

Mujeres
que hablan
de dinero.

MUJERES QUE HABLAN DE DINERO

Hojas de trabajo

El círculo · para llenar a mano

ANTES DE TODO

De qué formas parte

Antes de la primera hoja, dos frases. Tu círculo no es una actividad suelta: es la pieza más pequeña de algo que se propone esto.

Nuestra ambición y nuestro propósito

LA AMBICIÓN

Llegar a 50 millones de mujeres para que ninguna decida su vida en silencio.

EL PROPÓSITO

Que cada mujer de la comunidad cambie su mundo hablando con otras de lo que no habla con nadie.

La ambición dice a cuántas queremos llegar y qué cambia. El propósito dice cómo cambia: no con una experta delante, sino con otras mujeres al lado. En las dos, la mujer es el sujeto: no la educamos, no la salvamos. Hoy esa conversación empieza por el dinero, porque es el último tabú y el que más silencio produce. Es la puerta, no el límite.

Lo que creemos

El dinero es el último tabú

Se habla de política, de sexo, de enfermedad. De dinero no. Y el silencio se paga: en decisiones tomadas por miedo, en dependencia, en oportunidades que se dejan pasar porque nadie explicó.

El tabú no distingue por ingreso

La que gana bien y nunca ha invertido calla lo mismo que la que administra una casa con lo justo. Las dos comparten no haber tenido con quién hablar.

No somos una escuela

El conocimiento sobre dinero está en internet. Lo que no existe es el lugar donde decirlo en voz alta.

QUÉ ME TRAJÓ A MÍ A ESTE CÍRCULO

ANTES DE TODO

Glosario del círculo

Cada palabra de esta lista nombra una cosa distinta. Confundirlas es la forma más rápida de que el método se diluya, y pasa siempre en los primeros meses. Vuelve a esta hoja cuando dudes.

Los cuatro niveles que más se confunden

EL 5% • es el concepto

Lo que de verdad está pasando y no se cuenta. El 95% es el resumen que una da en una reunión; el 5% es lo que hay debajo. Todo el método existe para llegar ahí.

MIS TRES EJES • es la herramienta

La hoja que cada una llena antes de la sesión: dinero y trabajo, dinero y pareja o familia, dinero y yo misma.

LO QUE PESA • es el bloque

El momento de la sesión en que cada una comparte lo que trajo en esa hoja. Sin respuesta del grupo.

EL CASO • es el otro bloque

Distinto de Lo que pesa. Una sola participante trae una situación viva, preparada antes con su acompañante, y las demás le devuelven su propia experiencia.

La frase correcta es: «en Lo que pesa cada una comparte sus tres ejes, buscando el 5%». Si alguien dice «vamos a hacer el 5%» o «la hoja de Lo que pesa», está mezclando niveles y el grupo se desorienta.

Quién hace qué

LA GUÍA

Conduce la sesión. Sostiene el espacio sin ocuparlo: cuida los tiempos, los turnos y el acuerdo. No es la experta ni la que más sabe. Hay una sola por círculo.

LA GUÍA ELECTA

Apoya a la guía durante el año y se está formando para conducir el círculo el año siguiente. Lleva además otro cargo: no es un puesto de observadora.

LA GUARDIANA DEL TIEMPO

Avisa a los cinco minutos y al minuto final de cada bloque. No negocia el tiempo: lo anuncia.

LA GUARDIANA DEL ACUERDO

Interrumpe cuando alguien da consejo no pedido, minimiza o rescata. Una palabra basta: «acuerdo». No juzga, nombra. Y si la guía tiene que salir a acompañar a alguien, ella sostiene el grupo.

Y los otros cuatro

LA RELATORA

Lleva el registro de temas del círculo: anota, sesión a sesión, el tema que le aparece a cada una y de quién es, en pocas palabras, y lo que queda abierto. De ese registro sale quién presenta caso. No es un acta: no se anotan historias, cifras ni frases.

LA PLANEADORA DEL RETIRO

Organiza el retiro anual: fecha, lugar, presupuesto y programa. Empieza a trabajarlo con meses de anticipación, no en el último momento.

LA SEGUNDA PLANEADORA DEL RETIRO

Solo cuando el círculo es de más de seis. Con seis hay una sola planeadora, y alguna lleva dos cargos.

LA TESORERA

Tesorera operativa, y solo para dos cosas: los gastos de las reuniones del círculo y el retiro. Nada más. Lleva la cuenta del ahorro del retiro; no guarda el dinero de nadie.

Los cargos son anuales, igual que la guía: se reparten al empezar el año del círculo y se cambian al año siguiente. No rotan cada mes. Desde el primer año te toca uno. LA ACOMPAÑANTE no está en esta lista porque no es un cargo del año: es rotativa y cambia con cada caso. Prepara el caso con quien lo va a traer, antes de la sesión, y la ayuda a llegar a la dificultad de fondo antes de contarla.

Los momentos de la sesión

LA PUERTA

La pregunta de apertura, que se responde en una frase y sin desarrollar. Sirve para que todas hayan hablado antes de que hablar cueste algo.

RONDA DE ACLARACIÓN

Al principio: se recuerdan los acuerdos y se revisa qué quedó pendiente del mes pasado. Es donde se dice lo que incomodó, no en mitad de lo que otra cuenta.

LO QUE QUEDA ABIERTO

Los temas que aparecen en la sesión y que valdría la pena trabajar más adelante. La relatora los lleva en el registro de temas, y el círculo lo mira para ver quién presenta caso.

EL CASO PREPARADO

El caso que se acordó desde la sesión anterior. Quien lo trae lo prepara antes con una acompañante.

EL ESPACIO ABIERTO

El segundo turno profundo. Su primer uso es lo urgente e importante que le apareció a alguna. Si nadie trae nada urgente, se usa para aprender: una del círculo que sabe de un tema, alguien de afuera, o pensarlo entre todas.

EL TERMÓMETRO

Dos minutos al cierre. Anónimo. Sirve para notar a tiempo cuando el círculo se está enfriando.

EL MÉTODO

Los cuatro pilares

Un círculo se echa a perder de una manera muy concreta: mujeres bienintencionadas haciendo, cada una, lo que haría cualquier persona decente cuando otra cuenta un problema. Los cuatro pilares existen para que eso no pase.

