



Decálogo Autónoma Empoderada

¿POR QUÉ ESTE DECÁLOGO?

Porque tu trabajo vale,
tu paz también.

La violencia económica es real,
pero prevenirla está en tus manos!!!



UNIÓN UATAE
ANDALUCÍA



DECÁLOGO DE LA AUTÓNOMA EMPODERADA

10 defensas contra la violencia económica



Exige Contratos por escrito

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

“sin papel, no hay trato.”



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.”*



UNIÓN UATAE
ANDALUCÍA



DECÁLOGO DE LA AUTÓNOMA EMPODERADA

10 defensas contra la violencia económica



Diversifica tu clientela

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

“más clientes, más libertad.”



Establece límites claros

Aprende a decir “no” a plazos irreales, descuentos forzados y favores no remunerados.

“mis condiciones no son negociables.”



UNIÓN UATAE
ANDALUCÍA

DECÁLOGO DE LA AUTÓNOMA EMPODERADA

10 defensas contra la violencia económica



Blinda tus pagos

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

“el impago tiene consecuencias.”



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.”



UNIÓN UATAE
ANDALUCÍA



DECÁLOGO DE LA AUTÓNOMA EMPODERADA

10 defensas contra la violencia económica



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.”



Documenta todo

Guarda facturas, emails y mensajes.

La evidencia es tu mejor aliada en una disputa.

“si no está escrito, no existe.”



**UNIÓN UATAE
ANDALUCÍA**



DECÁLOGO DE LA AUTÓNOMA EMPODERADA

10 defensas contra la violencia económica

9

Rompe el silencio

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

“juntas somos más fuertes”

10

Busca apoyo especializado

Ante la duda, contacta con el 016, y asociaciones en las que te puedan informar y asesorar.

“no estás sola. Hay ayuda.”



UNIÓN UATAE
ANDALUCÍA





UNIÓN UATAE
ANDALUCÍA

