



# STOP AL ESTRÉS POR DINERO

**Finanzas para mujeres,  
contadas por una mujer**



**[www.elisabetrd.com](http://www.elisabetrd.com)**

**[@financedoctor\\_phd\\_4women](https://twitter.com/financedoctor_phd_4women)**

## Distintos estudios científicos a nivel internacional señalan que:

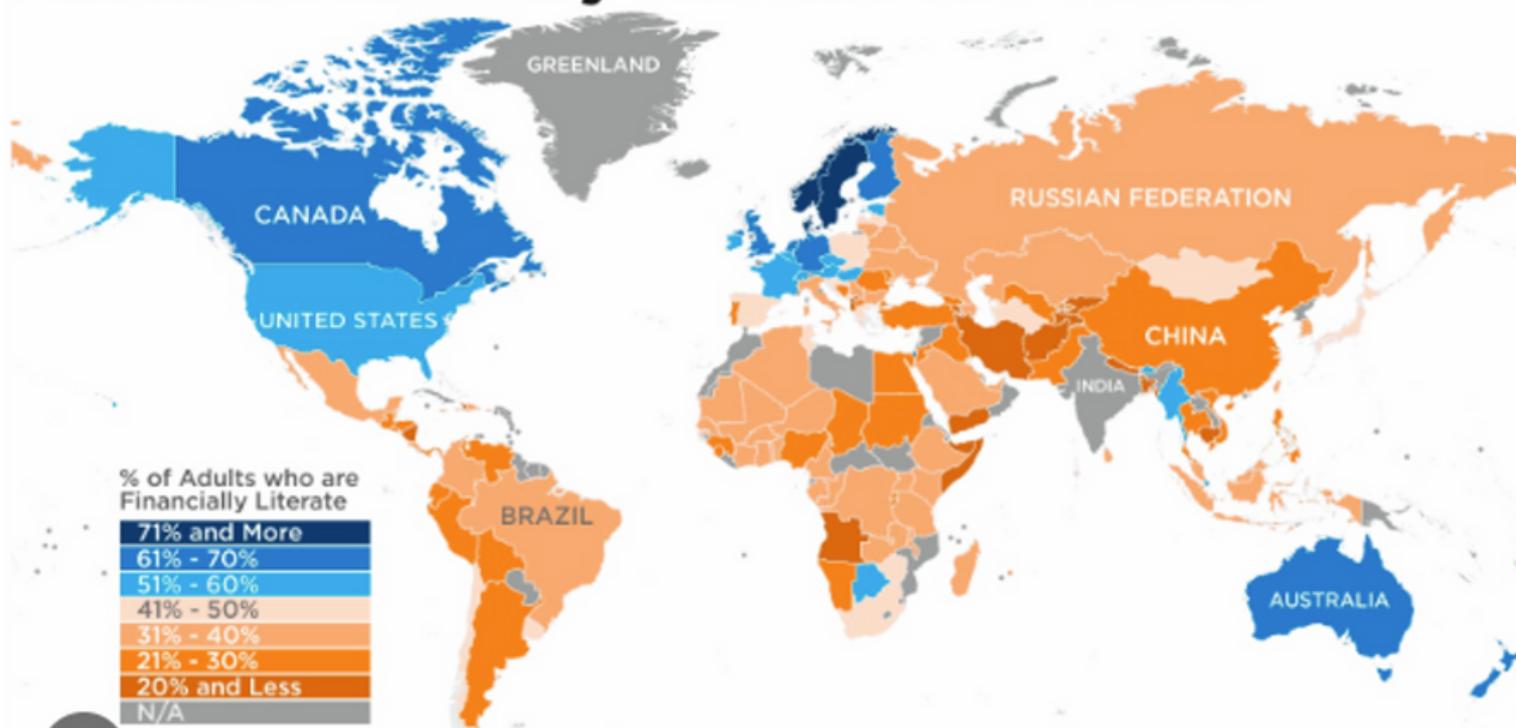
- 01** La **falta de dinero** es la primera causa de **estrés** según la Asociación Americana de Psicología.
- 02** Las **mujeres cobran un 20% menos** que sus compañeros masculinos, cuando realizan exactamente el mismo trabajo.
- 03** Según la ONU y el Banco Mundial, las **mujeres** tienen **más probabilidades** de ser **pobres** que los hombres, en edades entre los 20 y 34 años.
- 04** Las **mujeres** tienen **menos conocimientos financieros** que los hombres e invierten mucho menos en su educación financiera.



