

PSIC. LIA MOREIRA

E-BOOK

CRA. STEPHANIE PRIETO



Reconstruí tu *vínculo* con el dinero

UN ESPACIO PARA REFLEXIONAR, RESIGNIFICAR Y TRANSFORMAR

WWW.PSICOCONSULTORIO.COM

- INTRODUCCIÓN -

Este recurso tiene la intención de **colaborar a tu reflexión en torno a tu vínculo con el dinero, identificar tus creencias limitantes** en torno a la temática, las **emociones** que se generan a partir de tu vínculo con el dinero y **generar algunas acciones** para el cambio en el caso que lo necesites.



Módulos

01

MAPA EMOCIONAL DEL DINERO

- *Creá tu propio mapa mental*
- *Preguntas para reflexionar*

02

TRANSFORMÁ TUS CREENCIAS LIMITANTES

- *Identificá tus creencias*
- *Reflexiona sobre de dónde proviene esa creencia*

03

ESPACIO DE REFLEXIÓN: APRENDIZAJES Y COMPROMISOS DE CAMBIO

- *Diario de vinculación con el dinero*
- *Acciones para mejorar tu vínculo con el dinero.*
- *Ejercicio adicional: Gastá con consciencia*

04

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

- *El Mapa de Mis Gastos*
- *La Regla del 50/30/20*
- *Mi Pequeño Fondo de Tranquilidad*
- *Tips para ahorrar*

Módulo 1

MAPA EMOCIONAL DEL DINERO

Objetivo: Identificar situaciones que generan emociones difíciles y analizar sus causas.

Ejercicio 1: Creá tu propio mapa mental

Podés usar una **hoja, cuaderno o una app digital** como Miro o Notion.

En el centro del mapa escribí: ***“Mi vínculo con el dinero es...”***

Dibujá ramas principales con emociones asociadas:

- Inestabilidad
- Inseguridad
- Frustración
- Alegría
- Euforia
- Seguridad

Agregá subramas con situaciones que despiertan esas emociones.

Ejemplos:

- Ansiedad: “Cuando me falta dinero para pagar las cuentas”
- Inseguridad: “Cuando me comparo con otras personas”
- Seguridad: “Cuando tengo un fondo de reservas”

- MAPA MENTAL -

Ejemplo



Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué situaciones se repiten?
- ¿Cuáles dependen de vos y cuáles no?
- ¿Cómo podrías responder de manera diferente?

Módulo 2

TRANSFORMÁ TUS CREENCIAS LIMITANTES

Objetivo: Cambiar creencias limitantes por afirmaciones empoderadoras.

Ejercicio 2: Identificá tus creencias

Escribí al menos **3 creencias limitantes** que tengas sobre el dinero.

Ejemplos:

- *"Nací para ser pobre."*
- *"No soy lo suficientemente buena para ganar mucho dinero."*
- *"Si tengo mucho dinero, voy a perder mi esencia."*
- *"No soy buena administrando, mejor que lo haga otro."*
- *"Las finanzas son muy complicadas para mí."*

Reflexiona sobre de dónde proviene esa creencia:

- ¿La escuchaste en la infancia, en la familia, en la escuela, en el trabajo?
- ¿Es una creencia propia o impuesta por el entorno?

*Si te identificás con varias creencias limitantes, tal vez sea **buen momento para pedir ayuda profesional** y comenzar un proceso de transformación más profundo.*

Módulo 3

ESPACIO DE REFLEXIÓN: APRENDIZAJES Y COMPROMISOS DE CAMBIO



Objetivo: Registrar avances y comprometerse con pequeñas acciones de cambio.

Diario de vínculo con el dinero

Al final del día o de la semana, tomá un momento para escribir en un diario o app de notas. Este hábito simple puede ayudarte a tomar perspectiva, regular emociones y generar cambios concretos.

Preguntas guía:

- ¿Cómo describes el vínculo con el dinero en este mes?
- ¿Qué emociones identifiqué en relación al dinero?
- ¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?

Compromiso de acción

Escribí una acción concreta para mejorar tu respuesta emocional con el dinero.

Ejemplo:

“Si me siento insegura por la falta de dinero, voy a repetir afirmaciones positivas como:

‘El dinero que tengo es suficiente para mis necesidades de hoy.’”

03

ESPACIO DE REFLEXIÓN: APRENDIZAJES Y COMPROMISOS DE CAMBIO

Gastá con consciencia

Antes de realizar un gasto, hacete estas preguntas:

- *¿Este gasto es una necesidad real o un deseo impulsivo?*
- *¿Cómo impactará este gasto en mi estabilidad financiera a corto y largo plazo?*
- *¿Podría conseguir esto de otra manera o a un mejor precio?*
- *¿Cómo me sentiré después de hacer esta compra?*

Seguimiento mensual

*Te recomiendo que **revises tus reflexiones una vez al mes** para identificar patrones y avances en tu proceso de transformación.*

Después de reflexionar sobre tus **emociones y creencias**, te invito a llevar este trabajo un paso más allá: **observar tus hábitos concretos**. ¿En qué se va tu dinero? ¿Cómo podés organizarte mejor? ¿Qué podrías cambiar sin dejar de disfrutar?

Módulo 4

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Ejercicio 1: El Mapa de Mis Gastos

Objetivo: Visualizar tus gastos reales para identificar hábitos y tomar decisiones más conscientes.

Tomá una hoja y anotá **todos los gastos diarios que realices**, por pequeños que parezcan: *desde un café hasta una prenda, desde una aplicación hasta una salida.*

A fin de semana (o del mes), hacé una **lista en otra hoja agrupando tus gastos en categorías.**

Por ejemplo:

- Alimentación
- Transporte
- Vestimenta
- Antojos
- Suscripciones
- Ocio
- Hogar
- Otros

Identificá los **“gastos hormiga”**: esos que parecen pequeños pero al sumar el total, pueden ser importantes.

Reflexioná:

- ¿Qué es lo que más te sorprendió de tu registro?
- ¿Sentís que podrías eliminar o reducir alguno de esos gastos sin afectar tu bienestar?

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Ejercicio 2: *La Regla del 50/30/20*



Objetivo: Tener una guía para distribuir tu ingreso de manera equilibrada.

Vas a tomar el **número total de tus ingresos mensuales** y lo vas a dividir así:

- **50% - Necesidades:** Gastos esenciales y recurrentes como vivienda (alquiler/hipoteca), alimentación, transporte básico, servicios públicos, seguros médicos, etc.
- **30% - Deseos:** Gastos no esenciales que mejoran la calidad de vida, pero no son imprescindibles, como salir a comer, entretenimiento, hobbies, ropa no básica, viajes, etc.
- **20% - Ahorro y Deudas:** Destinado a construir un fondo de emergencia, ahorrar para metas futuras (ej. comprar una casa, estudios, jubilación) y pagar deudas (tarjetas de crédito, préstamos).

*Una vez que tengas este número **evalúa cuanto aplica a cada una de las categorías del ejercicio anterior** a ver si tiene relación o si quizás estas destinando más dinero a otra categoría. Escribí como te fue para que puedas comparar los números y ver como puedes mejorarlo.*

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Ejercicio 3: *Mi Pequeño Fondo de Tranquilidad*



Objetivo: Empezar a construir tu fondo de emergencia.

Un fondo de emergencia **es un dinero que se tiene para imprevistos**, estos podrían ser relacionados a la pérdida de un trabajo, algo de salud, hogar, etc. Lo recomendable es tener **entre 3 y 6 meses de ahorro** de los gastos esenciales.

Aquí lo que vamos a hacer es;

- 1. Calcular cuanto sería nuestro dinero “esencial”** en el mes, aquí podemos basarnos en las categorías del ejercicio 1 o en los gastos establecidos en las necesidades del ejercicio 2.
- 2. Elige una cantidad que para ti sea cómoda para ahorrar** y sepas que puedes destinarla a esto. No importa que sea pequeña si no que sea realizable.



PARA COMENZAR A AHORRAR YA:

- Usá una **cuenta distinta** para que no te tientes.
- **Replanteate gastos** no esenciales (¿y si compartís esa plataforma de streaming?).
- Si te gusta hacer algo que pueda **generar ingresos extra**, *¡considerá destinarlo íntegramente a tu fondo de tranquilidad!*

Este E-Book es una *invitación* a que observes

*Una invitación a que **te hagas preguntas y te animes a cambiar** el guion interno con el que venís relacionándote con el dinero.*



TOMAR CONCIENCIA ES EL
PRIMER PASO HACIA UNA
RELACIÓN MÁS SANA,
AMOROSA Y PODEROSA
CONTIGO MISMA.

¿Te gustaría *ampliar* sobre este tema?

Seguinos en redes sociales para acceder a más **contenido, actividades y herramientas** sobre esta temática.

 [@psic.lia moreira](https://www.instagram.com/psic.lia_moreira)

 [@spnserviciosprofesionales](https://www.instagram.com/spnserviciosprofesionales)

