



MENTALIDAD
ECONÓMICA
COMO CLAVE
PARA EL BIENESTAR

Valorian

Me cuida

By Nieves Villena

Economista, coach, educadora financiera
y promotora de Felicidad Económica®

- 1 INTRODUCCIÓN
- 2 CONTEXTO ECONÓMICO Y PRINCIPALES CAMBIOS
- 3 NUESTRA MENTALIDAD COMO BASE PARA EL BIENESTAR ECONÓMICO
- 4 ¿QUÉ TIPO DE MENTALIDAD TIENES?
- 5 NUESTRA RELACIÓN CON EL DINERO:
LO QUE PENSAMOS, LO QUE SENTIMOS
Y LO QUE CREEMOS
- 6 CIERRE

1

INTRODUCCIÓN

Hola, soy **Nieves Villena** y estoy muy emocionada de poder estar aquí con vosotros/as compartiendo esta experiencia formativa de Felicidad Económica, de salud financiera, de bienestar económico a través de las próximas cuatro entregas de workbooks.

Quiero darte las **GRACIAS** por estar aquí presente, ya que vamos a hablar de dinero, de finanzas y de bienestar económico y, yo que me dedico a esto, sé la importancia que tiene la educación financiera, pero también sé que a algunos de nosotros/as nos parece un aburrimiento y algo muy pesado.

Así que mi **misión** en esta experiencia es que puedas hacer las paces con eso y que elijas **vivir una vida económica alineada con quien eres** de una forma creativa, amena y por qué no... divertida.

¿Qué es Felicidad Económica®?

Tengo que decirte que Felicidad Económica® no es solo una cantidad de dinero, ni unos cuantos ceros en la cuenta corriente sin más, si no que es una **filosofía de vida, un movimiento. Se trata de estar presente y poder elegir cómo vivir tu vida económica**. Felicidad Económica® es una **visión de las finanzas** que incluye no solo la **inteligencia financiera**, es decir, la gestión externa de tu economía con sus herramientas, sus Excel y sus apps, con su control de ingresos de gastos, sino también la gestión interna de la misma, es decir, incluye tu **mentalidad, tu conciencia y tu inteligencia emocional**.

Y en esta formación, voy a acompañarte a que puedas **transformar tu mirada hacia la economía y vivir una relación sana con tu dinero** poniéndote a ti, a tus prioridades y a tus valores en el centro de la ecuación.

¿Cómo es esta experiencia?

Está dividida en **4 cuadernos de trabajo**:

- El primero en el que vamos a entender e indagar en cómo es **nuestra relación con el dinero a través de nuestra mentalidad**.
- En el segundo vamos a descubrir qué tiene que ver **tener conciencia y presencia económica** con el bienestar integral de una persona.
- En el tercero vamos a ver **claves para una buena organización y un buen orden económico adentrándonos en la importancia de la inteligencia financiera**.
- Y el último, veremos porqué la inteligencia emocional y relacional son pilares fundamentales de una economía sana.

Espero y deseo que te encante y que disfrutes mucho esta experiencia. Eso sí, te invito a que la vivas de forma presente, escuchándote, observándote y aprendiendo de ti. Estoy aquí para acompañarte, pero **tú eres tu mejor maestro/a**. La invitación es a que te escuches, te sientas y te des el permiso de vivir una relación sana con tu dinero.

Antes de terminar con esta introducción, debo hacerte una pregunta y te invito a que la contestes de la forma más honesta contigo mismo/a.

De 0 a 5, siendo 0 nada y 5 mucho, **¿cuánto estás de comprometido/a contigo a vivir una economía sana?**

Todo lo que contestes está bien y forma parte de tu camino, pero evidentemente a mayor compromiso, más ganas, más motivación y, por lo tanto, más acción y más transformación.

¿Empezamos?



2

CONTEXTO ECONÓMICO Y PRINCIPALES CAMBIOS

En 2020, junto a la socióloga Carmina Valverde, hicimos un **estudio de Felicidad Económica en el que participaron 1022 personas.**

Una de las muchas preguntas era: **¿Cuánta educación financiera habían recibido a lo largo de su vida las personas participantes?** y la dividimos en: en su familia de origen, en su etapa formativa y en el mercado laboral.

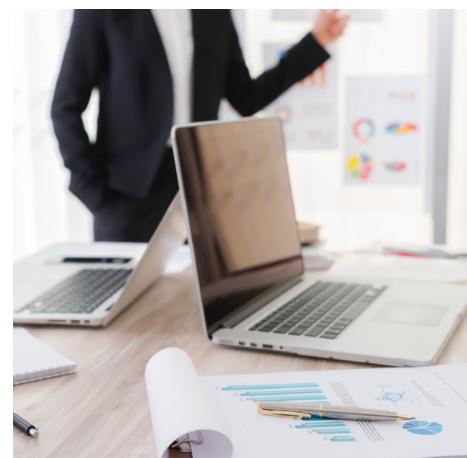
Pues bien, el 86,8% de las personas nunca habían recibido educación financiera en su familia de origen. O bueno, algo sí, ¿no? Porque desde que tenemos uso de razón nos ponen una moneda en el bolsillo, ya sea porque te la da tu abuelo, tu madre o tu tía y el caso es que sí que te dicen qué hacer con ella: tu abuela, ahorra todo; tu primo, gastártelo todo en chuches o cualquier otra cosa... Pero, en realidad, nadie nos solía explicar qué opciones teníamos y por supuesto, nadie nos preguntaría y tú, con estas posibilidades disponibles, **¿quéquieres hacer realmente?**

Pero es que la cosa no termina aquí, el 84,5% de las personas dijeron que nunca había recibido educación financiera durante su etapa formativa, sea el nivel que sea, colegio, instituto o universidad, por lo que no sabemos nada de hacer la declaración de la renta, o un presupuesto, o entender un préstamo.

Y ya, para rematar el 64% de las personas, contestaron que nunca habían recibido educación financiera en el mercado laboral, pero no os creáis que el 36% restante dijo “siempre” no, el 28% contestó que casi nunca... Por lo que no entendemos nuestras nóminas, ni sabemos gestionar nuestros sueldos, por ejemplo.

De 0 a 10, siendo 0 nada y 10 mucho, ¿cuánto piensas que es de importante contar con educación financiera?

Seguramente, habrás escrito 10 o cerca del 10, ya que el 95% de las personas contestaron 10 y el 5% entre 8 y 9.



El 86% de las personas nunca han recibido educación financiera en su familia.

Entonces, aquí es donde entra mi reflexión, si nos parece tan importante, ¿por qué no lo estamos haciendo ya? ¿por qué no estamos formándonos en este momento?

Bueno... vosotros ahora sí, jiji.

Y la respuesta para mí es esta: estamos viviendo en un **marco económico desfasado**, que requiere una serie de cambios, cambios mucho más dirigidos a un **bienestar integral del ser humano**.

Como **economista humanista**, siento que se podrían hacer muchas cosas que se están investigando ya, pero hoy voy a compartir con vosotros 3 cambios que dependen de ti, para ti:

El primer cambio se trata de una nueva comprensión de la forma de actuar en nuestra economía.

Fíjate, seguramente cuando piensas en finanzas, las palabras que vienen a tu mente suelen ser: gestión, planificación, orden, control, analizar, responsabilidad, compromiso, resolución, hacer, hacer, hacer, la repito tanto porque estamos muy acostumbrados a hacer... dar, iniciar. Y sí, todo eso forma parte de nuestra vida económica y es muy importante, pero ahora, en el nuevo contexto económico, se requiere incorporar otra parte a todas estas palabras.

Es imprescindible incorporar a tu vida económica tu intuición, por ejemplo, cuántas veces has querido tomar una decisión económica por intuición, incluso la has tomado y te has sentido mal al principio por ello. Nos han dicho que no hagamos uso de ese poder nuestro tan interno. También incorporar la creatividad, la innovación, la profundidad, el aprendizaje, la transformación interna que ocurre, la energía y, sobre todo, el ser, lo que somos, dar el valor a nuestra vida económica desde lo que somos no desde lo que tenemos. Somos valiosos/as por el simple hecho de ser.

Management	Empathy
Planification	Subtlety
Responsibility	Intuition
Structure	Innovation
Order	Creativity
Analysis	Enthusiasm
Synthesize	Depth
Start	Learning
Do	Energy
Engagement	Be
Decision	Get
Give	Nurture
Sow	Transform
Motivate	Breed

Así que estamos en un momento de la historia, en el que se **requiere integrar ese orden, esa estructura económica, etc.**
pero hacerlo desde lo que uno es, desde su creatividad, intuición, etc.

Este es el primer cambio tan potente que está ocurriendo: la **integración de las dos partes.**

El **segundo cambio** que estamos viendo es **entender cómo llegamos a nuestros resultados económicos**, sabiendo que dependen de 4 variables internas, evidentemente todo dado en un contexto social, con sus variables externas, pero es imprescindible para vivir una economía sana, que sepamos que **somos auto-responsables de estas 4 variables: nuestra mentalidad, nuestra conciencia, nuestra inteligencia financiera y nuestra inteligencia emocional**. Por eso, en esta formación vamos a entrar en cada una de ellas.

Y, por último, **como tercer cambio**, quiero compartir contigo que estamos en un momento, como te decía antes, de dejar de ver el dinero como un símbolo que da poder y empezar a mirarlo como una herramienta que pone en valor. **Que pone en valor eso que elegimos en nuestra vida, lo que tiene prioridad para ti, lo que es importante para ti. Poniéndote a ti en el centro de tu vida y no al dinero, como nos ha mostrado nuestra cultura.**

Como podrás estar viendo, aquí vamos a hablar de dinero, pero de una forma muy particular... así que, con estos 3 cambios tan significativos, empezamos nuestro viaje por el bloque de mentalidad. Después veremos el de conciencia, el de inteligencia financiera y terminaremos por el de inteligencia emocional.

Siento que la gamificación y el juego nos abren a nuevos procesos de aprendizaje y nos ayudan a integrar mejor todo el proceso formativo. Es por ello que, en esta experiencia, te invitaré a jugar con el objetivo de que el aprendizaje sea más enriquecedor.

GRACIAS, seguimos.



3

NUESTRA MENTALIDAD COMO BASE PARA EL BIENESTAR ECONÓMICO

Quiero empezar hablándote de algo que supuso una revelación para mí, y fue entender y, sobre todo, experimentar que mi mentalidad también forma parte de mis resultados económicos.

¿Cómo? ¿Números? ¿Mentalidad? ¿Creencias?

Me di cuenta de que, lo que yo pensaba acerca del dinero, las palabras que utilizaba, la manera de relacionarme con él, mi mapa mental y sistema de creencias influían en lo que veía cada día en mi economía y que, además, darme cuenta de esto y tomar conciencia, me ayudaba a conocerme mejor y a crecer personal y profesionalmente.

Después empecé a trabajarla con las personas, a ayudarlas y a acompañarlas a que tomaran conciencia de qué les estaba diciendo su situación económica y... ¡wow! ¡Qué descubrimientos tan poderosos sobre ellas mismas! ¡Qué suerte la mía poder vivirlo junto a ellas! ¡Qué cambios en sus finanzas! GRACIAS.

Empezar observando tu mentalidad relacionada con tu economía es una mirada hacia el interior, un descubrimiento, un camino que a veces fluye y otras se atasca, pero que, sin duda, es un regalo para seguir evolucionando.

Hablar de mentalidad en el contexto económico no es un enfoque teórico ni accesorio: es una necesidad práctica y estratégica.

Como te decía, cada persona actúa desde un conjunto de creencias, patrones y modelos mentales que influyen directamente en cómo se relaciona con el dinero, el trabajo, los recursos y la toma de decisiones. Estos marcos internos, muchas veces inconscientes, determinan la forma en que priorizamos, gastamos, ahorrados, negociamos o planificamos.

Por tanto, la mentalidad no es un añadido, sino el punto de partida desde el cual se configura nuestra vida económica.



Numerosos estudios en neurociencia, psicología y comportamiento financiero han demostrado que las creencias limitantes, los sesgos cognitivos y las emociones no gestionadas son factores clave que influyen en la salud financiera individual y colectiva. No basta con tener información financiera: es necesario tener una disposición interna capaz de interpretar, aplicar y sostener esa información en el tiempo.

Trabajar la mentalidad económica te permite:

- **Tomar conciencia del origen de tus decisiones económicas.**
Reconocer qué ideas, emociones o experiencias están influyendo en tu forma de actuar, incluso si no eres plenamente consciente de ello.
- **Detectar patrones repetitivos que afectan tu bienestar.**
Identificar dinámicas mentales que se repiten en tu economía y que pueden estar limitando tu crecimiento o generando tensión interna.
- **Abrirte a nuevas formas de pensar, sentir y actuar.**
Desarrollar una actitud más flexible y constructiva, capaz de adaptarse, aprender y evolucionar.
- **Vincular tu economía con tu desarrollo personal.**
Comprender que el modo en que gestionas tu economía no está separado de tu historia, tus creencias, tu autoestima o tu visión de futuro.
- **Tomar decisiones más coherentes con tu momento vital.**
Pasar de reaccionar por impulso o miedo a elegir con mayor presencia, responsabilidad y conciencia.

En definitiva, hablar de mentalidad en economía es hablar de lo que hace posible el cambio, la mejora continua y el bienestar real. Porque no hay transformación económica sin transformación personal.



Hablar de mentalidad en economía es hablar de lo que hace posible el cambio

4

¿QUÉ TIPO DE MENTALIDAD TIENES?

Hablar de mentalidad es empezar a mirar desde dónde vivimos nuestra economía.

Y para eso, es fundamental comprender que no hay una única forma de pensar, sino que muchas veces nos movemos entre diferentes perspectivas internas: unas que nos limitan y otras que nos impulsan.

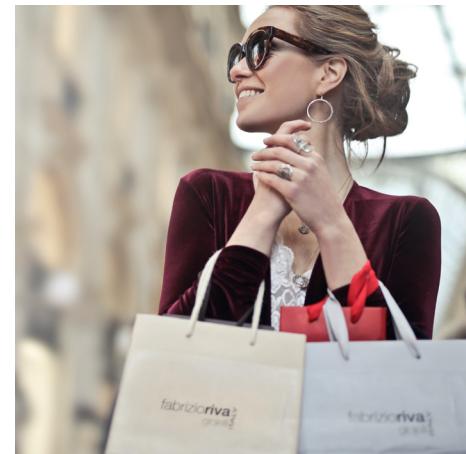
Hoy vamos a trabajar dos de ellas, muy presentes en nuestra relación con el dinero: la mentalidad de carencia y la mentalidad de crecimiento.

Mentalidad de carencia

Es una forma de mirar el mundo, el dinero y a uno mismo desde la escasez, el miedo o la desconfianza. No necesariamente está vinculada a una situación de pobreza económica real, sino a una sensación interna de “no hay”, “no puedo”, “no llego”, “no sé cómo hacer”.

Esta mentalidad nos lleva a:

- Focalizarnos en lo que falta.
- Vivir con sensación de amenaza o urgencia.
- Tomar decisiones desde el miedo, la comparación o la desconfianza.
- Creer que el éxito de otros implica una pérdida para uno mismo.
- Evitar riesgos o cambios por temor a perder lo poco que se tiene.



Frases frecuentes desde esta mirada:

“Esto es lo que hay”, “nunca llego”, “no me lo puedo permitir”, “no sé cómo salir de aquí”, “el dinero no es para mí”, “si gasto, me quedo sin”, “tengo que aguantar”, “no puedo permitirme pensar en grande”.

Mentalidad de crecimiento

Es una actitud interior que reconoce los desafíos, pero también confía en la capacidad de aprender, adaptarse, mejorar y crear nuevas posibilidades. Está basada en la flexibilidad, la curiosidad, el compromiso personal y la confianza en el propio desarrollo.

Esta mentalidad nos permite:

- Ver errores como oportunidades para aprender.
- Buscar soluciones creativas.
- Valorar lo que ya se tiene, sin dejar de aspirar a más.
- Tomar decisiones alineadas con el propósito y los valores.
- Habitar la economía desde la responsabilidad, no desde el miedo.

Frases que suelen acompañar esta mirada:

“Estoy aprendiendo”, “tengo recursos”, “puedo probar otra forma”, “mi economía también evoluciona conmigo”, “esto no me define, pero sí me informa”, “soy capaz de tomar nuevas decisiones”, “sé que puedo crecer, incluso si ahora no tengo claridad”.



EJERCICIO: Tu mapa mental actual

Te invito a hacer este ejercicio con pausa y honestidad. No se trata de hacerlo “bien”, sino de darte el permiso de mirarte con más profundidad.

1. Completa las siguientes frases de forma espontánea: El dinero es...

Las personas que tienen mucho dinero son...

Cuando pienso en mi economía, siento... Para ganar dinero, hay que...

En mi casa se hablaba del dinero como...

Yo suelo tomar decisiones económicas desde... Ahora léelas todas juntas. ¿Qué patrón reconoces?

¿Desde qué mentalidad sientes que estás mirando tu economía en este momento?

2. Marca con una X las afirmaciones que más se parezcan a lo que piensas o sientes hoy:

Mentalidad de carencia:

- Me cuesta pensar en el futuro con calma.
- Suelo tomar decisiones desde la urgencia.
- Me comparo con los demás en temas económicos.
- Me siento culpable al gastar en mí.
- Creo que, si tengo más, alguien tendrá menos.

Mentalidad de crecimiento:

- Estoy aprendiendo a gestionar mejor mi economía.
- Confío en mi capacidad para cambiar.
- Valoro mis recursos, aunque no tenga todo resuelto.
- Me permito pedir ayuda si lo necesito.
- Siento que el dinero es una herramienta, no un fin.

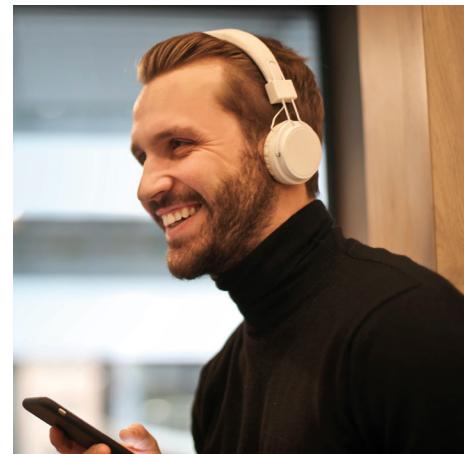
¿Dónde hay más X?

¿Y cuál te gustaría cultivar a partir de ahora?

No se trata de encasillarte, sino de empezar a observar desde dónde estás viviendo tu economía hoy.

La buena noticia es que puedes entrenar tu mente para cultivar una mentalidad más saludable, más coherente contigo y con lo que deseas construir.

¿Qué pequeño gesto podrías hacer esta semana para cuidar tu mentalidad económica?



5

NUESTRA RELACIÓN CON EL DINERO: LO QUE PENSAMOS, LO QUE SENTIMOS Y LO QUE CREEMOS

Vamos a seguir con un juego exploratorio.

Por favor, responde a esta pregunta: **¿Qué significa el dinero para ti?**

Ahora que ya lo tienes, te voy a hacer otra pregunta y te pido que, por favor, contestes de forma muy muy honesta, sobre todo contigo mismo, contigo misma, ¿vale? y es: en realidad:

¿Qué provoca el dinero en tu día a día?

Ahora te voy a pedir **que observes, que mires esas dos respuestas** que has dado: la de la primera pregunta que es qué significa el dinero para ti y la de la segunda que es qué provoca en realidad en tu día a día.

Te explico la primera pregunta, representa **nuestros pensamientos** acerca del dinero, es eso que pensamos que el dinero significa o queremos que signifique en nuestra vida.

Pero aquí viene lo interesante, la segunda pregunta representa en realidad **nuestras creencias**, es decir, aquello en lo que realmente creo, de forma inconsciente y que me lleva a actuar y a tomar decisiones de una forma u otra.

A mí me gusta explicar la **diferencia entre los pensamientos y las creencias**, comparando nuestro cerebro con un ordenador: **los pensamientos** son todos esos archivos que vamos subiendo al escritorio según lo que nos interesa, que vamos aprendiendo, incorporando de forma consciente y elegida.

En cambio, **nuestras creencias** son esas carpetas más ocultas que están en nuestro ordenador, que no se ven, a las que no accedes, a no ser que seas informático o informática, pero que hacen que el ordenador funcione. Es decir, **nuestras creencias están en la parte de nuestro subconsciente, pero lo más importante es que nos hacen actuar, sentir y tomar decisiones en función de ellas.**

Las **creencias relacionadas con el dinero**, pueden expandir nuestra relación con el dinero o limitarla. Se crean en nosotros entre los 0 y los 7 años de edad y las aprendemos de todo lo que escuchamos, vemos, sentimos, relacionado con el dinero de nuestros cuidadores principales, nuestra cultura, nuestro entorno.



Entonces, ¿qué ocurre con estas dos preguntas?:

La mayoría de las personas, no sé si es tu caso, pero la mayoría de las veces que comparto este ejercicio en formaciones, ponencias y en mi libro, lo que ocurre es que en la primera pregunta suele salir: que es una herramienta, un medio, que el dinero significa libertad o tranquilidad o seguridad, es decir, todo como muy en paz y muy bonito... pero cuando hago la segunda pregunta que es qué provoca en ti el dinero, ahí es donde algunas personas sí que tendrás felicidad, tranquilidad, alegría pero la mayoría de las veces ahí aparece el estrés, la preocupación, la ansiedad, aparece el miedo.

