

GUÍA DE TRABAJO

Mi relación con el dinero

*Un recorrido de reflexión y coaching financiero
en seis movimientos: miedo, merecimiento,
abundancia, control, libertad y gratitud.*

KAIRÓS

DETENTE, MÍRATE, TRANSFÓRMATE

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

Esta guía nació como complemento del mazo *Mi Relación con el Dinero*, pero funciona perfectamente sola. Podés recorrerla de principio a fin, en el orden en que está pensada, o usarla junto a las cartas: sacás una carta, buscás su categoría acá adentro, y profundizás.

Cada uno de los seis capítulos trabaja una emoción o postura que aparece, tarde o temprano, en la relación de cualquier persona con el dinero: miedo, merecimiento, abundancia, control, libertad y gratitud. No hay un orden obligatorio ni un ritmo correcto. Hay capítulos que vas a querer leer de un tirón, y otros en los que vas a necesitar quedarte varios días.

En cada capítulo vas a encontrar:

- Una introducción breve al tema, y por qué suele aparecer.
- Tres preguntas de reflexión, con espacio para escribir.
- Un ejercicio práctico pensado especialmente para esta guía.

No hay respuestas correctas. La única regla es la misma que proponen las cartas: detenete, mirate, transformate. El orden importa: primero hay que animarse a mirar. Lo demás viene después, y a su tiempo.

RECORRIDO

Índice

01 Miedo

02 Merecimiento

03 Abundancia

04 Control

05 Libertad

06 Gratitude

+ Cierre: tu historia y tu carta futura

+ Bonus: seguimiento semanal

Capítulo 01

MIEDO

Detenete, mírate, transfórmate.

Para pensar

El miedo al dinero casi nunca habla de dinero. Habla de lo que creemos que significaría no tenerlo: quedar desprotegidas, fallarle a alguien, perder el control de nuestra propia vida. Por eso una misma cifra en la cuenta bancaria puede sentirse como una tragedia un día y como algo manejable al otro: lo que cambia no es el número, es la historia que le ponemos encima. Este capítulo no busca que dejes de sentir miedo —el miedo bien usado protege— sino que puedas distinguir cuándo te está cuidando y cuándo simplemente te está paralizando.

Preguntas de reflexión

1. *¿Qué escena catastrófica imaginás cuando pensás “no me va a alcanzar”?*
¿Alguna vez pasó eso realmente, tal cual lo imaginaste?

2. *Si tu miedo al dinero pudiera hablar, ¿qué edad tendría? ¿Se parece a algo que sentiste de chica?*

3. *¿Qué decisión tomarías esta semana si supieras, con certeza, que vas a estar bien pase lo que pase?*

EJERCICIO

Mapa del miedo

Elegí dos situaciones recientes en las que el miedo al dinero apareció con fuerza. Para cada una, completá esta secuencia:

SITUACIÓN 1

Qué lo disparó (una compra, un mensaje, un número que viste)

Qué sentiste en el cuerpo en ese momento

Qué pensamiento automático apareció (la frase exacta, tal cual te la dijiste)

Qué hiciste después (evitaste, revisaste todo, gastaste igual, te paralizaste)

SITUACIÓN 2

Qué lo disparó (una compra, un mensaje, un número que viste)

Qué sentiste en el cuerpo en ese momento

Qué pensamiento automático apareció (la frase exacta, tal cual te la dijiste)

Qué hiciste después (evitaste, revisaste todo, gastaste igual, te paralizaste)

Releé las dos secuencias. ¿Se repite el mismo pensamiento automático? Ese pensamiento, más que la situación en sí, es el que vale la pena empezar a trabajar.

Capítulo 02

MERECIMIENTO

Detenete, mírate, transfórmate.

