

Volver al ahorro

Cajas de Chile ♥



**¿Quieres ahorrar
pero tus
emociones te
juegan en contra?**

Una guía para impulsivos.

Qué es Volver al ahorro

Un ciclo de conversaciones
por Instagram Live.



@romicapetillo

Esta guía resume el segundo live del lunes 5 de junio con las capas en finanzas personales, Romi Capetillo y Caro Molina.

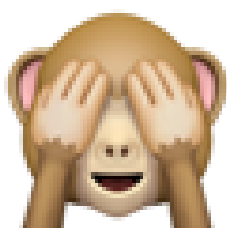


@soycaromolina

Mecanismo de defensa en la crisis

Hay distintas formas en que nos negamos a ver la realidad cuando estamos en problemas:

- **No ver mi crisis**
- **No abrir mi cartola del banco**
- **No revisar mi correo**
- **No responder las llamadas del banco**



Es, como dice Caro Molina, “taparnos los ojos frente a la realidad”.



Ser “vístima” todo el tiempo

La “vístima”, según Caro Molina, es cuando la persona se ubica en una posición en la que todos los demás tienen la culpa de sus problemas financieros.

Es distinta de la víctima, que puede sufrir por factores externos.

La “vístima” es una posición cómoda que no te lleva a nada.



Las excusas



Los pretextos y las justificaciones son actitudes que te hunden en una crisis.

Por ejemplo, cuando empiezas a invocar los “pero”.

O cuando te preguntas “¿Por qué el resto sí y yo no?”

Las excusas no te sacan del lugar en el que estás. Preservan la amargura y frustración.



La Envidia



¿Es posible revertir una energía negativa?

Caro Molina dice que sí.

Reconoce que tienes envidia, por ejemplo, y da las gracias, porque te está mostrando algo que no tienes y que sí quieres tener.

¿Qué es lo que puedo aprender de esa persona a la que “envidio”? ¿Gasta como yo, ahorra como yo? ¿O hace algo distinto que me puede servir?

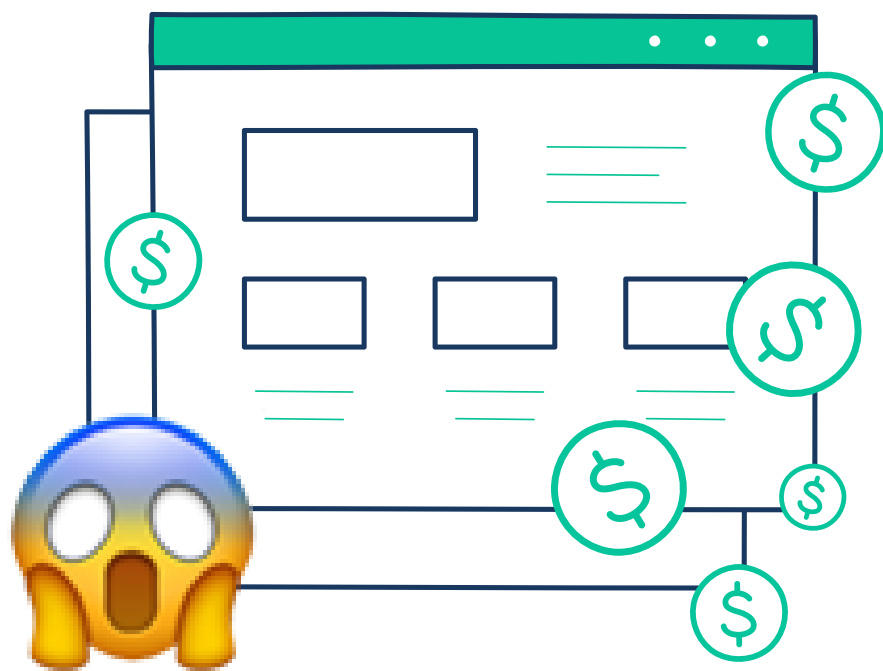
El miedo



El miedo es adaptativo. Es un mecanismo de sobrevivencia.

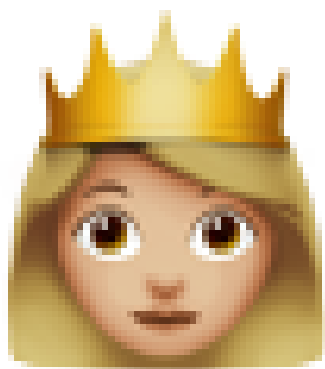


Activa el sistema de respuesta: **pelear o salir corriendo.**



¿Qué te dio miedo: tu cuenta en rojo, estar en Dicom, un llamado del banco?

El miedo es una señal para que hagamos algo.