Y esto es muy curioso porque fíjate, que si la primera pregunta, que como te decía representa cuáles son nuestros pensamientos, cómo puede ser que lo que para mí significa libertad sea mi mayor fuente de estrés, de preocupación, de miedo. Ahí hay un choque entre lo que pensamos y lo que realmente creemos. Y wow, ver esto es muy potente, porque cuando vemos nuestras creencias podemos empezar a transformarlas de forma consciente.

Para que tengas ejemplos de cuáles pueden ser creencias relacionadas con el dinero te dejo algunas creencias más comunes. (En mi libro “29 días para conectar con tu Felicidad Económica”, tienes unas 100 creencias)

1. El dinero se va tan rápido como llega.
2. Soy capaz de mejorar mi relación con el dinero.
3. Ganar dinero es muy difícil.
4. El dinero es una herramienta que me permite cuidar de mí y de los demás.
5. Si tengo dinero, seguro me lo van a quitar.
6. El dinero es sucio.
7. Hablar de dinero es de mala educación.
8. Puedo aprender a gestionar mi economía con amor y claridad.
9. No se puede tener éxito y ser buena persona a la vez.
10. Si cobro por ayudar, pierdo mi autenticidad.
11. El dinero solo llega si trabajas muy duro.
12. Tengo derecho a vivir una vida económica tranquila.
13. A mí el dinero nunca me ha ido bien.
14. El dinero genera conflictos.



- 15.** Puedo tomar decisiones económicas alineadas con mis valores.
- 16.** Tener dinero me hará perder el equilibrio o la humildad.
- 17.** El dinero siempre genera problemas.
- 18.** No me merezco tener más que mis padres.
- 19.** El dinero no es para personas como yo.
- 20.** Cuando tengo dinero, me siento culpable.
- 21.** Si gasto, me quedo sin.
- 22.** Yo soy la que pone el valor en mi economía.
- 23.** Los ricos son egoístas.
- 24.** No soy buena con los números.
- 25.** Ahorrar es imposible en mi situación.
- 26.** El dinero me da libertad.
- 27.** Nunca tendré suficiente.
- 28.** Siempre se puede aprender algo nuevo sobre economía.
- 29.** Tener dinero me convierte en alguien superficial.
- 30.** El dinero también puede ser un canal de amor.

Por favor, **anota en este espacio todas esas creencias** que hayas escuchado en tu casa de forma bastante recurrente o que hayas visto o que tú ahora te des cuenta de que resuenas con ella. De esta forma, vas a tener una lista de tus creencias relacionadas con el dinero.



Después pregúntate, **¿estas creencias me impulsan, me elevan y me generan bienestar?**

Ah y si tú dices, Nieves, yo es que no escuchaba nada de dinero en mi casa, pues ahí tienes una de las creencias más potentes, **el dinero como tema tabú**. Así que puede, que a ti ahora te cueste bastante negociar, por ejemplo, y que realmente te cueste hablar de dinero. De esta, es la forma en la que podemos detectar nuestras creencias.

Algo muy importante, las creencias también forman parte de nuestra historia y nos han traído hasta las personas maravillosas que somos hoy, así que ver nuestras creencias es un regalo que nos hacemos para aceptarnos, para honrarnos y para, a partir de ahora, elegir desde lo que realmente nosotros queremos.

6

CIERRE

Llegar hasta aquí ya es un acto de transformación.

Has observado tu relación con el dinero, has hecho preguntas que no siempre nos atrevemos a hacer y has comenzado a reconocer creencias que han influido, muchas veces de forma invisible, en tu economía y en tu bienestar.

Verlas no es fácil, pero sí profundamente liberador.

Y, sobre todo, te recuerda algo esencial: puedes elegir cómo quieras vivir tu economía a partir de ahora.

Este primer cuaderno ha sido una invitación a mirar hacia dentro. Ahora que has explorado tu mentalidad, el siguiente paso será desarrollar una mirada consciente, una presencia real en tu día a día económico.

En el próximo workbook, hablaremos de conciencia económica: qué significa vivir despiertos en nuestra economía y cómo cultivar decisiones más coherentes con lo que somos y lo que deseamos construir.

Seguimos creciendo para impulsar tu bienestar. Gracias por darte este espacio.

Nos vemos en el Workbook 2



CONTENIDOS BY:

