



Ejercicio de autoevaluación

*Identificando creencias
limitantes sobre el Dinero*





Instrucciones

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas reflexionar sin interrupciones.

Ten a mano un cuaderno o una hoja de papel y un bolígrafo. Dedica al menos 30 minutos a completar este ejercicio de forma honesta y abierta.



Parte 1

Reflexión personal

Experiencias pasadas

-Piensa en tus experiencias con el dinero desde tu infancia hasta el presente.

Escribe sobre tus primeros recuerdos relacionados con el dinero.

Pregunta: ¿Qué experiencias positivas y negativas has tenido con el dinero?



Parte 1

Reflexión personal

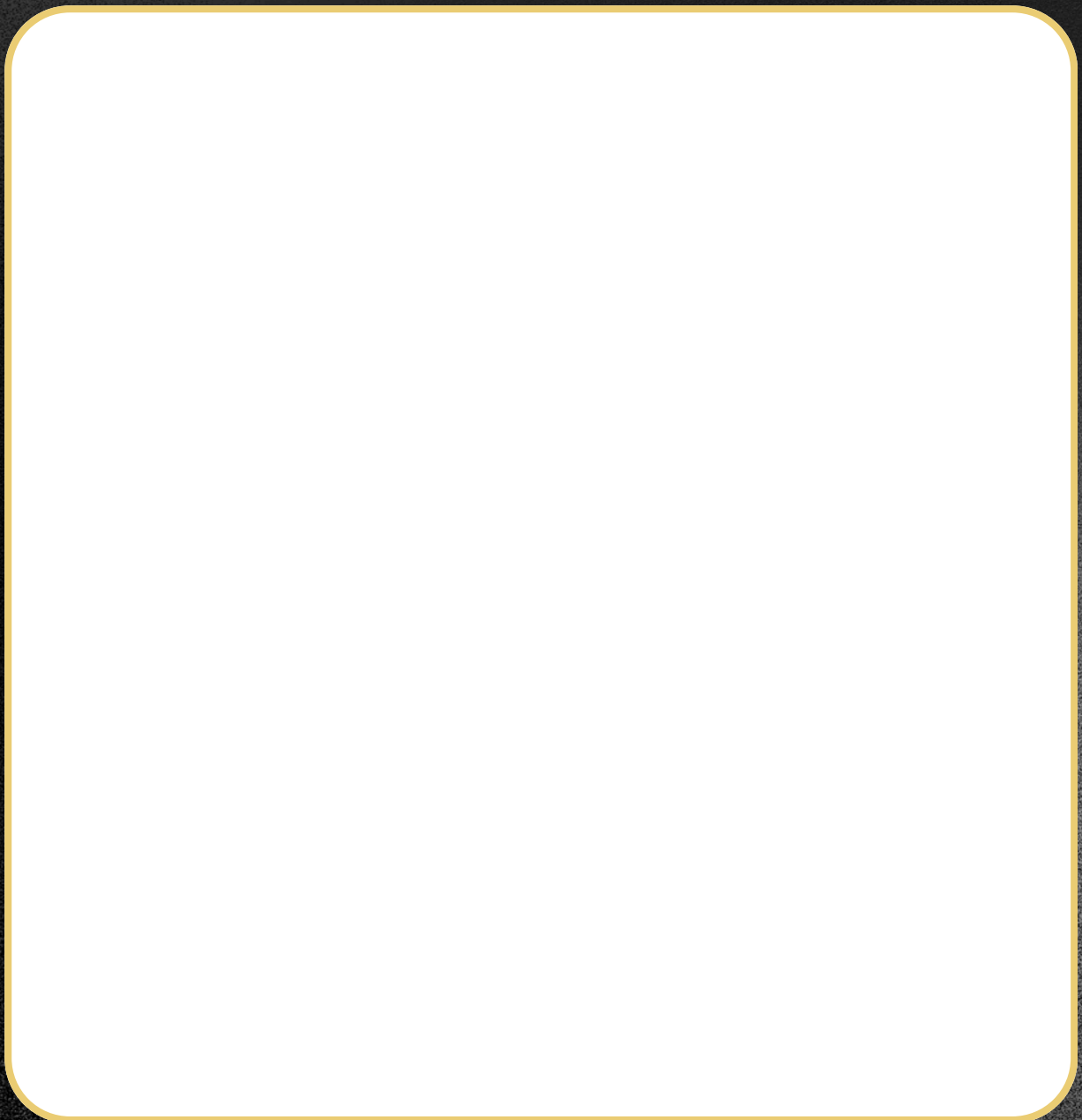
¿Qué experiencias positivas y negativas has tenido con el dinero?

