

Guía

El dinero y yo

	¿Qué voy a encontrar en esta guía?	1
	Actividad 1	1
	• Test 1	1
	• Reflexión	3
	• Aprendizaje	3
	Actividad 2	4
	• Test 2	4
	• Reflexión	12
	• Aprendizaje	12
	Material de consulta sugerido	12



Audiencias: jóvenes / adultos profesores



Guías para descargar



educa.banxico.org.mx

1

¿Qué voy a encontrar en esta guía?

- ✓ La forma de identificar, valorar, analizar y trabajar todo lo relacionado a tu comportamiento frente al dinero.
- ✓ Oportunidades y condiciones propicias para que, partiendo de lo que sé, pueda reflexionar, expresar, analizar, tomar conciencia y repensar la forma en que me relaciono con el dinero.
- ✓ La posibilidad de tomar decisiones más acertadas en torno a la adquisición, uso y administración de mi dinero.

2

Actividad 1

Para ello es importante que contestes un pequeño cuestionario que te ayudará a reflexionar y a ubicar cuáles son tus creencias y comportamientos actuales en torno al dinero.

Contesta el test: “Tu relación con el dinero”

Test 1. Tu relación con el dinero*



3. Marca en la el rectángulo tú edad actual

4. Rellena con lápiz o pluma el segmento que ya has vivido, que iría de cero a la edad que tienes hoy

¿Actualmente a qué te dedicas?

¿Cuánto tiempo hace que te dedicas a ello?

¿Qué te motivó a contestar esta guía?

Completa las siguientes frases con el primer pensamiento que se te ocurra, no lo analices mucho, simplemente escribe lo primero que venga a tu mente.

Evita que se repitan tus respuestas y procura que sean frases de más de tres palabras.

Yo creo que el dinero...

Cuando no lo he tenido...

El que consigue todo lo que quiere...

El dinero que recibo...

Para tener dinero...

Gracias al dinero...

El dinero me ha permitido...

El dinero me ha dificultado...

Nunca imaginé que el dinero...

¿Comienzas a ver la dirección que llevan tus respuestas?

¿Detectas alguna constante en ellas?

¿Eres consciente de cómo tu forma de ser influye en tus resultados financieros?

*Tomado de Pérez Ladrón de Guevara, Mario. Tu relación con el dinero, Querétaro, Méx. Urano, 2013. Pp. 20-22.

Reflexión: ¿Para qué nos sirve saber todo esto?

Como podrás darte cuenta, todas las ideas y creencias respecto al dinero tienen un componente heredado del medio en el que crecimos, determinando la forma en la que respondemos cuando de dinero se trata.

Para cada persona, el dinero tiene significados diferentes y las reacciones que desencadena, bajo determinadas situaciones, están en función de las emociones que le despierta. Por ejemplo, si vas a recibir dinero, ¿cómo te sientes... apenado, merecedor, satisfecho? si vas a pagar... ¿te sientes angustiado, inconforme, liberado, etc.?, y si se trata de comprar algo... ¿te pesa pagarlo, lo pagas sin remordimiento, comparas precios o al final te arrepientes?

Y qué pasa cuando hablamos de ahorrar, ¿tienes la fuerza de voluntad suficiente para dejar de consumir cosas superfluas y guardar ese dinero para el futuro?, o al invertir ¿cuál es tu tolerancia al riesgo si lo depositas en algún fondo de inversión o lo destinas a abrir un negocio?

Aprendizaje: ¿Cómo aplicamos lo aprendido?

Como ves, aquí hay dos factores importantes a tomar en consideración que te pueden dar idea del porqué estás administrando tu dinero de determinada forma: las creencias heredadas y tu nivel de tolerancia al riesgo.

Ahora bien, ¿cómo te explicas el hecho de no poder adquirir buenos hábitos financieros, si en teoría es como fomentar un hábito de higiene o de estudio? Pues bien, la respuesta está en la forma en que tomas tus decisiones financieras, las cuales están influenciadas por la aparición de emociones no satisfechas en el momento que las tomas. La tensión emocional que experimentas de manera inconsciente, en la mayoría de los casos, sesga tu decisión.

