

GUÍA:
CÓMO TENER UNA RELACIÓN
SALUDABLE CON EL DINERO



El autoconocimiento juega un papel fundamental en tu bienestar mental y económico, ya que permite identificar tus propias creencias, fortalezas, hábitos y comportamientos relacionados con el manejo del dinero. La forma en que estos factores inciden es crucial para encaminarte hacia un vínculo saludable con este.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de una relación saludable con el dinero?

Esta se basa en la autoconciencia, la responsabilidad y la capacidad de tomar decisiones financieras que promuevan el bienestar actual y futuro.

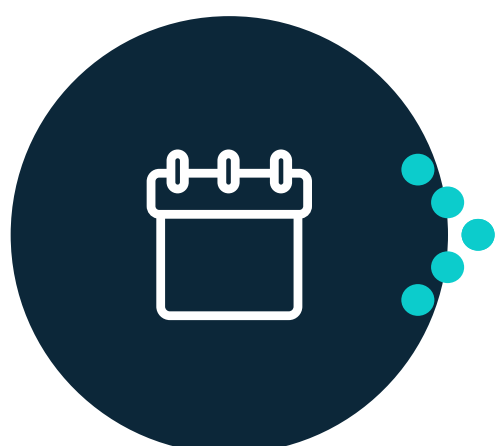
Se caracteriza por lo siguiente:



Gestión consciente y equilibrada, tanto de los aspectos psicológicos y emocionales, como de los aspectos financieros.



Hábitos financieros responsables, como el ahorro sostenible, la planificación, gestión del presupuesto e inversión consciente, evitando la impulsividad.



Equilibrio adecuado entre el disfrute del presente y la planificación para el futuro.

Te compartimos algunas ideas y recomendaciones valiosas que pueden orientarte a cultivar tu bienestar financiero.

1. REFLEXIONA SOBRE TU RELACIÓN CON EL DINERO

Tómate el tiempo para meditar en torno a los resultados que experimentas en el manejo actual de tus recursos financieros y visualiza cómo quieres que sean tus finanzas en el futuro. Esto permitirá evaluar sobre aquellos aspectos que están funcionando bien y cuáles necesitan mejorar, además de identificar los que son prioritarios para ti en este momento.

A manera de autoevaluación, haz una introspección sobre cómo es tu relación con el dinero, seleccionando los escenarios con los que te identifiques:

- ☐ Cubro gastos y ahorro.
- ☐ Solo cubro gastos.
- ☐ Ahorro, pero no lo retengo.
- ☐ A veces completo los gastos del mes con crédito.
- ☐ Tengo deudas y el crédito afectado.



Es importante que tengas tus metas identificadas. Algunos objetivos que te puedes proponer para tener claridad y dirigir tus acciones hacia un futuro más próspero, pueden ser los siguientes:



- Saber en qué gasto mi dinero.
- Gastar menos de lo que ingreso.
- Construir mi ahorro para emergencias.
- Ahorrar para una meta específica (ejemplo: mudarme, pagar mis estudios, casarme, cambiar de carrera, comprar un vehículo).
- Manejar las emergencias sin endeudarme.
- Que mi estado de ánimo no dependa de la cantidad de dinero que tenga.
- Reestructurar deudas.
- Mejorar mi crédito.
- Decidir qué hacer con el dinero adicional que ingrese, en lugar de aumentar el gasto.
- Empezar a invertir.



2. IDENTIFICA LOS FACTORES QUE INCIDEN EN TUS DECISIONES FINANCIERAS

La forma en que nos relacionamos con el dinero se ve directamente influenciada por la interacción de factores externos e internos.

Entre los externos pueden encontrarse el panorama geopolítico mundial, la inflación, la economía nacional o hasta el bombardeo

mediático constante, escudado de “fechas especiales” que promueven compras innecesarias y no planificadas. Estos factores pueden tener un impacto significativo en tus finanzas personales, pero a menudo, está fuera de nuestro control poder hacer modificaciones en ellos.

Por otro lado, los factores internos pueden ser las creencias, el tipo de personalidad, conducta y la forma de tomar decisiones. Estos aspectos tienen el potencial de ser explorados, comprendidos y gestionados por ti, permitiéndote realizar ajustes orientados a alinear tus acciones con tus metas financieras.

Las creencias son ideas que nos hacen ver y vivir la vida de un modo particular. En el contexto del bienestar financiero, tienen la capacidad de promoverlo o de obstaculizarlo. Estas creencias suelen ser negativas y generalmente se forman de experiencias pasadas, influencias culturales, educación financiera deficiente o mensajes sociales.

