Cuestionario – Relación con el Dinero

Indicaciones: Lee cada pregunta una sola vez y responde lo primero que aparezca, sin pensarlo demasiado.

1. Percepción inicial

1. Si tu relación con el dinero fuera una relación de pareja, ¿cómo la definirías en una palabra?

2. Dinero es igual a…

1 Peligro (miedo)
2 Romper vínculos (culpa)
3 Ser menos valioso/a (vergüenza)
4 Otro: _____

2. Síntomas actuales

3. Me identifico con:

1 El dinero llega pero no se queda
2 Trabajo mucho pero no me llena
3 Cuando me halagan, lo minimizo
4 Absorbo responsabilidades ajenas
5 Cobro por debajo de lo que sé que vale mi trabajo

3. Evitación y negación

4. ¿De qué te estarías haciendo cargo si supieras exactamente cuánto tienes, cuánto debes y cuánto entra y sale hoy?

5. Escenarios donde evitas el dinero:

1 Evito mirar cuentas, apps o sobres
2 Uso valores como equilibrio o ética para justificar
3 Delego completamente en otros
4 Firmo o acepto sin revisar

4. Discurso interno

6. ¿Dices frases como…?

1 Ahora no es el momento
2 Quiero que llegue a más gente
3 El dinero no es lo más importante

4 Prefiero ir de a poco, sin arriesgar

5. Patrón de gasto

7. ¿En qué gastas cuando no deberías?

1 Formación constante
2 Estética o imagen
3 Viajes o evasión
4 Salud o bienestar

6. Imagen y merecimiento

8. ¿Cómo es la persona que puede tener dinero y disfrutarlo sin culpa?

7. Cuerpo y regulación

9. ¿Qué sientes en el cuerpo cuando tienes que cobrar o hablar de dinero?

10. Tu reacción más frecuente es:

1 Evitar
2 Acelerar
3 Bloquearte

11. ¿Qué te resulta más difícil?

1 Pedir
2 Recibir
3 Sostener

12. Cuando recibes dinero, ¿qué haces inmediatamente después?

8. Hábitos reales

13. ¿Sabes cuánto necesitas al mes para vivir?

14. ¿Sabes cuánto ganas en promedio?

15. ¿Revisas tus cuentas regularmente?

16. ¿Tienes deudas? ¿Las conoces en detalle?

17. ¿Tienes ahorros? ¿Cómo te hace sentir eso?

9. Dar y recibir

18. ¿Te resulta más cómodo dar o recibir?

19. ¿Qué haces cuando alguien no puede pagarte?

20. ¿Has regalado tu trabajo esperando algo a cambio?

21. ¿Sientes que cobrar puede dañar el vínculo?

10. Valor y precio

22. ¿Cómo decides cuánto cobrar?

23. ¿Cuándo dudas de tu precio?

24. ¿Qué miedo aparece si cobras más?

25. ¿A quién podrías perder si te valoraras más?

11. Expansión y autoboicot

26. Piensa en la última vez que ganaste más dinero, ¿qué pasó después?

1 Caída con justificación
2 Gasto inesperado
3 El cuerpo dijo basta
4 Conflicto que consumió energía

27. Si mañana cierras una venta importante sin esfuerzo, ¿qué piensas?

1 Es demasiado fácil
2 Compenso trabajando más
3 Regalo o pierdo lo ganado
4 Lo gasto rápidamente
5 Fue suerte

28. Cuando estás por crecer, ¿qué aparece?

1 Síntomas físicos
2 Errores
3 Sueños
4 Conflictos
5 Bucle mental
6 Humor o ironía
7 Miedo irracional
8 Evento externo

12. Historia y sistema

29. ¿Hay fechas donde siempre ocurre algo con el dinero?

30. ¿Cómo era la situación económica durante el embarazo de tu madre?

31. ¿Cómo era en tu infancia? ¿Qué decían tus padres?

32. ¿Qué reconocimiento sigues buscando a través del dinero?

13. Lealtades y techo

33. ¿Qué tienes que empequeñecer para no sobresalir?

34. ¿A quién dejarías de necesitar si ganaras más?

35. ¿A quién estarías superando?

36. ¿Qué techo familiar estarías rompiendo?

14. Proyección

37. ¿Puedes imaginarte con estabilidad económica a largo plazo?

38. ¿Qué haces cuando te empieza a ir bien?

15. Cierre

39. Si tu relación con el dinero cambiara hoy, ¿qué harías diferente mañana?

40. ¿Qué ya sabes que deberías hacer y no estás haciendo?

41. ¿Qué estás evitando ver?