3 Actividad 2

Para identificar y conocer el tipo de relación visceral o cerebral que mantienes con tu dinero, responde una serie de preguntas que te ayudarán a identificar si estás tomando buenas o malas decisiones.

Contesta el test: “¿En qué te basas para tomar decisiones financieras?”

Test 2. Tus emociones y el dinero*

De la siguiente tabla, elige de cada una de las 14 filas obligadamente dos estados que reflejen con mayor precisión tu vivencia actual con los temas de dinero y enciérralos en un círculo. Si en alguna fila ninguno de los estados refleja tu vivencia, escoge los dos que más se acerquen.

Por ejemplo, en la primera fila encontrarás 6 estados emocionales relacionados al dinero. Si de acuerdo a tu experiencia, te sientes más abatido y alarmado en comparación con los demás estados emocionales, esos son los que deberás circular.

	A	B	C	D	E	F
1	Arrebatado	Alegre	Albatido	Alarmado	Abominado	Apenado
2	Arrojado	Alentado	Abrumado	Amenazado	Aborrecido	Arrepentido
3	Decidido	Animado	Acongojado	Angustiado	Apático	Atormentado
4	Disgustado	Atraído	Afligido	Aprensivo	Asqueado	Avergonzado
5	Enojado	Confiado	Apesadumbrado	Asustado	Aturdido	Condenado
6	Furioso	Entusiasmado	Dejado	Cauteloso	Desencantado	Culpable
7	Impetuoso	Estimulado	Desalentado	Congelado	Enajenado	Deshonrado
8	Incómodo	Eufórico	Desanimado	Consternado	Fastidiado	Desprestigiado
9	Indignado	Impulsado	Desolado	Desconfiado	Harto	Humillado
10	Insatisfecho	Inspirado	Lamentado	Miedoso	Inapetente	Indecoroso
11	Irritable	Optimista	Melancólico	Pesimista	Rechazado	Indigno
12	Osado	Pleno	Sufrido	Retraído	Rehusado	Mortificado
13	Resentido	Realizado	Triste	Sorprendido	Repelido	Pudoroso
14	Voraz	Satisfecho	Victimizado	Tímido	Saturado	Remordido
Total						

Cuenta ahora cuántos estados emocionales marcaste por columna y anota el total de cada una en la última fila.

La columna en la que obtuviste el mayor puntaje indica cuál es la emoción que define tu programación por el dinero hoy en día. Ten presente que ésta con el tiempo, puede cambiar.

Para conocer y entender más de la emoción que predomina en tu caso, revisa las interpretaciones que te doy y, para engrandecer tu experiencia, te sugiero revisar todas las descripciones y no sólo la que te corresponde.

Mayoría de puntos en la columna A: Enojo

El enojo es una emoción que te impulsa a tomar acción. Es una explosión de energía que debería acercarte a esa situación que lo provoca. Sirve principalmente para defender tus intereses, para exigir algo que esperabas o para remediar algo que no resultó como querías. Una venta que se cae puede provocarte enojo, lo mismo si el banco te cobra intereses de más o si no obtienes los resultados que esperabas.

Corporalmente, el enojo se activa. Se incrementa la frecuencia cardíaca, se agolpa la sangre, se acrecienta la energía y te impulsa a atacar “al enemigo” ¿Cuál sería el tuyo? Aumenta la temperatura del cuerpo y puede presentarse sudoración. La gesticulación se aviva, se contraen el rostro y las sienes, la respiración se acelera, la boca se aprieta expresando ira y el tono de voz aumenta.