Algunos ejemplos comunes de creencias limitantes con relación al dinero son: “el éxito financiero está fuera del alcance personal”, “el dinero es difícil de conseguir”, “para lograr cosas hay que endeudarse”, “no es posible salir de deudas”, entre otras.

Las creencias limitantes pueden conducir a comportamientos autodestructivos, como el gasto desmedido y el endeudamiento tóxico. En última instancia, actúan como barreras psicológicas que impiden que las personas alcancen su máximo potencial financiero y experimenten un bienestar económico pleno.

Las creencias potenciadoras, en cambio, son aquellas ideas positivas y fortalecedoras que impulsan el éxito económico y la salud financiera de una persona. Estas creencias actúan como motores de motivación y confianza, guiando a las personas a pensar en oportunidades, en lugar de escasez y limitación.

Algunos ejemplos de creencias potenciadoras con relación al dinero incluyen:

- La convicción de que el éxito financiero es posible con esfuerzo y dedicación.
- El dinero es un recurso para alcanzar metas y mejorar la calidad de vida.
- Se puede aprender a gestionar el dinero y crecer financieramente.
- Se merece disfrutar de la prosperidad y la estabilidad económica.

Estas creencias positivas pueden inspirar acciones proactivas, como la búsqueda de oportunidades de ingresos adicionales, la inversión en educación financiera, el establecimiento de metas financieras claras y la adopción de hábitos financieros saludables.

3. ¿QUÉ PUEDES HACER PARA INTEGRAR CREENCIAS POTENCIADORAS RELACIONADAS CON EL DINERO?

Para empezar a examinar las creencias arraigadas que tienes sobre el dinero, podemos hacer ejercicio de recordar la forma en que se manejaban los recursos en tu hogar mientras crecías.

Con el acompañamiento profesional adecuado puedes profundizar, equilibrar e integrar nuevas formas de ver el dinero, que te apoyen a tomar tus decisiones desde pensamientos optimistas como estos: “cuando hago lo que me apasiona los recursos fluyen hacia mí” y “con ahorro y organización todo es posible”.

En otro orden, existe una personalidad que refiere a los rasgos, comportamientos, actitudes y valores que una persona tiene respecto al manejo del dinero y las finanzas. Esta incluye en la forma en que gestiona, gasta, ahorra, invierte y planifica el dinero, así como su relación emocional con este recurso. Reconocer cómo influye en nuestras decisiones financieras puede ayudarnos a comprender mejor nuestros propios hábitos y a tomar medidas para mejorar nuestra salud financiera.

Aunque se ha estudiado una gran variedad de tipos de personalidades en el contexto financiero, hay tres que podemos mencionar:



ANALÍTICO

Se caracteriza por practicar una cuidadosa evaluación y análisis de las opciones financieras antes de tomar decisiones. Las personas con esta personalidad tienden a ser detallistas, lógicas y orientadas a los datos en su manejo del dinero. Buscan información exhaustiva, calculan riesgos y beneficios, considerando múltiples escenarios antes de tomar una decisión.



DERROCHADOR

Patrón de comportamiento caracterizado por un gasto excesivo, impulsivo o descontrolado. Las personas con esta personalidad tienden a tener dificultades para mantener un presupuesto, a menudo gastan más de lo que ganan y pueden tener problemas para ahorrar o planificar sus finanzas.



TEMEROSO

Quienes poseen este tipo de personalidad financiera tienden a creer que nunca tienen suficiente dinero (incluso si su situación económica es estable), experimentan conflicto emocional en su relación con el dinero y temen convertirse en malas personas a raíz de este recurso.

4. TRANSFORMANDO PRÁCTICAS NEGATIVAS EN HÁBITOS FINANCIEROS POSITIVOS

EN LUGAR DE

Hacer gastos no planificados desde que recibes dinero.



COMIENZA A

Identificar con cuánto cubres tus gastos básicos y asegúrate cumplir con tus compromisos de pago antes.

Endeudarte contando con dinero que recibirás en el futuro.



Mejorar tu gasto, generar ganancia y construir tu fondo de emergencias.

Aceptar ofertas de préstamos y endeudarte sin previa planificación.



Identificar tus prioridades de vida y comprometerte con un plan que te ayude a tomar las decisiones de gastos de manera estratégica.



