TALLER CORPORATIVO DE BIENESTAR FINANCIERO

Guía práctica

Mindfulness Financiero

Pequeñas pausas.
Mejores decisiones.
Mayor tranquilidad financiera.

LA METODOLOGÍA DE ESTA GUÍA

DESPIERTA → **OBSERVA** → **DECIDE**

Nombre del participante: _____

Fecha del taller: _____

Mi patrón financiero

Todos tenemos patrones automáticos con el dinero. El primer paso para cambiarlos es identificarlos.

Mi disparador más frecuente

- ☐ Día de pago
- ☐ Estrés
- ☐ Ansiedad
- ☐ Redes sociales
- ☐ Cansancio
- ☐ Otro: _____

Cuando aparece ese disparador…

Pensamiento	Emoción	Acción	Resultado

¿Qué aprendí de este patrón?

OBSERVA

Diario de Mindfulness Financiero

Regístralo apenas puedas después de un momento de tentación o decisión de dinero.

Sé breve: unas palabras bastan.

Fecha	Situación	¿Qué sentí?	¿Qué quería hacer?	¿Qué decidí hacer?	¿Cómo me sentí después?

Mi mayor descubrimiento de la semana

OBSERVA → DECIDE

Herramienta 1 · La pausa consciente

Cuando sientas el impulso de gastar, esta pausa te da el espacio de tres respiraciones entre el impulso y la acción — el momento exacto donde recuperas el control.

Antes de gastar…

1. **Detente.**
2. Respira profundamente.
3. Nombra la emoción que estás sintiendo.
4. Pregúntate:
   - ¿Qué disparó este impulso?
   - ¿Estoy resolviendo un problema o una emoción?
   - ¿Cómo me sentiré mañana con esta decisión?
5. **Ahora decide.**

✂ Puedes recortar esta página o fotografiarla con tu celular para llevarla contigo.

OBSERVA

Herramienta 2 · Affect Labeling

Ponerle nombre a lo que sientes ayuda a disminuir su intensidad. Cuando puedes nombrar la emoción, dejas de reaccionar automáticamente y puedes elegir tu siguiente paso con más claridad.

Completa:

En este momento siento:

La intensidad es:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Lo que necesito realmente es:

La decisión que quiero tomar es:

DECIDE

Mi plan "Si… entonces…"

Preparar tu respuesta antes de que aparezca el disparador es lo que rompe el piloto automático. Cuando ya decidiste con calma, no tienes que decidir de nuevo en el momento de la tentación.

Ejemplos

Si ocurre…	Entonces yo…
Si recibo mi salario…	Transferiré primero mi ahorro.
Si estoy estresado/a…	Esperaré 15 minutos antes de comprar.
Si veo una oferta…	Esperaré 24 horas.

Mis propias reglas

Si ocurre…	Entonces yo…

DECIDE

Mi compromiso

El patrón financiero que quiero cambiar es:

Mi principal disparador es:

La herramienta que más voy a utilizar será:

- ☐ Pausa consciente
- ☐ Affect Labeling
- ☐ Diario
- ☐ Si… entonces…

Mi primera acción comienza:

Fecha

Firma

Guarda esta página. Vuelve a ella cuando lo necesites.