## Niveles de educación financiera en el mundo:

Los niveles de educación financiera a nivel internacional son bajos, pero España se sitúa siempre en todos los estudios por debajo de la media y está más cerca de países subdesarrollados que de países europeos, Estados Unidos o Canadá.

### Financial Literacy Around the World

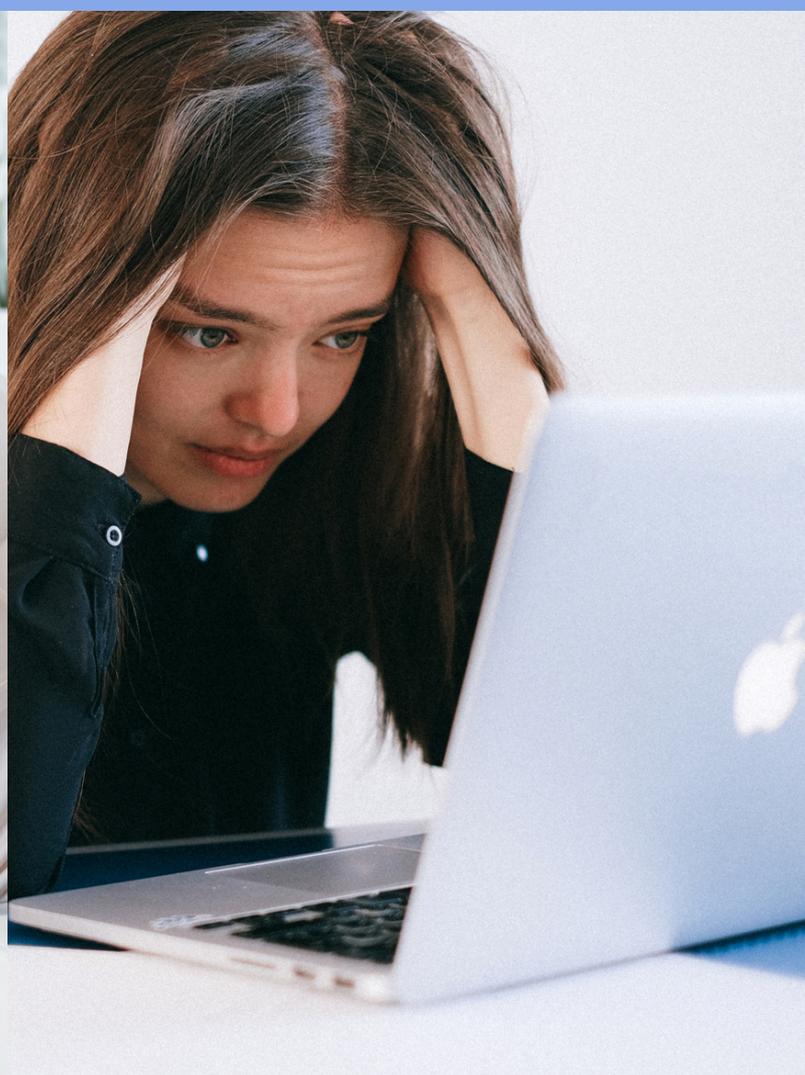


## Pocos conocimientos financieros implica:

1. Pagar precios más altos para los préstamos.
2. No prepararse para su jubilación.
3. Realizar inversiones donde se pierde dinero.
4. Tener mayores gastos.
5. Tener una mala salud financiera, que acaba afectando a su salud física.



**La falta de dinero es la primera causa de estrés o ansiedad en las personas.**



## Es importante tener una buena relación con el dinero

Para mejorar esta relación, te contaré aquí:

1. Dos **conceptos clave** para crear **riqueza**.
2. Las distintas **personalidades del dinero** y como esto puede explicar tu situación económica actual.
3. **Hábitos saludables** que te ayuden a **eliminar** el **estrés financiero**.



# Quien soy

## **ELISABET RUIZ-DOTRAS**

Doctora en Finanzas

Coach y Speaker Internacional



Soy Elisabet de Elisabet.RD. Soy doctora en finanzas y coach acreditada. Llevo más de 25 años ejerciendo como docente e investigadora en la Universidad. Y más de 5 años como coach.

He visitado universidades en ciudades tan distintas como Los Angeles y Hong Kong.

Mi actividad de investigación se centra en el campo de la capacitación financiera, el emprendimiento y las finanzas internacionales.

