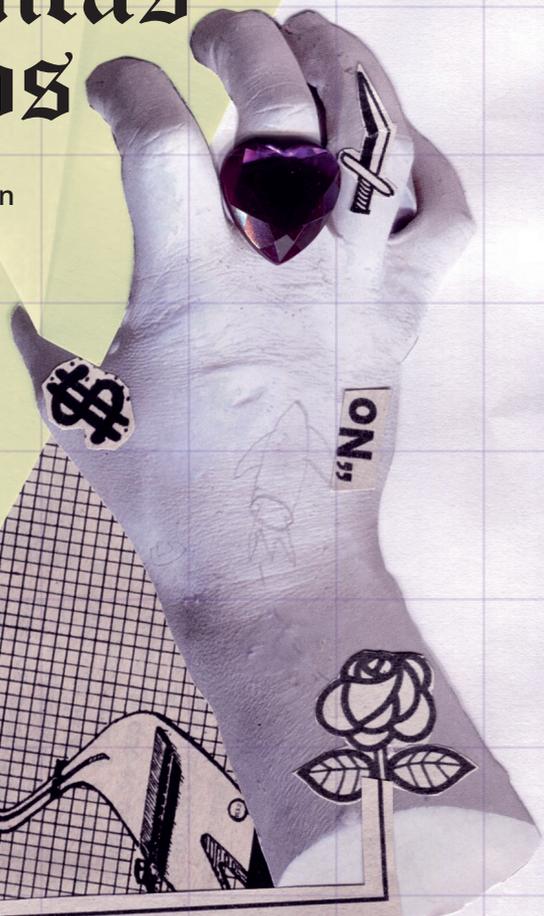


Empiece por sentarse a gusto.

# Cuaderno de herramientas de cuidados

Crítica, reflexión y acción sobre el trabajo cultural joven

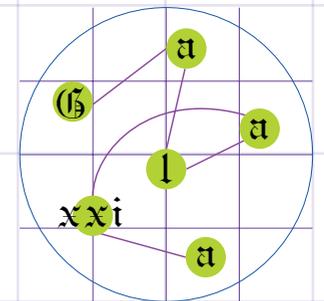


NO



# Cuaderno de herramientas de cuidados

Crítica, reflexión y acción  
sobre el trabajo cultural joven



# Solo es papel

Este cuaderno no es propiedad de nadie, es una herramienta dispuesta para nuestras necesidades y deseos.

Este cuaderno no tiene respuestas absolutas al contexto laboral que nos atraviesa, seguimos construyéndolas todos los días desde nuestra cotidianidad.

Amigue, compañere, si sientes que este cuaderno debe ser difundido...  
¡a reproducirlo, imprimirlo, tunearlo, discutirlo!

Puedes, si te apetece, garabatear en estas hojas, dibujar, apuntar lo que sea o arrancar un trocito para el chicle.  
Solo es papel.

Este fanzine ha sido co-creado en el encuentro  
feminista & taller de autoedición  
"Manual de herramientas y cuidados"

producido por @proyectogalaxxia  
en @medialabprado

en colaboración con @elenaloha, @hxneybunny,  
@irenesempere\_, @juliakmars, @lauracorrady,  
@lauraolealopez y @patodeciudad

Versión 1.0 - marzo de 2020.



# Partimos de lo vivencial

Durante dos días, nos hemos juntado un grupo de trabajadorxs culturales jóvenes a hablar, discutir, reflexionar, merendar, cuidarnos, aconsejarnos, mostrarnos vulnerables y abordar los malestares sufridos en nuestro entorno laboral (precariedad, explotación, abusos, etc.) Partimos de lo vivencial y lo cotidiano como punto en común clave desde el que generar herramientas aplicables a nuestros entornos laborales concretos.

De forma transversal, entendemos los cuidados y los feminismos como una metodología que aplicar en nuestras realidades. Utilizamos lo colectivo como una herramienta de apoyo mutuo. Y, durante estas conversaciones, hemos intentando —aunque no siempre conseguido— mantener una perspectiva interseccional.

Entendemos las violencias que nos atraviesan cada una desde el lugar que ocupamos y que se nos asigna socialmente (racializado, LGBTI+, género-disidentes, de clase baja, etc.) y las enfrentamos de forma transversal, entendiéndolas como parte de un sistema económico-social neoliberal, patriarcal, racista, capacitista, clasista.

1. Personas que transitan por las disciplinas culturales/creativas, pueden ir de la gestión cultural a la arquitectura, la música, pasando por el diseño, la ilustración o la mediación.