Los cuatro, y qué sostiene cada uno

1 • VULNERABILIDAD

Aceptar quedar expuesta sin garantía de cómo te van a responder. No es contarlo todo ni desahogarse: es decir en voz alta algo que hasta ahora solo sabías tú. Sin esto el grupo conversa sobre la versión editada de tu vida financiera.

2 • CONFIDENCIALIDAD

Nunca, nada, a nadie. Ni sin nombres, ni en la casa, ni «era para pedir un consejo». Sin esto nadie dice en voz alta lo que no le ha dicho a nadie.

3 • MENTALIDAD DEL CÍRCULO

Estar del lado de la que habla, no del lado de la solución. Aquí no se aconseja: somos pares, nadie sabe más que nadie, y cada una tiene las respuestas dentro de sí misma. Sin esto el grupo se vuelve un comité que resuelve la vida de otra.

4 • RESPONSABILIDAD PERSONAL

Recibo del círculo lo que yo traiga. Nadie va a sacarme lo que no ponga. Empieza por estar completa: presente, a tiempo, con la hoja llena y el teléfono guardado. Sin esto el círculo se desgasta sin que nadie sepa por qué.

La herramienta del pilar 3: experiencia, no consejo

EXPERIENCIA RELEVANTE

Se parece en los hechos. A ti también te robaron, tú también firmaste sin leer. Aportas el qué: qué hiciste, qué te funcionó, qué no.

EXPERIENCIA RESONANTE

Se parece en el sentimiento. La situación puede no tener nada que ver, pero la vergüenza, la traición o el miedo sí. Aportas el cómo se siente.

CONSEJO

No cuentas lo que te pasó a ti: le dices a la otra qué debería hacer. Se reconoce por el verbo en segunda persona —«tienes que», «deberías»— o por la regla general al final.

La prueba más rápida: si al quitar la última frase la intervención pierde sentido, esa última frase era el consejo. Una experiencia bien contada no necesita moraleja; termina cuando termina la historia.

Cómo se hace el caso —los dos acompañamientos, todas las preguntas y los pasos con sus minutos— está en la sección El caso, al final del cuadernillo.

Las cuatro fallas

MINIMIZAR

«No es para tanto.» Le dice que su reacción es desproporcionada.

RESCATAR

«Yo te lo resuelvo.» Le quita el problema y con él la posibilidad de resolverlo.

COMPETIR

«Eso no es nada comparado con lo mío.» Le muda el foco.

ACONSEJAR

«Deberías...» La más frecuente y la que más rápido se cuela.

Reconocerlas sirve para no usarlas, no para corregir a las demás. En el círculo no se opina sobre lo que cuenta otra: ni sobre su experiencia, ni sobre el 5% que puso sobre la mesa. Son un espejo para mirarte a ti antes de abrir la boca.

EL MÉTODO

El 95% y el 5%

Lo primero que sale cuando a una le preguntan por su plata es el resumen: lo que le dirías a cualquiera en un ascensor. Es cierto, no cuesta nada decirlo, y con eso el círculo no tiene de dónde agarrar.

La diferencia, en tres ejemplos

EL 95%

«Estoy apretada este mes.»
Información correcta que no cuesta nada decir.

EL 5%

«Llevo cuatro meses tapando el hueco con la tarjeta y en mi casa nadie lo sabe.»
Tiene fecha, tiene número y tiene un verbo de sentir adentro.

EL 95%

«Tengo que organizar las cuentas.»
Es una tarea pendiente.

EL 5%

«No sé cuánto debo y me da miedo sumarlo.»
Nombra el miedo que hace que la tarea no se haga.

EL 95%

«Tengo que hablar con mi jefe.»
Describe la situación.

EL 5%

«Supe que el que entró después de mí gana más, llevo tres semanas dándole vueltas de noche y no he dicho nada.»
Te pone a ti adentro: lo que estás haciendo con eso, que es callarte.

La prueba para saber si llegaste es una sola: si al escribirlo te dio algo de pudor, llegaste.

Cuando no encuentres la tercera columna

Repite la pregunta, encadenada

«Me molesta que el que entró después gane más que yo.»
¿Por qué me importa?
«Porque yo hago más trabajo que él.»
¿Por qué me importa?
«Porque llevo cuatro años esperando que alguien lo note.»
¿Por qué me importa?
«Porque nunca he pedido nada, y me da vergüenza que eso sea lo que soy.»

Dónde queda cada renglón

El primero es el 95%. El último es el 5%.
Casi siempre están a tres preguntas de distancia.

ESCRIBE AQUÍ UN 95% TUYO, Y DEBAJO EL 5% QUE HAY ABAJO

La agenda de una sesión

Los bloques y su orden son los mismos en todos los círculos. Los tiempos se ajustan con tu guía según lo que el grupo necesite. Tu guía envía la agenda antes de cada sesión, con la fecha, la hora y el lugar que acordaron entre todas.

Los ocho bloques, en orden

1 • ENTRADA

Cada una nombra con qué llega. Una palabra, sin explicar. Tipo: medio minuto por mujer.

2 • ACUERDOS Y RONDA DE ACLARACIÓN

Se recuerdan los acuerdos y se revisa qué quedó abierto del mes pasado. Es aquí donde se dice lo que incomodó, no en mitad de lo que otra cuenta. Tipo: 5 minutos.

3 • LA PUERTA

Una pregunta de apertura que se responde en una frase. Sirve para que todas hayan hablado antes de que hablar cueste algo. Tipo: un minuto por mujer.

4 • LO QUE PESA

Cada una comparte sus tres ejes. El grupo no responde. Es el corazón de la sesión. Hoja: Mis tres ejes. Tipo: siete minutos por mujer.

5 • LO QUE QUEDA ABIERTO

La relatora lee el registro de temas: los que aparecieron hoy y los que siguen vivos de otras sesiones. Aquí se ve quién presenta caso la próxima sesión: el tema siempre es de ella, de su propio 5%. Hoja: de la relatora. Tipo: 10 minutos.

6 • EL CASO PREPARADO

Una participante trae la situación que acordó traer, preparada antes con su acompañante. Hojas: quien trae el caso, lo que me toca mirar, las dos de la acompañante; y todas, «Lo que voy a compartir». Tipo: una hora, en siete pasos.

7 • EL ESPACIO ABIERTO

Lo urgente e importante que le apareció a alguna, con acompañamiento en vivo, en seis pasos. Si nadie trae nada urgente, se usa para aprender entre todas. Tipo: 45 minutos.

8 • SALIDA

Se confirma quién trae el caso el mes que viene y la próxima fecha, se responde el termómetro, y cada una nombra con qué se va. Una palabra. Tipo: medio minuto por mujer, más 10 minutos.

La sesión dura entre cuatro horas y cuatro horas y media, según cuántas sean. Los tiempos tipo, con dos descansos de 10 minutos antes y después del caso, suman un poco menos a propósito: lo que sobra es para lo que la guía quiera agregar. El orden no se cambia. La guía arma la agenda con la hora de cada bloque en mqhablandinero.com, en Recursos, y la manda una semana antes.

«Lo que pesa» va antes del trabajo profundo por diseño: primero todas ponen algo sobre la mesa, y por eso nadie queda de espectadora. Y el caso preparado va antes que el espacio abierto: lo que se acordó con tiempo tiene prioridad sobre lo que se decide sobre la marcha. Si el círculo llega tarde y recorta, lo primero que se sacrifica siempre es «Lo que pesa», que es justamente lo que sostiene todo lo demás. Empiecen a tiempo.

Las dos condiciones para traer un caso

Que sea emocionalmente complejo

Que te remueva. Si es complicado pero no te toca nada, es un tema, no un caso.

Que no esté resuelto

Si ya lo resolviste y quieres contarlo, eso es una experiencia y va en «Lo que pesa».

Si no cumple las dos, hay otras formas de trabajarlo: una discusión sobre el tema, una lluvia de ideas, o alguien que sepa del asunto y lo explique. Usar el bloque del caso para algo que no cumple las dos condiciones desperdicia el único momento del mes en que el grupo trabaja a fondo con una sola mujer.

LA FECHA, LA HORA Y EL LUGAR QUE ACORDAMOS PARA LA PRÓXIMA

EL CÍRCULO

El año del círculo

Un año de círculo son doce encuentros: once sesiones de entre cuatro horas y cuatro horas y media, una al mes, y un retiro. El retiro no es una sesión más larga ni un paseo: es el encuentro donde el grupo se conoce de otra manera, y es lo que separa a un círculo que dura de uno que se apaga en el mes cuatro.

Cómo se reparte el año

ONCE SESIONES

Entre cuatro horas y cuatro horas y media cada una, según cuántas sean —salvo la primera, que dura dos horas y media—, una al mes, siempre las mismas seis a nueve. Es el ritmo que sostiene el trabajo.

UN RETIRO

Fuera de la ciudad y con pernocta. Lo organiza la planeadora del retiro, con meses de anticipación.

Cuánto dura un retiro

Lo recomendable: dos noches

Tres días y dos noches es lo que hace la mayoría de los foros de pares de otras organizaciones. Es el tiempo mínimo para que baje la guardia: el primer día todavía se conversa como en una sesión, y lo que cambia las cosas pasa la segunda noche.

El mínimo: una noche

Una noche funciona y es mejor que nada, pero se queda corta. En el mundo de los foros a esto lo llaman un mini-retiro, y se usa cuando el presupuesto o las agendas no dan para más.

Cómo se reparte el tiempo del retiro

Un tercio para estar juntas

Salir, caminar, conocer el lugar. Lo que no se hace nunca en una sesión de cuatro horas alrededor de una mesa.

Un tercio de trabajo

Sesiones de círculo, la revisión del año, un ejercicio guiado, o alguien de afuera que venga a enseñar algo que el grupo pidió.

Un tercio sin programa

Tiempo sin agenda. Es donde pasan las conversaciones que nadie planeó, y es la parte que más se subestima al armar el programa.

Y ratos para salir

Momentos previstos para revisar el teléfono, llamar a la casa o al trabajo. Si no se programan, cada una los toma cuando puede y el grupo se fragmenta.

Cómo se paga

Cada una lo suyo

El retiro lo organizan las integrantes del círculo, a la medida del presupuesto de todas. Nadie presta a nadie y cada una cubre lo suyo: tu dinero sigue siendo tuyo hasta que se le paga al lugar. Es la misma regla de siempre, y aquí se nota más que en ninguna parte.

Y se ahorra mes a mes

Lo que recomendaríamos desde la educación financiera: aparta una cuota pequeña todos los meses desde que se sabe la fecha, en vez de buscar el monto completo en la semana anterior. Doce cuotas chicas se pagan; un desembolso grande de golpe es lo que hace que alguna no vaya.

La tesorera lleva la cuenta

No guarda el dinero de nadie. Anota quién apartó cuánto y cuánto falta, y con eso el retiro llega con el ahorro hecho. La regla no cambia: no hay dinero de unas en manos de otras.

El presupuesto lo define el grupo y lo define hacia abajo: se elige el lugar en el que pueden ir todas, no el que quisieran las que más pueden. Reservar fuera de temporada y con meses de anticipación baja el precio, y el precio es lo que decide quién va.

FECHA Y LUGAR DEL RETIRO DE NUESTRO CÍRCULO

EL CÍRCULO

El acuerdo del círculo

Se lee en voz alta en la primera sesión y se firma. No es un formalismo: es lo único que hace posible que alguien diga algo que no ha dicho en su casa.

- Lo que se dice acá no sale de acá. Ni la anécdota, ni el nombre, ni el monto. Nunca, nada, a nadie.
- Hablo desde mi experiencia. No doy consejo que no me pidieron.
- No juzgo lo que otra decidió con su dinero. Ni en voz alta, ni con la cara. Nadie tiene que justificar por qué gasta, presta o gana lo que gana.
- Escucho sin interrumpir y sin preparar mi respuesta mientras la otra habla.
- No minimizo lo que otra trae, ni la rescato. Su dificultad es suya.
- Permito los silencios. Casi siempre significan que alguien está pensando de verdad.
- Llego a tiempo y me quedo hasta el final. El teléfono se queda guardado.
- Reservo las horas antes, no las defiendo después: aviso en mi casa y en mi trabajo que ese día no estoy disponible.
- Si no puedo asistir, no aviso y ya: busco con las demás otra fecha u hora en que podamos todas. La única falta que no se reprograma es la fuerza mayor.
- Entre nosotras no hay dinero: no hacemos negocios, no nos prestamos, no nos damos asesorías financieras.
- Lo que me incomoda lo digo acá, en la ronda de aclaración o en el cierre. No en el estacionamiento ni en el chat paralelo.

QUÉ PASA SI SE ROMPE LA CONFIDENCIALIDAD. Se dice ahora, no cuando ocurra: quien la rompe queda fuera del círculo. Después tiene la oportunidad de hablarlo con el grupo —qué pasó, qué daño hizo, disculparse si quiere— y solo puede volver si todas, sin una sola excepción, están de acuerdo. Suena severo y lo es. Es la única forma de que la regla signifique algo: una regla sin consecuencia es una recomendación, y sobre una recomendación nadie cuenta lo que no le ha contado a nadie.

UNA EXCEPCIÓN HONESTA, Y UNA SOLA. Si aparece un riesgo grave para la vida o la integridad de alguien, la guía puede romper el silencio para buscar ayuda. Si aparece violencia económica, sobreendeudamiento con crisis emocional o adicción, el círculo no diagnostica y no trata: la guía lo habla en privado, después de la sesión.

COMPROMISOS PROPIOS DE ESTE CÍRCULO

FIRMAMOS ESTE ACUERDO

Quién está en el círculo

Anota a cada mujer mientras se presenta. No es un directorio: es tu memoria para las próximas sesiones. La última columna es la importante.

Nombre	A qué se dedica	Algo que casi nadie sabe de ella	Dónde conecto con ella

NOTAS

EL CÍRCULO

Fichas de cargos

Recorta las fichas y repártanlas cuando el círculo arranca su año. Duran un año y se cambian al siguiente, igual que la guía: nadie repite el mismo cargo dos años seguidos. No son de adorno: sostienen la sesión para que la guía pueda escuchar en vez de estar administrando.

GUARDIANA DEL TIEMPO

Avisa a los cinco minutos y al minuto final de cada bloque. No negocia el tiempo: lo anuncia. Si el grupo decide extenderse, lo decide el grupo, no quien está hablando.



GUARDIANA DEL ACUERDO

Interrompe cuando alguien da consejo no pedido, minimiza o rescata. Una palabra basta: «acuerdo». No juzga, nombra. Si la guía tiene que salir a acompañar a alguien, ella sostiene al grupo.



RELATORA

Lleva el registro de temas: anota el tema que le aparece a cada una y de quién es, en pocas palabras, y lo que queda abierto. De ese registro sale quién presenta caso. No es un acta.



PLANEADORA DEL RETIRO

Organiza el retiro anual del círculo: fecha, lugar, presupuesto y programa. Se trabaja con meses de anticipación.



SEGUNDA PLANEADORA DEL RETIRO

Solo si el círculo es de más de seis. Con seis, hay una sola planeadora.



TESORERA

Operativa y solo para dos cosas: los gastos de las reuniones y el retiro. Lleva la cuenta del ahorro; no guarda el dinero de nadie.



GUÍA ELECTA

Apoya a la guía y se forma para conducir el círculo el año que viene. Lleva además otro cargo.



LA GUÍA

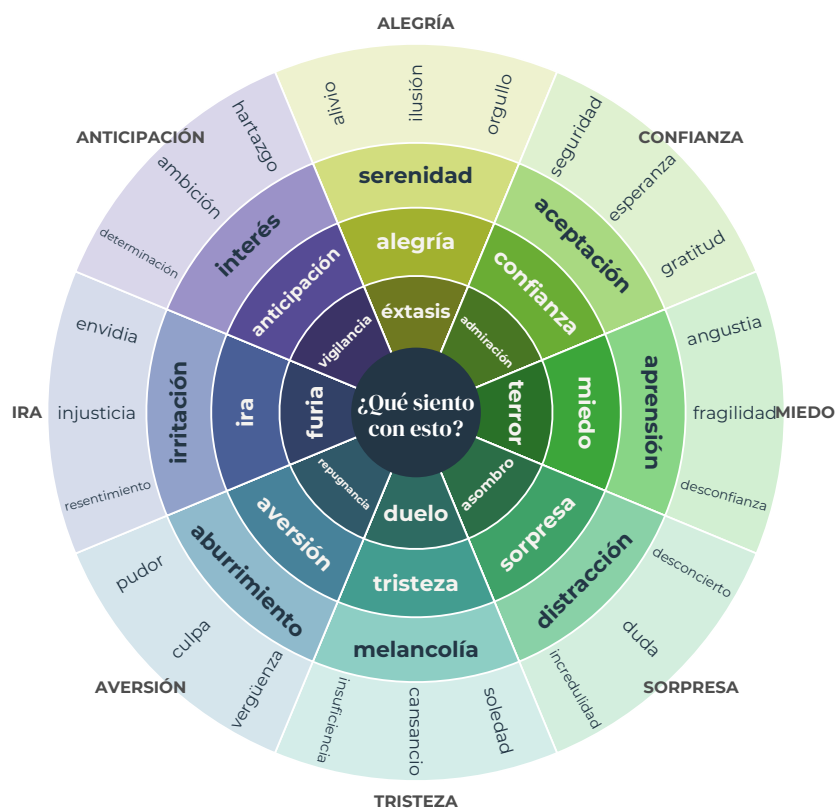
Conduce las sesiones del año. Sostiene el espacio sin ocuparlo.



Los cargos duran un año y se cambian al año siguiente, igual que la guía. Recórtalos y repártalos cuando el círculo arranca su año. Si el círculo es de seis, alguna lleva dos. La acompañante no tiene ficha: es rotativa y cambia con cada caso.

La rueda de las emociones

Se usa al lado de la hoja de los tres ejes, no después. Empieza por el centro y avanza hacia afuera hasta dar con la palabra exacta. «Mal» no es un sentimiento; «vergüenza» sí, y lleva a un lugar distinto que «rabia». La palabra precisa es la que abre la conversación.



Los tres anillos interiores siguen la rueda de Robert Plutchik (1980). Diagrama dibujado por MQHD desde cero siguiendo esa estructura. El anillo exterior es de MQHD: las palabras con las que se habla del dinero.