He publicado diversos artículos en revistas internacionales de prestigio y he participado en

diferentes conferencias y seminarios internacionales sobre capacitación financiera, finanzas, emprendimiento y e-learning. Asimismo, he creado y diseñado diversos materiales educativos y he colaborado en proyectos y libros relacionados con el sector financiero.

Soy colaboradora habitual de los medios de comunicación como El Periódico, La Vanguardia, El País, El Economista, On Economía, The Conversation, Expansión, Emprendedores, Catalunya Radio, La Cope, el Diari Ara, RNE, RAC1, Capital Radio, TV3, 8TV, La Sexta, entre otros, difundiendo temas en educación financiera, finanzas y economía.

---

# Mi misión

**EMPODERAR  
FINANCIERAMENTE, Y DE  
FORMA CONSCIENTE A LAS  
MUJERES DE HOY.**

**"Porque una sociedad con  
mujeres empoderadas, es una  
sociedad más justa e  
igualitaria"**



## Dos conceptos clave

1. El tipo de interés **simple** vs el tipo de interés **compuesto**
2. El tipo de interés anual equivalente o **TAE**

El interés es el precio que se paga por el uso del dinero prestado. Cuando una persona pide prestado dinero, generalmente tiene que pagar intereses por el dinero que ha recibido. Hay dos formas principales en las que se calcula el interés: el interés simple y el interés compuesto.



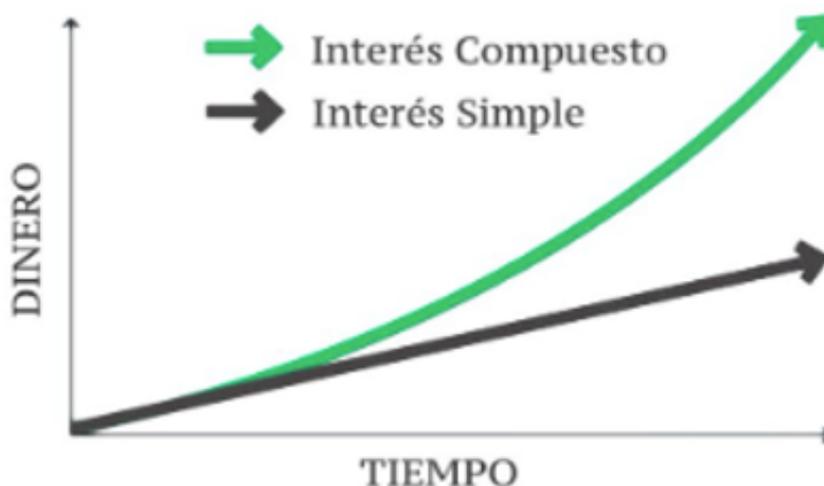
## Tipo de interés simple vs compuesto

El **interés simple** se calcula siempre solo sobre el importe inicial del préstamo o la inversión. Por ejemplo, si alguien pide prestado 1000 euros con un interés del 5% anual durante dos años, al final de los dos años.

Sin embargo, el **interés compuesto** se calcula sobre el importe inicial del préstamo o la inversión, más cualquier interés acumulado anteriormente. En otras palabras, los intereses generados en cada período se suman al importe inicial para el cálculo del interés en el siguiente período.

Así pues, el interés compuesto sería  $1000 \times (1 + 0.05)^2 = 1102.50$ , lo que significa que al final de los dos años, la cantidad total que se tendría que pagar sería de 1102.50 euros. Este importe es más elevado que el del interés simple.

Esto es así, porque el crecimiento del interés simple es **lineal**, mientras que el crecimiento del interés compuesto, es **exponencial**.



## Tipo de interés anual equivalente (TAE)

El TAE (tasa anual equivalente) es una medida que indica el coste total de un préstamo o inversión durante el período de un año.

El TAE es importante porque permite comparar diferentes préstamos o inversiones con distintas frecuencias de pago, ya que además incluye todos los costes asociados.

Por ejemplo, si se desea comparar dos préstamos con diferentes tasas de interés nominal y además con distintas frecuencias de pago y diferentes cargos asociados, el TAE proporcionará un valor con base anual para evaluar cuál de los dos es más caro.

Es importante tener en cuenta que el TAE es siempre una medida anual

Veamos un par de ejemplos de dos entidades financieras:

 <p><b>Préstamo Personal</b> PRÉSTAMO PERSONAL</p>	<p>VALORACIÓN</p> <p><b>10</b></p> <p>Excelente</p> <p>★★★★★</p>	<p>CUOTA DESDE</p> <p><b>62 €</b> al mes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desde 8.99% TIN / 9.37% TAE</li> <li>✓ Desde 500€ a 50000€</li> <li>✓ Sin comisiones</li> </ul>	<p><a href="#">Ir a la oferta</a></p> <p><a href="#">Ver detalles &gt;</a></p>
 <p><b>Préstamo Online</b> PRÉSTAMO PERSONAL</p>	<p>VALORACIÓN</p> <p><b>9</b></p> <p>Excelente</p> <p>★★★★★</p>	<p>CUOTA DESDE</p> <p><b>65 €</b> al mes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desde 10.86% TIN / 12.09% TAE</li> <li>✓ Desde 3000€ a 10000€</li> <li>✓ Págallo hasta en 72 meses</li> </ul>	<p><a href="#">Ir a la oferta</a></p> <p><a href="#">Ver detalles &gt;</a></p>

## Un pequeño ejercicio

Aunque te parezca un poco extraño, en las finanzas y tu relación con el dinero, hay una parte importante de creencias y bloqueos respecto a esto. A continuación, te planteo unas preguntas donde hay un espacio para responder. Tómatelo con calma y piensa bien la respuesta.



1- ¿Cuál es tu situación económica? ¿Acumulas riqueza o más bien llegas justa a final de mes?

2- ¿Cuántos meses podrías vivir de tus ahorros si te quedaras sin trabajo? Y si tu y tu pareja os quedarais sin trabajo, ¿cuántos meses podríais vivir de los ahorros, llevando el mismo ritmo de vida?

La mayoría de gente no puede pasar más de un mes. Y esto es realmente preocupante.

Los grandes gurús como Robert Kiyosaki, Tony Robbins, Harv Eker, Ken Honda o incluso el mismo Warren Buffet lo dicen: **para crear riqueza es básico aumentar tu inteligencia y conocimientos financieros, pero también debes mejorar tu relación con el dinero.**

**De modo que, los conocimientos son una condición necesaria pero no suficiente para crear la riqueza.**

## Continuamos con el ejercicio

Imagina que tu dinero es una persona.

1- ¿Qué te diría esta persona? ¿Qué conversación tendría contigo tu dinero? Piénsalo bien. ¿Cómo se comportaría?

2- ¿Cómo se comportaría? ¿Te hablaría bien? ¿Te hablaría con miedo? ¿Con resentimiento? ¿Con ansiedad? ¿Con duda?

## Continuamos con el ejercicio

3- ¿Cómo te sientes cuando pagas una factura o compras algo?

4- ¿Qué decían tus padres acerca del dinero? ¿Qué oías?

Quizás oías: el dinero no crece en los árboles; no soy una máquina de hacer dinero; los ricos son malos; el dinero es de avariciosos, se ha hecho rico a base de estafar a los demás; el dinero cuesta mucho de ganar; hay que trabajar duro para ganar dinero

## Continuamos con el ejercicio

5- ¿Qué era el dinero para ti cuando eras pequeña?

6- ¿El dinero salía del padre y asumes que hay que pedirlo al hombre?

7- ¿Cómo se comportaban tus padres con el dinero? ¿Los padres ahorran, derrochaban?

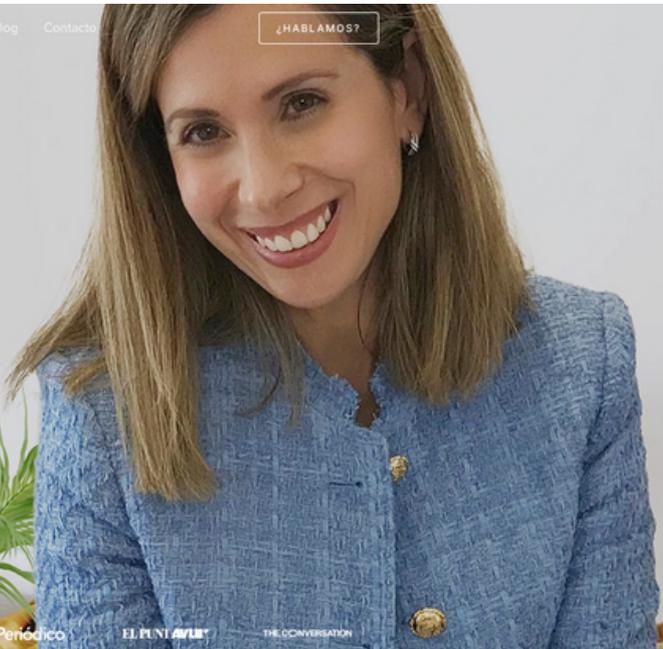
## ¿Sabes por qué son importantes estas reflexiones?