## MODELO DE CONTRATO DE TRABAJO CON AUTOPROTECCIÓN PARA FALSAS AUTÓNOMAS Y OTROS MODELOS PRECARIOS NO VISIBILIZADOS POR LA ADMINISTRACIÓN

Conste por el presente contrato que se firma sin presencia notarial pero será éticamente vinculante ya que ambas partes aceptan trabajar juntas y proceden a definir las cláusulas recogidas en este acuerdo:

Reunidos o presentes virtualmente en este Google Docs se encuentran:

La parte contratante, con nombre \_\_\_\_\_, número de identidad o pasaporte \_\_\_\_\_ con domicilio fiscal \_\_\_\_\_ y número de identificación fiscal \_\_\_\_\_. Con vías de comunicación dedicadas a la actividad profesional \_\_\_\_\_ o en caso de urgencia excepcional \_\_\_\_\_. En adelante: "el empleador".

La proveedora de servicios, de nombre \_\_\_\_\_, número de identidad o pasaporte \_\_\_\_\_ con domicilio fiscal \_\_\_\_\_ y número de identificación fiscal \_\_\_\_\_. Con vías de comunicación dedicadas a su actividad profesional \_\_\_\_\_ o en caso de urgencia excepcional \_\_\_\_\_. En adelante: "la trabajadora".

### CLÁUSULAS

#### 1. OBJETO DEL CONTRATO:

El empleador contrata los servicios solicitados al trabajador para desarrollar las tareas que se describen aquí detalladas:

.....  
.....

\* Este documento y colaboración laboral no admite que la trabajadora o su dignidad pase a ser propiedad del empleador.

#### 2. TIEMPOS DE DEDICACIÓN:

La jornada laboral para llevar a cabo los servicios solicitados se enmarcará en un rango de horas \_\_\_\_\_ semanal / mensual / anual \_\_\_\_\_ y no superará las \_\_\_\_\_ horas.

Cuando por circunstancias extraordinarias se aumente la jornada de trabajo, el tiempo invertido se considerará como extraordinario y se pagarán a razón de \_\_\_\_\_.

El tiempo dedicado a seguimiento, preparación, investigación previa, horas de representación o seguimiento del encargo, reuniones, llamadas de crisis, relaciones públicas u otros ( \_\_\_\_\_ ) serán incluido dentro del horario laboral concretado arriba.

#### 3. CONTEXTO EN EL QUE DESARROLLA LOS SERVICIOS:

La trabajadora presentará sus servicios en \_\_\_\_\_ presencial / remoto \_\_\_\_\_.

El material necesario par desarrollar los servicios solicitados (con un coste estimado de \_\_\_\_\_€, en adelante "el coste de producción") se proveerá por \_\_\_\_\_ la trabajadora / el empleador \_\_\_\_\_.

#### 4. REMUNERACIÓN:

Por el desempeño de las funciones descritas, la trabajadora recibirá el pago de \_\_\_\_\_€ por \_\_\_\_\_ horas / entregas / mensuales \_\_\_\_\_.

Los gastos incurridos por la contratación de estos servicios (seguridad social, impuestos, gestión y trámites) serán a cargo de \_\_\_\_\_ el empleador / la trabajadora \_\_\_\_\_ por lo que será considerado en el importe total del acuerdo económico.

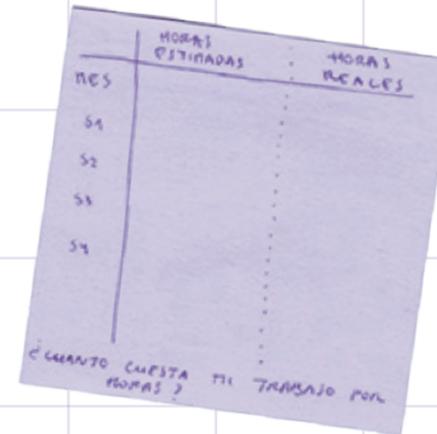
Los tiempos de pago ...

Si algunas de las cláusulas cambian durante el proceso deberá ser comunicada antes de 5 días hábiles a la otra parte mediante la vía de comunicación previamente asignada.

