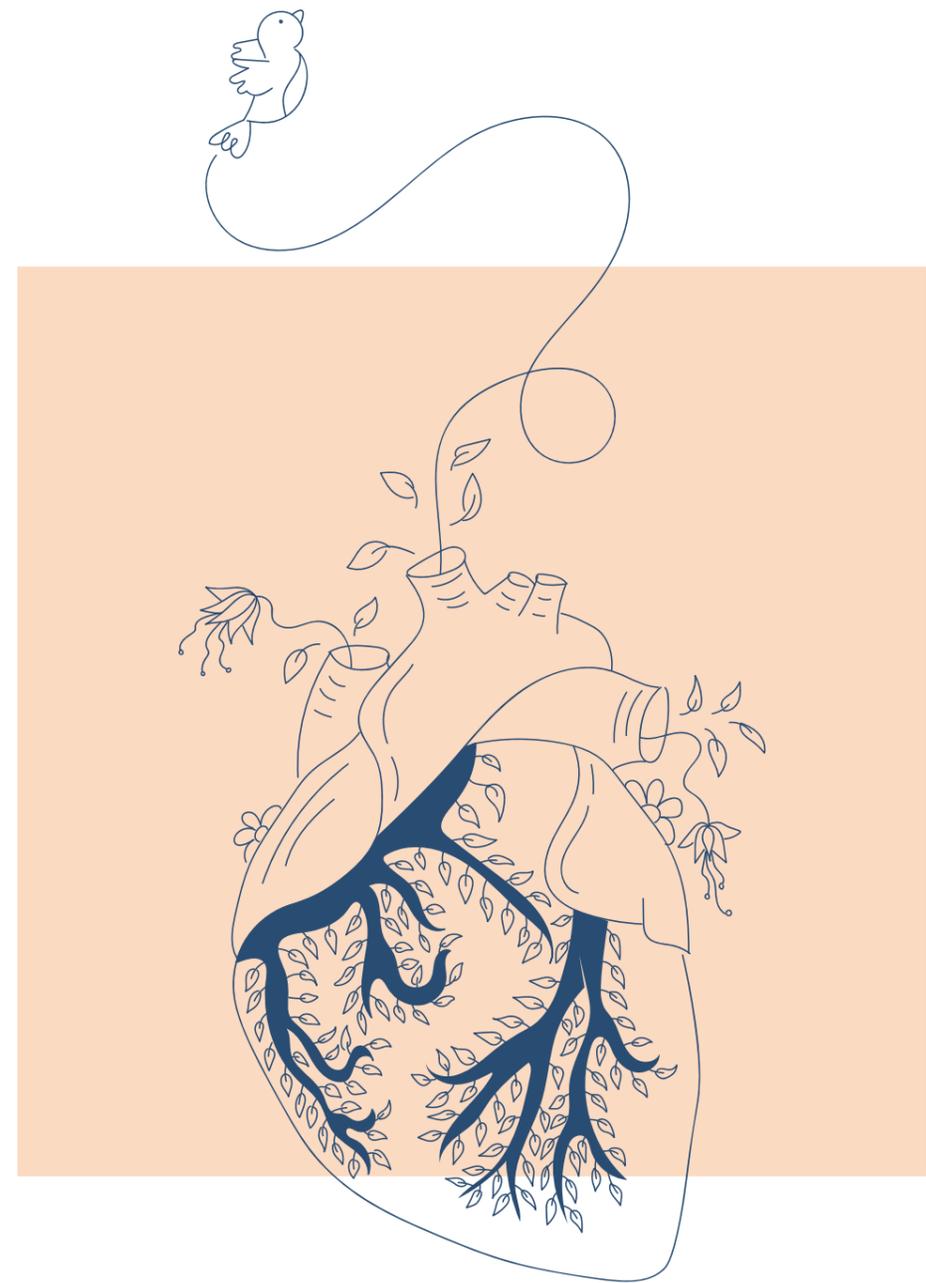
### ¿Sabes quién es el tesoro? TÚ!!! :)

El punto de partida del proceso que vas a llevar a cabo eres tú, por tanto, el objetivo de este ejercicio es saber cuál es tu realidad.

En el círculo del medio del cuadro que encuentras más abajo, estas tú (¡recuerda que eres un tesoro a proteger!), escribe ahí tu nombre. Cada una de las flechas que sale de ese punto central, es uno de los trabajos que haces en tu día a día. Entendemos “trabajo” como cualquier actividad a la que le dediques tiempo y energía (empleos, cuidados, etc.). Entonces, ¿Cuáles son tus frentes de acción?

*(Recuerda que hay un montón de cosas no visibles o invisibilizadas que también realizas a diario (o semanal o mensualmente), como los múltiples trabajos de cuidados o nutrir las relaciones que tienes)*



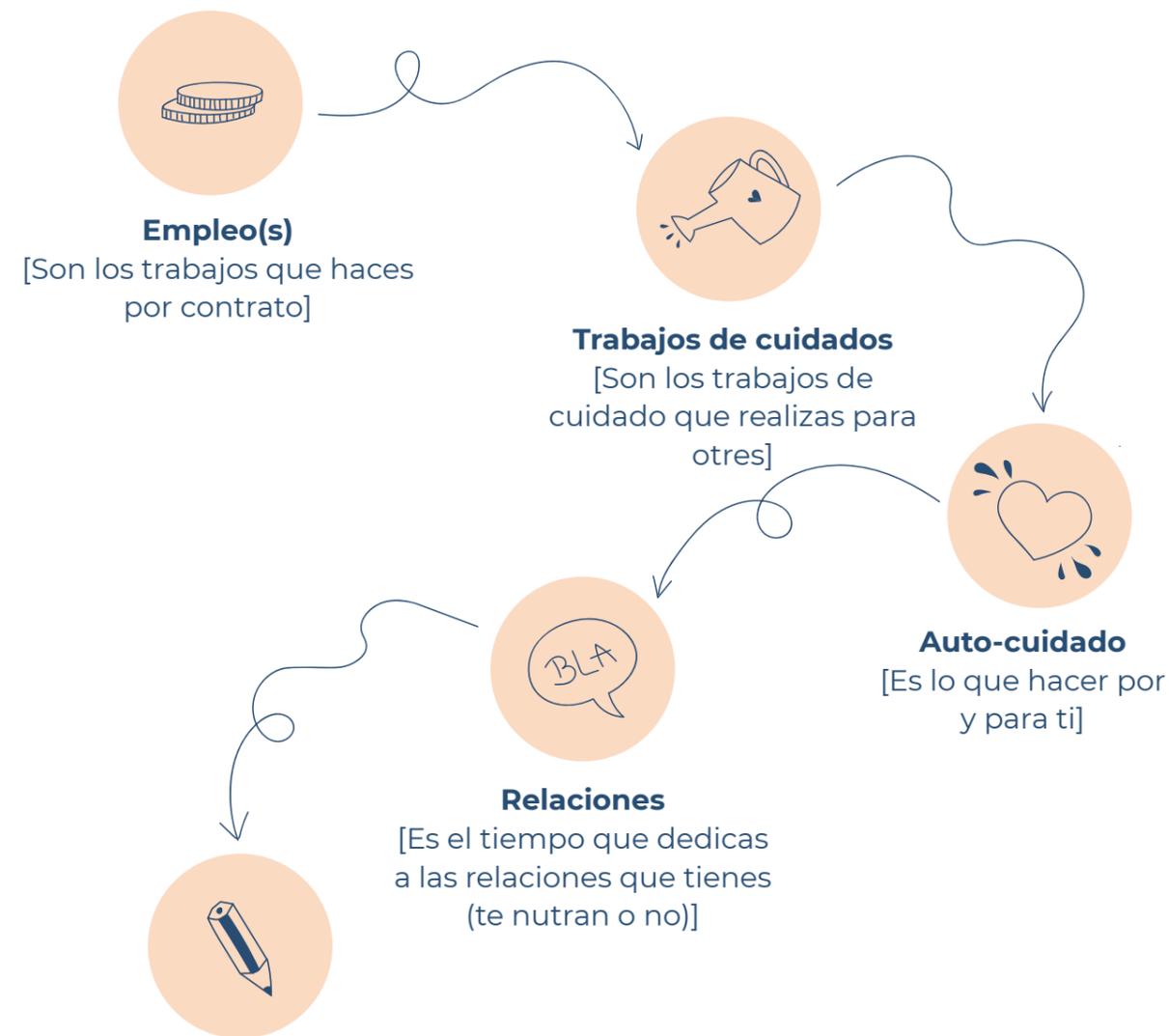


**¡Vamos allá!**

¿Qué tal te han ido los ejercicios propuestos? ¡Esperamos que una vez realizados, puedas ver tu realidad de un vistazo! ¿Cómo te encuentras con esto? ¿Tienes más claro ahora lo que te gustaría cambiar?

Pues ya estamos listas, ¡vamos a viajar!

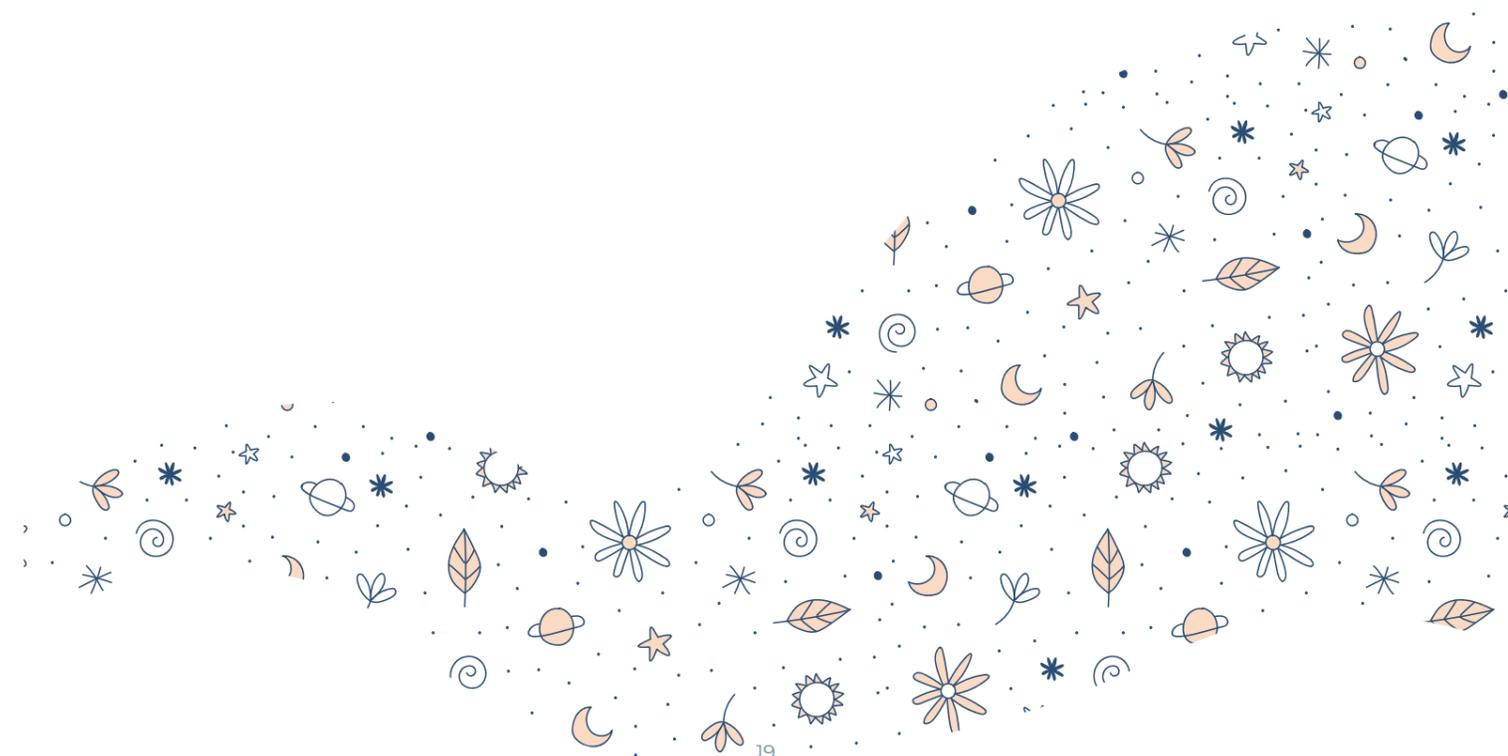
Para efectuar el registro hemos seleccionado algunos ítems, que consideramos que son los más comunes entre las cosas que hacemos en el día a día. A continuación, y expresados de una manera breve, encuentras las definiciones de estos, pero durante el proceso, iremos desarrollando y trabajando cada uno de ellos:



Teniendo en cuenta los frentes que han salido en tu mapa del tesoro, escoge el que más interesante te resulte para registrar (por ejemplo, la militancia, o el cuidado de una persona concreta)]

**Este es el índice de los temas que abordarás en cada mes/ciclo:**

- 1) Trabajo y empleo no son lo mismo ..... 21
- 2) Cuidado(s): ¿De qué estamos hablando concretamente? .... 35
- 3) Relaciones, la base de la interdependencia ..... 49
- 4) Trabajos y empleos a lo largo de tu vida ..... 63
- 5) Repasando todos tus saberes ..... 77
- 6) Ancestros, sus trabajos y empleos ..... 91
- 7) Consumo y lo que metes al cuerpo ..... 105
- 8) “Todo lo demás” que metes al cuerpo ..... 119
- 9) Dinero ..... 133
- 10) ¿Hay vida más allá del empleo? ..... 147
- 11) Trayendo el mapa del Tesoro a la realidad (actual) ..... 161
- 12) Cerrando el camino andado (y celebrándolo!) ..... 175





**Mes 1:**

**Trabajo y empleo  
no son lo mismo**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY?*(+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

\* Ej.: tranquilx, cansadx, a gusto, con catarro, resacosx, con la regla... ¡Registra cómo estás cada día!

