



Maximizando el  
dinero en  
época navideña

# Equilíbrate

Edición 8

## Contenidos

- 03 El dinero puede generar efecto placebo
- 04 Cuidado con la presión social

- 05 Ideas para estirar el dinero en navidad
- 06 Cambie el verbo comprar
- 07 Aumente sus ingresos



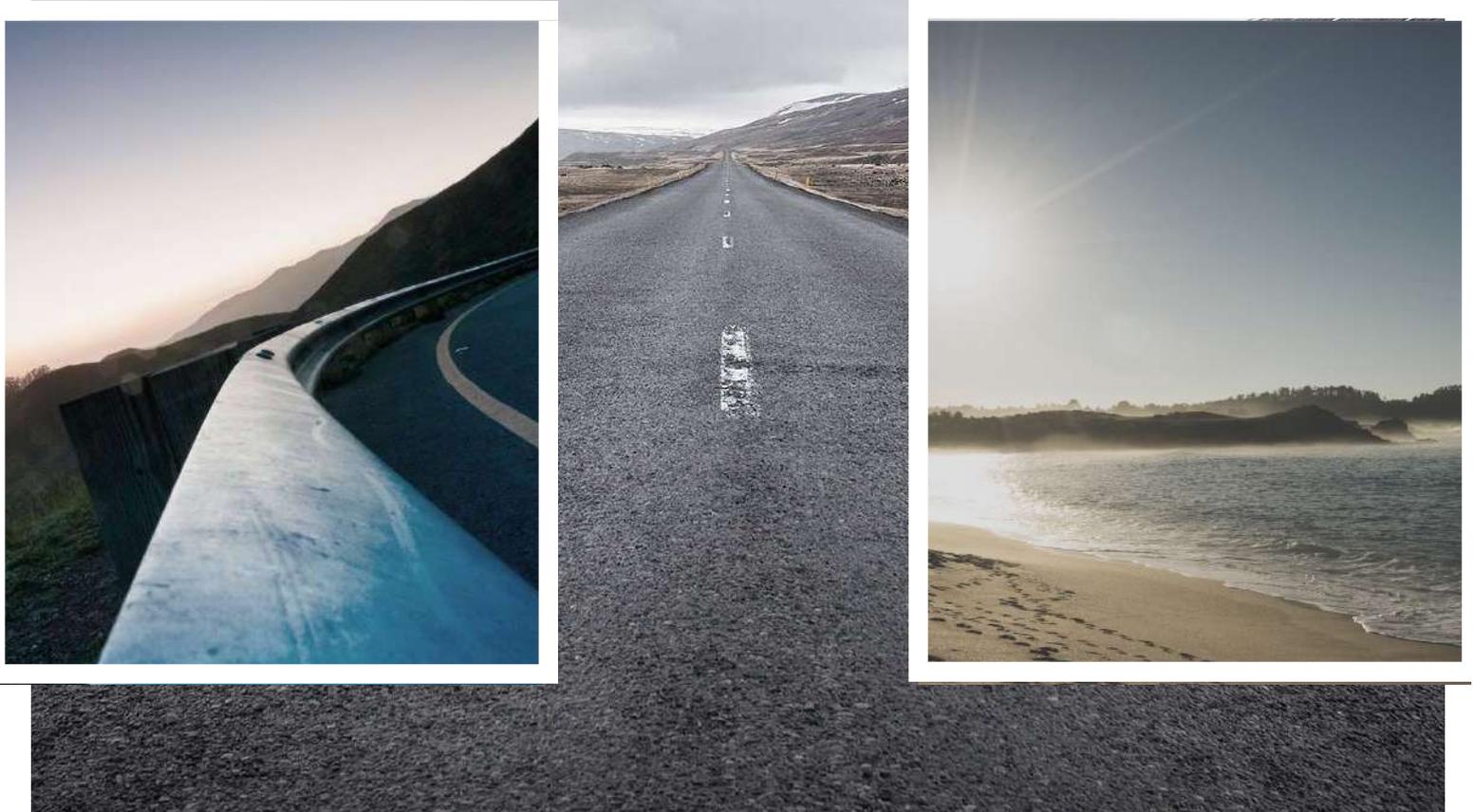
# El dinero puede generar efecto Placebo

"EL DINERO PUEDE HACERNOS  
OLVIDAR NUESTRA REALIDAD  
TEMPORALMENTE"

En época navideña muchas personas cuando reciben el aguinaldo activan el efecto placebo. Esta es una condición que ha sido identificada en algunas personas que enfrentan alguna enfermedad, donde al estar expuestos a una sustancia inerte ven una mejoría por sólo el hecho de "creer" que dicha sustancia está generando los efectos médicos de su curación.

Navidad es una época donde algunas personas olvidan sus dolores emocionales, ciclos no resueltos o capítulos inconclusos, dado que el dinero que obtienen de más les lleva a una condición psicológica que oculta su realidad, creyendo que gracias al dinero disponible sus malestares serán resueltos.

- Recuerde que el dinero es un recurso, no una medicina.
- Si intenta resolver con dinero crisis emocionales o existenciales, cuando el dinero acabe las crisis regresarán.
- El dinero no cura, sólo adormece el dolor.



# Cuidado con la presión social

¡Los adultos también se exponen a esta presión!

¿Dónde vas a ir a pasear esta navidad?, ¿qué vas hacer en las vacaciones?. Estas son dos de las preguntas que llevan a muchas personas a tomar decisiones financieras que alteran su economía familiar. Los adultos también se exponen a la presión social, tenga cuidado:

- Cuestiona los mensajes sociales tales como "vales por lo que tenés".
- No entre en el juego de la competencia, el dinero puede ser un símbolo de poder para algunas personas.
- No alimente su identidad a partir de sus logros materiales, lo que importa es su esencia.

# Ideas para estirar el dinero en navidad

El aguinaldo así como otros ingresos que se pueden percibir en navidad requieren ser utilizados con sensatez y prudencia, para esto considere las siguientes ideas:

## 01 CONSUMISMO

Navidad es una época donde el consumismo se incrementa pues el comercio establece una serie de estrategias de publicidad y mercadeo para obtener su dinero, así que sea consciente de esta condición de la época.

## 02 HAGA UN PRESUPUESTO NAVIDEÑO

Con los ingresos adicionales que obtiene en navidad haga una proyección de gastos, estructura que debe ser diseñada basándose primeramente en sus necesidades y compromisos financieros y luego en sus deseos. Si tiene que aprender a "decir no" hágalo y si tiene que reducir sus expectativas también hágalo en función de su salud mental en enero.

## 03 INVOLUCRE A SU FAMILIA

Es necesario que la familia comprenda que el aguinaldo es un ingreso adicional pero agotable y limitado, así que una reunión familiar para generar consciencia es fundamental.





## Cambie el Verbo: Comprar

En Navidad una práctica importante es cambiar el verbo “comprar” por el verbo abrazar, acompañar, perdonar, reír, amar, perdonar.

Recuerdo el caso de una señora que un taller expresó que en una navidad ante algunos inconvenientes económicos que atravesó, tuvo que eliminar su práctica de dar regalos a sus seres queridos, para lo cual se enfocó en dos estrategias principales, la primera, preparar bocadillos y otros platos de bajo costo a sus seres queridos para invitarlos a su casa a compartir en un espacio de conexión y la segunda en confeccionar regalos simbólicos con su habilidad en manualidades, tareas que expresó que nunca había disfrutado tanto como en esta ocasión. ¡Tal vez en esta navidad usted puede cambiar el verbo comprar!.



## 01 | OFREZCA SU CASA COMO HOTEL DE MASCOTAS

Todos tenemos algún vecino que desea viajar en navidad y contar con alguien de confianza que le cuide su mascota. ¡Considere esta opción!

## 02 | VENDA MANUALIDADES

Aproveche que sus amistades decoran de navidad, así que saque su talento, esto puede ser una buena entrada para su bolsillo.



## 03 | TAMALES Y PANCITOS

La comida se vende muy bien siempre y en navidad aún más. Haga de la gastronomía una oportunidad de ingreso. ¡Enamore con sus recetas!

## 04 | TRANSPORTE PRIVADO

En medio de tantas actividades sociales algunos conocidos necesitarán un transporte, esta puede ser su entrada de ingresos deseada.



## 05 | CUIDADO DE NIÑOS

En esta época los niños disfrutan de sus vacaciones escolares y siempre habrá algún padre de familia que requiere soporte con su cuidado. Ofrezca sus servicios e inicie una relación ganar-ganar.

# FELIZ NAVIDAD Y VENTUROSO AÑO NUEVO



CAJA DE ANDE



¡Hasta la Próxima!



socialmente  
responsables 