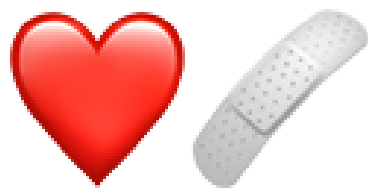
El complejo de Disney

Caro Molina usa este concepto para describir la actitud de creer que alguien nos va a venir a salvar.

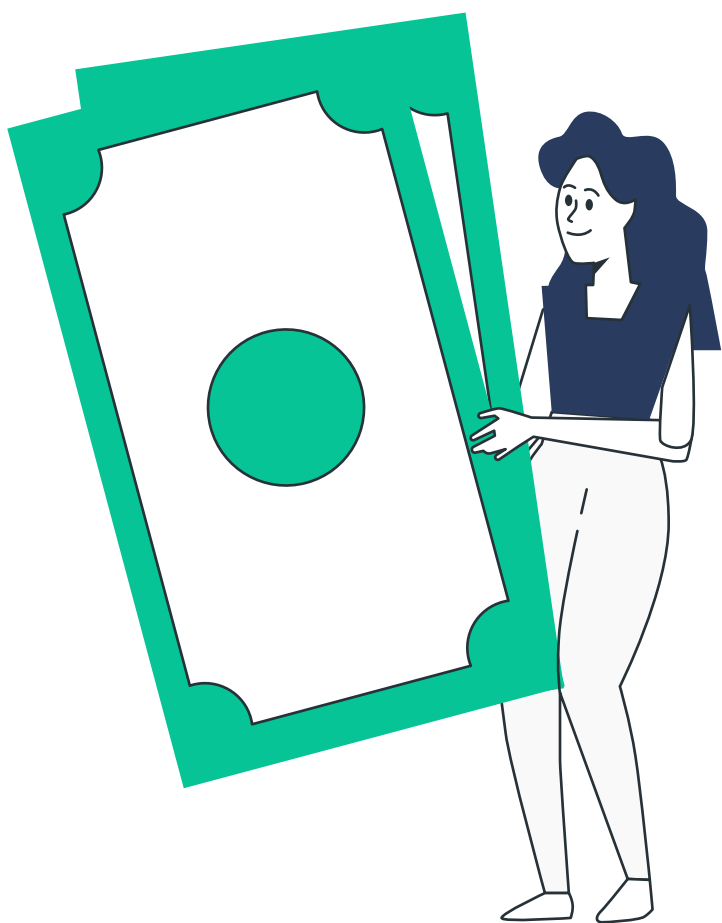
- **Un bono**
- **Una herencia**
- **Un dinero inesperado**

Se nos olvida que si no hacemos la pega, no va a cambiar nada.

Te llega una ayuda y te la vas a gastar.



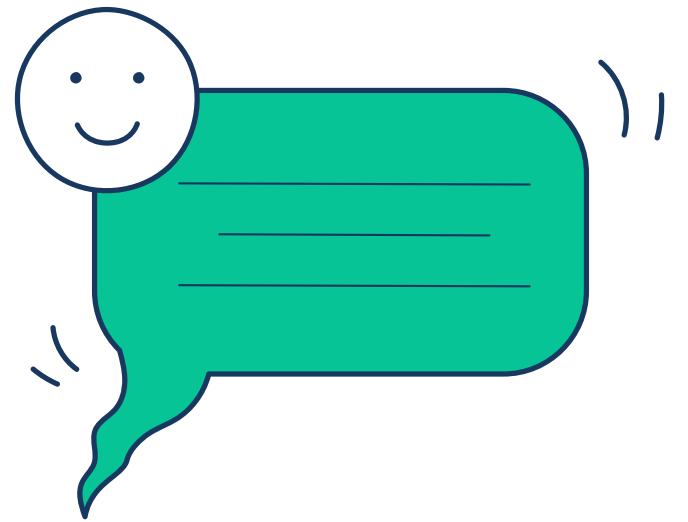
Sanar nuestra relación con el dinero



Podemos tener experiencias negativas o traumáticas con el dinero que han quedado marcadas en nuestros cuerpos y cerebros.

Ahí se abre una posibilidad de comenzar a sanar.

Mensaje de aliento



Es necesario creer que puedes salir de donde estás. Es posible.

Cuando estás en el hoyo es difícil ver un mejor escenario financiero.



Pero no siempre será fácil:

- Tienes que renunciar a cosas
- Tienes que decir “no”
- Tienes que ser metódico
- Tienes que ser disciplinado

Más información sobre salud financiera

[CajasdeChile.cl](https://cajasdechile.cl)

En su blog encontrarás artículos sobre bienestar, salud mental y salud financiera, además de beneficios y oportunidades asociadas a tu caja de compensación.