Para pensar

Merecer no es algo que se demuestra trabajando más: es algo que se reconoce siendo quien sos. Sin embargo, muchas aprendimos a asociar el dinero con el sacrificio, y entonces cualquier ingreso que llega “fácil” nos genera sospecha, como si el dinero bien habido tuviera que doler. Este capítulo es una invitación a mirar de frente esa ecuación —esfuerzo igual a sufrimiento— y empezar a construir una relación con el dinero que no dependa del agotamiento para sentirse válida.

Preguntas de reflexión

1. Si mañana ganaras el doble sin cambiar nada de lo que hacés, ¿qué pensamiento incómodo aparecería primero?

2. ¿A quién en tu familia le costó recibir? ¿Qué aprendiste de esa persona sin que nadie te lo explicara?

3. Completá la frase: “Sería más fácil aceptar prosperar si no tuviera que...”

EJERCICIO

Inventario de merecimiento

Escribí diez cosas que hiciste —en tu trabajo, en tu casa, en tu vida— que requirieron esfuerzo, criterio o cuidado de tu parte. La regla es una sola: no podés minimizar ninguna con un “pero cualquiera podría hacerlo” o un “no fue para tanto”.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Elegí una de esas diez cosas y preguntate: si la hiciera alguien que admiro, ¿le restaría valor de la misma forma en que me lo resto a mí?

Capítulo 03

ABUNDANCIA

Detenete, mírate, transfórmate.

Para pensar

La abundancia no es tener de más: es dejar de vivir instalada en la falta. Es posible tener una cuenta bancaria saludable y sentir escasez todo el tiempo, así como es posible atravesar un momento económico ajustado y no perder de vista todo lo que sí circula. Este capítulo trabaja la abundancia como una mirada entrenable, no como una cifra que hay que alcanzar para recién entonces poder relajarse.

Preguntas de reflexión

1. *¿Qué versión de “no alcanza” seguís repitiendo aunque los números digan otra cosa?*

2. *¿Con quién te comparás cuando pensás en dinero? ¿Qué parte de esa comparación es real y qué parte es una historia que te contás?*

3. *Si la abundancia no se midiera en dinero, ¿en qué la reconocerías en tu día a día?*

EJERCICIO

Auditoría de abundancia

Hacé una lista de todo lo que recibiste en la última semana que tuvo valor real pero que no pasó por tu cuenta bancaria: un favor, un consejo, tiempo que alguien te dio, conocimiento, una changa que resolviste sin dinero de por medio.

QUÉ RECIBÍ	DE QUIÉN	QUÉ HUBIERA COSTADO	¿LE DI EL VALOR?

Sumá mentalmente lo que hubiera costado todo eso en dinero. Esa es una abundancia real que probablemente estás dejando pasar sin registrar.

Capítulo 04

CONTROL

Detenete, mírate, transfórmate.

Para pensar

Controlar el dinero es sano cuando organiza y sostiene. Se vuelve agotador cuando reemplaza la confianza en una misma o en el vínculo con otra persona. Muchas veces apretamos más fuerte el control financiero, no porque la situación lo requiera, sino porque es el único terreno de la vida donde sentimos que todavía podemos decidir algo. Este capítulo busca diferenciar el control que cuida del control que solo calma la ansiedad por un rato.

Preguntas de reflexión

1. *¿Qué parte de tu vida se desordena por dentro cuando soltás el control del dinero, aunque sea un poco?*

2. *¿Estás controlando para prevenir un daño real y concreto, o para calmar una ansiedad que ya estaba ahí antes del dinero?*

3. *¿Quién en tu vida confía en vos con el dinero? ¿Cómo se siente eso, comparado con cómo te tratás a vos misma?*

EJERCICIO

Experimento de soltar

Elegí una decisión financiera pequeña —no la más importante, una chica— y esta semana delegala, automatízala, o directamente no la revises durante tres días.

La decisión que elegí soltar

Qué pasó el día 1

Qué pasó el día 2

Qué pasó el día 3

Qué aprendí de mí en el proceso

Si nada grave pasó en esos tres días, guardá ese dato. Es evidencia concreta contra la idea de que todo se derrumba si soltás un poco.