5. El camino hacia una relación más saludable con tu dinero

5.1 CONSTRUYE UN FONDO PARA MANEJAR IMPREVISTOS

De esta forma, cuando sea necesario manejar alguna eventualidad podrás hacerlo y cubrir los gastos básicos del mes sin endeudarte. Para lograrlo:

- Hazte consciente de tus consumos e ingresos:
- Tu gasto mensual actual (no el que quisieras que fuera).
 - El monto con el que cubres tus gastos básicos.
 - Tu ingreso mensual neto.

Haz los ajustes necesarios para que tus gastos no superen tu ingreso:

- Observa tus gastos por un mes.
- Haz pequeños planes mensuales para mejorar el gasto por categorías variables (supermercado, comidas fuera, esparcimiento, regalos).

Con el excedente que liberes mes a mes, construye los siguientes propósitos de ahorro:

- Tu fondo de emergencias (3 meses de tu gasto básico).
- Otras metas: estudiar, mudarte, comprar un vehículo.

5.2 GESTIONA EL CRÉDITO DESDE EL AHORRO Y LA TARJETA COMO UN MEDIO DE PAGO

No utilizar nunca el crédito:

- Para completar el mes.
- Porque te llamaron para ofrecerte un préstamo.
- Para “aprovechar” un “especial” de una compra que no tenías prevista.

Sí utilizar el crédito de manera estratégica, que sea por las siguientes razones:

- Porque ese gasto ya era parte de tu plan.
- Porque tienes el dinero para pagar todo lo consumido al corte con la tarjeta de crédito.
- Porque tienes tu fondo de emergencias y ante cualquier eventualidad, podrías continuar respondiendo al compromiso y manejar el imprevisto.



5.3 CONSTRUYE TU PLAN FINANCIERO ALINEADO CON TUS PRIORIDADES DE VIDA

Partiendo de la autoevaluación que hiciéramos inicialmente, te compartimos valiosas pautas para cada uno de los escenarios que aparecen en el apartado:

1

CUBRO GASTOS Y AHORRO

En este escenario, tu situación es considerada **ideal**.

Recomendaciones:

Para proteger tu bienestar, si aún no tienes identificado un monto para manejar los imprevistos, es el momento de hacerlo. Además, asigna una partida para empezar a invertir y otra para las prioridades que siguen en tu lista.

2

SOLO CUBRO GASTOS

Tu situación es considerada de vulnerabilidad **media-alta**.

Recomendaciones:

Debido a la alta exposición a imprevistos por falta de ahorros para manejarlos, se hace necesario efficientizar gastos y con el excedente que liberes, empezar a construir tu ahorro para emergencias.

3

AHORRO, PERO NO LO RETENGO

Tu situación es considerada de vulnerabilidad **media-alta**.

Recomendaciones:

La exposición a imprevistos por falta de ahorros consistentes indica que es necesario identificar cuanto antes el monto con el que cubres tus gastos básicos, efficientizar consumos en general, y con el excedente que liberes, construir un ahorro sostenible que te permita manejar los imprevistos que se presenten.

4

A VECES COMPLETO LOS GASTOS DEL MES CON CRÉDITO

Tu situación es considerada de vulnerabilidad **alta**.

Recomendaciones:

Debido a que te encuentras utilizando el crédito de manera inapropiada e inconveniente para tu bienestar es urgente identificar los hábitos que te han llevado a endeudarte, aprender a gestionar el crédito a tu favor con un plan de saldo de deudas que evite el deterioro progresivo de tu salud financiera.

De manera simultánea, trabajar para determinar el monto con el cubres tus gastos básicos, eficientizar gastos y con el excedente que liberes, construir un ahorro que te permita atender los imprevistos sin volver a endeudarte.

5

TENGO DEUDAS Y EL CRÉDITO AFECTADO

Tu situación es considerada de vulnerabilidad **extrema**.

Recomendaciones:

Para recuperar tu salud financiera será necesario trabajar en un plan urgente de reestructuración de deudas, identificación y transformación de hábitos, optimización de gastos, generación de excedente, y construcción de fondos para romper con el ciclo de endeudamiento tóxico, de modo que puedas atender los imprevistos sin volver a endeudarte.

5.5 INTEGRANDO PRÁCTICAS PODEROSAS PARA TU BIENESTAR FINANCIERO

PRÁCTICA LA GRATITUD

Agradecer por lo que tienes e ir reconociendo tus logros financieros, por pequeños que creas que sean, es fuente de motivación interna para mantener una perspectiva positiva sobre el dinero y continuar avanzando.



