

Entiende lo que sientes para cuidar tus finanzas

ELABORÓ: CENTRO DE BIENESTAR



El dinero, además de servir para comprar cosas o pagar servicios, también está ligado a nuestras emociones. Tanto así que muchas veces no es la lógica la que decide al momento de gastar, sino cómo nos sentimos en el momento. Esta conexión emocional se conoce como la psicología del dinero.

¿Alguna vez compraste algo solo porque estabas triste, estresado o eufórico? Es normal. Nuestro cerebro está programado para reaccionar de manera emocional, y esto puede llevarnos a gastar de más.



¿RIQUEZA O APARIENCIA?

Adquirir cosas no significa tener libertad financiera. Tal vez ese gasto que parece mínimo te está quitando la posibilidad de algo más grande: una maestría, un viaje o tu fondo de retiro.

TIP EXPRESS: EL TRUCO DE LOS DIEZ SEGUNDOS

Antes de hacer una compra impulsiva, haz una pausa y pregúntate:

¿Realmente lo necesito?

¿Ya tengo algo parecido en casa?

¿Está bien de precio?

¿Es justo lo que quería o me estoy conformando?

¡Realiza este test para conocer tu salud financiera!

REFERENCIAS

Silvana Weckesser. (2025). Lo que tu dinero dice de ti: la verdad detrás de tus decisiones financieras. Portal Psicología y Mente.
Banco Inmobiliario Mexicano. (s. f.). Psicología del dinero: ¿por qué gastamos como lo hacemos? BIM. <https://www.bim.mx/psicologia-del-dinero/>
AXA. (s. f.). Psicología del dinero: Entiende por qué tomas decisiones financieras poco racionales. <https://www.axa.es/lleva-la-cuenta/infografia/psicologia-del-dinero>
Chávez, S. (2011). Pequeño cerdo capitalista: Finanzas personales para hippies, yuppies y bohemios. Editorial Aguilar.