Puedes marcar varias a la vez, aunque se contradigan: la misma situación puede darte alivio y culpa, tristeza y esperanza. Escribe las dos. La contradicción no es ruido, casi siempre es el centro del asunto.

LAS TRES PALABRAS QUE MÁS SE REPITEN EN MÍ ESTE MES

Mis tres ejes

Se llena a mano, sola, y antes de la sesión. Dale al menos treinta minutos: no es rellenar casillas, es pensar y sentir con calma. Lo que se escribe con prisa sale en el 95%. De tres a cinco sentimientos por situación, los más fuertes desde la última sesión, y pueden contradecirse entre sí sobre una misma situación.

	Sentimientos 3 a 5 palabras · pueden contradecirse	Qué lo provocó Hechos, no interpretación	Por qué me importa Aquí está el 5%
DINERO Y TRABAJO			
DINERO Y PAREJA O FAMILIA			
DINERO Y YO MISMA			

Dos renglones por eje, porque un eje casi nunca tiene una sola cosa adentro. Si un eje te queda vacío, déjalo vacío: un eje en blanco también es información. Si te trabas en la tercera columna, pregúntate «¿por qué me importa?» sobre tu propia respuesta, tres veces seguidas.

Lo que quiero traer como caso algo que me remueve y todavía no he resuelto	Lo que quiero entender mejor un tema para aprender o decidir mejor, aunque no me duela

Ejemplo de una hoja de los tres ejes

La hoja «Mis tres ejes», llena por una mujer cualquiera. Dos situaciones por eje, de tres a cinco sentimientos en cada una, cruzados sobre un mismo tema. Fíjate en la tercera columna: es la que cuesta y la que sirve.

	Sentimientos	Qué lo provocó	Por qué me importa
DINERO Y TRABAJO	Injusticia. Insuficiencia. Pudor. Determinación.	En julio supe que el que entró después de mí gana como un 15% más. Llevo tres semanas sin decir nada, ni en el trabajo ni en mi casa. Escribí dos veces el correo para pedir la reunión y no lo he enviado.	Porque no es por la plata. Llevo cuatro años esperando que alguien note lo que hago en vez de pedir lo que valgo. Si no mando ese correo esta semana, en diciembre voy a estar igual, y esta vez voy a saber que fue decisión mía.
	Ilusión. Orgullo. Hartazgo. Duda. Cansancio.	En agosto me pidieron coordinar el área nueva. Dije que sí ahí mismo, sin preguntar si venía con aumento. Van tres semanas y no he preguntado.	Porque me da orgullo que me lo pidieran y rabia conmigo por no haber preguntado en el momento. Llevo años diciendo que sí primero y calculando después.
DINERO Y PAREJA O FAMILIA	Resentimiento. Culpa. Ternura. Hartazgo.	Llevo seis años mandándole plata a mi mamá todos los meses. En junio le presté para el techo y no volvimos a hablar del tema. Mis hermanos no ponen nada y nadie lo menciona.	Porque la quiero y al mismo tiempo estoy brava, y no sé cómo se dicen esas dos cosas juntas. Si sigo callada voy a terminar cobrándoselo de otra manera.
	Alivio. Miedo. Desconfianza. Pudor.	En abril abrí una cuenta a mi nombre y pasé ahí mi sueldo. No lo he hablado con él. El mes pasado me di cuenta de que reviso el saldo a escondidas.	Porque no sé si esto es cuidarme o es el principio de otra cosa. Nunca he tenido plata que sea solo mía en catorce años, y me da pudor admitir cuánto me gusta.
DINERO Y YO MISMA	Angustia. Vergüenza. Fragilidad. Esperanza.	Llevo cuatro meses sin abrir el estado de cuenta de la tarjeta. En julio empecé a anotar los gastos en el teléfono y llevo tres semanas seguidas.	Porque la que anota es la misma que no abre el sobre, y eso me confunde. Es la primera vez en años que empiezo algo y no lo abandono a la semana.
	Seguridad. Pudor. Soledad. Desconfianza. Gratitud.	Este año gané más que nunca. No se lo he dicho ni a mis amigas ni a mi familia. En la última reunión dejé que pensarán que estaba apretada como todas.	Porque me da seguridad tenerlo y vergüenza decirlo, y termino sola con la única buena noticia del año. Me da miedo que si lo digo, la próxima cuenta la pague yo para siempre.

Lo que quiero traer como caso

Lo de mi mamá y mis hermanos. Me remueve, no está resuelto y llevo seis años sin hablarlo con nadie.

Lo que quiero entender mejor

Cómo separan las cuentas otras mujeres en pareja sin que se lea como desconfianza.

Fíjate en la mezcla, y en que es sobre lo mismo: no es que una situación dé alivio y otra distinta dé culpa, es que la misma da las dos a la vez. Puedes sentir tristeza y esperanza por lo mismo. Cuando eso ocurra no elijas una: escribe las dos.

Mi línea de vida con el dinero

Al menos diez momentos. Piensa en tu relación con el dinero desde tu primer recuerdo hasta hoy. Marca los momentos altos, los bajos y los que cambiaron algo, y une los puntos. No es tu historia financiera: es tu historia con el dinero, que no es lo mismo.

MUY BUENA										
NEUTRA										
MUY DIFÍCIL										

La cuentan todas, a lo largo de los primeros meses. El primer día solo la cuenta la guía, para que veas cómo se hace. No es un currículum ni una lista de logros: marca tú los momentos en el eje de abajo, con la edad o el año que corresponda.

EL PUNTO MÁS BAJO DE ESA LÍNEA, ¿QUÉ TE ENSEÑÓ?

SI LA LÍNEA SIGUIERA CINCO AÑOS MÁS, ¿HACIA DÓNDE QUISIERAS QUE FUERA?

Hoja de la relatora

Tu trabajo es llevar el registro de temas del círculo. En Lo que pesa anotas el tema que le aparece a cada una y de quién es, en pocas palabras. No es un acta: no se anotan historias, cifras ni frases. De este registro sale quién presenta caso.

Fecha	De quién es	El tema, en pocas palabras	¿Sigue vivo? ¿Ya fue caso?