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Observando tu mapa del tesoro (o mapa de energías, lo encuentras en la página 15): **¿Cuáles son los retos que observas respecto a tus tiempos y energías? ¿Qué es lo que te gustaría cambiar?** Haz un listado con todo lo que te gustaría cambiar.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Qué es para ti el trabajo? ¿Y el empleo? Define ambos términos utilizando tus palabras y procurando dejar que hable tu cuerpo.

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

¿Cómo es un día habitual en tu vida? Realiza un pequeño esquema con tus horarios. ¿Cuántas horas estás en el/los empleo(s)? ¿Y en “los otros trabajos”? ¿Sabrías hacer una aproximación sin pensar demasiado?

NÚMERO DE HORAS	ACTIVIDAD

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

**Dinámica gozosa:** Haz un listado de 20 cosas que te gustan de ti y/o capacidades que tienes. ¿Te parecen muchas? ¡Comienza a escribir y a ver qué pasa! (Si no lo completas ahora, puedes poner la lista en un lugar visible y completarla durante la semana).

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1) _____  | 11) _____ |
| 2) _____  | 12) _____ |
| 3) _____  | 13) _____ |
| 4) _____  | 14) _____ |
| 5) _____  | 15) _____ |
| 6) _____  | 16) _____ |
| 7) _____  | 17) _____ |
| 8) _____  | 18) _____ |
| 9) _____  | 19) _____ |
| 10) _____ | 20) _____ |

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

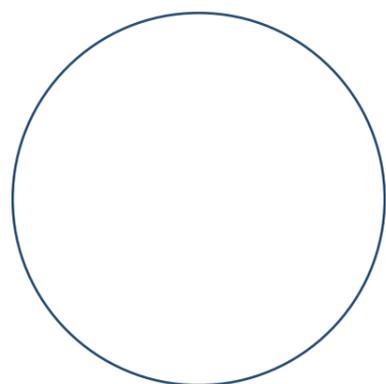
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	<u>                    </u> (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

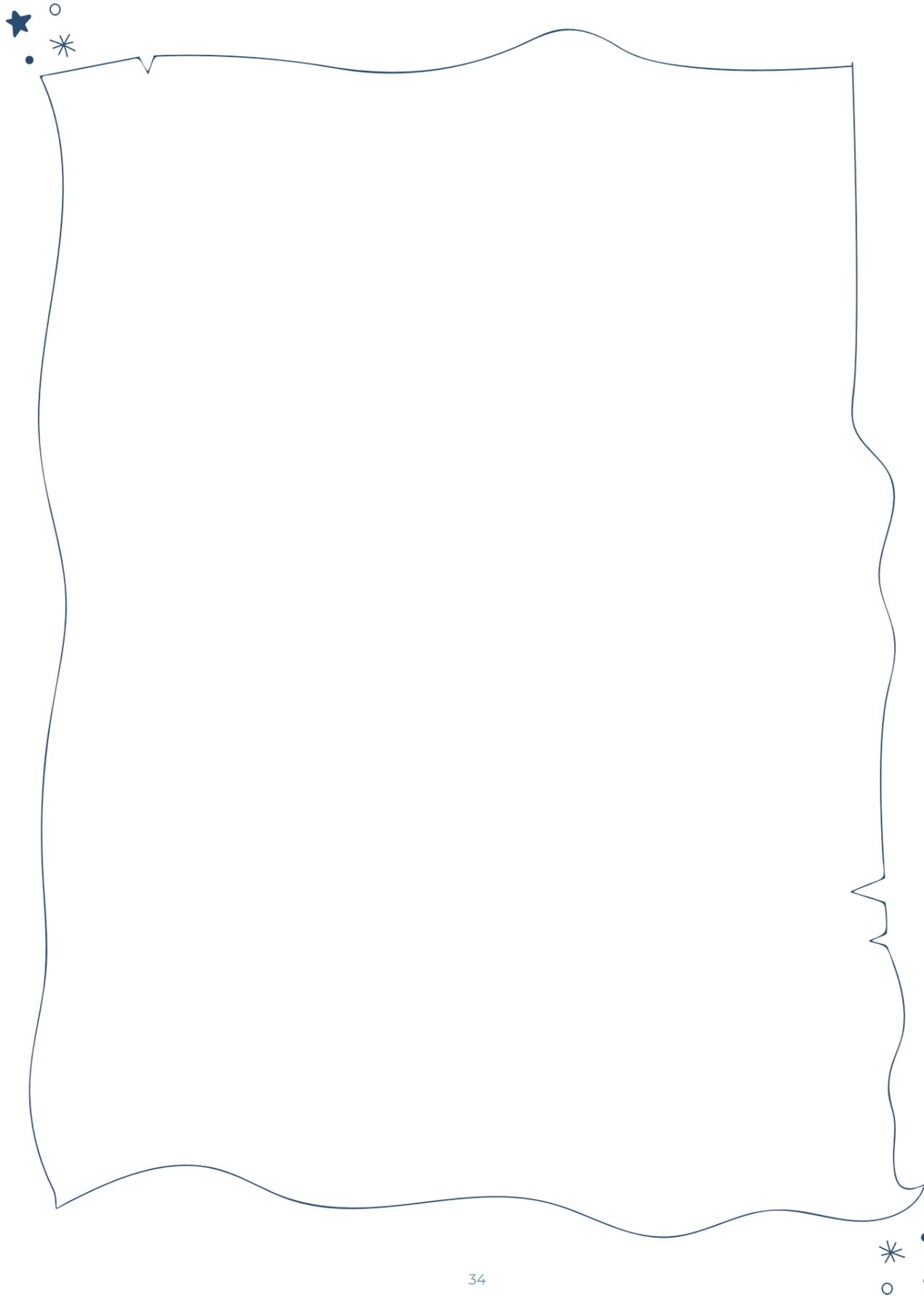
REFLEXIÓN DEL 1º MES / CICLO

Tema: Trabajo y empleo no son lo mismo.

¿Por qué confundimos el empleo y el trabajo? ¿Crees que es sin querer?  
 ¿Cuál es el género que, mayoritariamente, se ocupa de los trabajos del hogar? ¿Y del resto? ¿Cómo es esto en tu entorno?

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 2:**

**Cuidado(s):** ¿De qué estamos hablando concretamente?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

¿Cómo definirías el auto-cuidado? ¿Cómo te cuidas? ¿Tienes tiempo para esto? ¿Reservas espacios en la agenda para esto? Haz una lista sobre tus auto-cuidados.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

¿A quién cuidas? ¿Cómo cuidas? ¿Cuáles son los criterios que crees necesarios para realizar estos cuidados? Haz un listado de estos criterios.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

---



---



---

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

---



---



---



---

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

¿Quién te cuida? ¿Cómo te gusta que te cuiden? ¿Tienes la costumbre de comunicar estos criterios? ¿Con quién tienes la costumbre de comunicarte?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

*Dinámica gozosa:* Elige una de las actividades de auto-cuidado de la lista, y llévala a cabo :)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

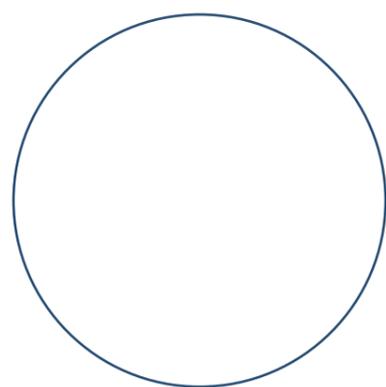
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	<u>                    </u> (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

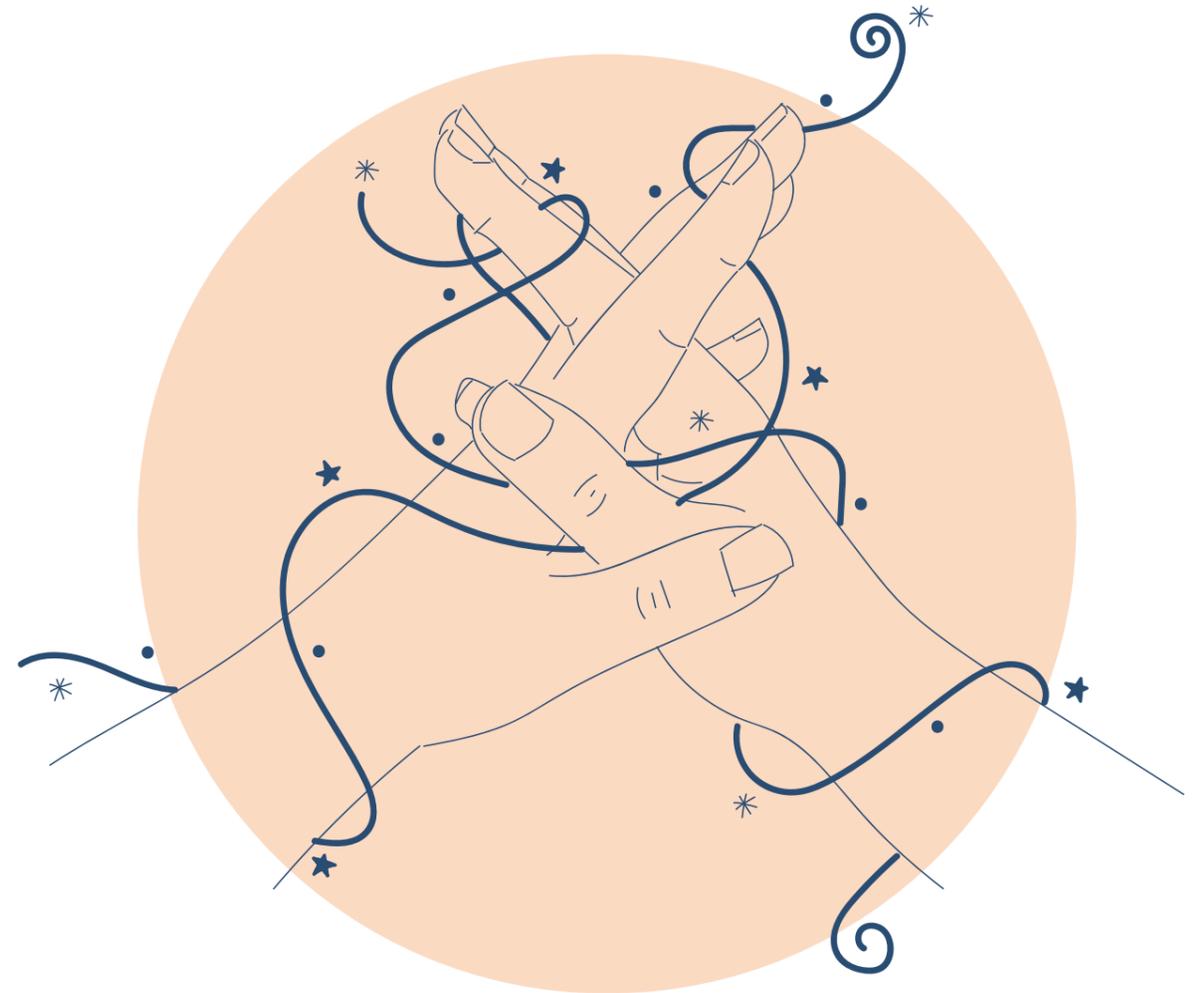
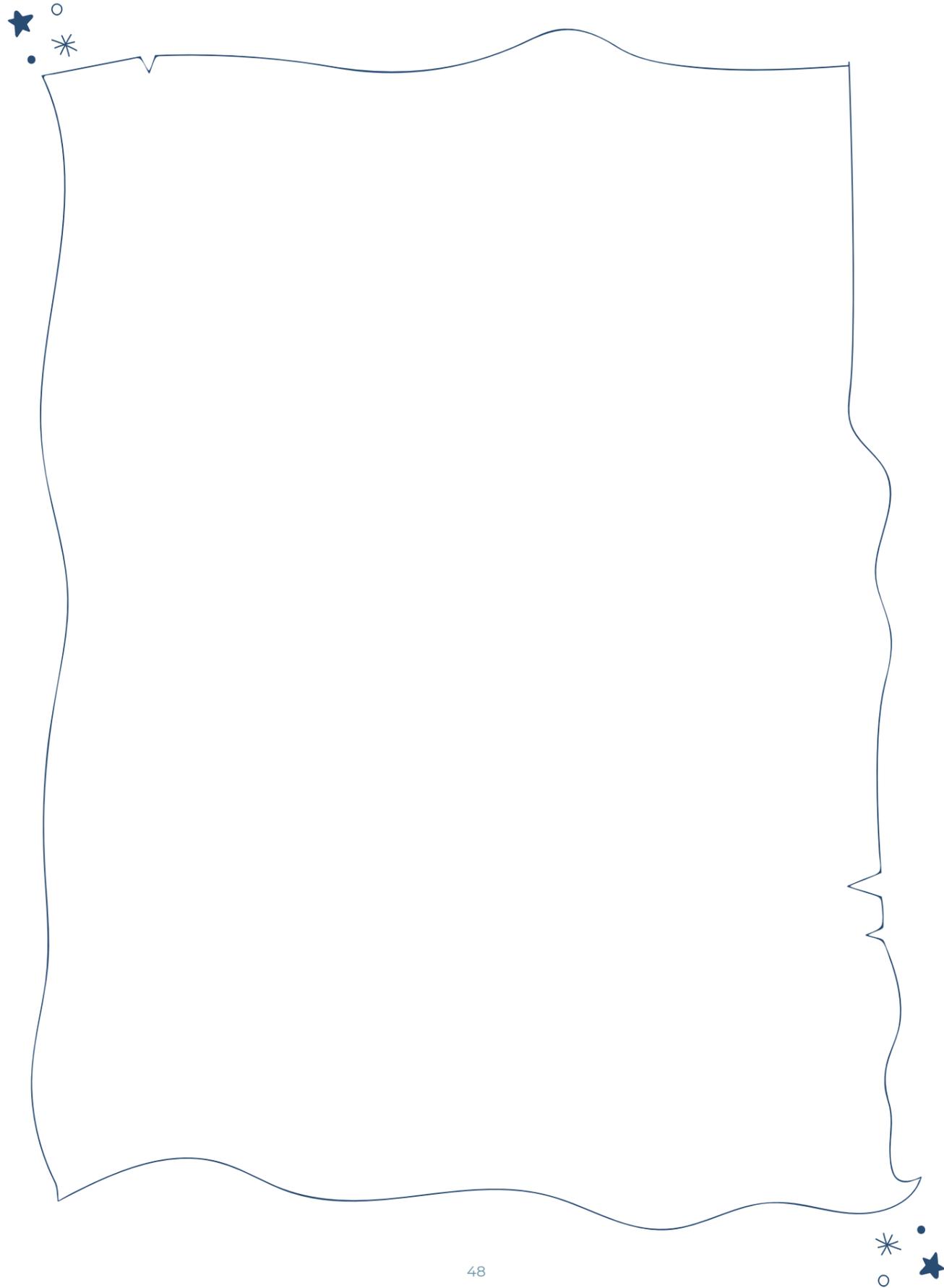
REFLEXIÓN DEL 2º MES / CICLO

*Tema: Cuidado(s): ¿De qué estamos hablando concretamente?*

Cuidados y auto-cuidados. ¿Es complicado coger tiempos para nosotras? ¿Cómo podemos “robarle” tiempo al sistema productivo para esto? Escribe las opciones para llevarlo a cabo que se te ocurran.

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 3:**  
**Relaciones,**  
la base de la  
interdependencia

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

¡Vamos a generar un nuevo mapa! Lo llamamos: “Mi constelación de estrellas” (o mapa de estrellas-relaciones). En este, al igual que hicimos con el anterior, te proponemos que escribas todas las personas que conforman tu universo de relaciones. Así tendrás de un vistazo cómo es tu propia constelación de personas-estrellas. Algunas estarán más cerca y otras más lejos. Ubícalas tal y como las sientas. Te animamos a que des rienda suelta a tu imaginación y utilices colores o imágenes a modo *collage*.

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Teniendo presente el Mapa de estrellas, ¿dirías que cuidas a las personas que aparecen como te gustaría? Si la respuesta es negativa, ¿por qué crees que es así? ¿Cómo podrías cuidarlas “mejor”?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Realiza un listado de las personas que estuvieron en tu vida (y, por diferentes razones, ya no están). ¿Qué recuerdos conservas de cada una? ¿Qué has aprendido de cada una de estas relaciones?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

**Dinámica gozosa:** Realiza un listado de las diferentes actividades que realizas contigo misma (sola), elige una, y hazla!

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

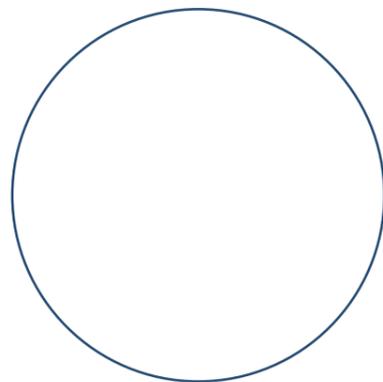
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- \_\_\_\_\_ (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

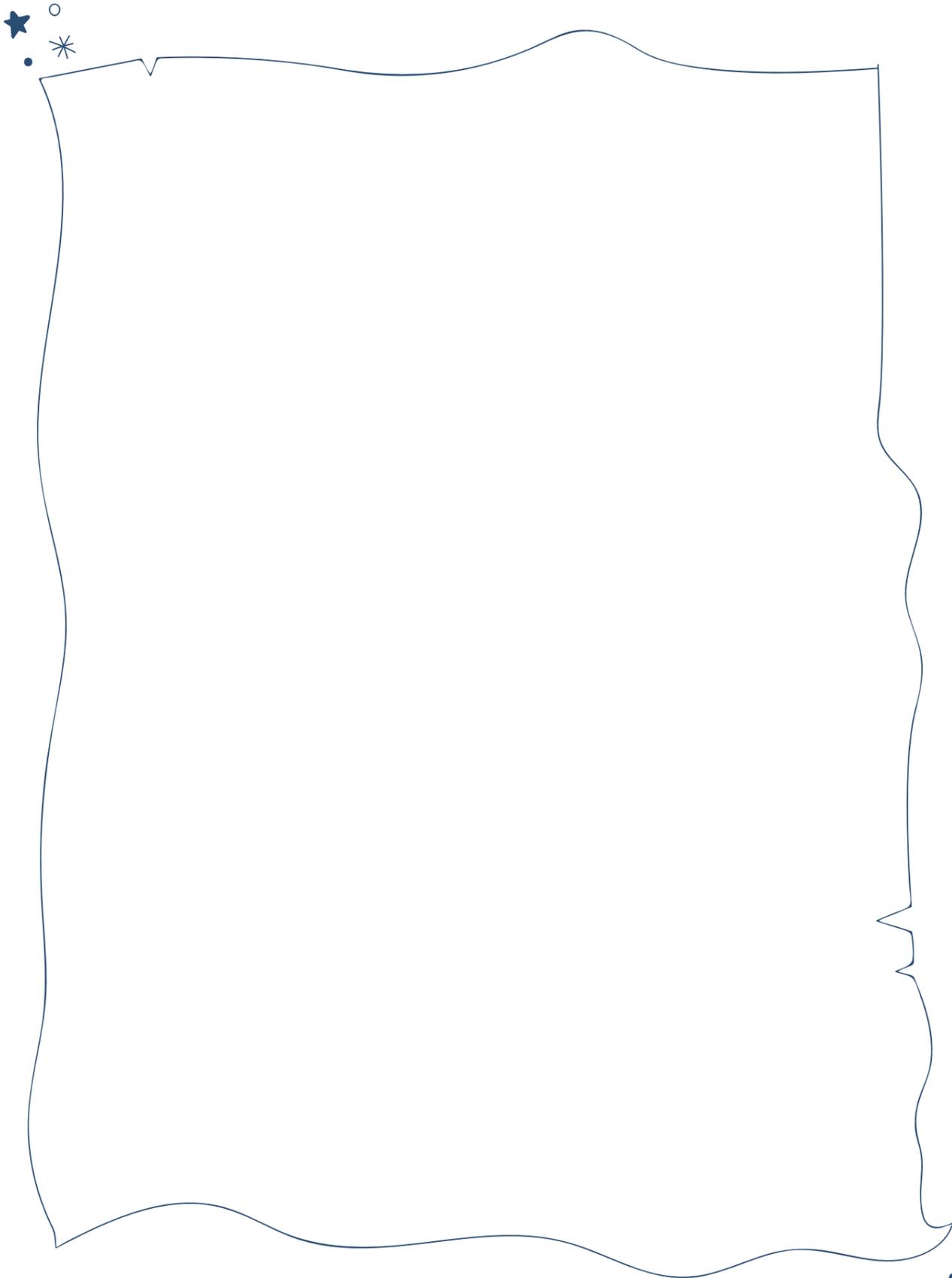
REFLEXIÓN DEL 3º MES / CLICLO

*Tema: Relaciones, la base de la interdependencia.*

¿Cuántas personas tienes a tu alrededor? ¿Consideras que pasas el tiempo suficiente con ellas? ¿Y contigo misma? ¿Cómo gestionas la soledad? En general, en tu vida, ¿cuál es la sensación que tienes respecto de tus relaciones?

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 4:**

**Trabajos y empleos  
a lo largo de tu vida**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Esta primera semana de este (nuevo) mes, te proponemos que hagas un listado con todos los trabajos que llevas a cabo. Hazla todo lo precisa que puedas. Teniendo en cuenta también los trabajos que tienes muy integrados, como por ejemplo, limpiar los platos.

- .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
- .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

¿Cuándo empezaste a trabajar? ¿Cuál fue tu primer empleo? ¿Qué recuerdos guardas de este? ¿Y qué aprendizajes dirías que tuviste?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Realiza una línea del tiempo, y ubica allí los empleos que has tenido en tu vida. ¿Cuántos son? ¿Cuándo comenzaste y terminaste cada uno? ¿Cuáles son las diferencias y similitudes que tienen?

●-----●

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

**Dinámica gozosa:** ¿Alguna vez has imaginado cómo sería tu empleo ideal? ¿Qué tipo de trabajo sería? ¿Cuántas horas estarías en ello? ¿Cómo sería? ¿Dónde? ¿Con quién? Coge un rato para imaginarlo y otro más para escribir el relato.

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

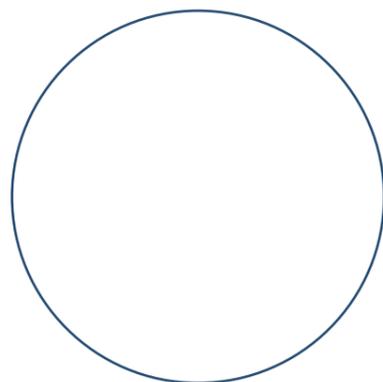
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	<u>                    </u> (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

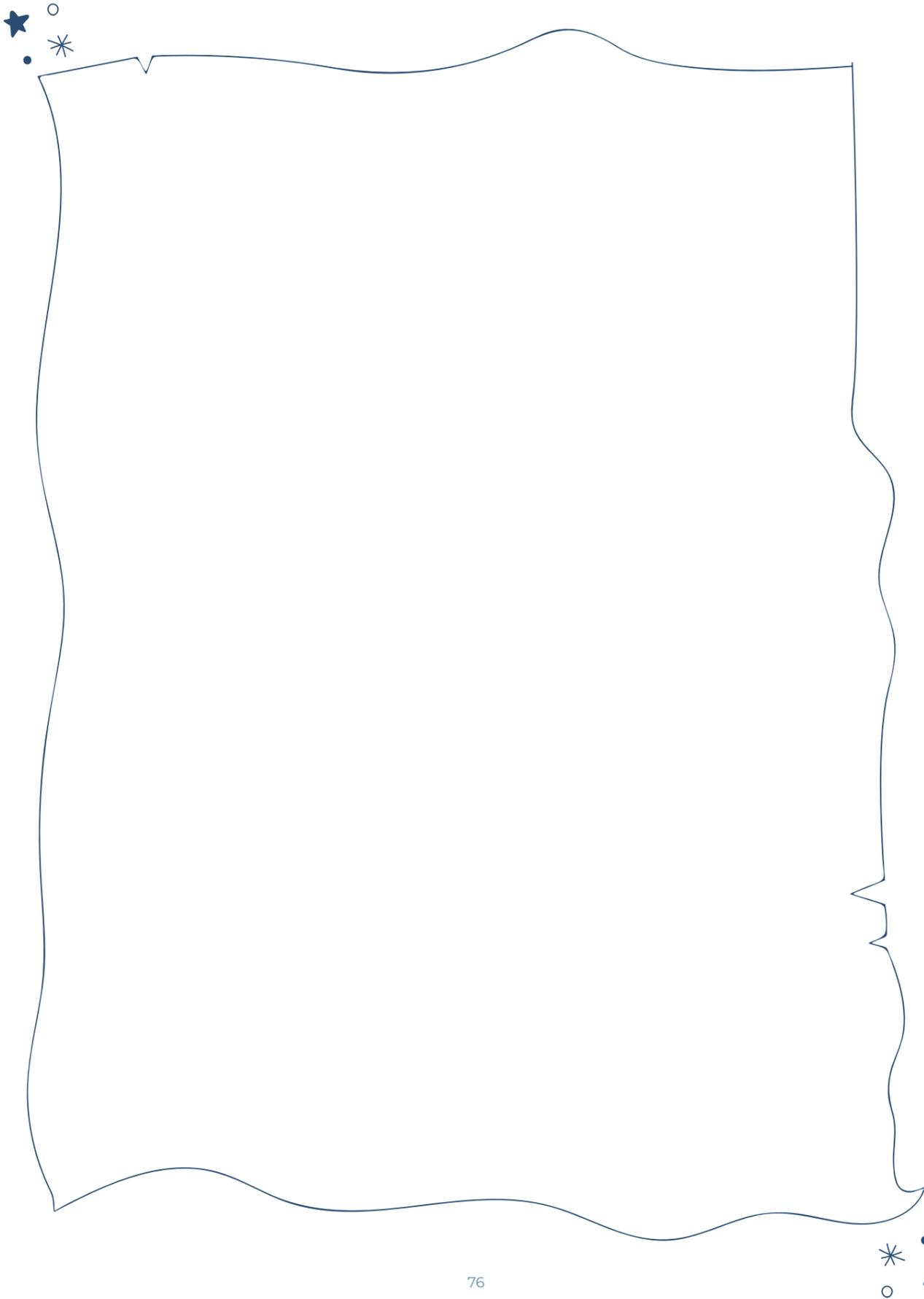
REFLEXIÓN DEL 4º MES / CICLO

*Tema: Trabajos y empleos a lo largo de tu vida.*

Los trabajos y empleos que has tenido han influenciado en tu personalidad. ¿Cuáles han sido en tu caso las claves que han influenciado en tu personalidad? Teniendo en cuenta las experiencias adquiridas en tus trabajos y empleos, ¿cuáles han sido las que te han llevado a definir y desarrollar tu subjetividad?

