



# ANTIGRATIS

*Herramientas cobrar*



## ANTIGRATIS

### Herramientas cobrar



1-2 horas



Uso individual



Combinar con:



Limitrona



FacturaVIDabilidad



Power Play

### Para qué sirve:

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

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

### Cuándo utilizarla:

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

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

### Materiales necesarios:

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

### Cómo se utiliza:

1. Comenzaremos con la elaboración del propio perfume, siguiendo las instrucciones de la ficha anexa y metiéndolo todo en un envase atractivo, cómodo y manejable.
2. A partir de aquí, ya puedes utilizar tu spray las veces que quieras. Especialmente en emergencias, situaciones de riesgo en las que veas que puedes caer de nuevo hacerlo gratuitamente. Como cuando una amiga te pide un favor, o uno de tus mejores

clientes no tiene escrúpulo es pedirte algo que *se sale un poco del presupuesto inicial y además a tí no te cuesta nada.*

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

### Trucos para su uso

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

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

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

# ANTIGRATIS

## Ficha

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

## ANTIGRATIS

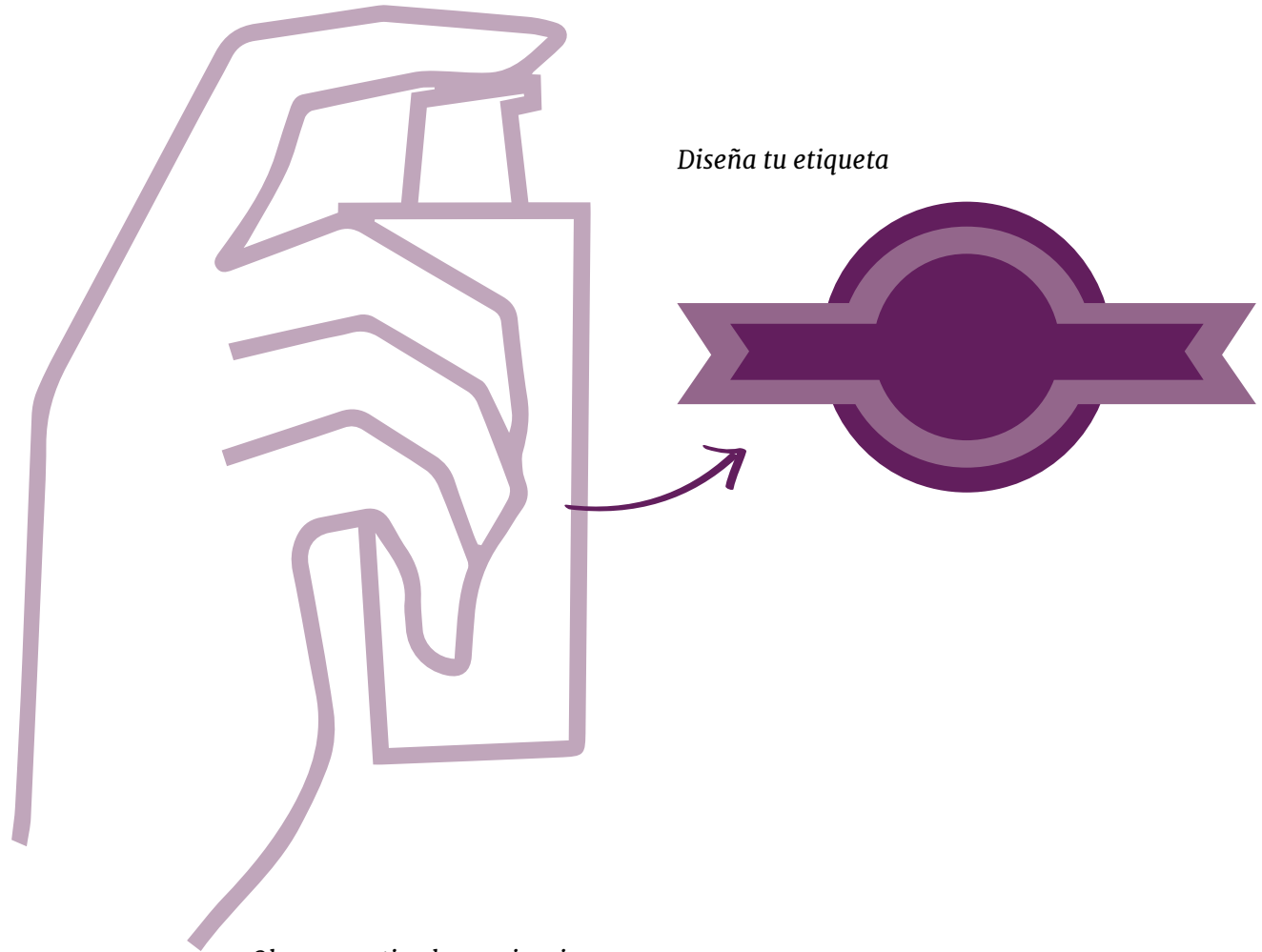
### Spray

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

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

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

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



*Diseña tu etiqueta*

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