

Mujeres
que hablan
de dinero.

MUJERES QUE HABLAN DE DINERO

La cartilla de la guía

Tu año como guía de un círculo

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta cartilla

Esta cartilla es para ti, que guías un círculo. Cubre tu año entero: cómo arrancan las cuatro primeras sesiones, cómo se conduce, qué pasa a lo largo del año y con qué herramientas cuentas. No reemplaza al cuadernillo del círculo: lo acompaña.

PARTE	QUÉ TIENE	CUÁNDO LA ABRES
I • Quién eres este año	Tus tres sombreros, la guía fundadora, la supervisión entre guías y la guía electa	Una vez, antes de empezar
II • Las cuatro primeras sesiones	La agenda de cada una, qué se hace y qué todavía no, y qué llevar	La noche antes de cada una
III • Conducir	Abrir y cerrar, lo que incomodó, cuando alguien aconseja, el silencio, si alguien se quiebra, cuándo derivar, y los dos acompañamientos paso a paso	Antes de la tercera sesión, y cuando algo se complique
IV • El año	El calendario, la lista del año, el termómetro, el registro de temas, quién entra y quién sale, el retiro, la transición	Al empezar el año y cada mes
V • Herramientas	El espacio abierto y sus formatos, el comité de claridad, el triángulo de alineación, la visión del círculo, lo que está en la web	Cuando nadie trae nada urgente
VI • Glosario	Cada palabra, con lo que nombra	Cuando dudes de un nombre

Cuatro cosas que ordenan todo lo demás

MANDA EL CUADERNILLO

Si una palabra aparece con dos nombres, gana el del cuadernillo del círculo: es lo único que está impreso en manos de las mujeres. Esta cartilla usa sus nombres.

EL ACUERDO ESTÁ EN LA WEB

El acuerdo del círculo se arma e imprime en mqhablandinero.com, en Recursos / Para empezar el círculo. Esta cartilla no trae una plantilla propia: remite a esa.

LOS TIEMPOS YA ESTÁN DECIDIDOS

La sesión dura entre cuatro horas y cuatro y media, según cuántas sean; la primera, dos horas y media. Lo que pesa, siete minutos por mujer. El caso, 60. El espacio abierto, 45. La línea de la vida, 20 por mujer. Lo que sobra hasta el final es tuyo.

LAS TABLAS SON PARA OCHO

Las horas de la parte II están hechas para un círculo de ocho. Para seis, siete o nueve, la herramienta de la agenda las recalcula: Recursos / Para cada sesión / La agenda de una sesión.

Si algo de aquí no coincide con lo que pasa en tu círculo, llévalo a la supervisión entre guías: así se corrige para todas.

PARTE I**I**

Quién eres este año

Una guía hace tres cosas a la vez, y conviene saber cuál estás haciendo en cada momento. En este primer año, además, eres fundadora: la primera de tu círculo.

EN ESTA PARTE

- Tus tres sombreros
- Eres una guía fundadora
- La supervisión entre guías
- La guía electa

Tus tres sombreros

En una sola persona hay tres papeles. Casi todas las dudas del primer año —¿yo también comparto?, ¿quién cuida el tiempo si estoy hablando?, ¿esto me toca a mí?— se resuelven sabiendo cuál de los tres tienes puesto.

Los tres

CONDUCES

En la sesión sostienes el espacio sin ocuparlo: cuidas los tiempos, los turnos y el acuerdo. No eres la experta ni la que más sabe, no opinas sobre la decisión de nadie y no recomiendas profesionales en medio de la sesión.

PARTICIPAS

Eres una más. Llenas tu hoja de «Mis tres ejes» como todas y compartes tus tres ejes en Lo que pesa. En la segunda sesión eres la primera en contar tu línea de la vida, para que vean cómo se hace.

CUIDAS EL AÑO

Que las once sesiones y el retiro estén en el calendario, que el círculo tenga guía electa, que el termómetro se responda y se mire, y que tú vayas a la supervisión entre guías.

Y NO LO HACES SOLA

Los cargos existen para que puedas escuchar en vez de administrar. La guardiana del tiempo avisa, la guardiana del acuerdo interrumpe, la relatora lleva el registro de temas. Apóyate en ellas.

Cuando te toca participar, las reglas son las mismas para ti: si te pasas de tiempo en Lo que pesa, la guardiana del tiempo te avisa igual que a todas. Eso no te resta autoridad. Le muestra al círculo que las reglas son de todas.

Ocupar el espacio es hablar de más, resumir lo que dijo otra, dar tu opinión sobre una decisión o volverte la fuente de las respuestas. El termómetro lo mide cada mes.

Eres una guía fundadora

Esta página existe para que una regla del programa no se pierda en el camino. Léela completa antes de abrir tu círculo.

El programa establece que nadie conduce un círculo sin haber participado antes en varias sesiones como participante: entre seis y doce, según su perfil. La razón no es burocrática: se conduce con lo que una vivió, no con lo que leyó. Quien no ha estado sentada del otro lado no sabe lo que cuesta hablar.

Tú no cumples ese requisito, y no es culpa tuya: cuando te formaste no existía ningún círculo en el cual participar. Es la aritmética del primer día. Por eso no eres una guía certificada: eres una guía fundadora, una categoría que existe una sola vez, para esta primera camada.

Qué significa en la práctica

ESTÁS AUTORIZADA, NO CERTIFICADA

Puedes abrir un círculo. La certificación llega con la práctica acumulada y supervisada.

CON SUPERVISIÓN REFORZADA

Una sesión al mes de supervisión entre guías durante el primer año. Para las fundadoras no es opcional.

TU PRIMER CÍRCULO ES TU FORMACIÓN

Estás aprendiendo mientras conduces. Dilo. El grupo lo agradece, y tú dejas de tener que fingir.

EL REQUISITO VUELVE

Las mujeres de tu círculo sí deberán cumplir las seis a doce sesiones antes de guiar. Sin excepción.

Esta excepción existe una vez. Si se repite con la segunda camada, deja de ser excepción y el requisito muere. Cuando alguien de tu círculo quiera abrir el suyo antes de tiempo, la respuesta es no, y esta página es el argumento.

La supervisión entre guías

Una hora al mes, entre guías, sobre casos reales de conducción. Es la pieza que impide que el método se diluya de una generación de guías a la siguiente. Para las fundadoras no es opcional el primer año.

Qué es y qué no es

ES SOBRE TI, NO SOBRE ELLAS

Se trabaja lo que a ti se te movió conduciendo, no los problemas de las mujeres de tu círculo.

NO ES UN COMITÉ DE QUEJAS

No se viene a contar lo difícil que es el grupo. Se viene a mirar qué hiciste tú.

CONFIDENCIALIDAD DE SEGUNDO GRADO

Lo que se cuenta ahí viene de un círculo confidencial. Se habla de la situación, nunca del nombre.

SIN JERARQUÍA

Ninguna guía supervisa a otra. Se turnan quién presenta y quién conduce la hora.

HORA	MIN	QUÉ PASA	CON QUÉ
0:00	5	Entrada. Cada guía nombra en una palabra cómo llega.	
0:05	10	Ronda rápida: cómo va cada círculo. Dos minutos por guía, sin discusión.	
0:15	30	Un caso de conducción: una guía trae algo que no supo sostener.	
0:45	10	Qué se lleva cada una para su propio círculo.	
0:55	5	Quién presenta el mes que viene.	

Total: 1 h, entre guías.

La guía electa

Es la que te va a relevar. Buscarla es tarea del círculo desde la primera sesión, para que la sucesión no empiece en el mes once.

Lo que hay que saber

QUÉ ES

Apoya a la guía durante el año y se está formando para conducir el círculo el año siguiente. Es uno de los ocho cargos.

LLEVA OTRO CARGO

Además de ser electa, lleva otro de los ocho. No es un puesto de observadora.

CUÁNDO SE NOMBRA

En la segunda sesión, cuando se reparten los ocho cargos y se firma el acuerdo. El acuerdo la nombra siempre.

POR QUÉ LE ALCANZA EL TIEMPO

Para guiar hacen falta entre seis y doce sesiones como participante. Un año de círculo tiene once; al terminarlo, la electa ya las cumplió.

Qué hace mes a mes y cómo se hace el relevo está en la parte IV, «La transición».

PARTE II

II

Las cuatro primeras sesiones

Antes de la quinta, el círculo se construye. Cada una de las cuatro primeras agrega una pieza y deja otra para después, a propósito. Aquí está, sesión por sesión, lo que se hace, lo que todavía no, y qué llevar.

EN ESTA PARTE

- De la primera a la quinta
- Sesión 1 · Armar el círculo
- Sesión 2 · Construir y participar
- Sesión 3 · El primer caso, a la vista
- Sesión 4 · Funcionando
- De la quinta en adelante

De la primera a la quinta

El orden importa más que los detalles. En una frase: primero se acuerda, después se conocen, después se ve acompañar, y recién entonces se acompaña.

SESIÓN	DURA	CASO	LO PROPIO DE ESA SESIÓN
1 • Armar el círculo	2 h 30	No	La confidencialidad leída y firmada, las bases, la primera hoja de «Mis tres ejes» y el primer Lo que pesa.
2 • Construir y participar	4 h 22	No	El acuerdo completo con los ocho cargos y el año en el calendario; tu línea de la vida y cuatro más; la relatora estrena el registro de temas.
3 • El primer caso, a la vista	4 h 27	El acompañamiento en vivo, como demostración	Tres líneas de la vida, la práctica «Antes de que sea real» y el primer en vivo, a la vista de todas.
4 • Funcionando	3 h 57	El primer caso preparado	Los ocho bloques completos, y cómo va el círculo: el termómetro entre todas y el triángulo de alineación.
5 en adelante • La sesión de régimen	3 h 42 más lo tuyo	Sí	La agenda tipo, mes a mes. Lo que falta hasta las cuatro horas o cuatro y media es tuyo.

Las duraciones son para ocho mujeres. Con otro número cambian la entrada, la puerta, Lo que pesa y la salida; la herramienta de la agenda de la web lo calcula por ti.

Si tu círculo ya tuvo su primera sesión el 3 de septiembre, empieza por la página de la segunda: tiene un recuadro con lo que cambia para ti.

Sesión 1 • Armar el círculo

Dos horas y media. La única sesión en que se habla más de las bases que de la vida de cada una. Vale la pena: casi todos los círculos que se disuelven lo hacen por algo que no se acordó al principio.

QUÉ LLEVAR

- Una copia de «Mis tres ejes» y una de la rueda de las emociones por mujer, y lápices para todas.
- El compromiso de confidencialidad, para firmar.
- El código QR del termómetro de tu círculo. Lo creas antes en Recursos / Para cada sesión / El termómetro del círculo.
- Un cronómetro, en el centro y no en la mano. La sala en círculo, sin mesas.

HORA	MIN	QUÉ PASA	CON QUÉ
0:00	8	Inicio. Lees el compromiso de confidencialidad en voz alta, cada una responde, también en voz alta, y se firma. Se reparten los cargos que la sesión necesita. Una palabra con la que llega cada una.	El compromiso de confidencialidad
0:08	7	La puerta. Una pregunta que se responde en una frase.	Las preguntas de La puerta, en la web
0:15	30	Las bases: los cuatro pilares, el 95% y el 5%, experiencia y no consejo, las cuatro fallas. Para muchas es la primera vez: se explica, no se repasa.	El cuadernillo del círculo
0:45	20	Llenar «Mis tres ejes», en silencio. Cinco minutos para explicarla con un ejemplo tuyo; quince para escribir.	Mis tres ejes · la rueda de las emociones
1:05	10	Pausa. Va después de escribir a propósito: lo escrito sigue trabajando.	
1:15	53	Lo que pesa. El 5% de todas, repartido entre las que estén. Nadie responde, nadie pregunta, nadie consuela.	Mis tres ejes
2:08	12	Lo que queda abierto. La relatora devuelve lo que se repitió.	Hoja de la relatora
2:20	10	Cierre. El termómetro; la fecha de la segunda sesión, que dura entre cuatro horas y cuatro y media; quiénes cuentan su línea de la vida en la segunda; las tareas; y una palabra.	El termómetro

Total: 2 h 30, con ocho mujeres. Es la agenda del 3 de septiembre.

Lo que no se hace todavía**NO HAY CASO**

El caso llega en la cuarta. Esta sesión ni siquiera tiene ese bloque.

NO SE FIRMA EL ACUERDO COMPLETO

Hoy solo el compromiso de confidencialidad. El acuerdo, con los ocho cargos, se arma y se firma en la segunda.

NO SE REPARTEN LOS OCHO CARGOS

Solo los que la sesión necesita: la guardiana del tiempo, la guardiana del acuerdo y la relatora.

NO HAY LÍNEAS DE LA VIDA

Se eligen las cuatro que la cuentan en la segunda, para que tengan un mes para prepararla. La tuya también va en la segunda, primero.

Las tareas que salen de la sala

- Todas: hacer el entrenamiento en línea, completo. Cada una tiene su enlace en su correo. Dilo así: no es un requisito administrativo, es lo que hace que hablen el mismo idioma.
- Todas: bajar e imprimir el cuadernillo del círculo.
- Todas: volver a llenar «Mis tres ejes» en casa, con calma.
- Las cuatro elegidas: preparar su línea de la vida con la hoja «Mi línea de vida con el dinero»: al menos diez momentos.
- La relatora: guardar la hoja de lo que quedó abierto. No se bota.

Sesión 2 • Construir y participar

Cuatro horas y veintidós minutos con ocho; con nueve se pasa dos minutos, y lo ajustas tú. El círculo toma forma: firma su acuerdo, reparte sus cargos, pone el año en el calendario y empieza a conocerse con las líneas de la vida. Todavía sin caso.

QUÉ LLEVAR

- El acuerdo del círculo: se arma en mqhablandinero.com, Recursos / Para empezar el círculo / El acuerdo del círculo, y se imprime para firmar. Llega con lo que puedas adelantar —el nombre, la ciudad, las fechas que vas a proponer—: en la sesión se decide el resto.
- Las fichas de cargos: un juego por círculo.
- Tu línea de la vida, preparada: vas primera.
- La hoja de la relatora, que desde hoy es el registro de temas.
- Todas: «Mis tres ejes», llena.
- El código QR del termómetro.

HORA	MIN	QUÉ PASA	CON QUÉ
0:00	4	Entrada. Cada una nombra con qué llega. Una palabra, sin explicar.	
0:04	5	Acuerdos y ronda de aclaración. Se recuerda la confidencialidad que se firmó en la primera, y aquí se dice lo que incomodó.	
0:09	8	La puerta. Una pregunta que se responde en una frase.	Las preguntas de La puerta, en la web
0:17	56	Lo que pesa. Cada una comparte sus tres ejes, siete minutos. El grupo no responde.	Mis tres ejes
1:13	10	Lo que queda abierto. La relatora estrena el registro de temas: el tema que le apareció a cada una y de quién es, en pocas palabras.	Hoja de la relatora
1:23	10	Descanso.	
1:33	100	Las líneas de la vida. Primero la tuya, para que vean cómo se hace; después las cuatro que se eligieron en la primera. Veinte minutos cada una.	Mi línea de vida con el dinero
3:13	10	Descanso.	
3:23	45	El acuerdo, los cargos y el año. Se arma y se firma el acuerdo completo: los ocho cargos —entre ellos la guía electa—, las once sesiones y el retiro en el calendario, el dinero y los contactos.	El acuerdo, en la web • las fichas de cargos
4:08	14	Salida. La fecha de la tercera, quiénes cuentan su línea de la vida en la tercera, el termómetro, y una palabra.	El termómetro

Total: 4 h 22, con ocho mujeres. Dentro del rango de cuatro horas a cuatro y media.

Lo que no se hace todavía

NO HAY CASO

Ni preparado ni en vivo. La hora del caso es para las líneas de la vida.

NO HAY ESPACIO ABIERTO

Sus 45 minutos son para el acuerdo, los cargos y el año. El primer en vivo se ve en la tercera.

Las piezas nuevas

LAS LÍNEAS DE LA VIDA

Veinte minutos cada una. Es la manera en que un círculo se conoce. No es un currículum ni una lista de logros, y cada una elige qué compartir.

EL ACUERDO

Tiene cláusulas fijas —sin ellas no es un círculo de MQHD— y otras que el círculo elige. Se lee en voz alta y lo firman todas. Las fechas se acuerdan hoy, para todo el año: cambiar una después requiere que todas puedan.

LOS OCHO CARGOS

Duran el año entero y no rotan cada mes. Nadie repite el mismo dos años seguidos. Con seis mujeres, alguna lleva dos.

EL REGISTRO DE TEMAS

La relatora lo estrena en Lo que queda abierto: la fecha, de quién es el tema y el tema en pocas palabras. De ese registro va a salir quién presenta caso.

Si tu círculo ya tuvo su primera sesión el 3 de septiembre

QUIEN SALIÓ PREPARANDO UN CASO

Díselo en privado y por su nombre, en esta sesión: la segunda va sin caso, y el suyo será el primer caso preparado, en la cuarta. Lo que ya preparó le sirve. Si lo suyo ya no puede esperar, es el en vivo de la tercera.

LAS CUATRO DE LA LÍNEA DE LA VIDA

La prepararon con «5 a 7 hitos, no solo de dinero». La cuentan como la prepararon: no se les pide rehacerla. Desde la tercera, la línea es la del cuadernillo: con el dinero, al menos diez momentos.

LOS CARGOS

En la primera se repartieron los que la sesión necesitaba. Hoy se reparten los ocho del año, con el acuerdo.

TU LÍNEA DE LA VIDA

En la primera no hubo momento para contarla. Hoy vas primera, antes que las cuatro.

Sesión 3 • El primer caso, a la vista

Cuatro horas y veintisiete minutos con ocho; con nueve se pasa siete minutos, y lo ajustas tú. Todas ven acompañar antes de que a alguna le toque hacerlo en privado. Todavía no hay caso preparado: nadie ha tenido aún la cita con su acompañante.

QUÉ LLEVAR

- Todas: «Mis tres ejes», llena, y «Lo que voy a compartir», al reverso.
- Las tres que cuentan su línea de la vida: la hoja «Mi línea de vida con el dinero».
- La práctica «Antes de que sea real», en el cuadernillo del círculo.
- El código QR del termómetro.

HORA	MIN	QUÉ PASA	CON QUÉ
0:00	4	Entrada. Cada una nombra con qué llega. Una palabra, sin explicar.	
0:04	5	Acuerdos y ronda de aclaración. Se recuerdan los acuerdos y se revisa lo que quedó abierto. Aquí se dice lo que incomodó.	
0:09	8	La puerta. Una pregunta que se responde en una frase.	Las preguntas de La puerta, en la web
0:17	56	Lo que pesa. Cada una comparte sus tres ejes, siete minutos. El grupo no responde.	Mis tres ejes
1:13	10	Lo que queda abierto. La relatora lee el registro de temas; aquí se ve quién presenta caso la próxima sesión.	Hoja de la relatora
1:23	10	Descanso.	
1:33	60	Las líneas de la vida. Tres, veinte minutos cada una. Es la hora del caso: en la tercera todavía no hay caso preparado.	Mi línea de vida con el dinero
2:33	10	Descanso.	
2:43	45	La práctica «Antes de que sea real». Un caso prestado: cada una clasifica las cuatro respuestas y escribe su propia experiencia, y después se comparan entre todas.	El cuadernillo del círculo
3:28	45	El espacio abierto: el acompañamiento en vivo, como demostración. Seis pasos.	Lo que voy a compartir
4:13	14	Salida. Se confirma quién presenta el primer caso en la cuarta y quién la acompaña, se responde el termómetro, y una palabra.	El termómetro

Total: 4 h 27, con ocho mujeres. La práctica sale de tu holgura.

Lo que no se hace todavía

NO HAY CASO PREPARADO

El bloque del caso no ocurre: esa hora es para tres líneas de la vida.

NADIE ACOMPAÑA EN PRIVADO

La cita con la acompañante empieza después de esta sesión, para el caso de la cuarta.

El en vivo de esta sesión

ES UNA DEMOSTRACIÓN

Es la única vez que el acompañamiento en vivo se usa para mostrar cómo se acompaña, y no porque algo no pueda esperar. Dilo así, en voz alta.

QUIÉN TRAE EL TEMA

Alguien que se ofrece ahí mismo: el en vivo no se agenda. Si nadie se ofrece, el espacio abierto se usa para aprender entre todas, como siempre.

QUIÉN ACOMPAÑA

Lo deciden entre todas, ahí mismo. Mejor que no seas tú: tienes que quedar libre para sostener la sesión.

LOS SEIS PASOS

Entrada al caso • el acompañamiento en vivo • el silencio, tres minutos • experiencia, no consejo • lo que me llevo • salida del caso. En total, 45 minutos.

Antes del acompañamiento en vivo, dilo en voz alta: es lo más incómodo del método para las que escuchan —oír algo difícil sin poder entrar—, y si no se nombra, alguna lo va a vivir como que la dejaron fuera.

En la Salida se confirma quién presenta en la cuarta y quién la acompaña. Tienen un mes: la cita, de una hora y en privado, va una o dos semanas antes de la sesión.

Sesión 4 • Funcionando

Tres horas y cincuenta y siete minutos con ocho: la agenda tipo, más quince minutos para que el círculo se mire a sí mismo. Los ocho bloques completos, por primera vez, con el primer caso preparado.

QUÉ LLEVAR

- Quien presenta: sus dos hojas, llenas antes de la cita con su acompañante.
- La acompañante: sus dos hojas; la de la introducción, para leerla al empezar el caso.
- Todas: «Mis tres ejes», llena, y «Lo que voy a compartir».
- Los resultados del termómetro de las tres primeras sesiones.
- El código QR del termómetro.

HORA	MIN	QUÉ PASA	CON QUÉ
0:00	4	Entrada. Cada una nombra con qué llega. Una palabra, sin explicar.	
0:04	5	Acuerdos y ronda de aclaración. Se recuerdan los acuerdos y se revisa lo que quedó abierto. Aquí se dice lo que incomodó.	
0:09	8	La puerta. Una pregunta que se responde en una frase.	Las preguntas de La puerta, en la web
0:17	56	Lo que pesa. Cada una comparte sus tres ejes, siete minutos. El grupo no responde.	Mis tres ejes
1:13	10	Lo que queda abierto. La relatora lee el registro de temas; aquí se ve quién presenta caso la próxima sesión.	Hoja de la relatora
1:23	10	Descanso.	
1:33	60	El caso preparado, el primero. Una hora, en siete pasos. En la sala nadie pregunta.	Las hojas del caso • Lo que voy a compartir
2:33	10	Descanso.	
2:43	45	El espacio abierto. Si alguna trae algo urgente, manda: acompañamiento en vivo. Si no, se aprende entre todas.	
3:28	15	Cómo va el círculo: el termómetro de las tres primeras, mirado entre todas, y el triángulo de alineación.	Resultados del termómetro
3:43	14	Salida. Se confirma quién presenta el mes que viene y la fecha, se responde el termómetro, y una palabra.	El termómetro

Total: 3 h 57, con ocho mujeres. Cómo va el círculo sale de tu holgura.

Lo nuevo de esta sesión

EL PRIMER CASO PREPARADO

Una hora, en siete pasos. Quien presenta llega preparada: tuvo su cita con la acompañante una o dos semanas antes. La acompañante lee la introducción al empezar.

CÓMO VA EL CÍRCULO

Quince minutos de tu holgura, no más: el termómetro de las tres primeras sesiones, mirado entre todas, y el triángulo de alineación, en corto (parte V).

QUIÉN PRESENTA EN LA QUINTA

Sale del registro de temas, en Lo que queda abierto: el tema siempre es de ella, de su propio 5%. En la Salida solo se confirma.

SI FALTA ALGUNA LÍNEA DE LA VIDA

Va en la quinta, en la holgura. Desde aquí, la sesión es la de régimen.

Los siete pasos del caso, con lo que dices en cada uno, están en la parte III, «El caso preparado, paso a paso».

De la quinta en adelante

La sesión de régimen: la que se repite mes a mes, con los ocho bloques siempre en el mismo orden. Los tiempos tipo suman menos que las cuatro horas a propósito: lo que falta es tuyo, para lo que el círculo quiera agregar.

HORA	MIN	QUÉ PASA	CON QUÉ
0:00	4	Entrada. Cada una nombra con qué llega. Una palabra, sin explicar.	
0:04	5	Acuerdos y ronda de aclaración. Se recuerdan los acuerdos y se revisa lo que quedó abierto. Aquí se dice lo que incomodó.	
0:09	8	La puerta. Una pregunta que se responde en una frase.	Las preguntas de La puerta, en la web
0:17	56	Lo que pesa. Cada una comparte sus tres ejes, siete minutos. El grupo no responde.	Mis tres ejes
1:13	10	Lo que queda abierto. La relatora lee el registro de temas; aquí se ve quién presenta caso la próxima sesión.	Hoja de la relatora
1:23	10	Descanso.	
1:33	60	El caso preparado. Una hora, en siete pasos.	Las hojas del caso • Lo que voy a compartir
2:33	10	Descanso.	
2:43	45	El espacio abierto. Si alguna trae algo urgente, manda: acompañamiento en vivo. Si no, se aprende entre todas.	
3:28	14	Salida. Se confirma quién presenta el mes que viene y la fecha, se responde el termómetro, y una palabra.	El termómetro

Total: 3 h 42, con ocho mujeres. Lo que falta hasta las cuatro horas o cuatro y media es tuyo.

El orden no se cambia. Lo que pesa va antes del trabajo profundo porque así todas ponen algo sobre la mesa y nadie queda de espectadora; el caso preparado va antes que el espacio abierto porque 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.

Arma la agenda de cada sesión en la web —Recursos / Para cada sesión / La agenda de una sesión— y mándala una semana antes, con la fecha, la hora y el lugar.

PARTE III

III

Conducir

Lo que haces en la sala, de la primera palabra a la última: cómo se abre y se cierra, qué hacer con lo que incomodó, con el consejo, con el silencio y con una mujer que se quiebra, y el caso, paso por paso, con lo que dices en cada uno.

EN ESTA PARTE

- Abrir y cerrar
- Lo que incomodó
- Cuando alguien aconseja
- Si nadie habla
- Si alguien se quiebra
- Cuándo derivar
- Los dos acompañamientos
- El caso preparado, paso a paso
- El acompañamiento en vivo, paso a paso

Abrir y cerrar

Las dos rondas de una palabra enmarcan la sesión. Parecen un trámite y no lo son: la Entrada le dice a cada una que ya llegó, y la Salida, que ya puede irse.

Antes y al empezar

ANTES DE LA SESIÓN

La agenda, mandada una semana antes. La sala en círculo, sin mesas, en un espacio privado. El cronómetro en el centro. Los cuatro contactos del acuerdo, impresos.

LA ENTRADA

Una palabra con la que llega cada una, sin explicar. Si alguien explica, se le agradece y se sigue.

ACUERDOS Y RONDA DE ACLARACIÓN

Se recuerdan los acuerdos y se revisa qué quedó abierto del mes pasado. Aquí se dice lo que incomodó: la página siguiente dice cómo.

LA PUERTA

Una pregunta que se responde en una frase. Tú eliges la del día; hay 52 en la web, en Recursos / Para cada sesión / La puerta.

Al cerrar

LA SALIDA

Se confirma quién presenta el mes que viene y la fecha, se responde el termómetro y cada una nombra con qué se va. Una palabra.

EMPIECEN A TIEMPO

Si el círculo llega tarde y recorta, lo primero que se sacrifica es Lo que pesa, que es justo lo que sostiene todo lo demás.

La Salida tiene diez minutos más que la Entrada, y no son para alargarla: son para confirmar quién presenta, la fecha y el termómetro.

Lo que incomodó

El acuerdo lo dice así: «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.» Decir que se dice adentro no alcanza: hay que saber cómo.

Quien trae algo, en cinco pasos

1 • LO QUE PASÓ

Los hechos, como los recuerda. Sin adjetivos: qué se dijo o se hizo, y cuándo.

2 • LO QUE PENSÓ

La historia que se armó a partir de eso, dicha como suya y no como verdad: «lo que yo pensé fue...».

3 • LO QUE SINTIÓ

Con la rueda de las emociones al lado, si hace falta. «Me sentí dejada de lado», no «me dejaste de lado».

4 • SU PARTE

Qué hizo o dejó de hacer ella para que esto llegara hasta aquí.

5 • LO QUE QUIERE

Qué pide ahora, en concreto.

Y quien lo recibe, en dos

RECONOCER

Devolver lo que escuchó, con sus palabras —«lo que te oigo decir es..., ¿es así?, ¿hay algo más?»— sin defenderse todavía.

RESPONDER

Después, y solo después, lo suyo: qué pasó desde su lado y qué puede hacer.

Tu trabajo es el orden, no el veredicto: que se sigan los pasos, que nadie interrumpa y que no se vuelva un juicio. Si lo que incomodó es contigo, el círculo elige a otra para conducir ese momento.

Si lo que se rompió es la confidencialidad, no se resuelve aquí: el acuerdo dice qué pasa, y está en la parte IV, «Quién entra y quién sale».

Cuando alguien aconseja

Es la falla más frecuente, y casi siempre llega con buena intención. La guardiana del acuerdo interrumpe; tú cuidas que la interrupción se respete.

Lo que hay que saber

CÓMO SE RECONOCE

Por el verbo en segunda persona —«tienes que», «deberías»— o por la regla general al final: «esa es la única manera». La prueba: si al quitar la última frase la historia pierde sentido, esa frase era un consejo.

QUIÉN INTERRUMPE

La guardiana del acuerdo, con una palabra: «acuerdo». No juzga, nombra. Si a ella se le pasa, lo dices tú, igual de corto: cuidar el acuerdo también es tu trabajo.

DESPUÉS

Nadie discute si el consejo era bueno. Se sigue con la que tiene la palabra.

LAS OTRAS TRES FALLAS

Minimizar, rescatar y competir se cortan igual. Son un espejo para mirarse antes de abrir la boca, no una herramienta para corregir a las demás.

En la lluvia de ideas del espacio abierto, las ideas se dicen al aire, no a ella: «una opción sería...», y se dejan sobre la mesa. En cuanto una idea se dice en segunda persona, dejó de ser lluvia de ideas y se volvió consejo.

Si nadie habla

El silencio no es un problema que resolver. El acuerdo lo dice: «Permito los silencios. Casi siempre significan que alguien está pensando de verdad.»

Lo que hay que saber

NO LO LLENES TÚ

La tentación es hablar. Si tú llenas el silencio, le quitas a otra la palabra que estaba por decir, y ocupas el espacio en vez de sostenerlo.

EN EL CASO, ES UN PASO

Cinco minutos después de que ella cuenta; tres en el en vivo. Es el paso que más se tienta a acortar y el que más cuesta perder: sin él habla primero la que piensa más rápido, no la que tiene la mejor experiencia.

PARTICIPAR NO OBLIGA A CONTAR

Si alguna no quiere compartir en Lo que pesa, su turno se respeta igual, aunque sea en silencio.

SI SE REPITE MES A MES

Ya no es el momento: es el círculo. Míralo en el termómetro —«¿dije algo que no había dicho antes?»— y llévalo a la supervisión entre guías.

Si alguien se quiebra

Llorar no es una crisis: en un círculo de MQHD es justo lo que se busca, que salga lo que pesa. Lo que hay que mirar es si el malestar está aumentando, o si le impide participar, orientarse o decidir.

Los cuatro pasos

1 • ACOMPAÑAR

Hablar despacio. Buscar privacidad. Preguntarle qué prefiere. No exigir explicaciones.

2 • ESTABILIZAR

Escuchar. Permitir el silencio. Agua. Menos estímulos. Respiración o anclaje, solo si a ella le sirve.

3 • DECIDIR

Cuando esté más estable: ¿volver, pausar más, retirarse o llamar a alguien?

4 • CONECTAR

Ayudarla a hacer lo que decidió: una persona de confianza, transporte seguro, un servicio o una profesional.

Quién hace qué

TÚ ACOMPAÑAS

Salas con ella si hace falta. Nadie hace de terapeuta del grupo.

LA GUARDIANA DEL ACUERDO SOSTIENE EL GRUPO

Se acuerda al empezar el año, en el acuerdo, no en el momento.

La primera frase, como está en la web, en el habla de Nicaragua: «Veo que esto te ha movido bastante. ¿Querés seguir aquí, hacer una pausa o salir un momento?» Dila como la digas tú: lo que importa es que sea corta y que no le pida nada.

Qué evitar

- Presionarla para que cuente, o pedirle detalles. Interrogar, diagnosticar o interpretar.
- «Cálmate», «no es para tanto», o prometer que todo va a estar bien.
- Tocarla o abrazarla sin permiso. Darle consejos financieros o personales en pleno malestar.
- Obligarla a volver al grupo, o a irse. Dejarla sola si está muy desorientada o hay riesgo.

Lo tienen todas, no solo tú: está en la web, en Recursos / Para cada sesión / Cuando alguien se quiebra. Una mujer que sabe que existe un protocolo confía más, no menos.

Cuándo derivar

Hay un punto en que el círculo deja de ser el lugar. Reconocerlo a tiempo es parte de tu trabajo; resolverlo no.

Lo que hay que saber

LA VÍA ROJA

Intención de hacerse daño o de dañar a alguien; desorientación grave; conducta muy impredecible; pérdida de conciencia o posible emergencia médica; dolor fuerte en el pecho o dificultad para respirar. Se deja de acompañar y se activa ayuda: no la dejas sola y llamas al recurso de emergencia.

SI APARECE VIOLENCIA O PELIGRO EN SU CASA

Escuchas, validas y preguntas por su seguridad inmediata. La conectas con el contacto de violencia o protección del acuerdo. No investigas ni pides detalles.

LOS CUATRO CONTACTOS

Emergencia médica · salud mental o crisis · violencia o protección · contacto o transporte seguro. Cada círculo escribe los suyos en el acuerdo antes de la primera sesión, los lleva impresos y los revisa cada año.

LA ÚNICA EXCEPCIÓN A LA CONFIDENCIALIDAD

Si aparece un riesgo grave para la vida o la integridad de alguien, puedes romperla para buscar ayuda. Se le dice a la persona antes, si es posible.

Lo que no es de vía roja pero pide ayuda profesional se nombra con cuidado y se ofrece un contacto; no se acompaña. Y si no sabes qué hacer, escribe al equipo de MQHD, por el canal que te dieron al formarte.

Los dos acompañamientos

El caso se trabaja de dos maneras, y cada una tiene su bloque, su tiempo y sus pasos. Casi todos los errores del primer año vienen de mezclarlas.

	EL ACOMPAÑAMIENTO PROGRAMADO	EL ACOMPAÑAMIENTO EN VIVO
Cuándo	Se acordó en la sesión anterior	Aparece en la sesión y no puede esperar al mes siguiente
Dónde va	Bloque 6 · el caso preparado	Bloque 7 · el espacio abierto
Dura	60 minutos, en siete pasos	45 minutos, en seis pasos
Quién acompaña	La eligió quien presenta, antes	La deciden entre todas, ahí mismo. Mejor que no seas tú: tienes que quedar libre para sostener la sesión
Preparación	La cita: una hora en privado, una o dos semanas antes, con las dos hojas llenas	Ninguna
Introducción	Sí: la lee la acompañante al empezar	No: el acompañamiento en vivo ocupa su lugar

Para que sea en vivo tiene que cumplir las dos condiciones del caso —que la remueva y que no esté resuelto— y además no poder esperar. Si puede esperar, se acuerda con acompañamiento programado para la sesión siguiente.

Si el mismo día hay de los dos, van los dos: el preparado en su bloque y el en vivo en el espacio abierto. Lo urgente desplaza lo que se había planeado para el espacio abierto, no al caso preparado.

El caso preparado, paso a paso

Una hora, en siete pasos. Los nombres y los minutos son los del cuadernillo; lo que dices en cada paso es tuyo, y aquí va una manera de decirlo.

PASO	QUIÉN	MIN	LO QUE DICES
1 • Entrada al caso	Todas	2 min	«Una palabra con la que entras a este caso.» Empiezas tú.
2 • La introducción	La acompañante	4 min	«[Nombre], ¿nos lees la introducción?»
3 • Ella cuenta	Quien presenta	10 a 15 min	«[Nombre], cuando quieras. Nadie te va a interrumpir.»
4 • El silencio	Todas	5 min	«Cinco minutos en silencio. Busquen en su vida un momento que se parezca en lo que ella sintió. Si les sirve, anótenlo detrás de su hoja.»
5 • Experiencia, no consejo	El círculo	25 min	«¿Quién empieza? Primero lo que resuena.»
6 • Lo que me llevo	Todas	7 min	«Una frase cada una: qué te llevas.» Ella va de última.
7 • Salida del caso	Todas	2 min	«Una palabra con la que sales.»

Lo que vigilas en cada paso

LAS PALABRAS DE ENTRADA Y SALIDA

Que sea una palabra. Si alguien explica, se le agradece y se sigue.

LA INTRODUCCIÓN

Que la frase del final nombre un sentimiento, no los hechos. Si la acompañante lee «piensa en cuando tu hermano no te pagó», el bloque se va a llenar de hermanos. No se corrige en la sala: se habla con ella después.

MIENTRAS ELLA CUENTA

Nadie pregunta, nadie asiente en voz alta, nadie completa sus frases. Si alguien interrumpe, basta una mano levantada.

EL SILENCIO

Que dure lo que dura. Es el paso que más se tienta a acortar, y el que más cuesta perder.

LO QUE ME LLEVO

Que nadie le pregunte a ella qué va a hacer, ni ese día ni el mes siguiente. Es lo que permite traer un caso sin resolver.

En «Experiencia, no consejo», tres cosas a la vez

EL CONSEJO DISFRAZADO

Si al quitar la última frase la historia pierde sentido, esa frase era un consejo. Interrumpe la guardiana del acuerdo.

QUIÉN NO HA HABLADO

En un círculo de nueve, dos se llevan la mitad del tiempo y nadie lo nota hasta el tercer mes.

QUE SEA LO PROPIO

«A mí me pasó», no «tú deberías».

Por qué en la sala nadie pregunta: 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. Si el círculo preguntara, repetiría ese trabajo con ocho voces en vez de una, y ella pasaría de contar a defenderse. El tiempo se usa en lo único que solo puede hacer el grupo: compartir la experiencia.

En todo el bloque, la guardiana del tiempo avisa al minuto final de cada paso. No negocia: lo anuncia.

El acompañamiento en vivo, paso a paso

Cuarenta y cinco minutos, en seis pasos, en el espacio abierto. Antes de empezar preguntas: «¿Es algo que no puede esperar al mes siguiente?». Si sí, el círculo decide quién acompaña.

PASO	QUIÉN	MIN	LO QUE DICES
1 • Entrada al caso	Todas	1 min	«Una palabra con la que entras.»
2 • El acompañamiento en vivo	Ella y quien acompaña	10 a 15 min	«Ustedes dos, de frente. Las demás escuchamos y no entramos.»
3 • El silencio	Todas	3 min	«Tres minutos en silencio.»
4 • Experiencia, no consejo	El círculo	20 min	«¿Quién empieza? Primero lo que resuena.»
5 • Lo que me llevo	Todas	5 min	«Una frase cada una.» Ella va de última.
6 • Salida del caso	Todas	1 min	«Una palabra con la que sales.»

Cómo se hace

DOS SILLAS, DE FRENTE

Las dos se sientan mirándose, no mirando al grupo, y hablan solo entre ellas, como si las demás no existieran.

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, COMO MAPA

Quien acompaña hace en voz alta las preguntas de las dos hojas de quien presenta. Para bajar al fondo usa las suyas, las de la hoja de la acompañante.

Dilo en voz alta antes de empezar: para las que escuchan es lo más incómodo del método —oír algo difícil sin poder entrar—, y si no se nombra, alguna lo va a vivir como que la dejaron fuera.

PARTE IV

IV

El año

Lo que se cuida mes a mes y una vez al año: el calendario, la lista del año, el termómetro, el registro de temas, quién entra y quién sale, el retiro y el relevo.

EN ESTA PARTE

- El calendario del año
- La lista del año
- El termómetro
- El registro de temas
- Quién entra y quién sale
- El retiro
- La transición

El calendario del año

Once sesiones y un retiro. Las fechas se acuerdan en la segunda sesión, para todo el año: cambiar una después requiere que todas puedan.

CUÁNDO	QUÉ PASA
Sesiones 1 a 4	La construcción del círculo: la parte II, sesión por sesión.
Sesiones 4, 7 y 10	El termómetro, mirado entre todas, en quince minutos de tu holgura.
Desde la mitad del año	La guía electa conduce algunos bloques, contigo al lado.
Antes de que termine el año	La guía electa conduce una sesión entera.
El retiro	En la fecha que se puso en la segunda sesión. Lo prepara la planeadora del retiro desde entonces.
Al empezar el año siguiente	Se revisa y se vuelve a firmar el acuerdo, se reparten otra vez los cargos, y la guía electa pasa a ser la guía.

Lo que dice el acuerdo

SI ALGUIEN NO PUEDE VENIR

No avisa y ya: busca con las demás otra fecha u hora en que puedan todas. La única falta que no se reprograma es la fuerza mayor.

UNA PUEDE SER SOCIAL

Una de las once puede ser social, sin agenda de trabajo, y cuenta como asistencia. Se elige al armar el calendario, no sobre la marcha.

SESIÓN DE EMERGENCIA

Si alguna la pide, la convocas fuera del calendario. No requiere que estén todas.

DÓNDE

Donde el círculo decida, con una condición: un espacio privado, donde nadie de fuera oiga y nadie entre a mitad de la sesión.

La lista del año

Lo que tiene que estar hecho, en el orden en que se hace. Vuelve a esta página al empezar el año, cada mes y al cerrarlo.

Al empezar el año	El acuerdo firmado. Los ocho cargos repartidos, con guía electa. Las once fechas y el retiro en el calendario. Los cuatro contactos escritos e impresos. El termómetro creado, y su código QR pegado en los cuadernillos.
Cada mes	La agenda, mandada una semana antes. El termómetro, mirado al día siguiente. La supervisión entre guías. El registro de temas al día, con la relatora.
Cada tres meses	El termómetro entre todas, en las sesiones 4, 7 y 10.
Una vez al año	El triángulo de alineación. La visión del círculo. El retiro. Los cuatro contactos, revisados.
Al cerrar el año	La guía electa ya condujo una sesión entera. El relevo, hablado. El acuerdo, revisado para volver a firmarlo al empezar el siguiente.

El termómetro

Dos minutos al cierre de cada sesión, anónimo y desde el teléfono. Sirve para una sola cosa: notar a tiempo cuando el círculo se está enfriando, mientras todavía se puede corregir.

Lo que haces tú

CREARLO, UNA VEZ

Al empezar el año: Recursos / Para cada sesión / El termómetro del círculo. Te da el enlace para las mujeres, el código QR para pegar en el cuadernillo y tu enlace de resultados. Guárdalo: no se puede recuperar.

MES A MES, SOLA

Lo miras al día siguiente de cada sesión. Si algo baja dos meses seguidos, lo nombras en la ronda de aclaración y lo llevas a la supervisión entre guías.

CADA TRES MESES, ENTRE TODAS

En las sesiones 4, 7 y 10, en quince minutos de tu holgura, se mira el resultado entre todas.

QUÉ VES

Solo las sesiones en que respondieron al menos tres: con menos se podría adivinar quién dijo qué. La pregunta abierta te llega tal cual, en orden al azar.

Las dos que más dicen

¿TRAJE MI HOJA LLENA, A CONCIENCIA?

La hoja llena a conciencia es lo que hace que Lo que pesa funcione, y sin el termómetro nadie lo sabe hasta que ya pasó.

¿DIJE ALGO QUE NO HABÍA DICHO ANTES?

Mide profundidad de verdad. Un círculo donde nadie marca que sí lleva meses siendo cordial.

Lo que no se pregunta: con qué se va cada una. Eso es suyo y se dice en voz alta en la Salida, o no se dice. El termómetro mide cómo está el círculo, no cómo está cada una.

El registro de temas

Lo lleva la relatora, y de él sale quién presenta caso. Tú no lo llevas, pero lo sostienes.

Lo que hay que saber

QUÉ SE ANOTA

La fecha, de quién es el tema, el tema en pocas palabras y si sigue vivo o ya fue caso.

QUÉ NO SE ANOTA

Historias, cifras ni frases. No es un acta, y se queda en el círculo.

CUÁNDO SE LEE

En Lo que queda abierto: lo de hoy y lo que sigue vivo de otras sesiones. Ahí se ve quién presenta caso la próxima sesión. En la Salida solo se confirma.

DE QUIÉN ES EL CASO

El tema siempre es de ella, de su propio 5%: nunca uno que le elige el grupo. Y tiene que cumplir las dos condiciones: que la remueva y que no esté resuelto.

Si dos mujeres necesitan el bloque del caso el mismo mes, se acuerda quién va este mes y quién el siguiente. El espacio abierto no es un segundo caso preparado.

Quién entra y quién sale

El círculo es fijo: de seis a nueve mujeres, siempre las mismas. Por eso cada entrada y cada salida se cuida.

Lo que hay que saber

QUIÉN ENTRA

MQHD propone a la mujer, y entra solo con el acuerdo de todas las que ya están. Se propone en una sesión y se decide en la siguiente, para que nadie tenga que opinar en caliente.

SU PRIMERA SESIÓN

Cuenta su línea de la vida y firma el acuerdo tal como está.

QUIÉN SALE

Quien deja el círculo se despide en el círculo, como dice el acuerdo. No se sale por mensaje.

SI QUEDAN MENOS DE SEIS

El círculo decide, en esa misma sesión, si le pide a MQHD que proponga a alguien o si cierra el año con las que quedan.

SI SE ROMPE LA CONFIDENCIALIDAD

Quien la rompe queda fuera del círculo. Puede volver solo si el círculo lo decide por unanimidad, después de una conversación en la que escuche qué provocó y qué quiere reparar.

A QUIÉN AVISAS

En todos estos casos, al equipo de MQHD, por el canal que te dieron al formarte.

Faltar no es salir. Si alguien no puede venir, se busca otra fecha en que puedan todas: está en «El calendario del año».

El retiro

Una vez al año, fuera de la ciudad y con pernocta. No es una sesión más larga ni un paseo: es 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.

Lo que hay que saber

CUÁNTO DURA

Lo recomendable, dos noches: es el tiempo mínimo para que baje la guardia. El mínimo, una noche.

CÓMO SE REPARTE

Un tercio para estar juntas, un tercio de trabajo y un tercio sin programa. Y ratos previstos para revisar el teléfono o llamar a la casa.

CÓMO SE PAGA

Cada una lo suyo: nadie presta a nadie. Se ahorra mes a mes desde que se sabe la fecha, y la tesorera lleva la cuenta sin custodiar el dinero de nadie.

QUIÉN LO ARMA

La planeadora del retiro, desde la segunda sesión: fecha, lugar, presupuesto y programa. Tú no lo organizas: lo cuidas.

Las herramientas que solo caben en el retiro están en la web, en Recursos / Para el retiro.

La transición

Un año de círculo termina con un relevo, no con un vacío. La guía electa se prepara para él todo el año.

Cómo se hace el relevo

CÓMO SE ELIGE

La propones tú en la segunda sesión, cuando se reparten los cargos, y queda con el acuerdo de todas.

LA PRIMERA MITAD DEL AÑO

Lleva su otro cargo y te ve conducir.

DESDE LA MITAD DEL AÑO

Conduce algunos bloques, contigo al lado.

ANTES DE QUE TERMINE EL AÑO

Conduce una sesión entera. Así llega al relevo habiendo conducido, no solo habiendo mirado.

EL RELEVO

Al empezar el año siguiente ella es la guía: se revisa y se vuelve a firmar el acuerdo, y se reparten los cargos otra vez.

Y TÚ

Sigues en el círculo con otro cargo: nadie repite el mismo dos años seguidos.

Las seis a doce sesiones como participante que pide el programa, la guía electa ya las cumplió: un año de círculo tiene once.

PARTE V**V**

Herramientas

Lo que cabe en el espacio abierto cuando nadie trae nada urgente, los dos ejercicios del círculo y lo que está en la web.

EN ESTA PARTE

- El espacio abierto y sus formatos
- El comité de claridad
- El triángulo de alineación
- La visión del círculo
- Lo que está en la web

El espacio abierto y sus formatos

Es el séptimo bloque, de 45 minutos. Su primer uso es lo urgente que le apareció a alguna. Si nadie trae nada urgente, se usa para aprender entre todas, y un grupo sin formato termina conversando de cualquier cosa o volviendo al consejo.

FORMATO	CUÁNDO SE ELIGE
Lo urgente: el acompañamiento en vivo	Cuando a alguna le pasó algo que no puede esperar al mes siguiente. Manda sobre lo planeado.
Discusión temática	Cuando hay un tema que le interesa a todas y lo que aporta cada una es su experiencia.
Lluvia de ideas	Cuando alguna necesita opciones, no experiencias: está atascada en el qué hacer. Las ideas se dicen al aire, no a ella.
Experta invitada	Cuando lo que falta es información que alguien tiene y las demás no.
El comité de claridad	Cuando alguna está atascada en una decisión que lleva tiempo dándole vueltas. Solo se pregunta.

Lo que hay que saber

QUIÉN ELIGE

Tú, con lo que el grupo traiga. Se planea sabiendo que se puede caer: lo urgente manda, y quien lo preparó no lo toma como algo personal. Se corre al mes siguiente y ya.

QUÉ NO CABE

Un segundo caso preparado. Si dos mujeres necesitan el bloque profundo el mismo mes, se acuerda quién va este mes y quién el siguiente.

CUÁNTO DURA

45 minutos, justo lo que dura el acompañamiento en vivo. Si el círculo necesita más para otra cosa, lo alargas con tu holgura.

Los formatos, con sus reglas completas, están en la web: Recursos / Para cada sesión / El espacio abierto.

El comité de claridad

Una mujer trae una pregunta que la tiene atascada, y el círculo solo puede hacerle preguntas. Nadie aconseja, nadie cuenta lo suyo, nadie dice «a mí me pasó». Es lo contrario del caso: en el caso nadie pregunta, y aquí solo se pregunta.

PASO	MIN	QUÉ PASA
1 • Ella cuenta	5 min	Su pregunta y lo que ya intentó. Nadie interrumpe.
2 • El círculo pregunta	30 min	Solo preguntas honestas y abiertas. Ella contesta lo que quiera. No hay debate ni conversación cruzada.
3 • Devolución	5 min	Si ella lo pide: cada una dice en una frase qué escuchó. No qué haría.
4 • Cierre	5 min	Ella dice qué se lleva. Nadie le pregunta qué va a hacer.

Lo que hay que saber

CUÁNDO

Una sola por sesión, en el espacio abierto. No sirve para una urgencia ni para alguien que está mal: para eso está «Cuando alguien se quiebra».

TU ÚNICO TRABAJO

Cortar las preguntas que llevan un consejo escondido.

UNA PREGUNTA HONESTA

«¿Qué es lo que más te pesa de esto?» · «¿Qué pasaría si no hicieras nada?» · «¿Qué te gustaría que pasara?»

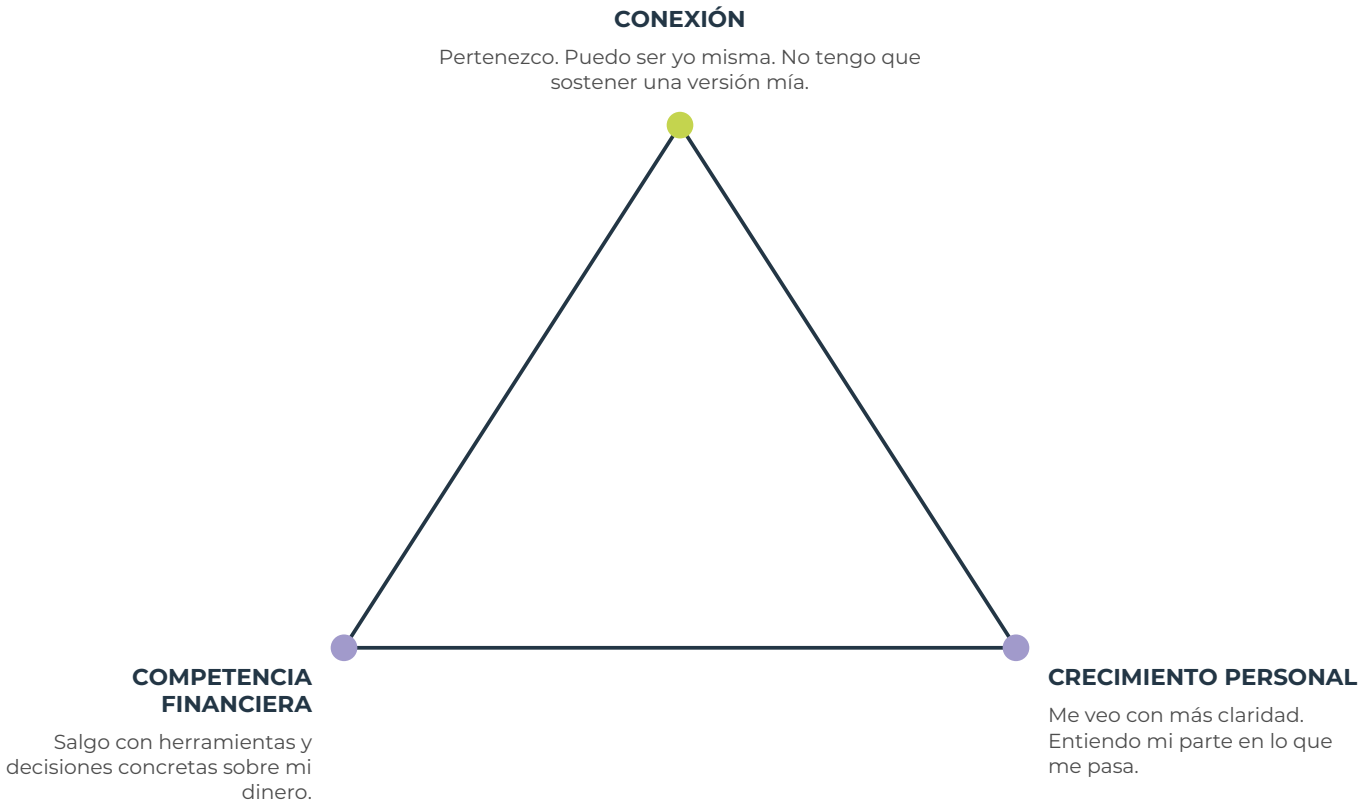
UN CONSEJO CON SIGNO DE PREGUNTA

«¿Has pensado en hablar con él?» · «¿No crees que deberías...?» · «¿Por qué no lo dejas?»

La prueba más rápida: si al hacer la pregunta ya sabes qué quieres que ella responda, no es una pregunta honesta.

El triángulo de alineación

Una vez al año, o cuando el círculo se sienta desalineado; y, corto, en la cuarta sesión. Cada una marca sus iniciales donde cree que está el círculo hoy y traza una flecha hasta donde quisiera que estuviera. Lo dibujas en grande, donde lo vean todas, y después se mira entre todas.



Lo que se conversa después

- ¿En qué estamos de acuerdo y en qué no? Los desacuerdos son la información valiosa.
- ¿Hacia dónde deberíamos movernos, y cómo se vería eso en una sesión concreta?
- ¿Hay tensiones entre lo que unas quieren y lo que quieren otras? ¿Dónde está el terreno común?
- ¿Qué necesitamos traer de afuera —una invitada, una lectura, un taller— para movernos hacia allá?

La visión del círculo

Dónde quiere estar el círculo dentro de tres años. Cada una contesta primero sola, en silencio, y después lo ponen en común. Se hace cuando el círculo lo decida; el retiro es un buen momento, porque hay tiempo.

Las preguntas

- ¿Por qué quiero estar en este círculo? La razón real, no la presentable.
- ¿Qué espero que haya cambiado en mi relación con el dinero en tres años?
- ¿Qué quiero que haya cambiado en mi vida, más allá del dinero?
- ¿Cómo quiero que sea este círculo dentro de tres años? ¿Quiénes estamos y de qué hablamos?
- De todo lo que escribí, ¿qué palabras se repiten? Esas son la visión.

El resultado es una frase, y alguien del círculo la escribe. No es un ejercicio de valores: los valores son de toda la comunidad de MQHD, no de cada círculo.

Lo que está en la web

Todo en mqhablandinero.com, en Recursos. Lo que escribes en las herramientas se queda en tu dispositivo, salvo el termómetro, que es el único formulario que envía.

HERRAMIENTA	DÓNDE	PARA QUÉ
El acuerdo del círculo	Para empezar el círculo	Armarlo, imprimirlo y firmarlo en la segunda sesión
La línea de la vida	Para empezar el círculo	Prepararla antes de contarla
La agenda de una sesión	Para cada sesión	La hora de cada bloque según cuántas sean
El termómetro del círculo	Para cada sesión	Crearla una vez y ver los resultados
La puerta	Para cada sesión	Las 52 preguntas para abrir
El acompañamiento programado	Para cada sesión	La cita, las preguntas y los siete pasos
El acompañamiento en vivo	Para cada sesión	Los seis pasos, en el espacio abierto
El espacio abierto	Para cada sesión	Los formatos, con sus reglas
El comité de claridad	Para cada sesión	Solo preguntas
Cuando alguien se quiebra	Para cada sesión	El protocolo, y los cuatro contactos
La rueda de las emociones	Para cada sesión	Las palabras para nombrar lo que se siente
El glosario del círculo	Para cada sesión	Todas las palabras del método
Para el retiro	Para el retiro	Cómo se arma y sus herramientas

PARTE VI

VI

Glosario

Cada palabra nombra una cosa distinta. Confundirlas es la forma más rápida de que el método se diluya, y pasa siempre en los primeros meses. Si una palabra tiene dos nombres, manda el del cuadernillo del círculo.

EN ESTA PARTE

- Quién hace qué
- La sesión
- El método
- Las hojas y las herramientas
- Lo organizativo, y lo que es solo tuyo

Quién hace qué

Los ocho cargos se reparten en la segunda sesión y duran el año entero: no rotan cada mes. Existen para que la guía pueda escuchar en vez de administrar.

Los ocho cargos del año

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, no opina sobre la decisión de nadie y no recomienda profesionales en medio de la sesión. 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. Así la sucesión no empieza en el mes once.
La 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.
La guardiana del acuerdo	Interrumpe cuando alguien aconseja, minimiza o rescata. Una palabra basta: «acuerdo». No juzga, nombra. Y si la guía tiene que salir a acompañar a alguien, ella sostiene al grupo.
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. Se trabaja con meses de anticipación, no dos meses antes.
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	Operativa y solo para dos cosas: los gastos de las reuniones y el retiro. Lleva la cuenta y no custodia: no guarda el dinero de nadie y no hay pote común.

Y dos que no son cargos del año

La acompañante	Acompaña a quien presenta. En el acompañamiento programado prepara el caso con ella, una hora y en privado, antes de la sesión, y la elige quien presenta; en el acompañamiento en vivo acompaña ahí mismo, delante del círculo, y la deciden entre todas. Es rotativa: cambia con cada caso. No resuelve, no aconseja y no cuenta lo suyo.
Quien presenta	La mujer que trae el caso ese mes. También se dice quien trae el caso. En el bloque se la nombra simplemente «ella».

La sesión

Los ocho bloques, en el orden en que ocurren, y las palabras con que se nombran las sesiones.

Los ocho bloques

Entrada	Cada una nombra con qué llega. Una palabra, sin explicar.
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.
La puerta	Una pregunta de apertura que se responde en una frase, sin desarrollar. Sirve para que todas hayan hablado antes de que hablar cueste algo.
Lo que pesa	Cada una comparte sus tres ejes, siete minutos. El grupo no responde. Es el bloque más largo, y el primero que se sacrifica cuando el círculo empieza tarde, que es justo lo que no hay que hacer.
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%.
El caso preparado	Una participante trae la situación que acordó traer, preparada antes con su acompañante. Una hora, en siete pasos. Se prepara con el acompañamiento programado.
El espacio abierto	45 minutos. Lo primero que se mira es si alguna trae algo urgente; si lo hay, manda. Si no, se usa para aprender entre todas.
Salida	Se confirma quién presenta el mes que viene y la fecha, se responde el termómetro, y cada una nombra con qué se va. Una palabra.

Las sesiones

Las cuatro primeras	Cada una con agenda propia: armar el círculo, construir y participar, el primer caso a la vista, y funcionando. Están en la parte II.
La sesión de régimen	La sesión completa con sus ocho bloques, la que se repite mes a mes desde la quinta.
La holgura	Lo que queda entre la agenda tipo y las cuatro horas o cuatro y media. Es tuya: la usas para lo que el círculo quiera agregar.

El método

La confusión más común, y la que más cuesta: el 5% es el concepto, «Mis tres ejes» es la hoja, Lo que pesa es el bloque. La frase correcta es «en Lo que pesa cada una comparte sus tres ejes, buscando el 5%».

El 95% y el 5%	El 95% es el resumen que una da en una reunión. El 5% es lo que hay debajo, y todo el método existe para llegar ahí. Se reconoce porque tiene fecha, tiene número y tiene un verbo de sentir adentro. La prueba: si al escribirlo te dio algo de pudor, llegaste.
Los cuatro pilares	Vulnerabilidad · confidencialidad · mentalidad del círculo · responsabilidad personal. No son valores: son las cuatro cosas que se rompen, y cada uno resuelve un modo de falla distinto.
Mentalidad del círculo	Estar del lado de la que habla, no del lado de la solución. Somos pares, nadie sabe más que nadie, y cada una tiene las respuestas dentro de sí misma.
El caso	Una sola mujer trae una situación viva, preparada antes con su acompañante, y las demás le devuelven su propia experiencia. Distinto de Lo que pesa.
Las dos condiciones del caso	Que sea emocionalmente complejo y que no esté resuelto. Si no remueve, es un tema y va al espacio abierto. Si ya está resuelto, es una experiencia y va en Lo que pesa.
La dificultad de fondo	Qué es lo que de verdad le pesa, debajo de los hechos que contó. Es lo que el círculo puede trabajar; la historia no.
Las dos capas	La historia —lo que se ve: qué pasó, quién dijo qué, cuánto era— y la dificultad —lo que pesa: qué siente, qué teme, qué necesita, qué parte sostiene ella—. Es la misma distinción que el 95% y el 5%, mirada desde quien escucha.
Experiencia relevante	Se parece en los hechos. Aportas el qué: qué hiciste, qué te funcionó, qué te costó.
Experiencia resonante	Se parece en el sentimiento, aunque la situación no tenga nada que ver. Aportas cómo se siente, que muchas veces es lo que ella no ha podido nombrar. Suele valer más que la relevante.
Las cuatro fallas	Minimizar · rescatar · competir · aconsejar. Son un espejo para mirarte a ti antes de abrir la boca, no una herramienta para corregir a las demás. Quien interrumpe es la guardiana del acuerdo.
El acompañamiento	Lo que hace la acompañante con quien presenta para llegar a la dificultad de fondo. Hay dos: el acompañamiento programado, que se agenda con una cita antes de la sesión, y el acompañamiento en vivo, que se hace en la sesión, delante del círculo, cuando algo no puede esperar.
La cita	La hora, en privado, en que la acompañante prepara el caso con quien presenta, una o dos semanas antes de la sesión.
Las cuatro habilidades	Lo que necesita quien acompaña, en los dos acompañamientos: mente tranquila (no resolver), reflejar (devolver sus palabras sin interpretar), escuchar debajo (buscar la dificultad bajo la historia) y enfocar (llegar a una sola dificultad).

La introducción	Las cuatro cosas que la acompañante escribe al terminar la preparación y lee al empezar el bloque, antes de que ella cuente: el núcleo en una frase con palabras de ella, la dificultad que escuchó debajo, los sentimientos que escuchó, y la frase con la que abre el grupo.
La frase con la que abre el grupo	La cuarta parte de la introducción, y la que decide de qué va a hablar el círculo: «Piensa en un momento en que te sentiste [el sentimiento más fuerte de ella] porque [una descripción general, sin sus detalles]». No es La puerta.
El silencio	Cinco minutos entre el relato de ella y la primera que habla; tres en el acompañamiento en vivo. Sin él, la que habla primero no es la que tiene la mejor experiencia: es la que piensa más rápido.
La entrada y la salida del caso	Una palabra cada una al abrir el caso y otra al cerrarlo. Se llaman igual que la Entrada y la Salida de la sesión porque son lo mismo, pero abren y cierran solo el bloque del caso.
Lo que me llevo	El penúltimo paso del caso. Cada una dice, en una frase, qué se lleva ella. No es un plan de acción, y a quien presentó nadie le pregunta qué va a hacer.
Entre nosotras no hay dinero	Dentro del círculo no se hacen negocios, no se presta dinero y no se dan asesorías financieras. Vale entre las seis a nueve que forman el círculo.
Vía roja	El umbral en que se deja de acompañar y se activa ayuda: intención de hacerse daño, desorientación grave, pérdida de conciencia o dificultad para respirar. Está en «Cuando alguien se quiebra».

Las hojas y las herramientas

Las hojas están en el cuadernillo del círculo. Las herramientas, en mqhablandinero.com, en Recursos.

Mis tres ejes	La única hoja que se llena antes de cada sesión, a mano y sola. Tres ejes —dinero y trabajo, dinero y pareja o familia, dinero y yo misma— y tres columnas: sentimientos, qué lo provocó, por qué me importa. Es la herramienta; el bloque donde se comparte es Lo que pesa.
Lo que voy a compartir	Al reverso de «Mis tres ejes». La llenan todas durante el caso, para elegir qué parte de lo propio le sirve a ella antes de decirlo.
La rueda de las emociones	Palabras para nombrar con precisión lo que se siente. Se usa al lado de la hoja de los tres ejes, no después. «Mal» no es un sentimiento; «vergüenza» sí. No confundir con la rueda del dinero.
Las dos hojas de quien trae el caso	Hoja de quien trae el caso —los hechos y lo que duele— y Lo que me toca mirar —lo que a ella le corresponde ver—. Se llenan antes de la cita con la acompañante.
Las dos hojas de la acompañante	Una de preparación, con las preguntas de quien acompaña, y una de introducción, que se llena al final de la cita.
La hoja de la relatora	El registro de temas: la fecha, de quién es, el tema en pocas palabras y si sigue vivo o ya fue caso. Se guarda de sesión en sesión.
La línea de la vida	Tu historia con el dinero, desde tu primer recuerdo hasta hoy: al menos diez momentos, los altos, los bajos y los que cambiaron algo. Es la manera en que un círculo se conoce. Veinte minutos cada una: la guía primero, en la segunda sesión, y unas cuantas por sesión después. También cuando llega alguien nueva. La hoja se llama «Mi línea de vida con el dinero».
El acuerdo del círculo	Lo que el círculo acuerda para el año: quiénes están, los ocho cargos, el calendario, el dinero, los contactos y las cláusulas. Tiene cláusulas fijas —sin ellas no es un círculo de MQHD— y otras que cada círculo elige. Se arma en la web y se firma en la segunda sesión.
El compromiso de confidencialidad	Lo primero de la primera sesión: la guía lo lee en voz alta, cada una responde también en voz alta, y se firma. Es un compromiso de todas entre sí, con nombre propio.
Las fichas de cargos	Una por cargo, con lo que hace. Un juego por círculo, para repartir los cargos en la segunda sesión.
El termómetro del círculo	Dos minutos al cierre, anónimo y desde el teléfono. Mide cómo está el círculo, no cómo estás tú. Lo creas en su página de la web, y cada mujer lo responde con el código QR.
La agenda	La herramienta de la web donde armas la agenda de cada sesión, con la hora de cada bloque según cuántas sean. Se manda una semana antes.
La rueda del dinero	Herramienta del retiro. Ocho preguntas sobre la vida con el dinero, y de ahí sale una rueda de la que se elige un gajo para subir primero. Las ruedas no se comparan. No es la rueda de las emociones.
Los formatos del espacio abierto	Cuando nadie trae nada urgente: discusión temática (cuando lo que aporta cada una es su experiencia), lluvia de ideas (cuando alguna necesita opciones), experta invitada (cuando falta información) y el comité de claridad.

El comité de claridad	Una trae una pregunta que la tiene atascada y el círculo solo puede hacerle preguntas, sin conclusión al final. Cabe en el espacio abierto. Es lo contrario del caso: en el caso nadie pregunta, y aquí solo se pregunta.
El triángulo de alineación	El ejercicio en que cada una marca dónde está el círculo hoy entre conexión, competencia financiera y crecimiento personal, y hacia dónde quisiera que fuera. Una vez al año, y corto en la cuarta sesión.
La visión del círculo	Dónde quiere estar el círculo dentro de tres años, en una frase. No es un ejercicio de valores: los valores son de toda la comunidad de MQHD.

Lo organizativo, y lo que es solo tuyo

Las palabras de la estructura, y las que usa la guía y no el resto del círculo.

Lo organizativo

El círculo	Un grupo fijo de entre seis y nueve mujeres que se reúne cada mes con una guía. No es asesoría financiera, ni terapia de grupo, ni red de negocios, ni curso, ni fondo colectivo.
El año del círculo	Doce encuentros: once sesiones mensuales de entre cuatro y cuatro horas y media —salvo la primera, que dura dos horas y media— y un retiro.
El retiro	Una vez al año, fuera de la ciudad y con pernocta. No es una sesión más larga ni un paseo: es donde el grupo se conoce de otra manera.
El núcleo	De diez a veinte círculos, con coordinación local y vínculo con MQHD. En una misma ciudad puede haber varios.
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.
Los cuatro contactos	Emergencia médica, salud mental o crisis, violencia o protección, y contacto o transporte seguro. Cada círculo escribe los suyos en el acuerdo, los lleva impresos y los revisa cada año.
Quién entra	MQHD propone a la mujer, y entra solo con el acuerdo de todas las que ya están en el círculo.

Solo tuyo

Los tres sombreros	Conduces, participas y cuidas el año: los tres papeles de la guía en una sola persona.
La guía fundadora	La guía de la primera camada: guía sin haber cumplido las seis a doce sesiones como participante que pide el programa, porque cuando se formó no existía ningún círculo. Existe una sola vez, con supervisión reforzada el primer año.
La supervisión entre guías	Una hora al mes entre guías, sobre lo que a cada una se le movió conduciendo. Sin jerarquía. Para las fundadoras no es opcional el primer año.
Sostener el espacio sin ocuparlo	Lo que se te pide, y una de las cosas que mide el termómetro. Ocuparlo es hablar de más, resumir lo que dijo otra, dar tu opinión sobre una decisión o volverte la fuente de las respuestas.
El registro de temas	Lo que lleva la relatora: la fecha, de quién es el tema, el tema en pocas palabras y si sigue vivo o ya fue caso. No es un acta: no se anotan historias, cifras ni frases. Se queda en el círculo.
La transición	El relevo de la guía. La guía electa conduce algunos bloques desde la mitad del año y una sesión entera antes de que termine; al empezar el año siguiente, ella es la guía.
El equipo de MQHD	A quien le escribes cuando algo le toca a MQHD —alguien que entra o que sale, algo que excede al círculo—, por el canal que te dieron al formarte.