Mensajes de la infancia

Reflexiona sobre los mensajes que recibiste de tus padres, familiares o cuidadores sobre el dinero.

Pregunta: ¿Qué frases o enseñanzas sobre el dinero recuerdas de tu infancia?

Ejemplos: “El dinero no crece en los árboles”, “Los ricos son avaros”.



Emociones asociadas

Identifica las emociones que sientes cuando piensas en dinero, ya sea ganar, gastar, ahorrar o invertir.

Pregunta: ¿Cómo te sientes generalmente cuando piensas en dinero? (Ejemplo: miedo, ansiedad, emoción, indiferencia).

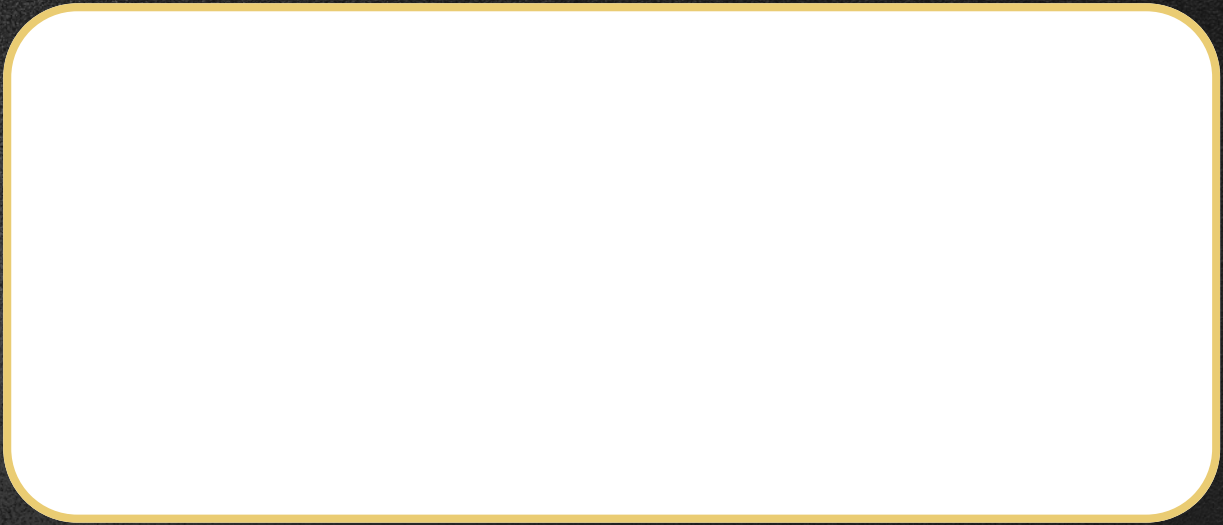
Parte 2

Identificación de Creencias Limitantes

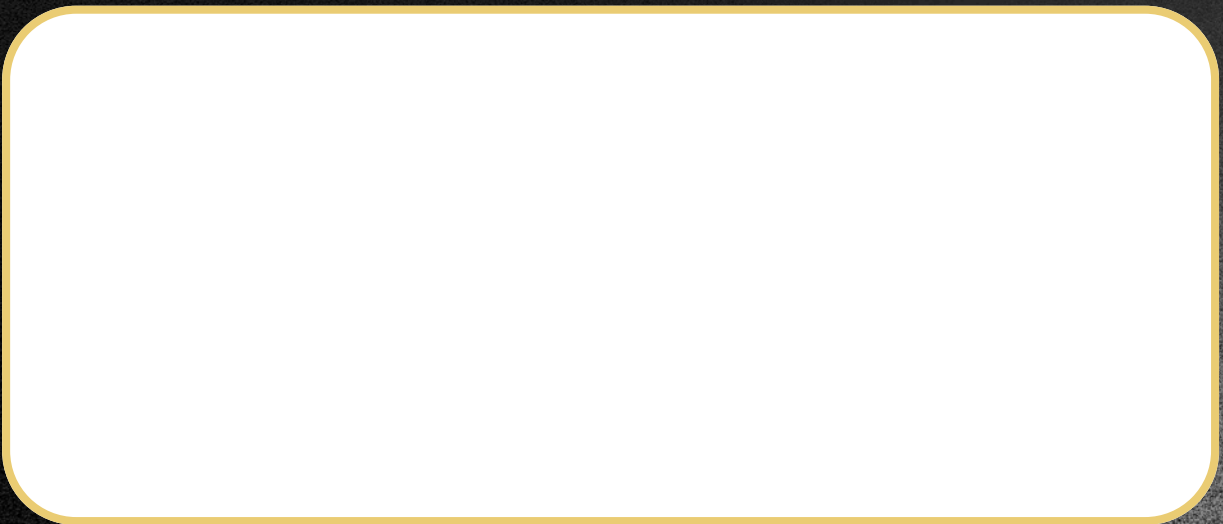
Responde a las siguientes preguntas de forma sincera:

- ¿Crees que es difícil ganar dinero? ¿Por qué?

- ¿Sientes que mereces ser rico/a? ¿Por qué?



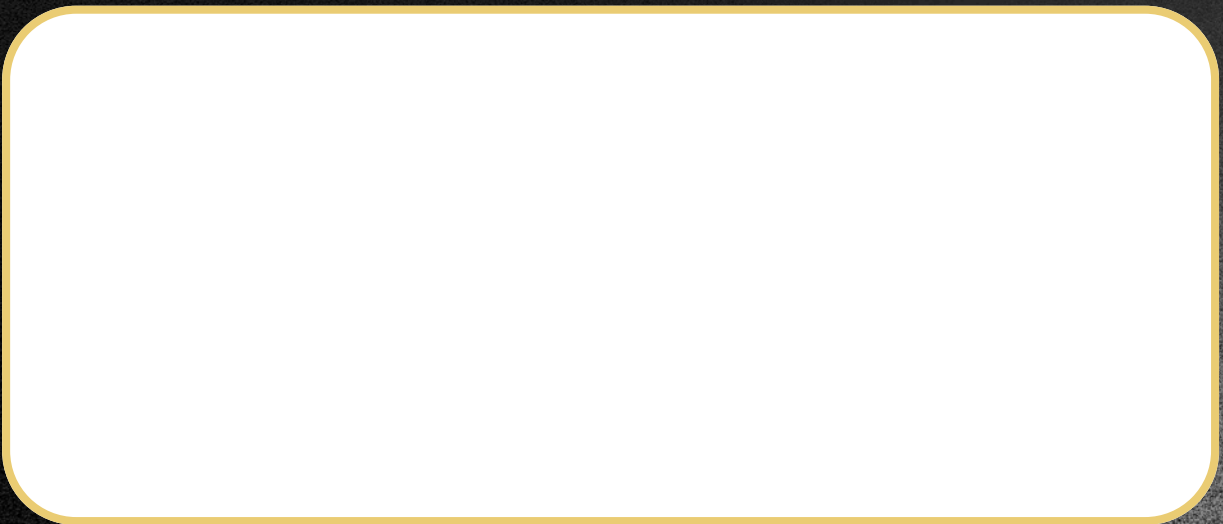
- ¿Piensas que tener mucho dinero puede hacerte una mala persona? ¿Por qué?



- ¿Crees que nunca tendrás suficiente dinero? ¿Por qué?



- ¿Tienes miedo de perder el dinero que tienes? ¿Por qué?