Cuando el enojo es canalizado de la forma adecuada puede convertirse en coraje y éste puede serte útil si lo aprovechas constructivamente para emprender con valor y osadía, como al invertir o iniciar un negocio. Dependiendo de qué tan capaz seas de lidiar con él, podrías aprovechar su energía para exigir a otros lo que crees que te corresponde y a mantenerte enfocado sobre un punto que quieres defender.

También, el enojo puede ayudarte a cambiar tu comportamiento cuando éste no te ayuda a obtener lo que esperas. Cuando te dejas llevar por él puedes perder la cabeza, volverte impaciente y actuar arrebatadamente sin premeditar las consecuencias de tus actos, incluso puedes volverte agresivo. Si te has habituado al enojo como forma predilecta de comportamiento, podrías mantenerte a la defensiva, lo que te haría propenso a irritarte con facilidad y a entrar en discusiones que quizás sean innecesarias.

Algunas personas se sienten orgullosas de mostrar a los demás su coraje, creyendo que esa es la forma en la que se ganarán su respeto, aunque esto, en realidad, lo que hará es deteriorar sus relaciones. Si tu atención se enfoca más en el exterior que en ti mismo, injustamente podrías sentir que debes obligar a alguien a que sea como tú quieres. Incluso podrías utilizar el dinero para castigar a otros, ya sea privándolos de él o cobrándoles para resarcir sus fallas.

Si el enojo es la emoción con la que te aproximas a tu dinero y esto ya te ha provocado problemas en el pasado, considera las siguientes ideas que podrían ayudarte a lidiar mejor con él:

- Al sentirte enojado, haz un esfuerzo por identificar, en el fondo, qué es lo que hizo específicamente que te sintieras así. Cuando lo tengas detectado, escríbelo en un papel.
- Respira profundamente, sal a caminar, toma un paseo, busca un lugar para que el aire te toque la cara y concéntrate en esa sensación.
- Toma una almohada, pégalata a la cara y grita con todas tus fuerzas. Esto te ayudará a liberar la energía sin correr el riesgo de hacerte daño a ti mismo o a los demás.

Mayoría de puntos en la columna B: Alegría

La alegría es una emoción que te anima a disfrutar lo que tienes y a sentirte satisfecho. Es una emoción que debería ayudarte a reconocer las situaciones en las que hay algo positivo para ti y acercarte a ellas. Surge cuando haces lo correcto o cuando te pasa algo bueno. Es una emoción que puede liberar una gran cantidad de energía que queda a tu disposición para utilizarla en un sentido constructivo. Ganar dinero puede hacerte sentir alegría, lo mismo si has logrado culminar el pago de una deuda, si has sido seleccionado para ocupar alguna posición en un empleo o como el proveedor para participar en un proyecto.

La alegría se vive como una experiencia placentera acompañada de sentimientos de bienestar. Cuando se presenta, disminuye la frecuencia cardiaca, la boca se eleva para producir una sonrisa, aumenta la actividad motora, se dilatan las pupilas y pueden presentarse risas y gritos.

No habría forma de ilusionarse con posibilidades o de soñar un mejor futuro si no se presentara la alegría. Cuando está bien enfocada, puede ayudarte a obtener gratificación de lo que te pasa, por ejemplo, al disfrutar de tu trabajo o a emprender un proyecto con entusiasmo. La alegría te ayuda a tener una vida más amena, a estar en calma, de buen humor y sin preocupaciones. Una persona alegre, por lo común, se siente motivada a compartir con los demás sus logros y espera que los demás compartan su estado de ánimo exaltado. Adicionalmente, el entusiasmo es la emoción que te hace emprender, que te hace una persona que se levanta con ánimo de sus tropiezos y que aprovecha cada oportunidad para aprender y seguir adelante en su camino.