Por qué detrás de tus respuestas, hay información sobre la relación que tienes con el dinero, los bloqueos y que te impide obtener más dinero.

A lo largo de los años, y basándote en estas creencias y comportamientos de tus padres, se ha ido gestando tu personalidad financiera, que explica en parte tu relación con el dinero y tu situación económica actual.

Si no hay una experiencia previa que nos ayude a tomar consciencia, a menudo, nos comportamos igual que nuestros padres o bien, justo lo opuesto, como si fuese un efecto rebote. Y esto no depende necesariamente de cuanto sepas sobre finanzas.

Defino 4 grandes personalidades financieras o grupos que después derivan en más: la Compradora compulsiva, la Ahorradora obsesionada, la Eterna Miedosa y la Creadora de dinero



ELISABET.RD Sobre mí Programas Blog Contacto ¿HABLAMOS?

DOCTORA FINANZAS (PHD) PARA MUJERES

## Mejora tu salud financiera

Programas Únicos de Empoderamiento Financiero con la metodología innovadora KABAS@

PIDE TU SESIÓN DE DIAGNÓSTICO

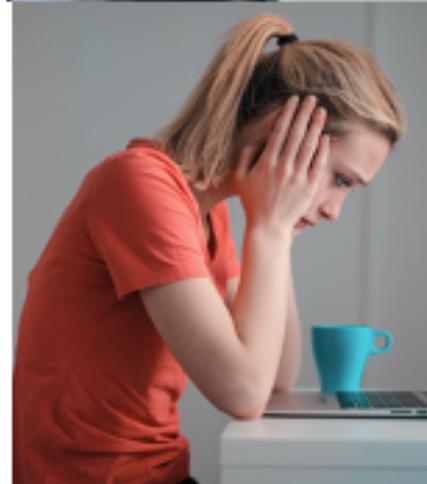
MEDIOS LA VANGUARDIA Emprendedores el Periódico EL PUNTO DE VISTA THE CONVERSATION

# Las distintas personalidades financieras

A pesar de que a menudo pensamos que lo más importante son los conocimientos, en realidad cuando hablamos de empoderamiento financiero, los conocimientos representan un 20% y el 80% restantes corresponde a las emociones, creencias, comportamientos y percepciones respecto al dinero.

De hecho, la psicología financiera estudia cómo las emociones, los comportamientos y las percepciones de las personas afectan su relación con el dinero y la toma de decisiones financieras.

Es desde el punto de la psicología financiera donde pueden definirse distintas personalidades financieras, en función de como sea tu relación con el dinero.



## Compradora compulsiva

Puede ser una persona que compra cosas, aunque no las necesite. A menudo busca cosas de oferta o promoción y lo compra porque tiene descuento. Se siente orgullosa con este tipo de compras innecesarias que justifica de forma irracional. O también puede ser una persona que compran siempre cosas para los demás.

Son muy generosas con todos, excepto con ellas mismas. Puede ser que ahorren, pero la mayoría ahorran poco o nada. A menudo ambos comportamientos responden a la necesidad de cubrir un vacío interior y una falta de reconocimiento.

## Ahorradora obsesionada

Son personas que gastan poco. Siempre preocupadas por lo que cuestan las cosas y también buscando ofertas o promociones, pero se piensan dos veces o tres si es necesario realizar la compra. Prefieren vivir en la austeridad. Se obsesionan por lo que pueda pasar en el futuro.

Pueden tener creencias de sus padres muy arraigadas, quienes vivieron en la escasez.



## Eterna Miedosa

Tiene miedo a perder el dinero, se conecta mucho con pensamientos de escasez, evita mirar sus cuentas por miedo a los gastos, se siente culpable cuando gasta mucho o algo cuesta más de lo esperado o tiene gastos imprevistos.

Acostumbra a ser una persona con baja autoestima y poco segura. Intenta ahorrar, pero se asfixia con esta necesidad.

## Creadora de dinero

Es una persona segura de sí misma, con ciertos conocimientos financieros, planificadora y capaz de ahorrar. Invierte su dinero con éxito.