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 5:**  
Repasando todos  
tus **saberes**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Este mes te proponemos un repaso sobre todos tus estudios y saberes. **¿Cuáles son, de un modo oficial, los estudios que tienes? ¿Cuáles son, por tanto, los títulos que tienes? ¿Por qué son estos y no otros?**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

La semana pasada hicimos un recorrido por tus estudios "oficiales", y esta semana, vamos a poner el foco en los saberes que te han dado las experiencias de vida, y en general, tu propio proceso. ¿Cuáles dirías que son estos saberes? Haz una lista de todos ellos.

- .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
- .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Coge el listado realizado la semana anterior y pregúntate de dónde viene cada uno de los saberes. ¿Han sido desarrollados en colectivo? ¿En auto-formación? ¿Después de haber vivido alguna experiencia concreta? ¿Qué personas han estado implicadas en estos procesos de desarrollo?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

**Dinámica gozosa:** Inventa-te un título para cada uno de los conocimientos que has ido recogiendo durante estas semanas y que no tiene una titulación "oficial" asignada. Por ejemplo, si has gestionado una cafetería durante 10 años, podrías decir que eres técnica superior en cuidado colectivo.

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

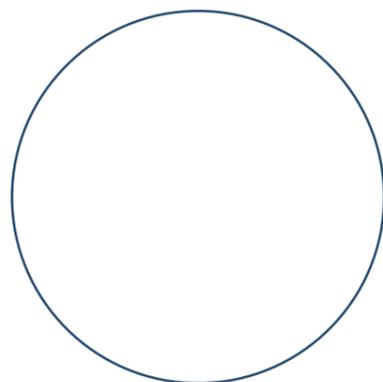
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- \_\_\_\_\_ (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

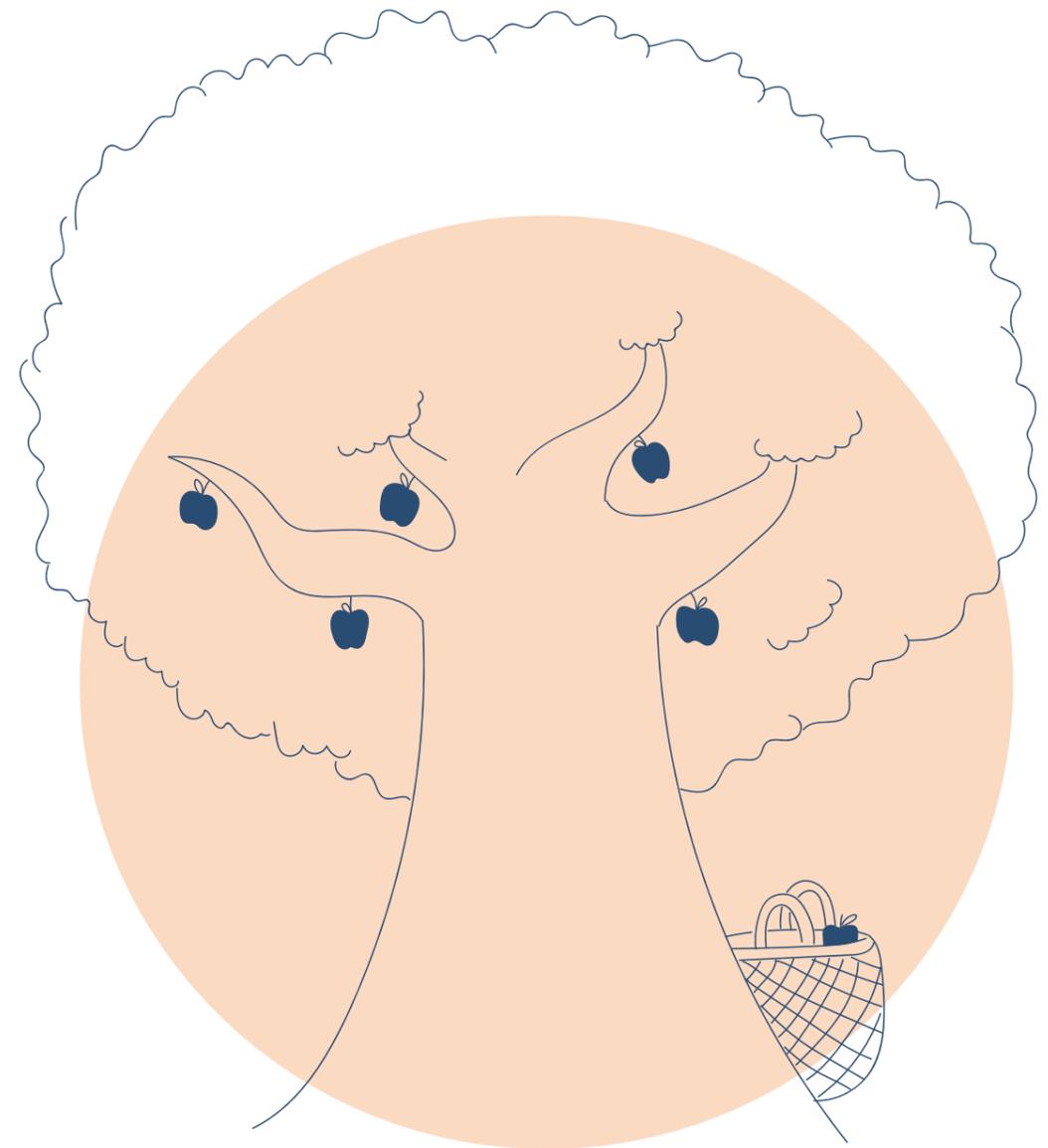
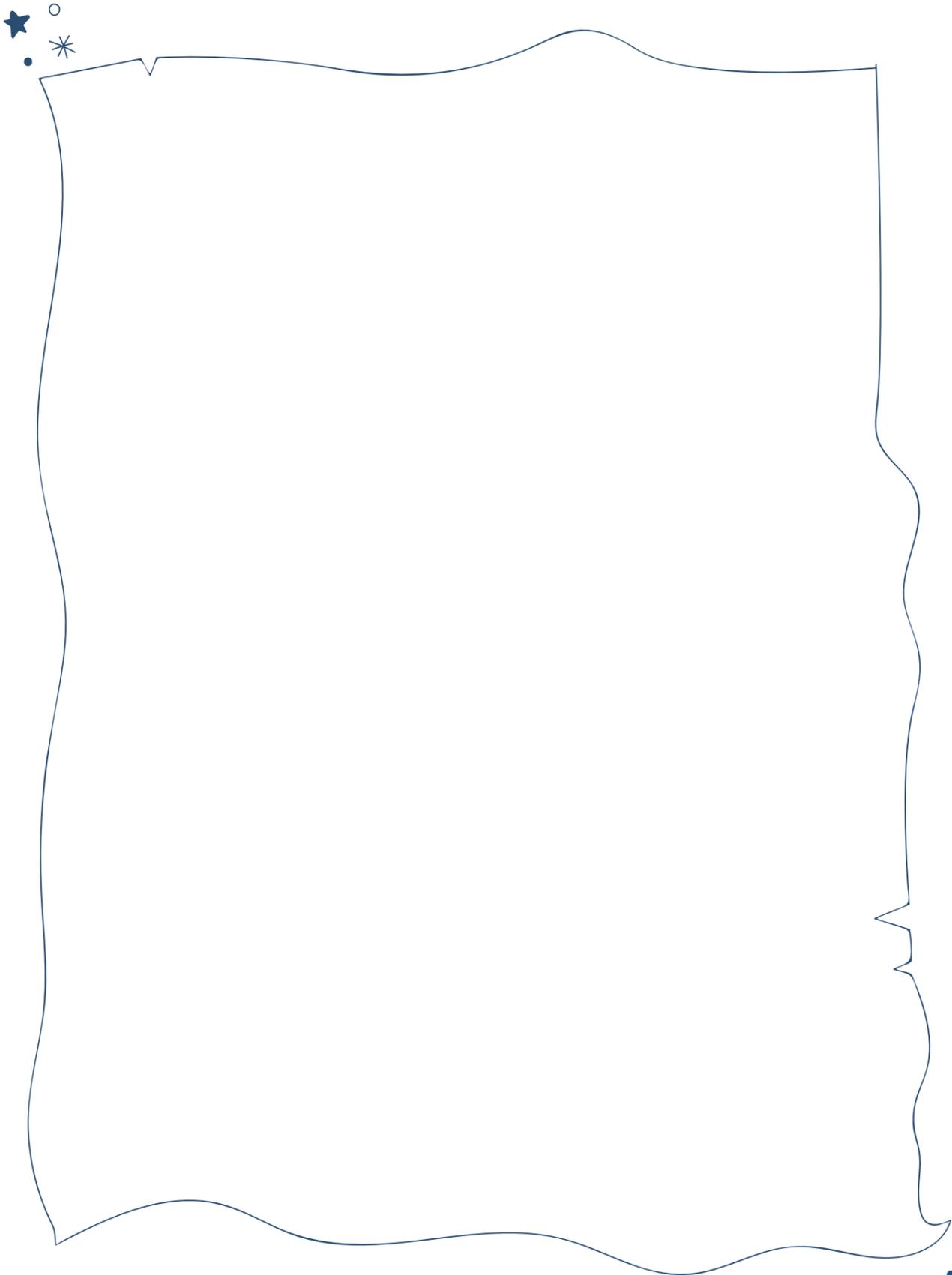
REFLEXIÓN DEL 5º MES / CICLO

Tema: Repasando todos tus saberes

Llegadas a este punto, ya sabes cuáles han sido tus trabajos/empleos y también todos los procesos de recolección de saberes. ¿Coinciden tus trabajos/empleos con tus conocimientos? ¿Ha estado presente la vocación en tu vida? ¿Desde cuándo? ¿Cómo dirías que se ha materializado esto?