Pero si la alegría no te deja pensar con claridad y eres propenso a perder los pies del suelo, podrías evadir la realidad con “optimismo” al minimizar la gravedad de las cosas que suceden. Habrá que cuidarse de no dejar que este estado pleno se convierta en exceso de confianza, volviéndote despreocupado o negligente. Si eres egoísta podrías carecer de empatía para reconocer que una buena noticia, cuando el que la escucha no está en un momento para soportarla, y puede provocar alguna reacción inesperada. Llevado por la euforia podrías actuar de forma impulsiva y descuidar tu presente. Si la alegría o la euforia, es la emoción con la que te aproximas a tu dinero, y esto ya te ha provocado problemas en el pasado, considera las siguientes ideas que podrían ayudarte a lidiar mejor con ella:

- Cuando te encuentres en un estado eufórico, no pierdas de vista que nunca habrá algo completamente bueno, ni completamente malo. No se trata de arruinar tu momento, sino de aprender a gozar de las emociones positivas equilibradamente, esto si eres propenso a perder la cabeza cuando estás en momentos de alegría exagerada.

- Para ayudarte a descargar la tensión que genera la alegría, que de no ser liberada podría convertirse en angustia; cuando la sientas, baila, corre, brinca o riéte forzosamente a carcajadas, una vez tranquilo, continúa con lo que estabas haciendo.
- Párate frente a un espejo viéndote a la cara. Exagera tus gestos, haz ruidos y adopta posiciones ridículas. Después de unos minutos verás como la tensión disminuye.

Mayoría de puntos en la columna C: Tristeza

La tristeza te va a invitar a tomar una pausa, a revisar en tu interior, a depurar lo que no te sirve y a reorientar el rumbo por el que vas. Esta emoción te lleva hacia adentro, abre un canal de conexión contigo mismo para encontrar las respuestas en el alejamiento. Si has perdido la oportunidad de trabajo podrías sentir tristeza. Igual podrías sentirla si perdieras tu dinero, si tuvieras que cerrar tu negocio o si el producto de tu trabajo no produjo el impacto que esperabas.

Con la tristeza se disminuyen significativamente la atención, la concentración y la velocidad del pensamiento. Puede alterarse el ritmo de sueño y el apetito. Algunos se muestran cansados y sin ánimo. Cuando se presenta, el espíritu decae y se incrementa la atención hacia el interior provocando reflexión y meditación. Pueden también presentarse actitudes pesimistas y desinterés.

La tristeza se presenta cuando hay alguna pérdida material o afectiva, cuando es necesario dejar ir algo que formaba parte de tus esquemas habituales, lo que te ayudaría a reconstruirte y a reorganizar tus prioridades para seguir adelante ya sin eso que formaba parte de tu entorno. Algo peculiar que permite la tristeza es volverte consciente de ti mismo y abrir un espacio en tu mente para hacerte preguntas trascendentales como ¿quién soy yo? o ¿de qué sirve todo lo que hago? Cuestionamientos que te ayudan a establecer un contacto profundo con tu interior. Cuando se presenta la tristeza en tu vida y te dedicas atención, puedes frenar literalmente la inercia y salir de alguna rutina que puede tenerte atrapado. Sin embargo, cuando la tristeza se prolonga demasiado o cuando la emoción te inunda podrías terminar alejándote de todo, incluso de situaciones que te hacen bien. Por ejemplo, podrías disminuir tu ritmo de trabajo o no trabajar en absoluto, aun cuando el dinero te haga falta. Si existe negatividad en ti, puedes llegar a volverte cruel contigo mismo y reprocharte por todo, incluso sin razón, perdiendo así la objetividad. Cuando la tristeza es provocada por un duelo que no se ha completado podrías asumir actitudes derrotistas, creer que nada vale la pena tanto como para volverte a levantar y perder toda ilusión de soñar con una vida mejor. En otros casos podrían surgir defensas como negar que la vida ha cambiado, aunque la realidad te confirme lo contrario.

Si la tristeza es la emoción con la que te aproximas a tu dinero y éste ya te ha provocado problemas en el pasado, considera las siguientes ideas que podrían ayudarte a lidiar con ella:

- Cuando te veas abordado por la tristeza, será importante que hagas un balance. Puede ayudarte escribir acerca de lo que sientes, de lo perdido y lo ganado y enfocar tu atención en perdonar, ya sea a ti mismo o “al que te haya abandonado”.