Firmado: El empleador

Firmado: La trabajadora

# Define tus límites



- 12:38 PM Today [Resolve](#)  
aprovecha y saca toda la info para factura YA! no el día de cobro que en esos momentos "nunca lo tienen a mano"
- 12:39 PM Today [Resolve](#)  
uy reinas! vitalísimo designar las vías de comunicación para usar con el jefe de turno con el fin de evitar audios en el whats el sábado a las 9am o mensajes de Facebook (ok, boomer)
- 12:45 PM Today  
y por supueesto: permítete ignorarlo fuera de horarios laborales designados! (sin culpa por favor!)
- 12:40 PM Today [Resolve](#)  
¿pa' qué me quieres? ¿cuales son mis responsabilidades? ¿qué rol tengo?  
[Show more](#)
- 12:41 PM Today [Resolve](#)  
cuidain que Personal Assistant / recadera no está en el contrato, por ahora...
- 12:48 PM Today [Resolve](#)  
completar con TUS propios límites en la medida en que tu precariedad te lo permita. NO lo des todo sin recompensa!
- 12:51 PM Today [Resolve](#)  
importantísimo el tiempo invisible de un proyecto y debe ser contabilizado porque se lleva la vida (literalmente)  
[Show more](#)
- 12:55 PM Today [Resolve](#)  
TODO CUENTA! Ir en coche? usar mi ordenador? la luz de mi casa? fotocopias para la reunión? llevar vo la  
[Show more](#)
- 12:55 PM Today [Resolve](#)  
señalemos y contabilicemos económicamente el precio de trabajar
- 12:56 PM Today  
SER AUTÓNOMA ME CUESTA!
- 12:56 PM Today [Resolve](#)  
pagadores hay pa' to' pero QUE PAGUEN!!  
[Show more](#)



# Controla tu narrativa

El sector cultural funciona en red, nos obliga a movernos por eventos donde, a menudo, pensamos "No sé qué decir, qué hacer".

Adueñate de tu propia narrativa, crea tu propio autoconcepto. Ésta es una herramienta de autodefensa para utilizar en eventos sociales en los que nos sentimos vulnerables, observados, juzgados, etc.

PIENSA TRES FRASES CON LAS QUE TE SIENTAS CÓMODO CONTÁNDOTE. PONTE EN VALOR. MEMORIZALO. Que esas frases sean una barrera de protección en eventos en los que te sientes inseguro.

¡CUIDADO! Esta es una herramienta de autodefensa y empoderamiento, hay que elegir con qué personas la usamos. No queremos caer en el espectáculo del falso éxito que podemos ver en redes o en estos eventos y que contribuye a dinámicas de competición.

Controlar nuestra narrativa pasa también por ser sinceres y transparentes con personas que están en situaciones similares o que están empezando en el sector, para que no se vean expuestas a las mismas violencias.

hechizo del mes

## DESEMPODERA A TU JEFE

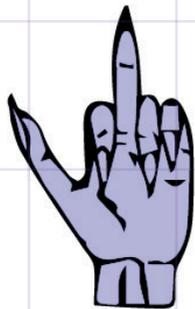
1 Dale los buenos días...  
en arameo:

סאגנאט אניור אלאמ \*

\*/mala ruina tengas/

2 Cuando te pida un café...  
endúlzalo con laxante 🍷

3 Y cada vez que se dé la vuelta...  
dale recuerdos:



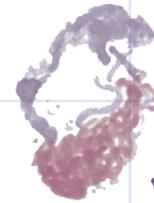
## Disibiliza las violencias

Ingredientes:

- Alzar la voz
- Reunirte con tus brujas
- Difundir la violencia

Primero debes descargar. Expime la pulpa del episodio de acoso con tu círculo de brujas y darás inicio al atelaxte. Deja macerar en vino, mefunge que te ayudará a alzar la voz. A la mañana siguiente, retorna la píezima y resítuate frente a ella. Ha llegado el momento de difundirla, publicándola en redes y/o encontrando un grupo que promueva la lucha y te ayude a esparcir tu historia. Por último, vuelve a tu atelaxte y déjate afectar por sus efectos sorozos.

# Crea tu propio hechizo



¡Si lo mandas a @proyectogalaxia lo compartiremos con otros aquelarres!



# Post-internet

0 MG DE INFINITO COMPRIMIDO

## Advertencias

- Lea todo el manual detenidamente antes de empezar a usar esta herramienta.
- No conserve este prospecto si no le da la gana.
- Puede compartir esta herramienta con quien quiera, aunque no tenga sus mismos síntomas, ya que puede ser útil.
- Si experimenta efectos inesperados, tiene alguna duda o su curiosidad se despierta, consulte..... Internet.

## Qué es Internet y para qué se utiliza

- Internet contiene el principio activo de la organicidad horizontal, que no pertenece a ningún grupo porque evoluciona constantemente.
- Se compone de mucha información, mucha gente y demasiadas tonterías.
- Está indicado como complemento para el tratamiento de necesidad o ampliación de información, búsqueda de empatía, conexión con seres físicamente lejanos, y acercamiento a ídolos y referentes.
- Se puede utilizar en abuelos, adultos y adolescentes. Para su uso en menores es recomendable el apoyo de una red de cuidados y aprendizaje.

#### Posología

- Usar con astucia.
- Acompañar con abundantes dosis de pensamiento crítico, intención dirigida y curiosidad.
- Usado en conjunto con otras personas, puede cargarse de poder revolucionario.