CULTIVA LA PACIENCIA Y PERSEVERANCIA

La transformación de hábitos financieros lleva tiempo y esfuerzo. Reconoce que es un proceso de crecimiento, personal y único para cada persona, que conlleva un trabajo por realizar. Sé amable contigo mismo, mantén el enfoque en tus prioridades y sigue adelante incluso cuando enfren-tes desafíos.



BUSCA APOYO

La orientación adecuada te proporcionará nuevas perspectivas y estrategias para mejorar tu relación con el dinero.





OFICINA DE SERVICIOS Y PROTECCIÓN AL USUARIO FINANCIERO

- Orientación
- Reclamaciones
- Información financiera
- Central de Riesgo
(Consulta crediticia)
- Quejas y denuncias
- Educación financiera
- Revisión de contratos de adhesión
- Participación en supervisión de entidades

www.prouuario.gob.do

Chatbot Lucía vía página web y Whatsapp
809-731-3535

Atención virtual por video llamada:
ProUsuario (office365.com)

Correo electrónico:
contacto@prouuario.gob.do

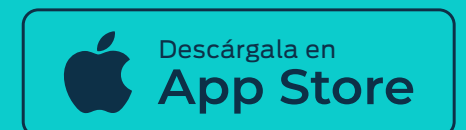
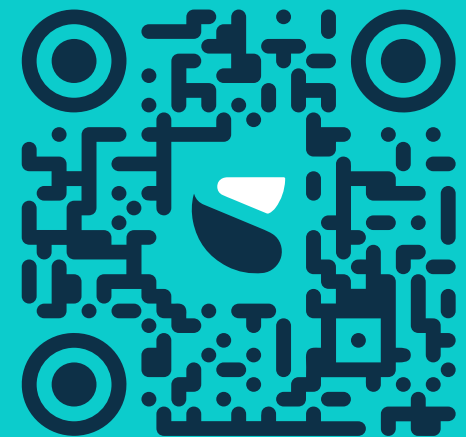
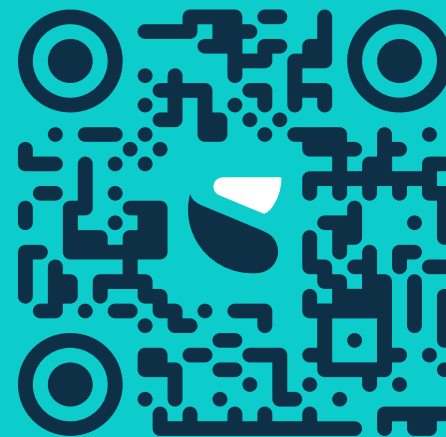
Teléfono / IVR:
809-731-3535

Redes sociales:
[@prouuarioRD](https://www.instagram.com/prouuarioRD)

DESCARGA: _____

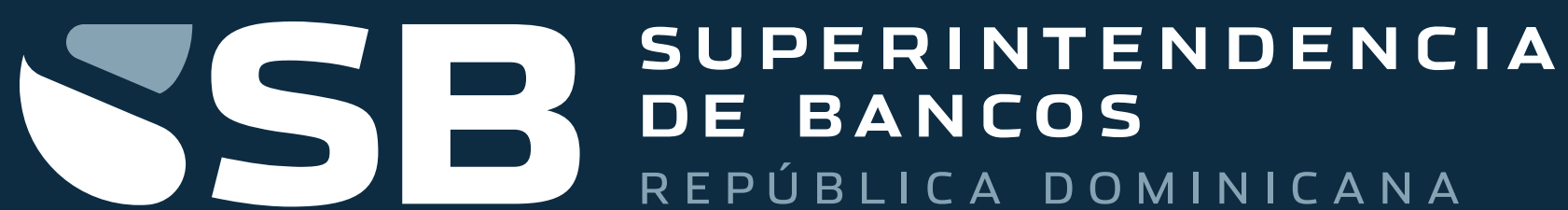


**APP
PROUSUARIO**



Visítanos

Av. 27 de Febrero, Unicentro Plaza 1er. nivel, Santo Domingo.
Av. Benito Juárez, esq. Juan Pablo Duarte, Villa Olga, Santiago de los Caballeros.



Oficina de Servicios y Protección al Usuario

GUÍA: CÓMO TENER UNA RELACIÓN SALUDABLE CON TU DINERO

Para más información o comentarios sobre esta guía, dirigirse a: contacto@prouuario.gob.do