



Guru Financiero  
Hacia un futuro seguro



# ENTENDIENDO MIS EMOCIONES PARA MEJORAR MI SALUD FINANCIERA

**By: Gurufinanciero**

**Frases de motivación**

- Los seres humanos somos seres integrales.
- La gestión de la salud financiera se relaciona con la salud mental y física.
- Las preocupaciones permanentes de no poder cubrir las necesidades básicas o los compromisos financieros generan emociones como preocupación o stress.



**Mi realidad financiera  
puede afectar mi salud  
mental y física (insomnio,  
gastritis, jaquecas,  
problemas dermatológicos,  
obesidad, etc.)**

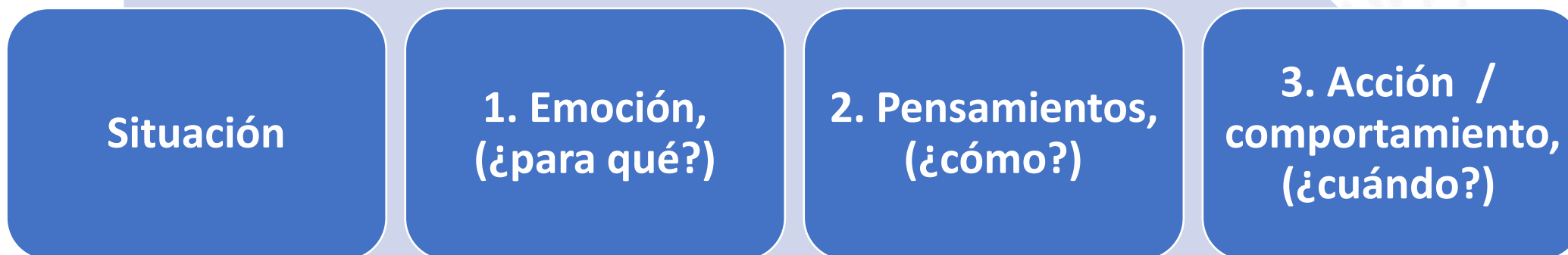






**Inviertes mucho  
tiempo  
preocupándote  
por el dinero**

# SECUENCIA DE UNA DECISIÓN FINANCIERA



**NO nos vende un producto, nos venden una emoción**

# VARIABLES ADICIONALES PARA LA TOMA DE DECISIONES FINANCIERAS



## INFLUENCIA COLECTIVA

- Somos sociales, tendemos a repetir las mismas conductas del entorno

## Manejo de las emociones

- Áreas del cerebro
  - § Frontal, parietal, temporal y occipital
  - § Temporal medial, la amígdala encargada de las emociones
    - Salgamos del peligro no importa como

## El cerebro tiene un circuito en el lóbulo frontal

- Activa la razón
  - § La razón equilibra a una amígdala
  - § Si dejamos solo a la amígdala, actuamos a partir de las emociones

## ACTIVEMOS EL LOBULO FRONTAL

- Planeemos la compra
- Busquemos un experto
- Miremos las consecuencias de las acciones que voy a tomar

Esto nos ayuda a priorizar (necesidad vs deseo)

# ACCIONES PARA GESTIONAR MI FUTURO FINANCIERO

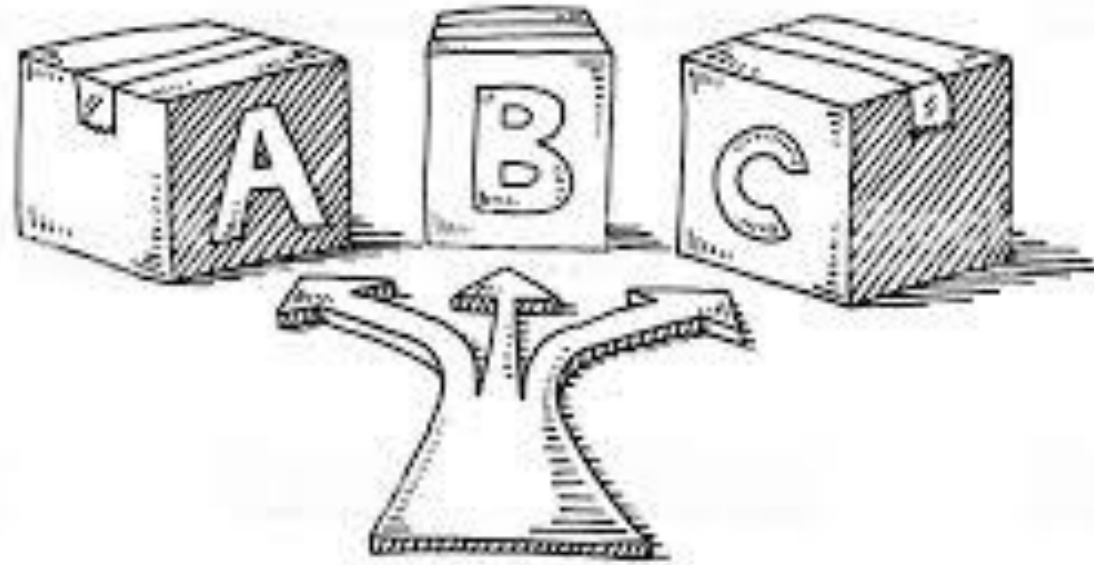


1. Priorizar
2. Resiliencia vs pensamiento negativo
3. No ser del rebaño
4. Autocontrol
5. Escoger buenas fuentes de información