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 6:**

**Ancestrxs,**  
sus trabajos  
y empleos

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Este mes te proponemos un viaje al pasado, concretamente al tiempo de tus ancestros. La primera pregunta para investigar es esta: **¿Cuáles eran/son los trabajos y empleos de tus ma-padres?**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

En esta segunda semana, te invitamos a seguir investigando en tus raíces:  
**¿Cuáles eran/son los trabajos y empleos de tus abuelas? ¿Y de tus abuelos?**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Esta semana, damos un salto al futuro: **¿Cuáles crees que serán los trabajos que tengan las futuras generaciones? ¿Has reflexionado sobre qué haremos en el futuro con los trabajos de cuidados?**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

**Dinámica gozosa:** Para compensar el viaje en el tiempo de las anteriores semanas, queremos proponerte una dinámica llena de presente: **Cógete unos ratos (si puede ser cada día, aunque sean tiempos breves) y haz algo que sea exclusivamente para ti (darte un masaje, leer, bailar...)**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

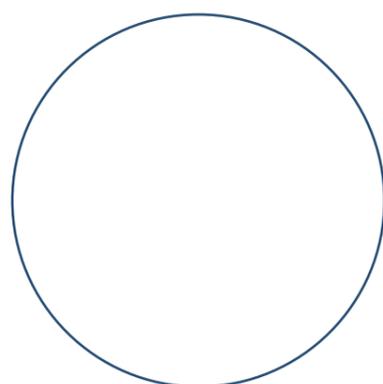
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	<u>                    </u> (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

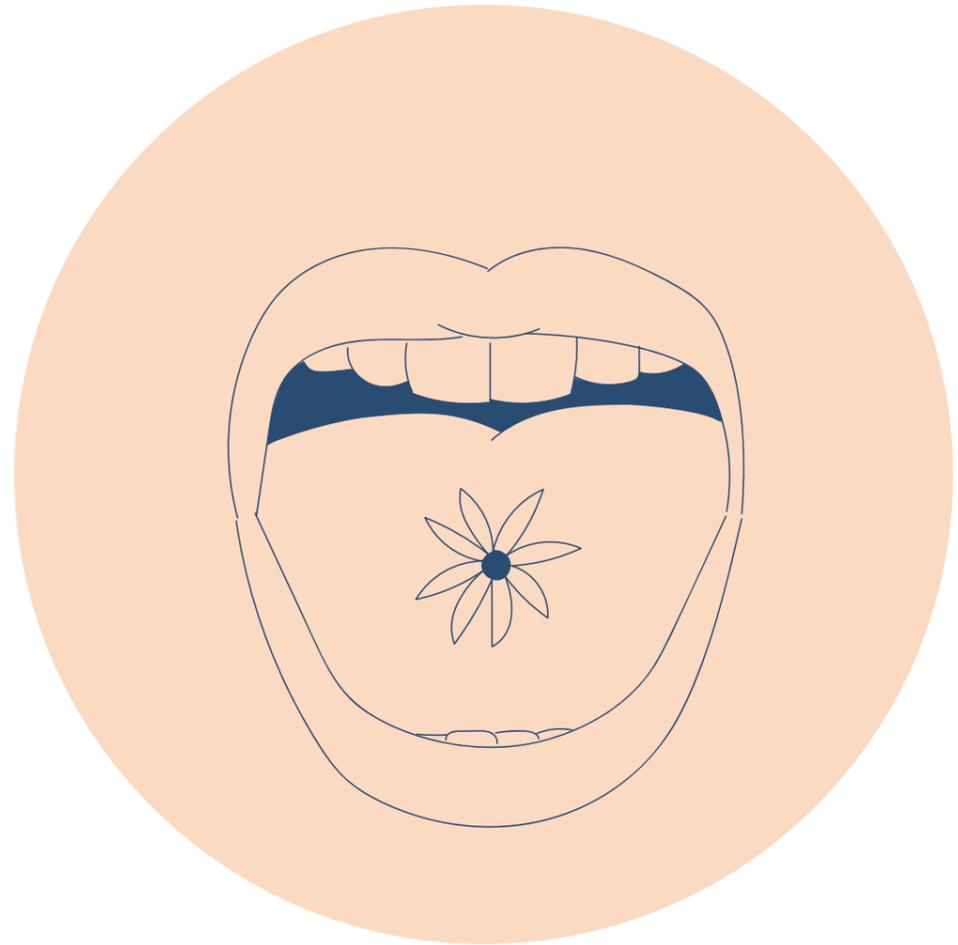
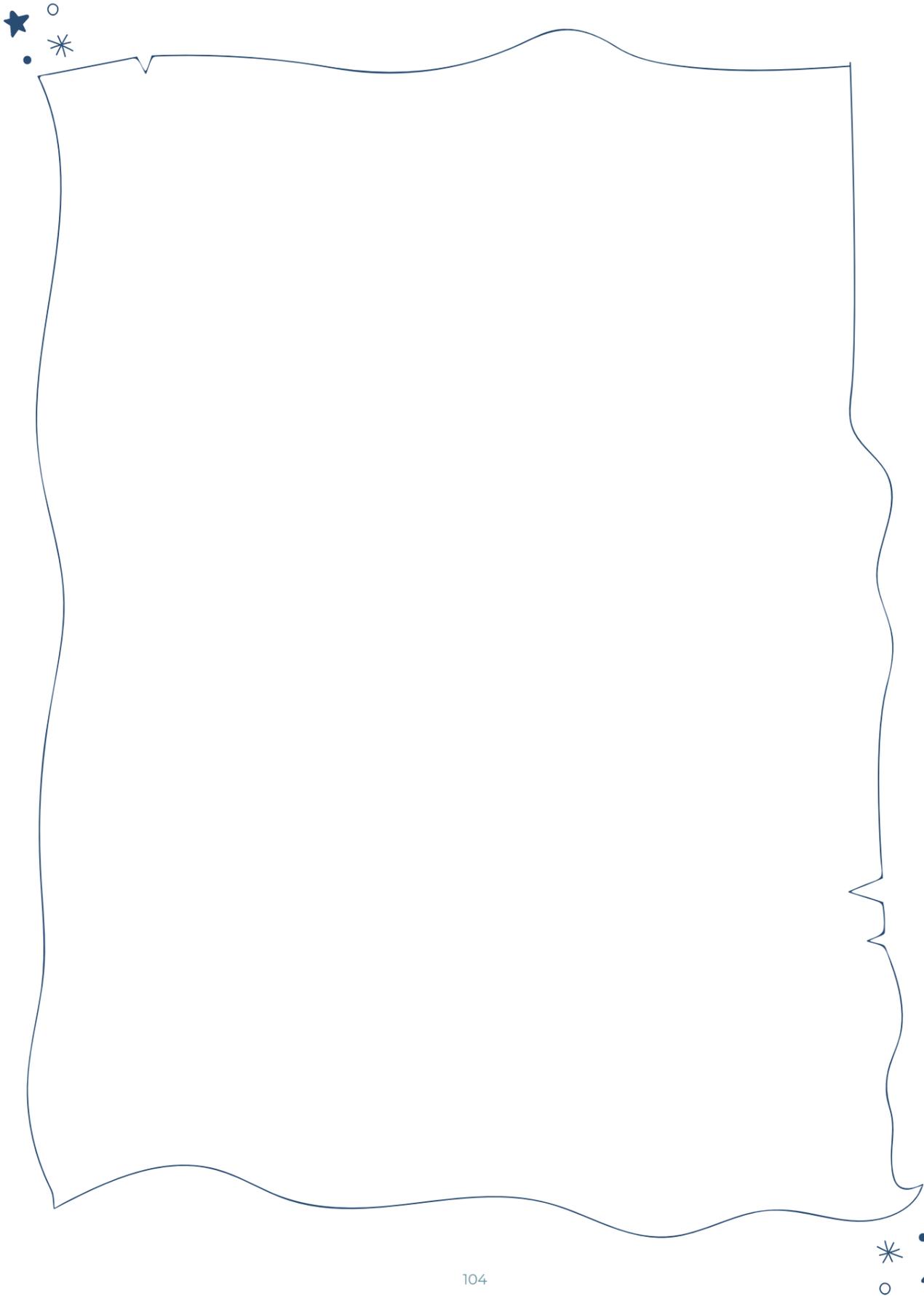
REFLEXIÓN DEL 6º MES / CICLO

*Tema: Ancestrxs, sus trabajos y empleos.*

Estas semanas hemos conectado con nuestros mapadres y también con los abuelos. ¿Son diferentes nuestras vidas y las de ellos? ¿Por qué? ¿Cuáles son las diferencias? Y si ponemos el foco en los trabajos y empleos, ¿cómo son las diferencias?

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 7:**

**Consumo**

y lo que metes  
al cuerpo

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Durante este mes vamos a mirar tus hábitos de consumo. **En esta primera semana te proponemos hacer un listado de las cosas que compras durante, por ejemplo, un mes. ¿Cuál es tu primera valoración sobre esto?** Deja la lista en un lugar visible y continúa apuntando lo que compras.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Esta semana queremos reflexionar sobre lo que metes en tu cuerpo, especialmente sobre los productos de cosmética e higiene que utilizas. **Realiza un dibujo sencillo de tu cuerpo (una silueta) e indica qué productos empleas para cada parte**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Realiza un repaso de los listados hechos las semanas anteriores. **¿Cuál es la valoración que haces? ¿Qué cosas te parece que están bien y que cosas querrías cambiar? Investiga y encuentra alternativas a esos productos que metes en tu cuerpo y no son del todo saludables, tanto de alimentación, como de cosmética e higiene.**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

*Dinámica gozosa:* Haz una lista de 10 cosas que te hagan feliz y/o te nutran.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

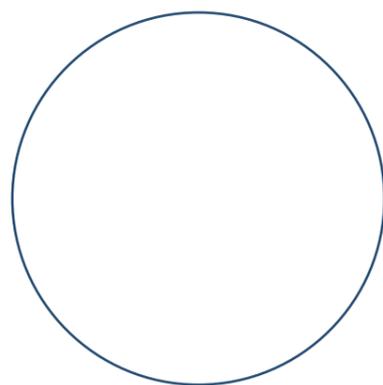
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	<u>                    </u> (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

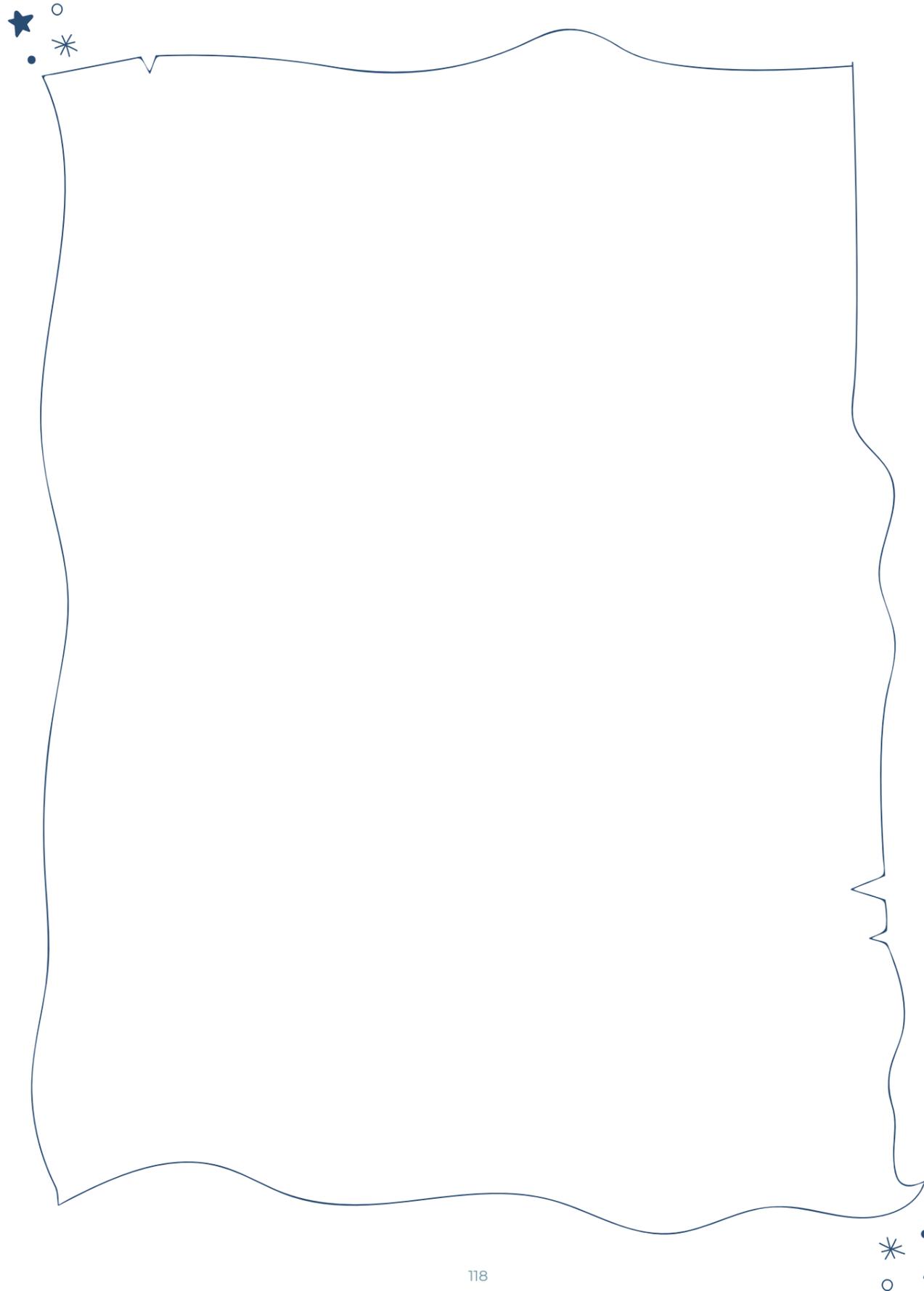
REFLEXIÓN DEL 7º MES / CICLO

*Tema: Consumo y lo que metes al cuerpo.*

El sistema en el que vivimos está basado en gran medida en el consumismo, y a veces, también nosotras hemos podido sucumbir en esto de comprar sin tener verdadera necesidad. ¿Recuerdas alguna vez que te haya ocurrido esto? Hoy en día, ¿tienes actitudes así? ¿Por qué crees que es?

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 8:**  
“Todo lo demás”  
que metes al **cuerpo**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Este mes vamos a poner atención en “todo lo demás” que también metemos al cuerpo. **El mes pasado trabajamos el nivel “físico”, y durante estas semanas que vienen, trabajaremos sobre el nivel psíquico (la mente) y también sobre el nivel sensorial (el cuerpo). Haz un listado sobre lo que metes en estos 2 niveles. Por ejemplo, en el psíquico: lecturas, pelis, conversaciones, ... y en el sensorial: diferentes ruidos, contaminación, agua de mar...**

**MENTE:**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**CUERPO:**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Repasa los listados realizados la semana anterior. **¿Cuál es tu valoración sobre estos? ¿Qué está bien y que te gustaría cambiar? ¿Qué preferirías no meter en tu cuerpo? ¿Por qué?**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Encuentra alternativas más saludables para lo que hayas valorado que quieres cambiar con relación a lo planteado la semana pasada.