En el bloque «Lo que queda abierto» lees el registro en voz alta: lo de hoy y lo que sigue vivo de otras sesiones. Con el registro a la vista el círculo ve quién presenta caso la próxima sesión — el tema siempre es de ella, de su propio 5%, nunca uno que le elige el grupo. Lo que queda abierto no se resuelve ahí: se anota. Este registro se guarda de sesión en sesión y se queda dentro del círculo.

EL CASO

El acompañamiento

Antes que cualquier paso: qué es acompañar. Acompañar es ayudar a otra a llegar a lo que de verdad le pesa. No hace falta saber más que ella ni tener respuestas: hace falta escuchar de una manera concreta. Todo lo de esta hoja sirve igual para los dos acompañamientos, el programado y el en vivo.

Las cuatro habilidades de quien acompaña

1 • Mente tranquila

No resuelvas. Solo escucha. La urgencia de ayudar es el primer obstáculo.

2 • Refleja

Repite lo que oyes, lo que ves, lo que notas. Sin interpretar. Ella se oye desde afuera y corrige.

3 • Escucha debajo

¿Dónde está la dificultad real, la que está bajo la historia y ella todavía no ha nombrado?

4 • Enfoca

De todas las dificultades, ¿cuál es la más fuerte hoy? Ayúdala a llegar a una, no a cinco.

En otros foros de pares a esto se le llama coaching. MQHD lo llama acompañamiento porque aquí no hay nadie que sepa más: hay una mujer que camina al lado de otra mientras esta encuentra lo suyo. La línea que no se cruza: quien acompaña no resuelve, no aconseja y no cuenta lo suyo.

Lo que el acompañamiento no es

No es terapia

No se trabaja el pasado ni se diagnostica nada. Si aparece algo que necesita ayuda profesional, se nombra con cuidado y se ofrece un contacto.

No es asesoría

Ni financiera, ni legal, ni de negocio. Quien acompaña no opina sobre la decisión, aunque sepa del tema.

No es mentoría

La que ya resolvió no puede acompañar a la que está adentro.

No es un ensayo

No se le escribe el guion. Lo que ella lleve a la sala tiene que sonar a ella.

Dos capas, y solo una se cuenta sola

La historia · lo que se ve

Qué pasó y cuándo · quién dijo qué · cuánto era y cuánto quedó · qué pasos está considerando.

La dificultad · lo que pesa

Qué siente · dónde lo siente en el cuerpo · qué teme · qué necesita y no ha pedido · qué cree sobre el dinero · qué valor suyo está en juego · qué la enciende · su parte.

El trabajo de quien acompaña es el paso de una capa a la otra. Si se queda en la historia, el caso llega al círculo como una anécdota y el bloque no rinde.

Cuatro cosas que hace quien acompaña

Callarse

Escucha más de lo que hablas. El silencio después de una respuesta trae la segunda respuesta, que casi siempre es la buena.

Devolver sus palabras

Repite lo que oíste, con sus términos y sin interpretar.

Notar a dónde vuelve

Si la conversación regresa tres veces al mismo punto, ahí está el caso.

Guardar las metáforas

«Es como cargar una maleta que no es mía» vale más que veinte minutos de hechos.

Y cuatro que no hace

No resolver

Aunque veas la salida clarísima. Si se la das, deja de buscarla.

No contar lo tuyo

El acompañamiento es una escucha. Tu experiencia va después, en el círculo, como la de todas.

No interrogar

Si ella no quiere ir a un sitio, no se insiste.

No juzgar la decisión

Ni con la cara. Estás para que llegue al fondo, no para evaluarla.

Los dos acompañamientos

El programado

Se agenda. Una hora en privado, una o dos semanas antes de la sesión. Es el del caso preparado.

El en vivo

No se agenda. Se hace en la sesión, delante del círculo, cuando algo no puede esperar. Va en el espacio abierto.

EL CASO

El acompañamiento programado

Es el que se agenda. Quien va a traer un caso se sienta una hora con su acompañante, una o dos semanas antes, y llega a la sesión con la dificultad ya encontrada. A la acompañante la elige quien presenta; cambia con cada caso.

La cita

Cuándo

Una o dos semanas antes, nunca el mismo día: lo que se remueve necesita reposar.

Cuánto

Una hora, en un lugar privado y sin interrupciones.

Qué lleva quien presenta

Sus dos hojas llenas: la de quien trae el caso y «Lo que me toca mirar».

Qué lleva la acompañante

Nada escrito y ninguna opinión formada. Al terminar escribe la introducción y se la lee a ella.

En la sesión · siete pasos, una hora

1 · 2 min

Entrada al caso. Cada una dice una palabra con la que entra al caso.

2 · 4 min

La introducción. La acompañante lee lo que escribió en la preparación: el núcleo, la dificultad que escuchó debajo, los sentimientos y la frase que abre el grupo.

3 · 10 a 15 min

Ella cuenta. Nadie la interrumpe, nadie pregunta y nadie comenta.

4 · 5 min

El silencio. Cada una busca en su propia vida un momento que se parezca en el sentimiento.

5 · 25 min

Experiencia, no consejo. Primero la que resuena en el sentimiento; la que se parece en los hechos, si además resuena. Lo propio, nunca lo que ella debería hacer.

6 · 7 min

Lo que me llevo. Cada una, en una frase; ella de última. A ella nadie le pregunta qué va a hacer.

7 · 2 min

Salida del caso. Una palabra.

En la sala nadie pregunta, y es a propósito: el trabajo de buscar la dificultad se hizo antes, en la cita con la acompañante, y la introducción ya dice qué es lo que pesa. Así el grupo usa el tiempo en lo único que solo puede hacer el grupo, que es compartir la experiencia. Y el cierre no es un plan de acción: es lo que cada una se lleva.

Hoja de quien trae el caso

Se llena sola y a mano, antes de la cita con tu acompañante. Esta primera hoja es para los hechos y para lo que duele. La siguiente es para lo que tú tienes que ver en todo esto.

En una frase: ¿qué quiero traer al círculo?

Los hechos, sin interpretación. ¿Qué pasó, cuándo, con quién?

¿Qué es lo más difícil de esto para mí?

¿Dónde estoy atascada?

Lo que me toca mirar

Acá está el trabajo de verdad. Si al terminar no te incomoda un poco, todavía no llegaste al fondo.

¿Cómo pueden mis propias decisiones estar sosteniendo esta situación?

