

DECÁLOGO DE LA AUTÓNOMA EMPODERADA:

10 defensas contra la violencia económica

1

EXIGE CONTRATOS POR ESCRITO

Nunca trabajes sin un acuerdo formal. Un contrato claro es tu primer escudo contra abusos.

"sin papel, no hay trato."

6

PROTEGE TU PROPIEDAD INTELECTUAL

Retén los derechos de tu trabajo hasta el pago total. No permitas que lo usen sin compensación.

"mi creación, mis reglas."

2

DEFINE TUS TARIFAS CON VALOR

Calcula tus costes reales (tiempo, experiencia, gastos) y comunica tu precio sin disculpas.

*"mi trabajo tiene un valor.
Mi tarifa lo refleja."*

7

SEPARA CUENTAS Y ESPACIOS

Ten una cuenta bancaria exclusiva para tu negocio y horarios definidos. La mezcla abre puertas al control.

"negocio y personal, separados y en orden."

3

DIVERSIFICA TU CLIENTELA

Que ningún cliente supere el 30% de tus ingresos. Evita la dependencia que silencia.

"más clientes, más libertad."

8

DOCUMENTA TODO

Guarda facturas, emails y mensajes. La evidencia es tu mejor aliada en una disputa.

"si no está escrito, no existe."

4

ESTABLECE LÍMITES CLAROS

Aprende a decir "no" a plazos irrealistas, descuentos forzados y favores no remunerados.

"mis condiciones no son negociables."

9

ROMPE EL SILENCIO

Comparte tus experiencias con otras autónomas. La soledad normaliza el abuso; la comunidad, lo destierra.

"juntas somos más fuertes."

5

BLINDA TUS PAGOS

Incluye cláusulas de interés de mora (ejemplo: 5% tras 30 días) y pide señales o pagos anticipados.

"el impago tiene consecuencias."

10

BUSCA APOYO ESPECIALIZADO

Ante la duda, contacta con el 016, asociaciones como Autónomas por la Igualdad.

"no estás sola. Hay ayuda."

¿POR QUÉ ESTE DECÁLOGO?

Porque tu trabajo vale, tu paz también. La violencia económica es real, pero prevenirla está en tus manos.



AUTÓNOMAS
la igualdad



GOBIERNO
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL