

CHECKLIST DE
Salud
Financiera



Aumentar tu bienestar
financiero es posible

¿Por qué esta checklist?

La inmensa mayoría de los problemas se resuelven con dinero.

Incluso en los que no dependen de nosotros del todo, como la salud o la muerte, son procesos estresantes o incluso tristes, que se atraviesan mucho mejor en la abundancia que en la escasez.

La rotura de nuestro coche o de algo en casa, una enfermedad que nos impida trabajar, un período de desempleo, no debería suponer nuestra ruina emocional e intelectual.

Esta checklist te permite entender cuál es tu nivel financiero actual, para saber luego qué acciones deberías tomar para poder mejorar esa situación.

¿Independencia Financiera?

Hay muchos “gurúes” en redes sociales vendiendo la idea de la **“independencia financiera”**, en dónde todos podemos vivir sin trabajar nunca más por necesidad.

Suena bonito, **pero** ser independiente financieramente, es un proceso largo y requiere un conjunto de hábitos y comportamientos que no se desarrollan en poco tiempo. Es sangre, sudor y lágrimas y en grandes cantidades de las tres. Y no digo que no merezca la pena, digo que no todo el mundo se puede permitir embarcarse en una aventura de ese calibre, especialmente porque imponerse una meta tan ambiciosa llevará muy probablemente al fracaso más rotundo.

La **tranquilidad financiera**, en cambio, sí es para todos y consiste en algo muy simple: incluso teniendo unos ingresos muy modestos, podemos (y deberíamos) hacernos de un fondo de reserva que nos permita atravesar situaciones adversas sin que eso suponga que se arruine nuestra vida o nuestro ánimo.

Las cosas malas e indeseables en la vida pasan y muy posiblemente no podamos evitarlas. ¿Qué mejor entonces que estar preparados? Te propongo entonces que completes todas las casillas que reflejen tus comportamientos y recuerda:

Esto no es un examen, no tienes por qué quedar bien con nadie. Responde honestamente aunque te resulte incómodo.

Te prometo que lo que viene después, es mucho mejor.

Ingresos y Estabilidad

- Mi única fuente de ingresos es mi trabajo principal
- Si perdiera mi empleo, no podría mantener mi nivel de vida más de un mes
- Dependo totalmente de mi salario para cubrir mis gastos básicos
- Nunca he considerado generar ingresos adicionales o alternativos
- Siento que mi estabilidad económica depende completamente de factores externos
- No tengo claridad sobre cuánto gano realmente después de impuestos y descuentos.

Gastos y Consumo

- No llevo registro de mis gastos mensuales
- Compro cosas por impulso, incluso cuando no las necesito
- Utilizo la tarjeta de crédito o préstamos para cubrir gastos cotidianos
- Siento que el dinero se me va sin saber exactamente en qué
- Suelo gastar más a fin de mes o cuando cobro
- Me cuesta decir "no" a gastos pequeños que parecen inofensivos.

Deuda y Crédito

- Tengo deudas que me generan preocupación o estrés
- Pago solo el mínimo de mi tarjeta de crédito
- He pedido dinero prestado recientemente para cubrir gastos regulares
- Siento que nunca termino de pagar mis deudas
- Evito mirar los resúmenes de mis cuentas o tarjetas
- Mi nivel de endeudamiento me impide ahorrar o invertir.

Ahorro y Planificación

- No tengo un fondo de emergencia
- No ahorro de forma regular cada mes
- Creo que con lo que gano es imposible ahorrar
- No tengo metas financieras a corto o largo plazo
- No distingo entre gastos necesarios y deseos
- No tengo un presupuesto mensual definido.

Emociones y Bienestar Financiero

- Siento ansiedad o estrés al pensar en dinero
- Evito hablar de dinero con mi pareja, familia o amigos
- Me avergüenza mi situación económica
- Tiendo a distraerme o hacer compras cuando me siento frustrado o triste
- Siento que nunca voy a salir adelante económicamente
- Me preocupa no poder cumplir con mis responsabilidades básicas.

Entorno y Mentalidad

- Crecí escuchando frases como “el dinero no da la felicidad” y “la bolsa es la “timba”
- Siento culpa cuando gasto dinero en mí
- Pienso que las finanzas personales son solo para gente rica
- No tengo a nadie en mi entorno que me sirva de ejemplo financiero positivo
- Tiendo a justificar mis problemas financieros como algo “normal”
- No suelo buscar información o formación sobre cómo mejorar mi economía personal.

Interpretación de Resultados

Cuenta cuántas afirmaciones marcaste. Cada afirmación marcada es 1 punto.

Cuanto más selecciones, mayor será el nivel de vulnerabilidad financiera.

Este ejercicio no busca juzgarte, sino ayudarte a detectar áreas que requieren atención para mejorar tu bienestar.

Puntaje	Riesgo	Explicación
0-9	Bajo	Tienes cierto margen de maniobra, pero aún sin seguridad económica real.
10-19	Moderado	Existen áreas que podrías mejorar con cambios de hábitos.
20-36	Alto	Estás en una situación de supervivencia financiera. Necesitas tomar decisiones urgentes para ganar estabilidad.

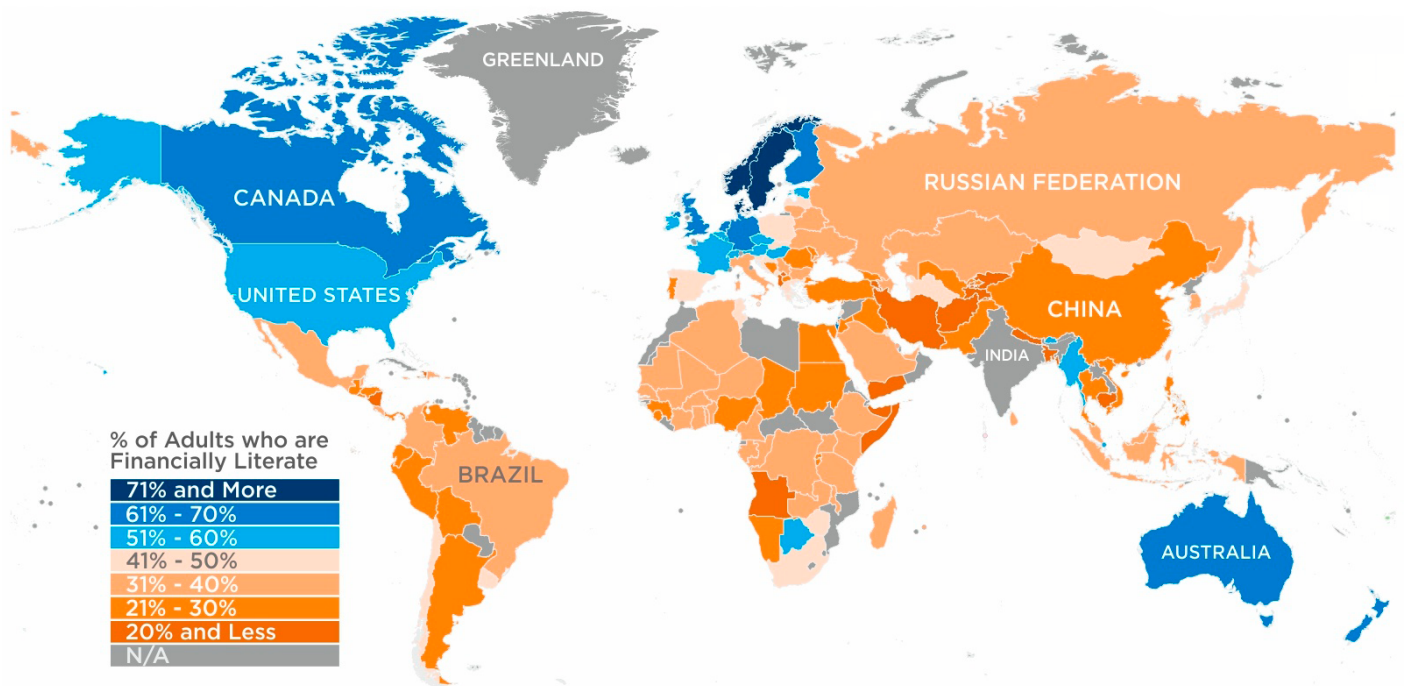
¿Y ahora qué?

Te prometí antes que lo que venía era mucho mejor y cumplo.

La inmensa mayoría de la gente, en buena parte del mundo, está en una situación similar a la tuya, con la diferencia en que tú has decidido dar un primer paso para tomar conciencia sobre tu situación.

Para que veas que digo la verdad, observa este mapa.

Alfabetización Financiera en el Mundo



Article & Sources:
<https://howmuch.net/articles/financial-literacy-around-the-world>
Global Financial Literacy Excellence Center (GFLEC) - <http://gflec.org/>

howmuch net

Como verás, hay un puñado de países en color azul intenso (los que más saben de finanzas) y los demás van a oscuras por la vida en lo que a dinero se refiere.

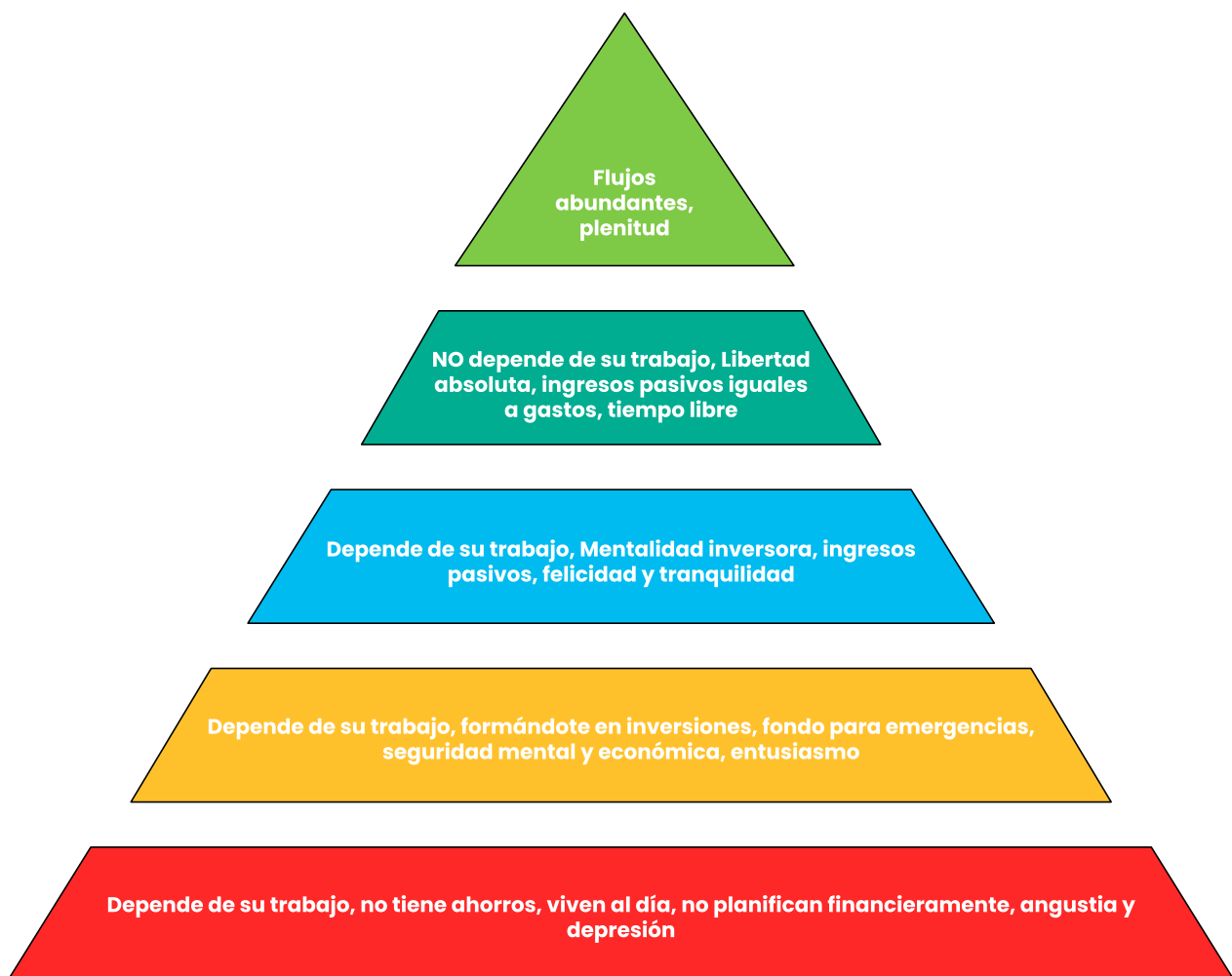
España no está en las peores posiciones, pero tampoco destaca por su alta tasa de alfabetización financiera.

Pirámide de Libertad Financiera

Todas las afirmaciones de la checklist te posicionan en la base de la **pirámide de libertad financiera**.

Estás en modo "supervivencia" en distintos grados y eso es agotador emocionalmente.

Nadie debería vivir así durante mucho tiempo.



¿Qué implica estar en la base de la pirámide?

- Mayor estrés (evitable)
- Estar pendientes de noticias y decisiones políticas que están fuera de nuestro control
- Sentimiento de culpa ante cualquier gasto
- Búsqueda de gratificaciones inmediatas gastando dinero en deseos y no en necesidades (un teléfono costoso, unas vacaciones en un destino exótico) financiados con deuda tóxica con altas tasas de interés
- Imposibilidad de ilusionarte con el futuro
- Profunda angustia ante un imprevisto económico de algo que sí es necesario y no podemos evitar
- Realimentar el círculo vicioso con más gastos innecesarios y vuelta a empezar.

¿Cómo cambiar esa realidad?

Mi propuesta es una [**Formación en Bienestar Financiero**](#) que te dará las herramientas para poder comenzar a dar los primeros pasos para cambiar tu realidad actual. No voy a proponerte que dejes de tomarte un Latte macchiato en Starbucks o que dejes de fumar (aunque esto último no estaría mal) para ahorrar unos pocos billetes cada mes, sino que vamos a abordar enfoques diversos para que hagas tu propio proceso de maduración y luego tengas más información para decidir cómo quieres continuar con tu vida sabiendo que salir del estancamiento y la angustia que genera el estrés financiero, es posible.

[Descubre la formación](#)

Bienestar Financiero para empleados

Herramientas de Creatividad

Modelos Motivacionales

Estrategia de Precios

Estrategia Empresarial para Crecer

Descubre las formaciones disponibles:

www.dotmanagement.es/formaciones

DotManagement

formaciones@dotmanagement.es

+34 644 901 538

Mariano Pulgar

Fundador y Formador
en DotManagement



Licenciado en Organización Industrial con más de 26 años de experiencia profesional en entornos Industriales, Académicos y Digitales.

Ex-Docente Universitario en Administración Estratégica.

Mi enfoque combina pensamiento estratégico, visión de negocio, habilidades técnicas y conocimiento profundo del funcionamiento real de las empresas.

Si estás buscando optimizar procesos, crear nuevos productos o revitalizar tu negocio, **conversemos.**