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

*Dinámica gozosa:* Haz una lista de las cosas que quieres aprender-vivenciar.

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

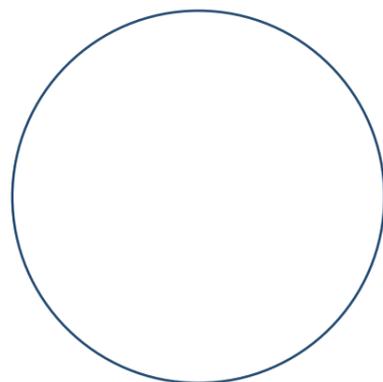
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- \_\_\_\_\_ (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

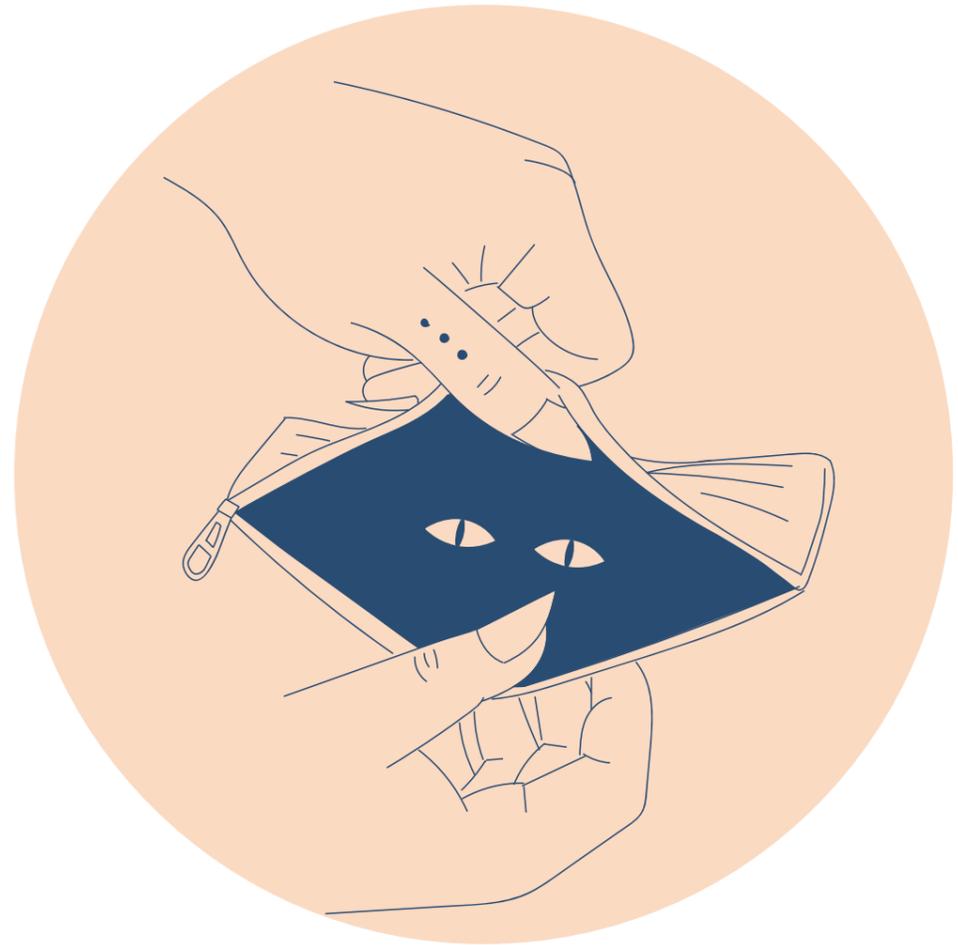
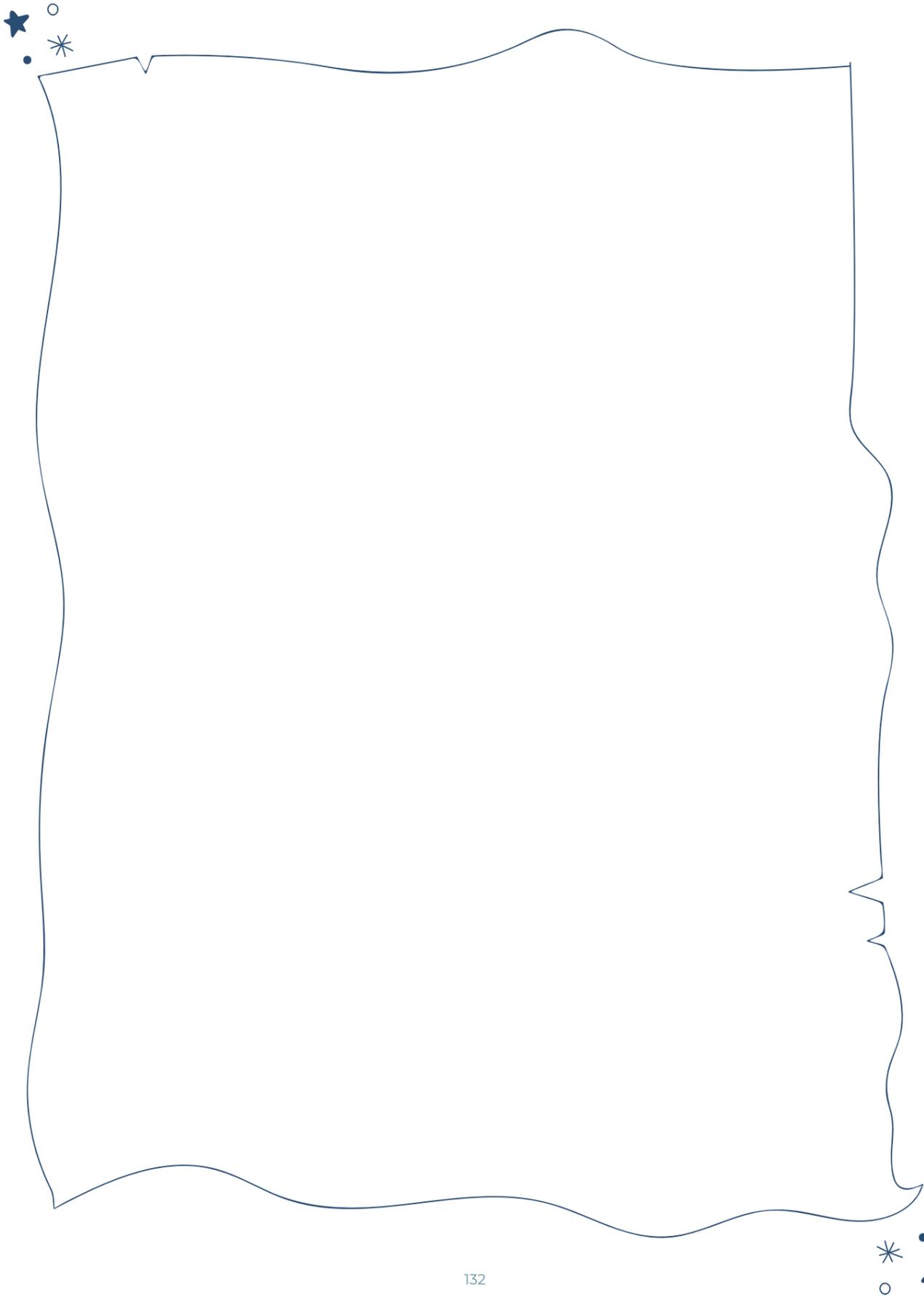
REFLEXIÓN DEL 8º MES / CICLO

Tema: “Todo lo demás” que metes al cuerpo.

El cuerpo (entendido como una totalidad con diferentes niveles), siempre está presente, pero en muchas ocasiones, dada la velocidad con la que vivimos, tenemos poco tiempo para reflexionar sobre qué metemos en este, es decir, en nosotras. Vuelve al listado con el que hemos estado trabajando estas semanas, y realiza las estrategias concretas necesarias para realizar los cambios que deseas.

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 9:**  
**Dinero**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Este mes vamos a centrarnos en lo matérico, es decir, en el dinero. **Cuando decimos “dinero”, ¿cuáles son las palabras que te vienen a la cabeza? ¿y las sensaciones que identificas en el cuerpo?** Escríbelas aquí.

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

¿Cómo definirías la relación que tienes con el dinero? ¿Por qué crees que es así? Realiza una línea del tiempo de tu vida, y marca en ella los hitos o momentos más importantes que recuerdas con relación al dinero (por ejemplo, cuando nací me abrieron una cuenta corriente o en la comunión mi tía me dio 200 €...)



	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

¿Cómo piensas que fue la relación con el dinero de tus mapadres y de tus abueles? Investiga sobre esto teniendo en cuenta el contexto.

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

*Dinámica gozosa:* A veces hemos pensado que el dinero da la felicidad, y aunque seguramente ya sabes que no siempre es así, ¿qué harías si tuvieras mucho dinero? Escribe un relato.

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

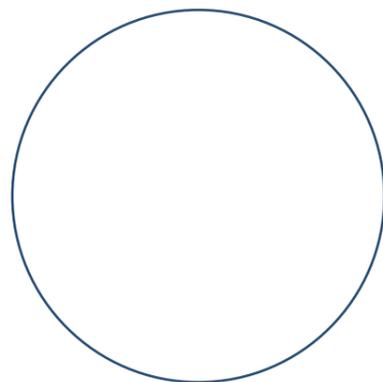
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- \_\_\_\_\_ (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

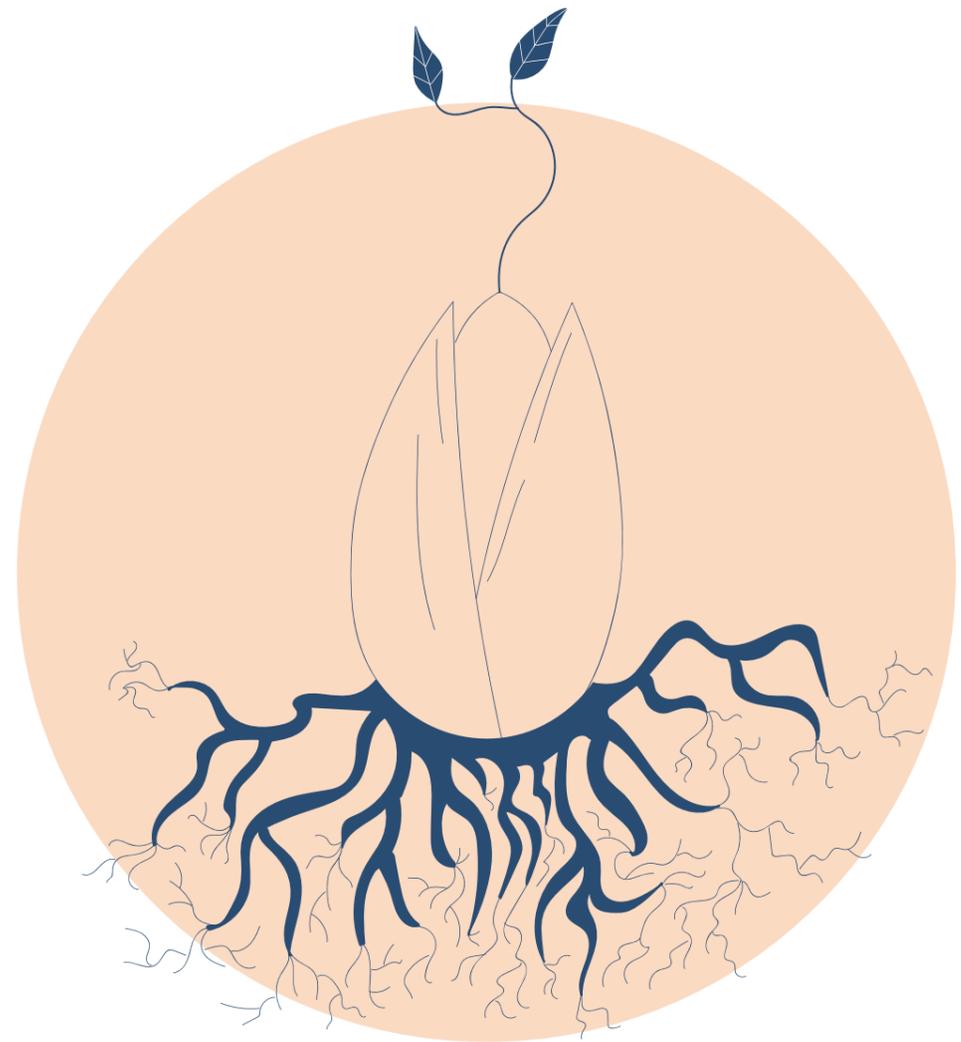
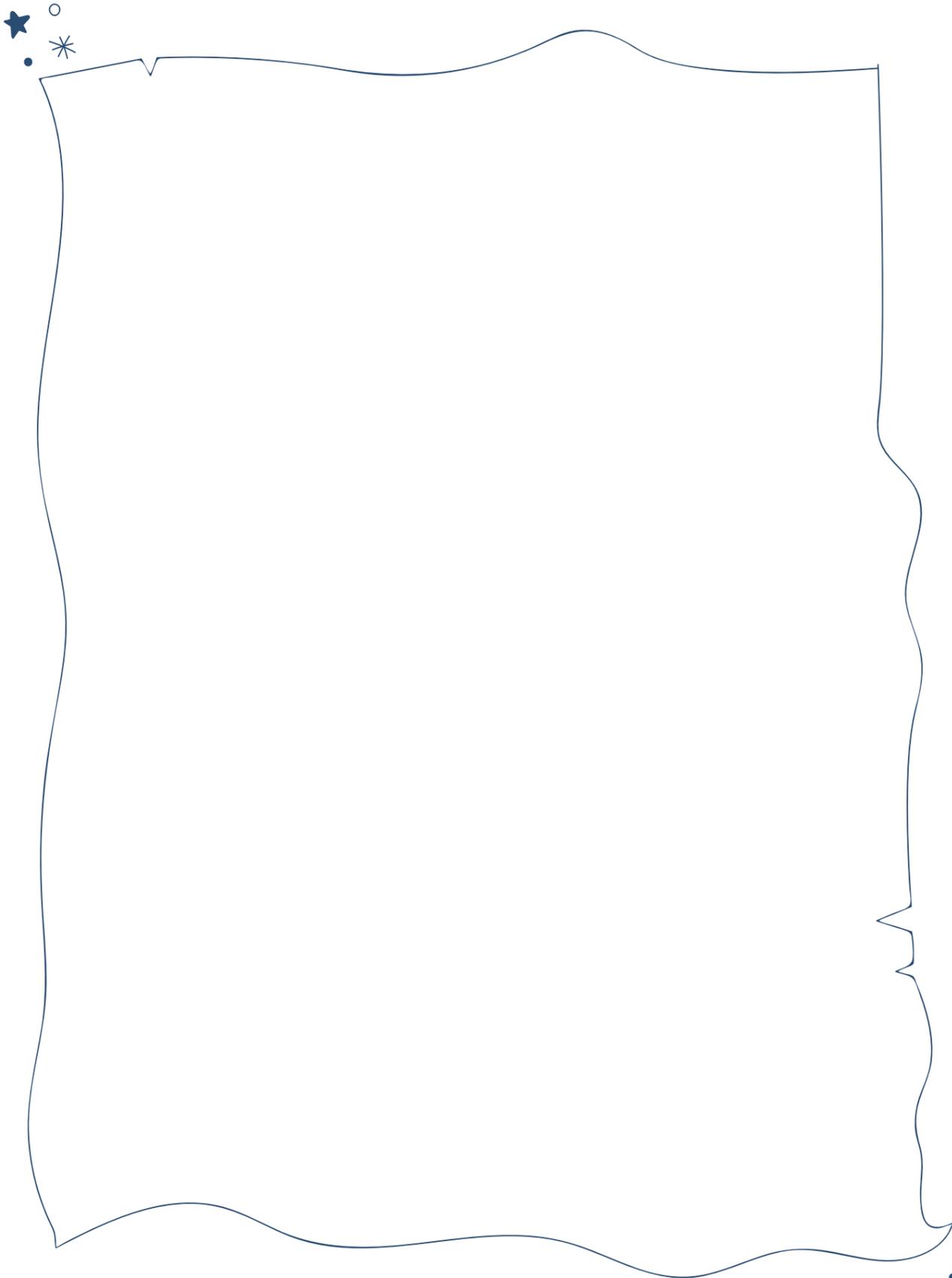
REFLEXIÓN DEL 9º MES / CICLO

*Tema: Dinero.*

Podríamos seguir reflexionando mucho sobre este tema, pero queremos proponerte ir un poco más allá de la moneda que nos es conocida, en nuestro caso, el euro. **¿Conoces alguna otra moneda? ¿Qué otras formas existen (o han existido) para realizar el intercambio de bienes y servicios que necesitamos? ¿Existe en tu pueblo o comarca alguna iniciativa en este sentido? ¿Sabes cómo funciona?**

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 10:**

¿Hay vida más allá del empleo?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

La sociedad de hoy en día está organizada basándose en el (o los) empleo(s). Pero llegadas a este punto del registro, sabemos de sobra que son muchas las cosas que, **más allá de los empleos, hacemos que la Vida se sostenga (y se reproduzca), sobre todo, aquello que hacemos a nivel individual/familiar. Además de estos niveles, también hay otros que se realizan en torno a lo público o en lo comunitario. ¿Te animas a escribir los que te vengán a la mente?**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

En tiempos pasados (de nuestros ma-padres o abueles), ¿Cuáles eran los trabajos que se hacían a nivel comunitario? ¿Y a nivel público? Te invitamos a que investigues sobre este tema.

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Estamos seguras de que a tu alrededor son muchos los movimientos sociales o comunitarios que existen. ¿Los conoces? ¿Sabes qué es lo que hace cada uno?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

**Dinámica gozosa:** Esta semana te proponemos que organices (y lleves a cabo) un plan que te guste hacer con tú(s) amige(s). ¡Saber disfrutar juntas, (también) es imprescindible!

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

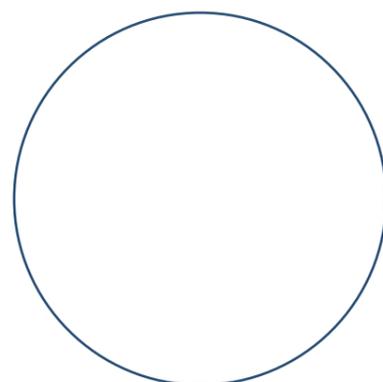
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- \_\_\_\_\_ (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

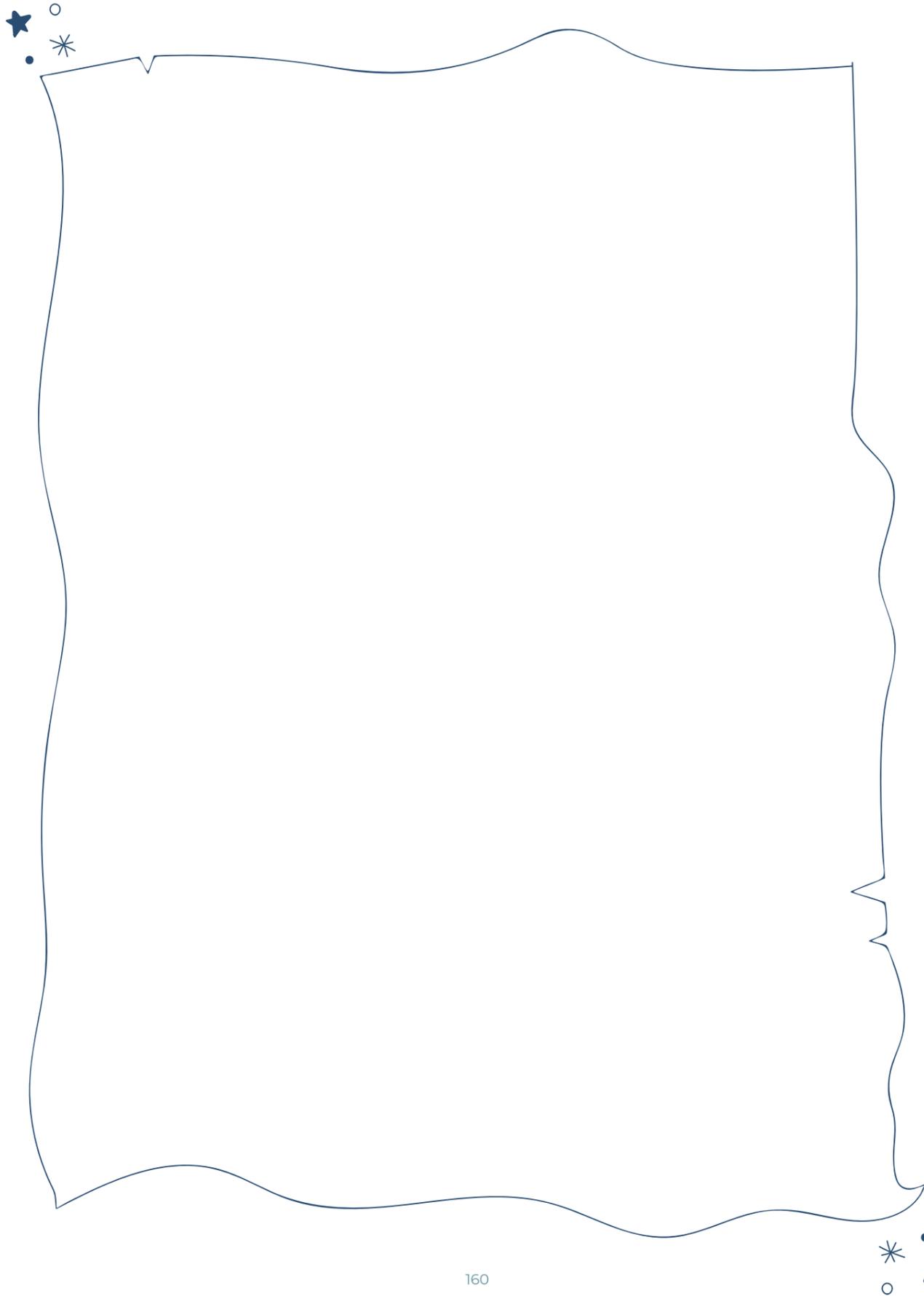
REFLEXIÓN DEL 10º MES / CICLO

Tema: ¿Hay vida más allá del empleo?

Nos gustaría que el empleo no estuviera en el centro, y sabemos que esto no es sencillo en una sociedad capitalista como la nuestra. **¿Existen otras formas de organizarse como sociedad? ¿Cuáles son? ¿Qué características tienen? ¿Qué características debería tener nuestra sociedad para organizarnos de otro modo?**

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 11:**

Trayendo el **mapa**  
**del Tesoro** a la  
realidad (actual)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Ya son unos meses que realizaste el Mapa del Tesoro y que pusiste el número de horas que le dedicabas a cada frente, ¿te acuerdas? **Después de realizar estos meses un registro real, vuelve al mapa (pág. 15) y observa si el número de horas que pusiste se corresponde con la realidad. Anota cuáles son las diferencias.**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Teniendo en cuenta las anotaciones de la semana pasada, ¿Cuál es la valoración que haces sobre el número de horas que imaginabas y los tiempos reales? ¿Pensabas que sería así?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

Observa (con mucho mimo hacia ti misma) si puedes hacer algún cambio para que el número de horas que inviertes en alguno de los frentes se ajuste (mejor) a tus necesidades. **¿Tienes opción de efectuar algún cambio? ¿Cómo lo harás?**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

*Dinámica gozosa:* Escribe un breve (o no tanto) texto relatando cómo sería tu vida ideal. ¿Cómo dividirías las 24 horas de un día? ¿Qué cosas son las que te gustaría hacer? (Deja volar la imaginación, recuerda que lo que escribas es para ti!)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

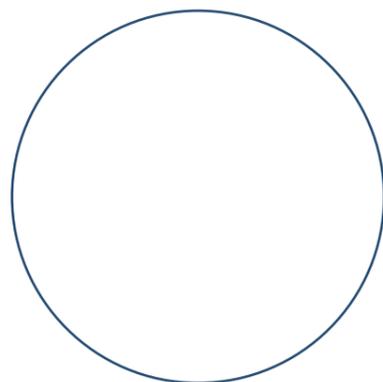
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	<u>                    </u> (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

