7 creencias sobre el dinero que vale la pena cuestionar

Una guía para mirar lo que aprendiste y elegir con más libertad.

Eliana Montemayor

Siete lecturas · Siete prácticas

Octubre de 2026

Una frase puede ser el comienzo

Hay frases que repetimos como si fueran hechos. Esta guía te invita a escuchar siete de ellas, mirar de dónde vienen y elegir una respuesta que tenga sentido en tu vida de hoy.

Empieza por la que más te pese. Lee la reflexión, completa la práctica y prueba una acción pequeña. Puedes escribir en estas páginas, imprimirlas o llevar tus respuestas a una nota privada.

No necesitas terminarla de una vez. Una pregunta bien planteada puede ser un comienzo suficiente. Tus condiciones materiales importan. Revisar una creencia no elimina una deuda ni reemplaza los recursos que necesitas.

Material educativo de reflexión personal. No sustituye atención psicológica ni asesoramiento financiero, fiscal o legal. No promete ingresos ni resultados específicos. Puedes adaptar u omitir cualquier práctica. Si una situación compromete tu seguridad, prioriza apoyo adecuado.

Si descanso, dejo de merecer

Cuando el cansancio se convierte en prueba de compromiso, descansar puede sentirse como una deuda. El problema aparece al usar el agotamiento para decidir cuánto vales. Tu esfuerzo importa, pero también importan tus condiciones, tus recursos y los límites de tu cuerpo. Trabajar más horas no garantiza un mejor ingreso.

Observa una decisión reciente: ¿seguiste trabajando porque había una necesidad concreta o porque detenerte te hacía sentir culpable? Las dos cosas pueden coexistir. Nombrarlas te ayuda a elegir una respuesta más precisa.

Puedo cuidar mi esfuerzo sin convertir el agotamiento en mi medida de valor.

Llévalo a una decisión

Escribe una tarea que necesita terminarse y una exigencia que podrías revisar. Define qué significa “suficiente por hoy” en una frase observable. Por ejemplo: enviar la propuesta revisada, no quedarte hasta sentir que has demostrado tu valor.

Prueba pequeña: cierra una tarea cuando cumpla el criterio que definiste. Anota qué ocurrió y qué temías que ocurriera.

La tarea que quiero cerrar hoy

Estará suficientemente terminada cuando

Al parar temo que ocurra / Después ocurrió

Después de probar: ¿qué ocurrió y qué sigue pendiente?

Si recibo ayuda, quedo en deuda

Aceptar una comida, una recomendación o una mano con una tarea puede activar el impulso de compensarlo de inmediato. Conviene distinguir un regalo, un favor y un acuerdo con condiciones. Preguntar aclara la relación. No necesitas adivinar qué espera la otra persona.

La gratitud puede expresarse con palabras y cuidado. Si existe una obligación, merece ser explícita. Y si una ayuda incluye presión, control o condiciones que no deseas, puedes rechazarla.

Puedo agradecer y preguntar antes de comprometerme.

Llévalo a una decisión

Piensa en una ayuda de bajo riesgo que te cuesta aceptar. Escribe qué supones que te van a pedir y qué sabes realmente. Ensaya: “Gracias. Antes de aceptar, ¿hay algo que esperas de mí a cambio?”.

Prueba pequeña: acepta solo una ayuda que quieras, con límites claros. No uses este ejercicio para aceptar préstamos, contratos o compromisos importantes.

La ayuda que sí quiero recibir

Lo que sé / Lo que estoy suponiendo

La condición que necesito aclarar

Después de probar: ¿qué ocurrió y qué sigue pendiente?

Cobrar me vuelve egoísta

Cuando ofreces un trabajo, hablar de dinero puede confundirse con pedir aprobación. El precio de un servicio se relaciona con su alcance, sus costes y un acuerdo entre las partes. No determina tu bondad ni el valor completo de una persona.

Una conversación clara permite que ambas partes decidan. Ocultar condiciones para evitar incomodidad suele dejar preguntas sin resolver. Puedes ser amable y explicar qué incluye una propuesta, qué queda fuera y cuándo se paga.

Puedo hablar de condiciones con respeto y claridad.

Llévalo a una decisión

Sin cambiar ningún precio, redacta una oferta ficticia de tres líneas: qué entregas, qué no incluye y cómo se confirmaría el acuerdo. Lee el texto en voz alta. Sustituye las disculpas innecesarias por información.

Prueba pequeña: revisa una condición ambigua en una propuesta o compra. Formula una pregunta antes de aceptar. Si no vendes servicios, aplica el ejercicio a pedir información sobre un presupuesto.

Lo que entrego y lo que queda fuera

La condición que falta explicar

Mi frase clara, sin disculpas innecesarias

Después de probar: ¿qué ocurrió y qué sigue pendiente?

Si alguien tiene más, yo voy tarde

Ver un resultado ajeno no muestra todo lo que lo hizo posible. Ingresos, apoyos, deudas, responsabilidades y tiempo disponible pueden ser muy distintos. Una comparación incompleta puede convertirse en una regla injusta para tu vida.