- Cuando quieras salir de ese estado, corrige tu postura, ponte derecho y levanta la cara, Habla y busca apoyo. Recuerda momentos positivos que hayas vivido en otro momento, sé consciente de tus pensamientos y como una nube en el cielo déjalos ir, no te los quedes.
- Si tu tristeza te invita a alejarte del mundo, atiéndela, hazle caso. Meterte un rato en tu incubadora puede dotarte nuevamente de fuerzas para seguir adelante.

Mayoría de puntos en la columna D: Miedo

El miedo es una emoción que te prepara para reaccionar ante un riesgo, huyendo o atacando. Se presenta como una señal de advertencia ante una amenaza potencial, ya sea real o imaginaria. Esta emoción se presentaría por ejemplo, si estás por invertir todo tu dinero en un negocio o si corres el riesgo de perder tus ahorros.

Cuando se presenta, la respiración se acelera, la frecuencia cardíaca aumenta, la sangre se agolpa hacia abajo, preparando a tus piernas para correr. Puede presentarse sudoración y una activación generalizada de tus sentidos, con lo que te vuelves más perceptivo a lo que sucede a tu alrededor.

Podrías aprovechar la energía del miedo para estar más consciente y atento, volviéndote más cauteloso al momento de tomar una decisión importante. Cuando esta emoción te previene de algo, podría prepararte para alejarte de riesgos potenciales, como sucedería si rechazaras la invitación a participar en un proyecto que te parece sospechoso o a asociarte con alguien que no te da buena espina. La inseguridad de hacer algo mal podría serte útil para dedicar más atención y empeño en algún trabajo; por ejemplo, si supieras que puedes quedar mal parado al entregar resultados deficientes, quizás trabajes con más atención para obtener un producto de mayor calidad.

Si tu miedo es desbordado, podrías creer que todo en la vida es riesgo o ver peligros donde no los hay, lo que te haría estar a la defensiva y eventualmente paralizarte, alejándote de una buena oportunidad o haciéndote tomar decisiones con impulsividad. Si te sientes indefenso y desprotegido, el miedo podría motivarte a huir de todo de forma irracional e incluso limitar tu involucramiento en la vida. Si te dejas llevar por la negatividad y te inundas de pensamientos catastróficos podrías hacer que tu perfeccionismo no te deje descansar.

Si el miedo es la emoción con la que te aproximas a tu dinero y éste ya te ha provocado problemas en el pasado, considera las siguientes ideas que podrían ayudarte a lidiar mejor con ella:

- Cuando sientas miedo, es importante que descubras con precisión qué es lo que lo provoca y qué es lo que temes que suceda.
- Mentalmente, en un momento de silencio, visualiza tu miedo y dale una forma y una voz, platica con él en tu interior. Pregúntale qué es lo que quiere de ti. Deja que fluyan las respuestas y posteriormente anótalas en una hoja o en un cuaderno. Practicar alguna forma de meditación o de relajación puede ser también un remedio efectivo para generar calma en tu interior.

- La única forma de librarse del miedo de hacer algo es haciéndolo. Si hay algo en tu vida que no te has animado a realizar o a probar, puedes enfrentarlo con aproximaciones sucesivas y por tiempos cada vez más prolongados.

Mayoría de puntos en la columna E: Asco

El asco te invita a alejarte de una situación que puede ser nociva y te previene de integrarlo a tu sistema. Es fácil identificarlo, es como cuando hueles comida echada a perder, inmediatamente la empujas lejos de ti o te alejas de ella. Estados emocionales relacionados al asco pueden presentarse en diferentes momentos de tu vida y no sólo con respecto a tu alimentación. Una actividad que has repetido durante mucho tiempo, sin variaciones, puede producirte hartazgo y un rechazo automático cuando la oyes nombrar. También puedes haber quedado “vacunado” de una experiencia en la que fracasaste, como le sucede a los que intentaron poner un negocio o hacerse de un empleo formal, una sola vez y no volvieron a intentarlo jamás. Algunas personas incluso repelen el dinero después de haber estado enajenadas o habiendo vivido experiencias desagradables con él.