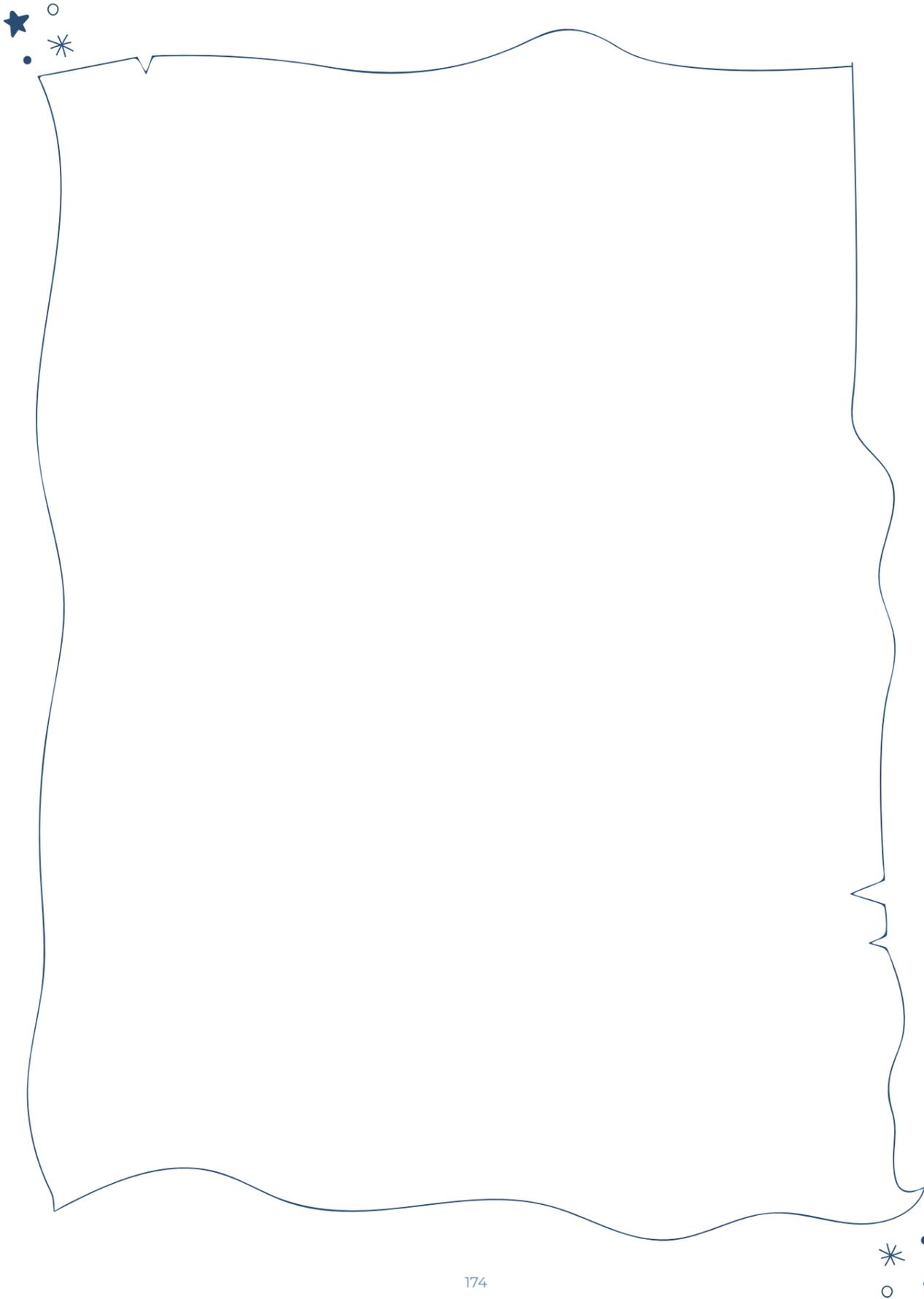
REFLEXIÓN DEL 11º MES / CICLO

*Tema: Trayendo el mapa del Tesoro a la realidad (actual).*

Ahora que vamos terminando el proceso, es muy importante que seas lo más honesta posible contigo misma y con tu realidad. Y por supuesto, que hagas realidad los cambios necesarios con todo el mimo posible. Por lo que este mes no hay una nueva reflexión. Te proponemos que cojas alguno de los cambios que te has propuesto accionar, ¡y que le des caña!

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



**Mes 12:**  
**Cerrando**  
**el camino andado**  
**(y celebrándolo!)**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

¡Compa, hemos llegado al último mes! Han sido muchos los temas por los que hemos viajado. **Y esta primera semana, con la intención de ir sacando conclusiones, te animamos a que hagas una lista con los temas principales que hemos trabajado.**

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Cogiendo la lista de la semana pasada, valora qué influencia ha tenido en tu vida el reflexionar sobre cada uno de estos aspectos. Puedes utilizar el sistema de estrellitas (5 asteriscos= ha tenido muy alta influencia, es decir, he percibido cambios valiosos, 1 asterisco=nada de influencia, todo sigue igual).

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

Si en estos meses has accionado cambios en tu vida, es el momento de ponerles atención. ¿Cuáles son estos cambios? ¿Cómo te sientes con cada uno? (Te recomendamos que repases todos los meses para no olvidarte de ninguno).

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

.....

.....

**RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA**

**Dinámica gozosa:** Realiza una lista (¡la última, te lo prometemos!) de las cosas que te gusta hacer para celebrar algo. Por ejemplo, brindar con una cerveza junto a una amiga querida o hacer un ritual de agradecimiento. ¡Elige una de ellas, y dale, comencemos a celebrar el camino recorrido!

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO ESTOY? (+DÍA DEL CICLO, SI LO SABES)
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
TOTAL						

¿Cómo he estado? ¿Ha ocurrido algo importante?

.....

.....

.....

Mirando a la tabla semanal, ¿cuántas horas he invertido en cada ítem?

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)
Número de horas					

MI VALORACIÓN DE LA SEMANA

.....

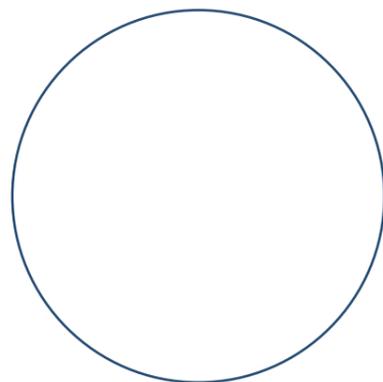
.....

.....

RETO / EJERCICIO DE LA SEMANA

(Realiza un repaso de las dinámicas propuestas las semanas anteriores)

	EMPLEO(S)	CUIDADOS	AUTO-CUIDADO	RELACIONES	_____ (tu ítem)	¿CÓMO HE ESTADO ESTA SEMANA? (+CICLO)
SEMANA 1						
SEMANA 2						
SEMANA 3						
SEMANA 4						
SEMANA 5						
TOTAL						
%						



- Empleo(s)
- Cuidados
- Auto-cuidado
- Relaciones
- \_\_\_\_\_ (tu ítem)

MI VALORACIÓN DEL MES:

¿Cómo he estado?

.....

.....

.....

Respecto a las horas... ¿A qué quiero prestar más atención?

.....

.....

.....

¿Cómo voy con los objetivos que me he propuesto? (Ver página 18)

.....

.....

.....

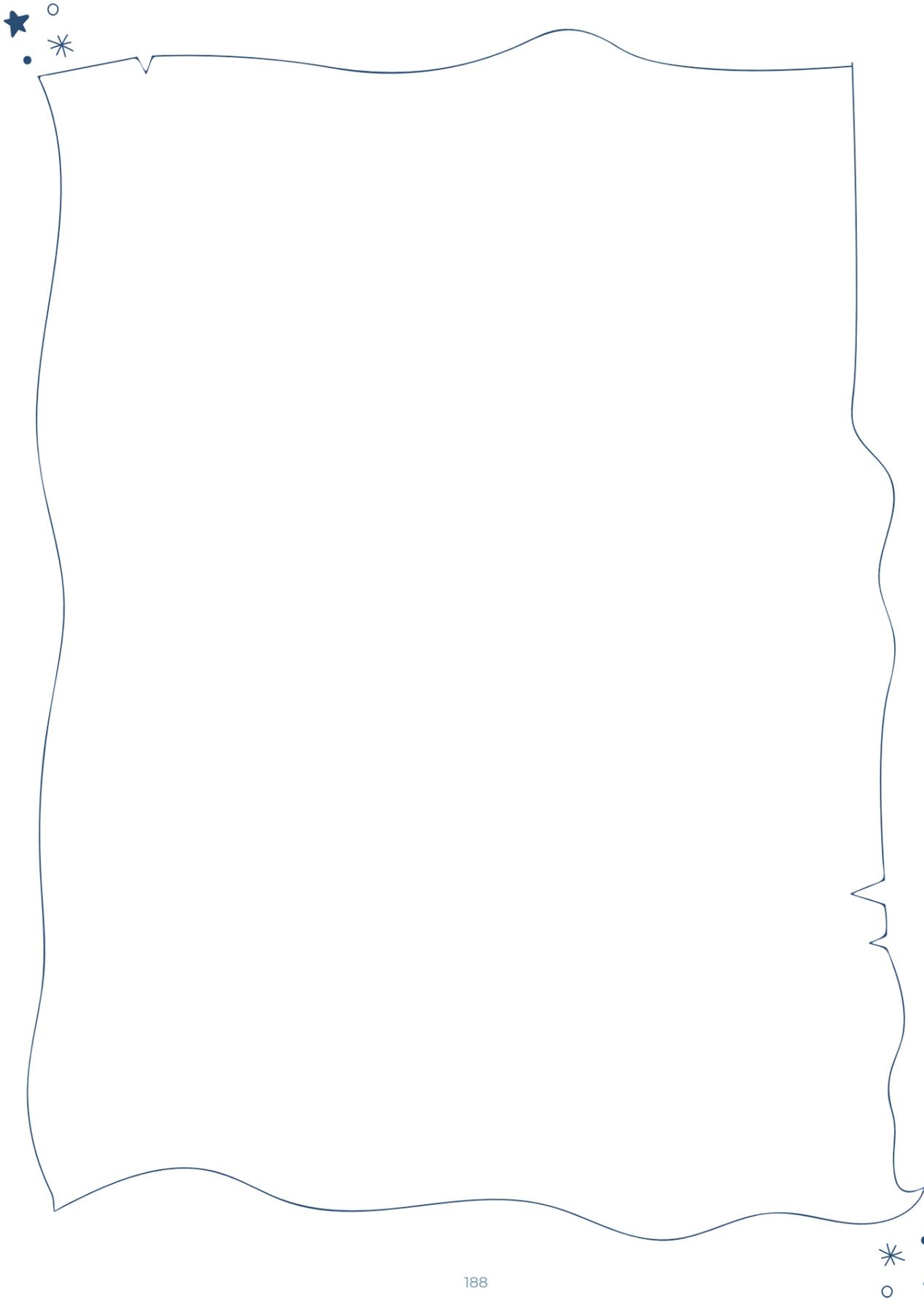
REFLEXIÓN DEL 12º MES / CICLO

*Tema: Cerrando el camino andado (y celebrándolo!)*

Tanto los pequeños cambios como los grandes son importantes en nuestra vida, y también en este proceso que hemos llevado a cabo. ¿Se ha quedado alguno sin hacer? ¿Por qué? ¿Crees que podrás realizarlo más adelante? **Negocia contigo misma qué proceso y qué tiempos necesitas para ello.**

**MI RINCÓN:**

¿Te ha quedado algo por escribir / dibujar? ¡Este es tu rincón!



# Evaluación final

+ una dirección de e-mail para sugerencias :)

¡Has llegado al final! Lo primerísimo, recuerda que en el contrato que hiciste contigo misma expresaste la manera de cómo celebrarías haber llegado hasta aquí (lo encuentras en la página 12).

¡¡¡¡¡Por nuestra parte, MUCHAS FELICITACIONES!!!! ¡¡¡¡Aupa tú!!!!

A continuación, y después de que lo hayas celebrado como mereces, tienes una serie de preguntas que te pueden ayudar a realizar una auto-evaluación, siempre teniendo muy presente que no hay ni bien ni mal, que es un proceso, y que, como tal, el objetivo es ir dando pasos y aprendiendo (juntas) cómo es esto de poner la vida en el centro.

**1. ¿Cuáles dirías que son los temas en los que has puesto especial atención durante estos meses?**

.....  
.....  
.....

**2. ¿Cuál te ha resultado más interesante? ¿Por qué?**

.....  
.....  
.....

**3. En relación con el proceso de realizar el registro, ¿cuál ha sido tu mayor reto? ¿Por qué crees que ha sido así?**

.....  
.....  
.....

**4. ¿Ha cambiado tu percepción respecto a los empleos y los trabajos de cuidados y reproducción de la vida?**

.....  
.....  
.....

**5. Teniendo en cuenta los objetivos que te marcaste al principio (los encuentras en la página 12), observa los resultados obtenidos:**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**6. ¿Cómo te sientes observando los resultados? ¿Por qué piensas que te sientes así?**

.....  
.....  
.....

**7. ¿Consideras que tienes ganas de llevar a cabo un nuevo registro? ¿Por qué?**

.....  
.....  
.....

\* Todo esto es para ti, sin embargo, si lo quieres compartir con nosotras (por esto de seguir caminando juntas) y darnos feedback, sería un regalazo! Si es así o si tienes cualquier sugerencia, idea, etc. estamos al otro lado de este email deseosas de leerte :) [info@aragorputz.eus](mailto:info@aragorputz.eus)

¡Y FIN! Muchas gracias por tu atención, y hasta pronto.

Con infinito cariño,

A!G Koop. (Ione & Enara)

El equipo de Finantzaz Haratago

Ya sabemos que hay Vida más allá de los empleos y el dinero, somos conscientes de esto cuando alguien nos brinda su escucha amorosa o cuando hemos preparado una comida deliciosa a fuego lento. Pero, ¿cómo hacemos estas acciones reales en medio de nuestras vidas precarizadas (y de alta velocidad)? ¿Tenemos tiempos para nosotras? ¿Y para nuestros amigos? ¿Cuál es la energía que nos queda más allá de la que invertimos en nuestro(s) empleo(s)? ¿A quién y cómo cuidamos?

Queremos hacer nuestro el lema de “los cuidados al centro” que tan de moda se ha puesto últimamente. Hacerlo realidad tangible y palpable. Convirtiendo la teoría en prácticas concretas que atraviesen nuestra vida en el día a día. Incorporando el Buen-vivir en el cuerpo y en nuestras relaciones.