#### Posibles efectos adversos

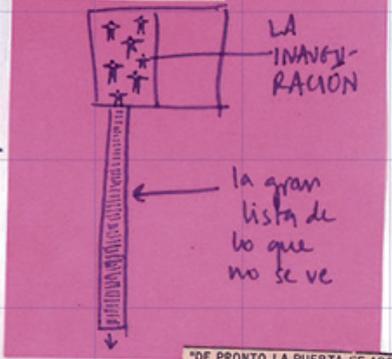
- Su uso excesivo puede provocar atrapamiento, pérdida y fagocitación del ser.
- Su democraticidad congénita puede generar mentiras, agresividad, no es recomendable tomarla título personal.
- Puede causar inofoxicación, desorientación, miedo.



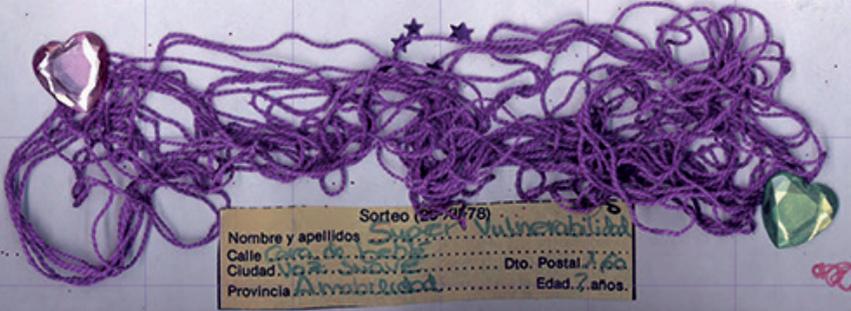
Los nuevos superhéroes cantaban  
 (o lo intentan) el por lo más difícil  
 la vulnerabilidad. Para algunos  
 la propia Kryptonita. Expertes  
 aseguran que la única forma de  
 "amigarse" (porque dominarlo es  
 un primer paso para el fracaso)  
 es abrazarla, celebrarla, identifi-  
 carse con ella en lo más profundo  
 y aprovecharse de las ventajas  
 que aparecen a los ojos de los  
 super sujetos suaves. A veces  
 querer ser invisible te hace  
 fosforescente, y cuando más  
 brillas desapareces. Los grandes  
 mentes superpoderosas advierten:  
 "no subestimes a la vulnerabi-  
 lidad, a veces la mano más  
 pequeña es la que tira la  
 primera ficha de a la vez  
 dominó" a las autoridades  
 "Super poderosas aconsejan:  
 De diez en cuando hay  
 que ponerse el disfraz de la  
 vulnerabilidad y salir a salvar tu mundo!"



"ESTABA DEMASIADO OCUPADA PARA DARMEN CUENTA DE QUE LOS DEMAS HABITANTES DEL CIRCO SE HABIAN REUNIDO EN TORNO A LA JAULA".



"DE PRONTO, LA PUERTA SE ABRIÓ CON ESTRUENDO Y EL DOMADOR DE FIERAS PENETRO EN LA JAULA."



# Porvenir

Buscamos soluciones para aprender a no ceder y dejarnos llevar por las urgencias de los otros.

Buscamos una comunidad transversal, basada en los afectos, un grupo de apoyo o una terapia colectiva para seguir navegando esta precariedad.

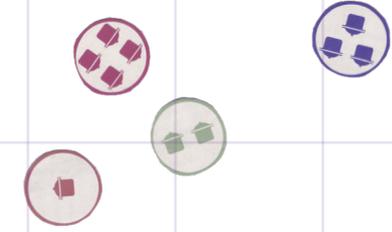
Buscamos re-pensar el sindicato, que tenga en cuenta la disgregación de la dimensión colectiva del mundo laboral y que se sitúe dentro del sector cultural.

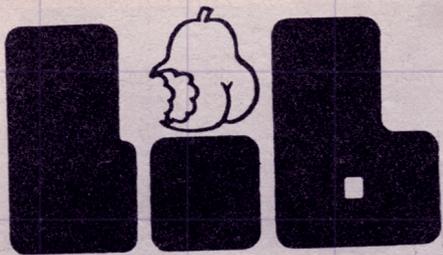
¿cómo se articula cuando aún profesiones tan diferentes?

¿cómo se articula cuando somos muchos falses autónomes?

¿cómo alzamos la voz cuando es un sector tan endogámico en el que tenemos miedo y sabemos que las personas a las que denunciamos se van a enterar?

¡Seguimos pensando! Más adelante veremos más.





*Una revista  
sugestivamente  
libre*

producido por  
@proyectogalaxxia

en colaboración con  
@elenaloha  
@hxneybunny  
@irenesempere\_  
@juliakmars  
@lauracorrady  
@lauraolealopez  
@patodeciudad