El asco eleva la frecuencia cardíaca, la tensión muscular, la frecuencia respiratoria y la actividad gastrointestinal. Hace descender las comisuras de los labios y eleva las mejillas, se frunce el ceño y se eleva la barbilla.

Cuando predomina el asco en tus respuestas, a algo que debes protegerte o a algo que debes renunciar; si encaminas adecuadamente esta emoción, podrás diferenciar qué es lo que te sirve de lo que no, qué es lo que te conviene dejar entrar a tu sistema y qué es mejor dejar afuera. Por ejemplo, en el caso de alguien que quiere venderte una creencia que sabes que te terminará perjudicando.

Sin embargo, si te guías por las apariencias, el asco puede llenarte de prejuicios y no ayudarte a reconocer que aunque algo parezca ser lo mismo, no necesariamente lo es. Por ejemplo, si tuviste una mala experiencia con algún compañero de trabajo, podrías después sentir rechazo a trabajar con alguien más, pero eso no quiere decir que todos los colaboradores sean iguales, con seguridad habrá algunos con los que puedas tener una magnífica experiencia laboral. Si tu respuesta se generaliza, podrías decir que no a todos por igual privándote de experiencias que podrían hacerte bien.

Si el asco es la emoción con la que te aproximas a tu dinero y esto ya te ha provocado problemas en el pasado, considera las siguientes ideas que podrían ayudarte a lidiar mejor con ella:

- En el momento en que se te presenta la emoción aléjate de eso que la produce y, con calma, evalúa bien si es que efectivamente se trata de algo que puede ser nocivo para ti o si son tus prejuicios los que están haciéndote reaccionar.
- Si te das cuenta que eso que rechazas ya ha entrado en tu sistema (como haber asumido una creencia que no querías tener) algo habrás de hacer para sacarla de ti. Tomar la decisión de cambiar y estar más atento al riesgo de volver a caer en el mismo descuido, te puede ayudar.
- Si te ves obligado a estar en una situación que te provoca asco, trata de participar en ella en pequeñas dosis hasta que puedas asimilarla por completo.

Mayoría de puntos en la columna F: Vergüenza

La vergüenza es una emoción que te protege, te invita a darte cuenta de tus errores y a tomar la responsabilidad de tus acciones para resarcir lo que has dejado en deuda, contigo mismo o con los demás. Esta emoción se presenta cuando, por ejemplo, descubres que hay algo en ti que debes esconder. También se presenta cuando te das cuenta que le fallaste a alguien o cuando, por más que te empeñaste en hacer que algo sucediera, reconoces que fue una actitud tuya equivocada la que terminó por arruinarlo todo.

Cuando aparece la vergüenza, se enrojece el rostro, la lengua se enreda, se tensan los músculos de la espalda enconchándose o se destensan por completo disminuyendo la postura, la cabeza se inclina hacia abajo, se aumenta la sudoración y la temperatura corporal y la garganta se seca al igual que la boca. Puede provocarte confusión mental, despertar la necesidad de esconderte o dejarte sin ánimo para hacer algo por temor a que te salga mal.

Bien encaminada la vergüenza te sirve de radar para darte cuenta de cuándo te conviene mostrarte al mundo tal como eres y cuándo será mejor resguardarte en el interior. Esta función es por mucho subjetiva y depende de tu propia autoestima y de la cultura de la que provienes. Hay quién dice que uno debe mostrarse tal cual es en el escenario que sea, pero lo cierto es que la vergüenza es un acuerdo que asumimos para funcionar en sociedad. Puede ser un recurso útil para reconocer tus fallas y tus equivocaciones, para tomar responsabilidad del tema, asumir las consecuencias y aceptar el compromiso de no volver a repetir el mismo error.

Sin embargo, cuando la vergüenza es desmedida puede hacerte pretender ser una persona que en realidad no eres, reprimirte o volverte juicioso y moralista por el temor a ser expuesto ante los demás.

Es común que algunas personas cubran la vergüenza con enojo, aparentando ser las víctimas cuando fueron los agresores. Cuando no se maneja adecuadamente puedes sentir culpa y castigarte irracionalmente, en algunos casos malgastando tu dinero y debilitando tus finanzas o adoptando creencias que demuestren desprecio hacia ti mismo.

Si la vergüenza es la emoción con la que te aproximas a tu dinero, y esto ya te ha provocado problemas en el pasado, considera las siguientes ideas que podrían ayudarte a lidiar mejor con ella:

- Comienza por reconocer que no eres perfecto y que, como tú, ninguno otro lo es. Lo que interpretamos como defectos son simplemente aspectos de nosotros mismos que no han encontrado las condiciones para estar en paz.
- Trabaja en tu autoestima y en tu seguridad interior. La capacidad de sentir confianza para mostrarte tal cual eres debe depender de ti mismo y no de los demás.
- Si te has equivocado o le has fallado a alguien, asume las consecuencias, aprende a perdonarte y a pedir perdón, no para curarte en salud y eximir las culpas sino para comprometerte a no volver a repetir el mismo error.

RESUMEN

Cuando el dinero cae en las manos de una persona se convierte en una experiencia emocional de la que no siempre es consciente. Las emociones te ponen en contacto con una realidad temporal que interpretas de acuerdo a tu sentir. Todos tenemos un rango óptimo de tensión emocional en el que nos sentimos cómodos. Cuando este rango es mayor o menor, nuestra vida entra en conflicto. Además, tienes una predisposición a ciertas emociones dependiendo de tu caso particular, lo que te hace ver al dinero de una forma específica, ya sea que te cause enojo, alegría, tristeza, miedo, asco o vergüenza. Cada emoción te invita a algo, y hasta que no lo atiendas, no te permitirá continuar tu camino con fluidez.

¿A QUÉ TE COMPROMETES?

- Pensar más antes de actuar sin dejarme llevar por mis emociones.
- Abrir diálogo con mis emociones para saber qué quieren de mí.
- Aprender a lidiar mejor con la tensión emocional que el dinero me provoca.

¿CÓMO LLEVARÁS TUS COMPROMISOS A LA PRÁCTICA?

*Tomado de Pérez Ladrón de Guevara, Mario. *Tu relación con el dinero*, Querétaro, Méx. Urano, 2013. Pp. 126-137.

Reflexión: ¿Para qué nos sirve saber todo esto?

Al mantener ciertos patrones de comportamiento en la obtención, gasto, ahorro, inversión y donación de tus recursos financieros, corres el riesgo de no estar optimizándolos. Estos comportamientos están en función de la carga de emoción o razón (visceral o cerebral) involucrada en tu decisión, que depende del tipo de experiencia o impacto financiero que estés dispuesto a tolerar.

Aprendizaje: ¿Cómo aplico lo aprendido?

Cuando vayas a tomar una decisión, busca mantener un equilibrio en la relación emoción-razón, ya que ésta te llevará a gozar de experiencias placenteras y satisfactorias sin desviarte de tus propósitos personales, alcanzando una sensación de seguridad y plenitud que van más allá de los asuntos meramente financieros.

4

Material de consulta sugerido

- Pérez Ladrón de Guevara, Mario. Tu relación con el dinero. Urano. 2013. México, D.F.
- Tovar Alberto. Dinero y felicidad. Biblioteca Avante, Colección Acción Empresarial. LID Editorial Mexicana. 2010. México, D.F.
- Ariely, Dan. Las trampas del Deseo. Ariel. 2015, 5° ed. Barcelona, España.