

¿Te estás COMPLICANDO con tu dinero?

Instrucciones:

- Lee cada afirmación y responde con honestidad **Sí** o **No**, según qué tan frecuente sea en tu vida.
- Cuenta tus respuestas “**Sí**” y revisa la interpretación para entender qué revelan tus hábitos sobre tu relación con el dinero.

Situaciones	Sí	No
1. Apenas recibo dinero extra o mi sueldo, me doy un gusto costoso inmediatamente porque siento que me lo merezco.	☐	☐
2. Cuando tengo un mal día (o uno muy bueno), siento la necesidad de comprar algo.	☐	☐
3. Compro cosas que no necesito solo porque tienen un gran descuento o porque siento que puedo perder la oportunidad.	☐	☐
4. Evito revisar cuánto debo o cuánto dinero me queda en la cuenta para no angustiarme.	☐	☐
5. Se que debo organizar mis finanzas (pagar deudas, ahorrar, invertir), pero siempre lo dejo para ‘el próximo mes’.	☐	☐
6. No sé con exactitud en qué se me fue la plata la semana pasada; simplemente siento que se esfumó.	☐	☐
7. Compro cosas pequeñas con frecuencia (café, empanadas, dulces, el chance, etc.) sin llevar la cuenta y no sé cuánto suman al final de mes.	☐	☐
8. Oculto compras a mi familia/pareja o miento sobre el precio real. Ejemplo: decir que estaba en oferta cuando no fue así.	☐	☐
9. Presto dinero a familiares o amigos aunque no me sobre y luego me da pena cobrarles.	☐	☐
10. Espero un ‘golpe de suerte’ (ganarme la lotería, herencia, aumento salarial), en lugar de planear mi futuro con los recursos que tengo hoy.	☐	☐

Interpretación

Si respondiste "Sí" de 7 a 10 veces: **Alerta**

El manejo del dinero te puede estar generando estrés o ansiedad actualmente. Es posible que estés utilizando el gasto como un mecanismo para aliviar emociones incómodas o que prefieras no mirar tus cuentas para evitar preocupaciones. No es incapacidad; es que tus estrategias actuales no están funcionando para tu bienestar financiero.

Plan de Acción:

1. **Claridad:** Anota tus ingresos y gastos durante este mes. El objetivo es simplemente observar en qué se va el dinero para poder tomar decisiones diferentes.
2. **Simplifica:** Intenta usar efectivo o una tarjeta débito por unas semanas. Así te enfocas en usar sólo el dinero con el que cuentas. Sentir la salida del dinero te ayudará a ser consciente de tu consumo real.



Si respondiste "Sí" de 4 a 6 veces: **Intermitencia**

Te encuentras en un punto medio. Tienes la intención de organizarte y conoces la teoría, pero a veces las emociones, el estrés del día a día o la presión social influyen en tus decisiones más de lo que quisieras. Es probable que tus finanzas oscilen entre periodos de orden y momentos de desorden, lo que te impide sentir total tranquilidad.

Plan de Acción:



1. **Pausa antes de actuar:** Cuando sientas el impulso de comprar algo no planeado, aplica la regla de las **24 horas** para enfriar la emoción.
2. **Presupuesto flexible:** Asigna un monto fijo mensual para “gustos”. Permitirte pequeños placeres de forma controlada evita que luego gastes de más en esto.
3. **Conoce tus detonantes:** Observa qué situaciones (*tristeza, euforia, aburrimiento*) te llevan a gastar y busca alternativas que no impliquen dinero (*escuchar música, salir a caminar*).

Si respondiste "Sí" de 0 a 3 veces: **Estabilidad**

Tus respuestas indican que tienes una relación saludable y consciente con tus finanzas. Ves el dinero como una herramienta para tu bienestar. Por lo general, tus decisiones de compra son racionales y logras mantener un equilibrio entre disfrutar el presente y cuidar tu futuro. Tienes bases sólidas.

Plan de Acción:

1. **Mantén el equilibrio:** Agenda una cita trimestral contigo mismo para revisar tus metas y ajustar tu presupuesto si tus prioridades han cambiado, asegúrate que lo que te propusiste te ayude a seguir disfrutando el camino.
2. **Da el siguiente paso:** Si ya tienes control sobre tus gastos, es un buen momento para enfocarte en construir un patrimonio a largo plazo. Puedes hacerlo aprendiendo sobre inversión a través de libros, cursos o asesores certificados.
3. **Automatiza tu sistema:** Configura tu cuenta para que, apenas recibas tu ingreso, se separe automáticamente un monto para ahorrar o invertir. Así eliminas la tentación de gastar ese dinero y liberas tu mente de esta tarea.