¿Qué siento? Usa la rueda si no encuentras la palabra.

¿Qué temo que pase si no cambia nada?

¿Qué sería para mí que esto saliera bien?

¿Qué necesito de este grupo hoy: que me escuchen, o que me cuenten su experiencia?

EL CASO

Hoja de la acompañante • preparación

Las preguntas de quien acompaña. Sirven para los dos acompañamientos. No hay que hacerlas todas ni en orden: son un repertorio para cuando la conversación se queda en la historia. Todas son abiertas: ninguna se contesta con sí o con no.

Antes de preguntar, las cuatro habilidades: mente tranquila, refleja, escucha debajo, enfoca. Las preguntas sirven solo si se escucha la respuesta.

Para entrar

«¿Qué estás pensando?»

La más neutra, y por eso la primera. Todavía no le pide nada.

«¿Qué es lo que más te pesa de esto?»

Suele ser la primera que baja de la historia al fondo.

«Cuéntame más de eso.»

No es una pregunta y es de las que más rinde. Se dice y se calla.

«Ayúdame a entender.»

Cuando algo no cuadra, sin señalar que no cuadra.

Para llegar al sentimiento

«¿Qué sientes cuando lo cuentas?»

Más de una vez, en momentos distintos. La respuesta cambia.

«¿Dónde lo sientes?»

A veces el cuerpo contesta antes que las palabras.

«¿Cuál de todo esto te quita el sueño?»

Obliga a elegir, y elegir es lo que enfoca.

«Si esto fuera una imagen, ¿cuál sería?»

Una metáfora, sin explicarla. La que más rápido la saca de los hechos.

Para encontrar la dificultad de fondo

«¿Cuál es la dificultad de verdad aquí?»

Directa. Muchas veces ella ya lo sabe y nadie se lo había preguntado.

«¿Qué pregunta esperas contestarte a ti misma?»

Convierte el caso en una pregunta.

«De todo lo que me contaste, ¿qué es lo que más te preocupa?»

Al final, cuando ya está todo sobre la mesa.

«¿Qué parte de esto depende de ti?»

La más incómoda y la que más cambia el caso.

Para mirar adelante

«¿Qué quieres?»

Dos palabras. Se responde con dificultad y por eso sirve.

«Si esto saliera bien, ¿cómo se vería?»

En concreto: qué se vería distinto un martes cualquiera.

«¿Y qué significaría que saliera mal?»

Obliga a nombrar la consecuencia, no solo el miedo.

«¿Y para quienes te rodean?»

Casi siempre destapa a quién está protegiendo.

«¿Qué creencia tendrías que soltar para conseguirlo?»

Casi siempre es una frase que se aprendió en la casa.

«Si el círculo solo pudiera ayudarte con una cosa, ¿cuál sería?»

Para cerrar. Enfoca lo que necesita del grupo.

Y una que no se hace: «¿por qué?», a secas. Entre pares suena a pedir cuentas, y ella pasa de contar a defenderse. «Cuéntame más» consigue lo mismo.

SUS PALABRAS QUE SE REPITEN • LAS METÁFORAS QUE DIJO, TAL CUAL

No le escribas el caso. Si sales de la preparación con una versión tuya de su historia, te pasaste. Lo que ella lleva a la sala tiene que sonar a ella.

EL CASO

Hoja de la acompañante • introducción

Esto se llena al final de la preparación y se lee en voz alta al empezar el bloque, después de la entrada al caso y antes de que ella cuente. Sirve para que las demás sepan con qué resonar mientras la escuchan: sin esta introducción el grupo no sabe qué buscar en su propia vida y vuelve al consejo.

El núcleo del asunto, en una sola frase y en palabras de ella:

La dificultad que escuché debajo de la historia:

Los sentimientos que le escuché:

La frase con la que abre el grupo

Se lee así, completando los dos espacios

«Piensa en un momento en que te sentiste _____
(el sentimiento más fuerte de ella) porque _____
(una descripción general de la situación, sin los detalles de ella).»

Un ejemplo

«Piensa en un momento en que sentiste vergüenza contigo misma porque descubriste algo que llevabas años sin querer mirar.»

NUESTRA FRASE, ESCRITA COMPLETA

La frase se escribe en general, nunca con los detalles del caso. Si nombra a su esposo o el crédito, el grupo cuenta historias sobre esposos y créditos en vez de buscar el sentimiento en su propia vida.

EL CASO

El acompañamiento en vivo

Es el que no se agenda. A alguna le pasó algo que no puede esperar al mes siguiente, y el acompañamiento se hace ahí mismo, en la sesión, delante del círculo. Va en el espacio abierto. Las cuatro habilidades son las mismas: están al principio de esta sección.

Cuándo y quién

Cuándo es en vivo

Cuando cumple las dos condiciones del caso —que la remueva y que no esté resuelto— y además no puede esperar. Si puede esperar, se acuerda con acompañamiento programado para la sesión siguiente.

Quién acompaña

Lo deciden entre todas, en el momento. Mejor que no sea la guía: tiene que quedar libre para sostener la sesión.

Cómo se hace

Dos sillas, de frente

Las dos se sientan mirándose, no mirando al grupo.

Hablan solo entre ellas

Como si las demás no existieran. Es un acompañamiento de dos que las otras alcanzan a oír.

El círculo no interviene

Ni pregunta, ni asiente en voz alta, ni comenta. Escucha y ya.

No hay introducción

El grupo estuvo delante: ya sabe qué buscar en su propia vida.

Las preguntas: las mismas, como mapa

Primero, la historia

¿Qué quieres traer? · ¿Qué pasó, cuándo, con quién? · ¿Qué es lo más difícil de esto para ti? · ¿Dónde estás atascada?

Después, lo que le toca mirar

¿Cómo pueden tus decisiones estar sosteniendo esto? · ¿Qué sientes? · ¿Qué temes que pase si no cambia nada? · ¿Qué sería que saliera bien? · ¿Qué necesitas hoy del grupo?

Son las preguntas de las dos hojas de quien presenta: aquí no se escriben, quien acompaña se las va haciendo en voz alta. Para bajar al fondo usa las tuyas, las de la hoja de la acompañante.

En la sesión · seis pasos, 45 minutos

1 · 1 min

Entrada al caso. Una palabra cada una.

