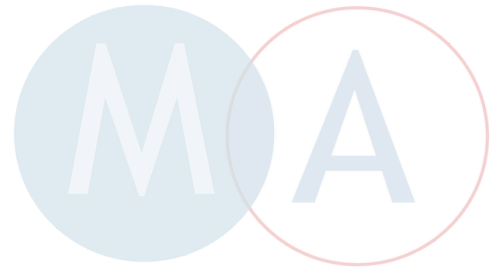


CLAVES PARA TRANSFORMAR TU RELACIÓN CON EL DINERO USANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



M. Carmen Alonso Juárez
Psicóloga y Coach experta
en inteligencia emocional

Quién soy



M.CARMEN ALONSO JUÁREZ

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COACHING.

Hace 14 años decidí emprender y hacerme autónoma y eso significó un bombardeo constante a mí misma económicamente “ No sé si podré pagar las facturas” “Necesito x dinero”... todo el tiempo pensaba en el dinero.

Hasta que decidí trabajar en mis creencias y hacer un cambio en mí a nivel interno. Hice cursos, leí libros, cambié creencias, aprendí de otras personas que habían conseguido llegar donde yo quería llegar y emprendí mi viaje hacia la abundancia.

A día de hoy puedo decir que soy una persona abundante, con un buen control sobre mis finanzas, poseo mis propiedades y mis ahorros y además hasta tengo un plan de inversión a largo plazo.



Introducción

El dinero como fuente de estrés y ansiedad en la sociedad moderna

El dinero se ha convertido en una de las principales fuentes de estrés y ansiedad en la sociedad moderna, afectando significativamente la salud mental y el bienestar general de las personas. Esta preocupación constante por las finanzas personales se conoce como ansiedad financiera o **estrés financiero**



Los factores que contribuyen a este fenómeno incluyen:

1. Deudas excesivas y falta de ahorros
2. Ingresos insuficientes para cubrir gastos básicos
3. Pérdidas financieras o inversiones fallidas
4. Inestabilidad laboral y miedo al desempleo
5. Presiones sociales y expectativas económicas inalcanzables



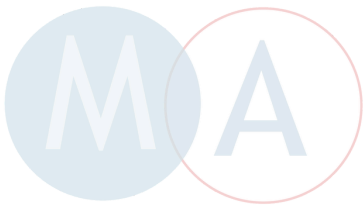
El impacto de esta ansiedad financiera se manifiesta de diversas formas:

- **Salud física:** Puede causar problemas de concentración, trastornos gastrointestinales, afecciones en la piel y alteraciones del sueño.
- **Salud mental:** Genera inseguridad, angustia, ansiedad generalizada e irritabilidad. Estudios indican que las personas con deudas tienen el doble de probabilidades de sufrir depresión
- **Relaciones personales:** El estrés financiero suele provocar tensiones en la pareja y conflictos familiares.
- **Toma de decisiones:** Afecta la capacidad de tomar decisiones financieras acertadas, lo que puede agravar aún más la situación económica



Es importante reconocer que el **dinero y la salud mental están estrechamente relacionados**, formando un ciclo que puede ser difícil de romper.

Las dificultades económicas aumentan los niveles de **estrés**, lo que a su vez repercute negativamente en la salud mental, y una mala salud mental puede afectar la capacidad de gestionar eficazmente las finanzas



Para **abordar este problema**, es crucial **fomentar la educación financiera**, promover conversaciones abiertas sobre la ansiedad relacionada con el dinero y buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

Reconocer los desencadenantes del estrés financiero y trabajar sobre las creencias que tenemos acerca del dinero es clave para generar un cambio.

- **La importancia de la inteligencia emocional en la gestión financiera**

La **inteligencia emocional** juega un papel crucial en la gestión financiera, impactando significativamente en el éxito económico de las personas.

Esta habilidad permite:

1. **Tomar decisiones financieras más acertadas,** basadas en la lógica y la razón, evitando que emociones como el miedo o la codicia dicten nuestras acciones.
2. **Manejar mejor la presión financiera,** enfrentando la incertidumbre y las dificultades económicas con calma y determinación.
3. **Establecer relaciones financieras saludables, lo cual es esencial para negociar, colaborar y** construir vínculos sólidos con asesores financieros, y cónyuges.



4. **Desarrollar una mayor autoconciencia financiera**, ayudándonos a comprender nuestros patrones de gasto y las razones detrás de nuestras decisiones económicas.

5. **Reducir la brecha entre las expectativas y la realidad financiera**, permitiendo superar obstáculos y salir de la zona de confort para alcanzar metas económicas.

6. **Generar mayores ingresos**, lo que a su vez permite elevar el porcentaje destinado al ahorro e invertir de manera más segura y con mayores conocimientos

7. **Identificar y trabajar sobre miedos y creencias limitantes respecto al dinero**, lo que contribuye a una mejor gestión financiera



La conciencia emocional financiera es fundamental para **establecer una relación saludable con el dinero y tomar decisiones financieras más racionales** y alineadas con nuestros objetivos a largo plazo.

Al cultivar esta habilidad, las personas pueden mejorar su gestión financiera y reducir el estrés asociado con el manejo del dinero

¿cuáles son tus creencias sobre el dinero?

¿cómo gestionas tus finanzas?

¿cómo es tu relación con el dinero?

¿qué te gustaría conseguir en el ámbito financiero?



Ejercicio práctico: "Diario de Emociones Financieras"

Te quiero proponer este ejercicio práctico para que identifiques tus emociones financieras.

El "Diario de Emociones Financieras" es una herramienta efectiva para desarrollar conciencia emocional en el contexto financiero.

Este ejercicio práctico consiste en: dedicar tiempo diariamente para reflexionar sobre tus decisiones financieras y las emociones asociadas.

Registrar en un diario:

- Tus pensamientos y emociones antes, durante y después de cada decisión financiera.
- Cambios en tu estado de ánimo o niveles de estrés relacionados con el dinero.
- Patrones emocionales que identifiques en tu comportamiento financiero.



Para implementar este ejercicio

1. Elige un **formato cómodo** para ti (cuaderno físico o aplicación digital).
2. Establece **un horario fijo** para escribir, preferiblemente al final del día.
3. Sé **honesto** y **detallado** en tus registros.
4. Revisa regularmente tus entradas para **identificar patrones** y **desarrollar estrategias de mejora**.



Además, este ejercicio también te ayudará a:

- Identificar desencadenantes emocionales de **gastos impulsivos**.
- **Desarrollar estrategias** para manejar el estrés financiero.
- **Mejorar tu toma de decisiones financieras** a largo plazo.
- **Aumentar tu autoconciencia** sobre tu relación con el dinero



Y hasta aquí este ebook que espero te haya hecho reflexionar.

Si quieres aprender más sobre abundancia y educación financiera desde el punto de vista de la inteligencia emocional te ofrezco un

CURSO ONLINE.

“APRENDE A GESTIONAR TUS FINANZAS Y CULTIVAR LA ABUNDANCIA DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”

¿Qué obtendré en este curso?

- Herramientas prácticas para cambiar creencias sobre el dinero y tener una mejor relación con él.
- Un plan de análisis de gastos y una previsión de cómo deberían estar repartidas tus finanzas.
- Herramientas para adquirir una mente abundante.
- Educación financiera.
- Una estructura para crear metas a corto y largo plazo sobre el dinero.



En mi caso, **he conseguido ser abundante y tener un control sobre mis finanzas.**

Disfruto de viajar, he conseguido adquirir propiedades, vivir de lo que me apasiona siendo mi propia jefa y tengo un plan de futuro económico.

Hoy en día ya no pienso en escasez sino en abundancia y eso es gracias al cambio de creencias que he conseguido con mi trabajo personal.

Te mostraré lo que hice yo para qué puedas aplicarlo tú.

¿Te unes a este reto?

CURSO :Valorado 70 EUROS. Lo puedes tener por sólo de 29 euros.

Accederás a una serie de videos y a un cuaderno de ejercicios.





CURSO:

GESTIONA YUS FINANZAS Y ATRAE LA ABUNDANCIA a TU VIDA A TRAVÉS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

**FECHA DE LANZAMIENTO:
15 DE FEBRERO.**

**Valorado en 70 euros.
Si te inscribes antes del 15 de febrero sólo 19 EUROS.
A partir del 15 de febrero 29 euros**

Contacto



mcalonsopsicologiaonline.com



maricarmenalonsopsicologa@gmail.com



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



638825635