Derechos reservados – prohibido su uso / reproducción sin autorización





# Los pensamientos y las emociones influyen en nuestras decisiones

**Preguntarse cómo se  
está sintiendo y  
entender las  
emociones nos  
llevan a actuar en  
una forma más  
racional**





**No tener autocontrol me puede pasar factura**

# Priorizar depende de mi realidad. Saber renunciar a ciertas cosas





# Aprender a priorizar y ser resiliente.

¡Cambio de estilo de vida  
y hay que renunciar a  
ciertas cosas!





**Conecta tus propósitos, ordénalos y llévalos a cabo. No te de miedo hacer una planeación financiera**

**PRiORiDaDeS**

- 1.
- 2.
- 3.



- Entender y evaluar cada gasto.
- Priorizar los vitales
- Apoyarse en los apoyos del gobierno, sector financiero.



**Aprender a priorizar y ser resiliente**

# MENTALIDAD DEL REBAÑO



**No es la situación, somos nosotros**



# INVERSIONES

- **Perfil de riesgo:** como soy, que me mueve y que tanto conozco.
- **Que busco con la inversión:** ¿Estoy dispuesto a perder? ¿O solo quiero ganar?
- **Emoción:** rentabilidades altas para lograr el objetivo o sueños que usted tiene



# MIEDO A LA INVERSIÓN

**!!! Genera ansiedad!!!  
Como minimizarlo**



- **Estar informado al máximo**
- **Pedir ayuda, preguntar al experto**

# IMPULSO AL COMPRAR

¡¡La ansiedad puede generar impulso a la compra!!

Emociones primarias:

- Tristeza, alegría, miedo, enojo, rabia

Emociones secundarias:

- Ansiedad



Pensamientos recurrentes (antes de dormir) ... los pensamientos y emociones influyen en nuestros hábitos

¿Cómo nos sentimos?

- Asustados, alarmados

Nos hace actuar de manera irracional

- Decisiones apresuradas y poco asertiva

Sacar dinero de los fondos de ahorro

- Los sacamos a pérdida



# Días sin IVA

Tengo que aprovechar

Comprar así este  
endeudado



# Días sin IVA

Pensamientos: tengo que aprovechar, no me puedo quedar atrás, eso no se todos los días

Emociones: alegría, entusiasmo, impulso

Comportamiento: compro así este endeudado

# PANDEMIA Y CRISIS ECONÓMICA ....



**Generan pensamientos negativos... me quejo o  
no hago nada**

# PANDEMIA Y CRISIS ECONÓMICA ....



**No entrar en pánico colectivo. Apoyar los unos a los otros... Empatía y Solidaridad**



# Pandemia crisis

Pensamos en no voy a salir adelante ....

Emociones: Angustia, pánico

Comportamientos - Acciones: Me quejo  
y no soy proactivo

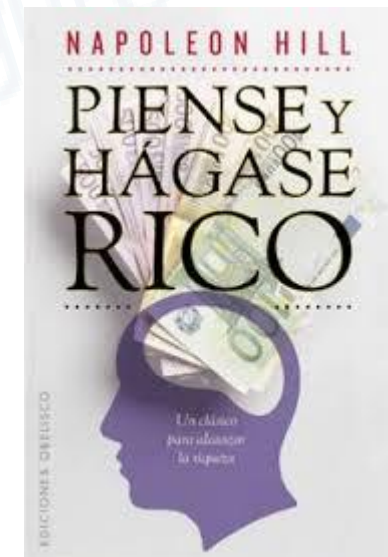
# No es la situación, somos nosotros mismo los que fallamos



# Es buen momento para pensar en nosotros mismos



# LIBROS Y PELÍCULAS DE APOYO FINANCIERO



Algunas recomendaciones de nuestro equipo de GuruFinanciero





# Guru Financiero

Hacia un Futuro Seguro



[gurufinanciero@gmail.com](mailto:gurufinanciero@gmail.com)



[www.gurufinanciero.com](http://www.gurufinanciero.com)



[gurufinanciero](https://www.facebook.com/gurufinanciero)



[gurufinanciero](https://www.instagram.com/gurufinanciero)



[guru\\_financiero](https://twitter.com/guru_financiero)



[GuruFinanciero](https://www.youtube.com/GuruFinanciero)



[luisfersalazar](https://www.linkedin.com/in/luisfersalazar)



WhatsApp: + 1 513 504 3517 



WhatsApp: + 57 320 777 77 77 