Puedes usar lo que ves como información sin convertirlo en una sentencia. Pregúntate qué te interesa de verdad: más descanso, autonomía, seguridad, reconocimiento o una experiencia concreta. La respuesta puede conducir a una decisión diferente de comprar o producir más.

Puedo tomar ideas de otros sin usar su vida como fecha límite.

Llévalo a una decisión

Elige una comparación que te pese. Separa en dos columnas lo que conoces y lo que estás suponiendo. Después completa: “Lo que quiero cuidar en mi vida esta semana es…”.

Prueba pequeña: dedica diez minutos a una acción vinculada con esa prioridad. No necesitas anunciarla ni medirla contra otra persona.

Lo que conozco de esa vida / Lo que no sé

Lo que esa comparación revela que necesito

Una acción de diez minutos para cuidarlo

Después de probar: ¿qué ocurrió y qué sigue pendiente?

Mirar mis números solo me hará sentir peor

Una cifra puede despertar miedo o vergüenza. Evitarla puede dar un alivio breve, pero deja la decisión pendiente. Mirar un dato no te obliga a resolver toda tu economía en ese momento. Puedes empezar con algo pequeño y conocido.

No hace falta juntar toda la información en una sesión. Elige un dato de bajo riesgo, como la fecha de renovación de una suscripción. Si una situación económica es urgente o compleja, este cuaderno no sustituye ayuda cualificada.

Puedo mirar una parte de mi realidad y decidir el siguiente paso.

Llévalo a una decisión

Escribe qué dato quieres conocer, dónde lo consultarás y cuánto tiempo le dedicarás. Registra el dato con fecha y fuente. Si no está disponible, anota “pendiente de confirmar”, sin inventar una cifra.

Prueba pequeña: revisa un documento propio durante diez minutos. Anota una pregunta concreta. No compartas contraseñas, números completos de cuenta ni información privada en este ejercicio.

El dato que voy a mirar y su fuente

Cuándo lo revisaré / Qué encontré

Mi siguiente pregunta, sin juzgarme

Después de probar: ¿qué ocurrió y qué sigue pendiente?

Para cuidar a los demás debo decir que sí

La generosidad se vuelve difícil de sostener cuando necesita ignorar tus límites. Un sí dado por miedo puede comprometer tiempo, dinero o energía que ya tienen otro destino. Detenerte a revisar una petición también es una forma de cuidar el vínculo.

No todas las peticiones requieren una respuesta inmediata. Puedes preguntar cuánto se necesita, para cuándo y qué alternativas existen. También puedes decir que no sin demostrar que tu situación es suficientemente difícil.

Puedo cuidar una relación sin comprometer lo que necesito proteger.

Llévalo a una decisión

Escribe una petición ficticia y tres respuestas posibles: aceptar con una condición, ofrecer otra forma de apoyo o rechazar. Por ejemplo: “No puedo aportar esa cantidad. Puedo ayudarte a ordenar las opciones”.

Prueba pequeña: antes de un compromiso nuevo, usa “Necesito revisarlo. Te respondo cuando tenga claridad”. No prometas una fecha que no puedes cumplir.

La petición y lo que compromete

Puedo aceptar / Puedo ofrecer / No puedo

Mi respuesta elegida

Después de probar: ¿qué ocurrió y qué sigue pendiente?

Mi valor cambia con lo que gano

Los ingresos influyen en las posibilidades materiales. Merecen atención y decisiones concretas. Pero no describen por completo tu dignidad, tus vínculos o tus capacidades. Un mes difícil no resume una vida, y un mes bueno no vuelve innecesarios los límites.

Distinguir identidad y resultado ayuda a formular preguntas útiles. En lugar de “¿qué dice esto de mí?”, prueba con “¿qué ocurrió, qué dato me falta y qué puedo revisar?”. Eso no elimina las condiciones externas ni garantiza que todo cambie.

Puedo evaluar mis decisiones sin reducir mi valor a una cifra.

Llévalo a una decisión

Escribe un resultado que te preocupe. Descríbelo sin adjetivos sobre ti. Después identifica un factor que puedes observar y otro que no controlas. Elige una acción pequeña sobre el primero.

Prueba pequeña: al cerrar la semana, registra una decisión que respetó tus valores aunque no haya producido dinero. Mantén ese registro separado de tus resultados económicos.

El resultado, sin adjetivos sobre mí

Lo que puedo observar / Lo que no controlo

La decisión que sí quiero reconocer

Después de probar: ¿qué ocurrió y qué sigue pendiente?

Elige una sola práctica

Vuelve a una de tus respuestas. Elige una situación en la que quieras probarla durante la próxima semana. Escribe cuándo reconocerás esa situación y qué harás.

Después observa qué ocurrió. Puedes conservar la práctica, hacerla más pequeña o dejarla. No tienes que convertir esta guía en otra lista de pendientes.

La colección Soltar para sanar acompaña otras preguntas sobre el pasado, los vínculos y tus decisiones. Puedes explorar los libros y sus formatos en la página oficial.

La situación / Mi respuesta pequeña

soltar-para-sanar-eliana-montemayor.com

La colección mencionada es una oferta editorial de la autora. Esta guía puede utilizarse por su cuenta.