Capítulo 05

LIBERTAD

Detenete, mírate, transfórmate.

Para pensar

La libertad financiera no se alcanza una sola vez: se redefine cada tanto, a medida que cambiamos nosotras. Lo que a los veinte años significaba “poder viajar”, a los cuarenta puede significar “poder decir que no a un trabajo que no me representa”. Este capítulo es un espacio para actualizar tu propia definición, en lugar de perseguir una que quizás ya no te queda.

Preguntas de reflexión

1. *¿Qué comprarías con tu libertad si ya la tuvieras hoy, no en el futuro?*

2. *¿Qué estás posponiendo “hasta que el dinero esté resuelto”, que en realidad podrías empezar ahora?*

3. *¿A qué le decís que sí por plata, que en el fondo ya querés empezar a soltar?*

EJERCICIO

Línea de libertad

Dibujá una línea horizontal que represente tu vida hasta hoy. Marcá al menos tres puntos donde tu definición de libertad económica cambió, y escribí al lado qué la hizo cambiar en cada momento.



Mirá el último punto que marcaste. ¿Es la definición con la que estás trabajando hoy, o seguís persiguiendo una versión anterior?

Capítulo 06

GRATITUD

Detenete, mírate, transfórmate.

Para pensar

La gratitud con el dinero no es optimismo forzado ni negar lo que falta. Es, simplemente, no vivir mirando solo eso. Cerrar el día agradeciendo un movimiento de dinero —haya sido un ingreso o un gasto— cambia de a poco la relación que tenemos con él. Este capítulo cierra el recorrido de la guía volviendo a algo simple: reconocer lo que ya circuló, antes de pedir lo que todavía falta.

Preguntas de reflexión

1. *¿Qué gasto reciente, aunque haya sido “solo un gasto”, te dio algo que hoy valorás?*

2. *¿A quién no le agradeciste todavía por ayudarte económicamente, aunque haya sido con un consejo y no con dinero?*

3. *¿Qué versión pasada de vos atravesó un momento económico difícil que hoy podés reconocerle?*

EJERCICIO

Ritual de cierre

Durante los próximos siete días, antes de dormir, anotá un solo movimiento de dinero del día —un ingreso o un gasto— y una palabra de agradecimiento para ese movimiento.

DÍA	MOVIMIENTO DE DINERO	PALABRA DE GRATITUD
Día 1		
Día 2		
Día 3		
Día 4		
Día 5		
Día 6		
Día 7		

Al séptimo día, releé la lista completa. ¿Cambió algo en cómo mirás tus propios movimientos de dinero durante la semana?

Tu historia con el dinero

Marcá al menos cinco momentos de tu vida que cambiaron tu relación con el dinero: una primera changa, una deuda, una pérdida, una decisión de la que te sentís orgullosa, una conversación familiar que todavía resuena. Anotá una palabra o frase corta debajo de cada marca.



A horizontal timeline consisting of a dark blue line with five gold dots spaced evenly along it. Below each dot is a short, light gray horizontal line for writing notes.

Mirá la línea completa. ¿Hay un patrón que se repite? ¿Un tipo de situación que vuelve una y otra vez, con distintos nombres y distintos montos?

Carta a tu futuro yo financiero

Escribire una carta a la versión de vos que, dentro de cinco años, tiene resuelta la relación que hoy estás trabajando en esta guía. Contale qué te costaba, qué estás empezando a cambiar, y qué te gustaría que ella recuerde de este momento.

Seguimiento semanal

SEMANA	CÓMO ME SENTÍ	UNA ACCIÓN QUE TOMÉ	ALGO QUE AGRADEZCO
--------	---------------	---------------------	--------------------

[illegible]

KAIROS

DETENTE, MÍRATE, TRANSFÓRMATE

@kairospaciocoaching