Puede ser que destine todo su tiempo a trabajar (relación tóxica y de dependencia) y no disfrute de su vida o bien, que sepa encontrar el equilibrio entre vida personal y profesional (relación independiente y sana).

Si no encuentra el equilibrio, el miedo es a que todo termine si deja de trabajar.



# OBJETIVO

**Ser Creadoras de Dinero “sanas”,  
consiguiendo el equilibrio entre nuestras  
vidas y trabajando motivadas en algo que  
nos aporte felicidad.**



# Hábitos financieros saludables

1. Tener una **planificación financiera y revisar**.
2. Tener tus **ingresos repartidos** en distintas proporciones que te permitan ahorrar en el medio y largo plazo.
3. Tener dinero para **imprevistos** y para comprar tus caprichos.

Tener una buena planificación financiera y repartir el ingreso en conceptos diferentes te ayudará a cumplir tus objetivos financieros y reducir las discusiones de pareja sobre el dinero.



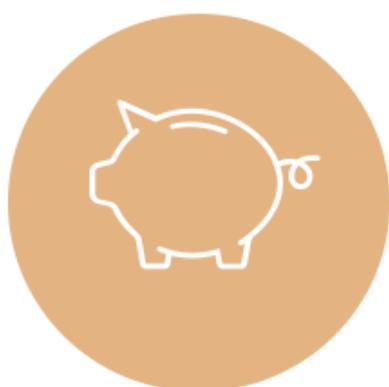
# Ingredientes secretos para generar riqueza



CONOCIMIENTOS FINANCIEROS  
NECESARIOS



UN MINDSET ORIENTADO A LA  
RIQUEZA Y CULTIVANDO UNA  
RELACIÓN SANA CON EL DINERO



HÁBITOS FINANCIEROS SALUDABLES

## ¿CÓMO PUEDES CONSEGUIRLO?

Con el programa **THE FINPOWERNESS WOMAN**.

Éste es un programa destinado a mujeres como tú que buscas cambiar tu situación económica actual, mujeres que no tienen una planificación financiera, que quizás no sabéis cuanto gastáis y deseáis eliminar deudas malas, que queréis aprender a invertir y estar preparadas para imprevistos o crear un patrimonio.

**THE FINPOWERNESS WOMAN** es un programa para ti si te sientes estresada o agobiada por el dinero, y sientes que no tienes el control de tus finanzas y buscas lograr tu independencia financiera para tener tranquilidad, seguridad económica y mejorar su relación con el dinero.



Vive una vida sin estrés por  
dinero y logra tu  
independencia económica

Finanzas Conscientes para Empoderar a  
la Mujer de Hoy

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

A través de 3 elementos clave que trabajo en mi programa:

1. conocimientos,
2. un cambio de *mindset*
3. y unos hábitos saludables.

Mi experiencia como docente me permite poderte enseñar estos conocimientos financieros de un modo simple para que puedas entenderlos y puedas aplicarlo en tu vida diaria.

Pero como has visto, no se trata solo de darte conocimientos útiles y necesarios, sino que también necesitas un cambio de mentalidad para cambiar tu relación con el dinero.

Y para que estos cambios sean duraderos y permanezcan en el tiempo, es importante desarrollar hábitos financieros saludables.

Los seres humanos somos seres de costumbres y si no incorporamos los cambios y aprendizajes en nuestras rutinas, al final, lo que aprendemos se va con el tiempo.



# Con una metodología única e innovadora: KABAS

Trabajamos **5 elementos** básicos y necesarios para que haya **cambios** y **transformación** financiera:

1. **K**nowledge / Conocimientos
2. **A**wareness / Consciencia
3. **B**ehaviour / Comportamiento
4. **A**ttitude / Actitud
5. **S**kills / Habilidades

## ¿Qué vas a conseguir?





## Próximos pasos para conseguir mejorar tu salud financiera

Reserva ya tu **sesión de diagnóstico gratuita** a través de mi página web: [www.elisabetrd.com](http://www.elisabetrd.com)

A través de esta sesión analizaremos juntas tus conocimientos, personalidad financiera y tu relación con el dinero para ver como afectan a tu situación económica actual y como podría mejorar con el fin de gozar de una mejor salud financiera.

# ¡CONTACTA CONMIGO!



[info@elisabetrd.com](mailto:info@elisabetrd.com)



[www.elisabetrd.com](http://www.elisabetrd.com)