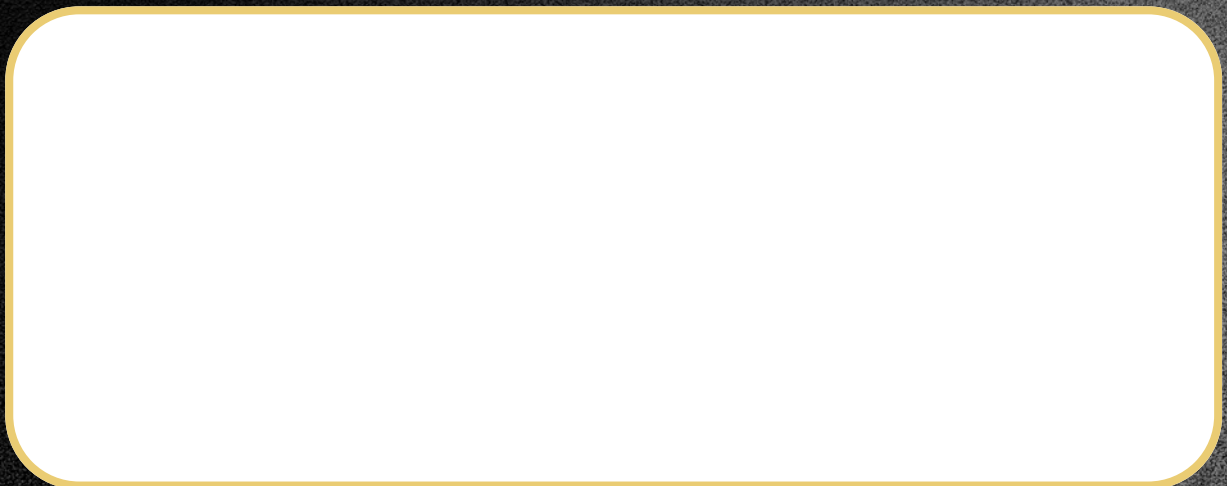
Patrones de comportamiento

Analiza tus hábitos financieros.

Pregunta: ¿Tienes hábitos de gasto impulsivo o evitas gastar dinero? ¿Por qué?

A large, empty, rounded rectangular box with a thin yellow border, intended for the user to write their response to the first question.

Pregunta: ¿Sueles evitar invertir o ahorrar por miedo a perder el dinero? ¿Por qué?

A large, empty, rounded rectangular box with a thin yellow border, intended for the user to write their response to the second question.

Parte 3

Análisis de respuestas

Identificación de Patrones

- Revisa tus respuestas y subraya cualquier creencia o patrón negativo que se repita.

Ejemplo: Si repetidamente mencionas miedo a perder dinero, podría indicar una creencia limitante de inseguridad financiera.

Impacto en la Vida Actual

- Reflexiona sobre cómo estas creencias han afectado tus decisiones financieras y tu situación actual.

-

Pregunta: ¿Cómo han influido estas creencias en tus finanzas actuales? (Ejemplo: oportunidades perdidas, deudas acumuladas, falta de ahorro).

Parte 4

Reformulación de creencias

Transformación de Creencias

- Elige una de las creencias limitantes que identificaste y reformúlala en una afirmación positiva.

Ejemplo: Cambia “El dinero es difícil de conseguir” por “Tengo las habilidades y oportunidades necesarias para generar dinero fácilmente”.



Reformulación de creencias

Afirmaciones Diarias

- Escribe en tu libreta al menos tres afirmaciones positivas sobre el dinero que puedas repetir diariamente.

Ejemplo:

“Merezco ser financieramente próspero”,
“El dinero fluye hacia mí con facilidad y frecuencia”,
“Soy capaz de gestionar y multiplicar mi dinero de manera efectiva”.

Plan de Acción

- Establece un pequeño objetivo financiero que puedas alcanzar en el próximo mes.

Esto te ayudará a comenzar a cambiar tu comportamiento y a reforzar tus nuevas creencias.

Ejemplo: “Voy a ahorrar el 10% de mis ingresos este mes”, “Voy a leer un libro sobre finanzas personales y aplicar al menos una estrategia”.



Parte final

Seguimiento y reflexión

Durante las próximas cuatro semanas, lleva un diario donde registres tus pensamientos y emociones sobre el dinero. Anota cualquier cambio en tu mentalidad y comportamiento.

Pregunta: ¿Cómo te sientes después de realizar este ejercicio? ¿Has notado alguna mejora en tus hábitos financieros?

Evaluación mensual

Al final del mes, revisa tu diario y evalúa tu progreso.
Ajusta tus afirmaciones y objetivos según sea necesario.

Pregunta: ¿Qué logros has alcanzado? ¿Qué desafíos has enfrentado? ¿Cómo han cambiado tus creencias sobre el dinero?