2 · 10 a 15 min

El acompañamiento en vivo. Ella y quien la acompaña, de frente.

3 · 3 min

El silencio. Cada una busca en su propia vida.

4 · 20 min

Experiencia, no consejo. Primero la que resuena.

5 · 5 min

Lo que me llevo. Cada una, en una frase; ella de última. A ella nadie le pregunta qué va a hacer.

6 · 1 min

Salida del caso. Una palabra.

Para el círculo es lo más incómodo del método: oír algo difícil sin poder entrar. La guía lo dice en voz alta antes de empezar, para que nadie lo viva como que la dejaron fuera.

Antes de que sea real

Antes de que alguien traiga un caso propio, practicamos con uno prestado. Lee el caso y después clasifica las cuatro respuestas. Fíjate en dos cosas: en qué persona está el verbo, y si al final hay una instrucción disfrazada.

EL CASO

«Hace cinco semanas el banco me llamó para confirmar un crédito que yo no pedí. Estaba a mi nombre, con mi documento de identidad, y llevaba once meses activo. Mi esposo lo tomó para tapar un hueco de su negocio y pensaba pagarlo antes de que yo me diera cuenta.

No es solo el dinero. Es que firmé un poder hace tres años, confiando, y nunca volví a preguntar por él. Cuando me leyeron la fecha, lo primero que sentí no fue rabia con él: fue vergüenza conmigo.

No le he contado a nadie. Me digo que estoy esperando el momento, pero ya van cinco semanas.»

Cuatro mujeres le responden. ¿Qué hizo cada una?

Marca una casilla por respuesta. Si se parece en los hechos y además en el sentimiento, marca las dos primeras. El consejo no se marca junto con las otras: o se comparte experiencia, o se aconseja.

	RELEVANTE los hechos	RESONANTE el sentimiento	CONSEJO qué hacer
1 · «A mí me pasó con mi hermano. Firmé como codeudora hace seis años y me enteré de que estaba en mora cuando me llamaron del banco. Lo que más me costó no fue la deuda: fue darme cuenta de que yo había decidido no preguntar durante seis años.»	☐	☐	☐
2 · «Tienes que ir mañana mismo a la notaría y revocar ese poder. Y cámbiate de banco. Eso no se puede dejar así.»	☐	☐	☐
3 · «En mi experiencia, lo que funciona es tener las claves separadas y revisar mi historial de crédito cada tres meses. Nosotros lo hacemos desde que nos pasó algo parecido.»	☐	☐	☐
4 · «A mí no me ha pasado nada con un crédito. Pero conozco esa vergüenza de no haber preguntado. Cuando murió mi papá descubrí que llevaba dos años sin pagar el seguro de la casa, y yo firmaba esos papeles sin leerlos. Me sentí tonta mucho tiempo.»	☐	☐	☐

MI EXPERIENCIA PARA ESTE CASO: ALGO QUE ME PASÓ A MÍ, NO UN CONSEJO

EL CASO

Lo que voy a compartir

Esta la llenan todas: mientras ella cuenta, y en el silencio que viene después (cinco minutos; tres si es en vivo). No es para tomar acta: es para elegir qué parte de lo tuyo le sirve a ella, antes de decirlo. Lo que se dice sin elegir sale largo y se va por las ramas — y el bloque tiene una hora para nueve.

LO QUE LE OÍ DECIR • SUS PALABRAS, NO LAS MÍAS. LAS QUE REPITE

DÓNDE RESUENO • QUÉ ME REMUEVE DE ESTO, AUNQUE MI HISTORIA NO SE PAREZCA

Busca primero la que resuena

Resonante • se parece en el sentimiento

Mi situación no tiene nada que ver, pero conozco esa sensación. Aportas el cómo se siente — que muchas veces es lo que ella no ha podido nombrar. Es la que se busca primero.

Relevante • se parece en los hechos

A mí también me pasó algo así. Vale si además resuena. Si solo se parece en los hechos, casi siempre termina en consejo.

No hace falta haber vivido lo mismo

Para servirle basta con conocer el sentimiento.

Si no tienes ninguna, no hables

El silencio de una que no tenía nada vale más que un relleno amable.

Mi experiencia, en tres renglones: qué me pasó • qué hice • en qué quedó

Antes de decirla, dos pruebas. La del consejo: si al quitarle la última frase la historia pierde sentido, esa frase era el consejo — bórrala. Y la del foco: si al terminar de hablar el grupo te está mirando a ti, competiste.

No todo lo que anotas se dice. Esta hoja es tuya y casi siempre tiene más de lo que cabe. Elige una sola cosa. Y lo que escribiste de ella no sale de la sala: al terminar la sesión esta hoja se rompe o se guarda contigo.

CIERRE

El termómetro del círculo

Dos minutos al cierre de cada sesión. No va en papel: se responde en línea, desde el teléfono, y es anónimo. Nadie —tampoco la guía— sabe quién respondió qué. Sirve para una sola cosa: notar a tiempo cuando el círculo se está enfriando, mientras todavía se puede corregir.

Cómo se responde

El enlace

Tu guía lo comparte al cierre de cada sesión. Es el mismo todo el año.

El código QR

Se pega aquí abajo: tu guía te lo entrega impreso. Apunta la cámara y responde.

Qué se pregunta

Lo que se mide cada sesión

Qué tan profunda estuvo la conversación · Si me sentí segura para decir lo que traía · Si se cumplieron los acuerdos · Si la guía sostuvo el espacio sin ocuparlo · Si volvería la próxima sesión

Y dos que se responden sí o no

¿Traje mi hoja llena, a conciencia? · ¿Dije algo que no había dicho antes?

Y una abierta

Una cosa que cambiaría de la sesión de hoy.

Las dos de sí o no son las que más dicen. La hoja llena a conciencia es lo que hace que «Lo que pesa» funcione, y hoy nadie lo sabe hasta que ya pasó. Y haber dicho algo que no habías dicho antes mide profundidad de verdad: un círculo donde nadie marca que sí lleva meses siendo cordial.

No se pregunta con qué te vas. Eso es tuyo y se dice en voz alta en la ronda de salida, o no se dice. El termómetro mide cómo está el círculo, no cómo estás tú.

Pega aquí el código QR
de tu círculo