PUNTOcom
Centro Operativo para Mujeres

CAPACITACIÓN DE LOS JUEVES · SHELÓ NABEL

FINANZAS PERSONALES

para un negocio más fuerte

Imparte: Silvia Mazariegos

APRENDE · ORGANIZA · CRECE

12 de noviembre · 10:00 h · Centro de Negocios Sheló Nabel Atizapán

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

¿Qué sientes cuando cuentas tu dinero?

Miedo, culpa, vergüenza, ansiedad, calma… Todas son respuestas normales. Lo importante es saber cuál manda en tus decisiones.

LA IDEA DE HOY

Lo que sientes decide lo que te quedas

“No puedes mover el precio de tu producto, pero sí lo que sientes y haces con tu dinero.”

APRENDE a reconocer lo que sientes · ORGANIZA tu dinero y suelta el “por si acaso” · CRECE con calma.

BLOQUE 1

Reconoce lo que sientes

Las 3 emociones que más mueven tu dinero

1

MIEDO

“No voy a vender”, “por si acaso”: guardo y acumulo.

2

CULPA

“Me da pena cobrar”, “no merezco pagarme”.

3

ANSIEDAD

Compro para sentirme mejor… y luego me pesa.

Nombrar la emoción le quita fuerza. Lo que no se nombra, decide solo.

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

Cambia tu frase de dinero

FRASE QUE ME LIMITA

- “El dinero es difícil”
- “Me da pena cobrar”
- “Mejor guardo por si acaso”

FRASE QUE ME IMPULSA

- “Lo aprendo paso a paso”
- “Mi trabajo tiene valor”
- “Tengo un plan, no un miedo”

Escribe tu frase limitante y cámbiala por una que sí puedas creer.

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

El semáforo antes de gastar

1

ALTO

¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?

2

PIENSA

¿Lo necesito o es un “por si acaso”?

3

AVANZA

¿Está dentro de mi plan y mi presupuesto?

Tres preguntas, diez segundos. Evitan la mayoría de las compras de ansiedad.

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

Cobrar sin pena

1

FECHA CLARA

Avisa desde el inicio cuándo y cómo se paga.

2

SIN DISCULPAS

Tu tiempo y tu servicio tienen valor.

3

ANTES DE ENTREGAR

Pide el pago o un anticipo antes de entregar.

Cobrar con claridad cuida tu dinero y también la relación con tus clientas.

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

BLOQUE 2

Suelta el “por si acaso”

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

Producto guardado = dinero dormido

1

REVISA

Haz un inventario: qué tienes y desde cuándo.

2

MUEVE

Ofrécelo en promoción de salida, kit o regalo con compra.

3

FRENA

Antes de pedir más, vende lo que ya tienes.

El inventario parado es dinero que ya salió de tu bolsa y todavía no regresa.

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

Los gastos hormiga también son “por si acaso”

$45 al día

$45 × 30 días = $1,350 al mes

$1,350 × 12 meses = $16,200 al año

Un antojo, un refresco, una bolsa extra… no es el gasto, es la repetición.

La regla de las 48 horas

1

ESPERA

Si no es urgente, espera 48 horas.

2

PREGÚNTATE

¿Lo necesito o es emoción?

3

LISTA

Compra con lista y con efectivo contado.

La mitad de las compras impulsivas se olvidan en 2 días.

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

Deudas: míralas de frente

1

LISTA

Anota cada deuda: a quién, cuánto, tasa y fecha.

2

PRIORIZA

Primero la que más intereses cobra.

3

HABLA

Si no vas a poder pagar, avisa y negocia antes de atrasarte.

Lo que se evita crece. Lo que se mira, se puede resolver.

BLOQUE 3

Ordena y haz crecer con calma

PUNTOcom
Centro Operativo para Mujeres

Págate un sueldo (aunque sea pequeño)

Ejemplo de Ana · ventas del mes $10,000 · costo del producto $6,500

$3,500	$2,450	$700	$350
Ganancia del mes	70% · Mi sueldo	20% · Reinvertir	10% · Ahorro

$2,450 + $700 + $350 = $3,500. Los porcentajes son un ejemplo: ajusta los tuyos.

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

Anótalo en el momento y ten tu cita semanal

LO QUE ME CUESTA

- “Luego lo apunto”
- “Luego lo arreglo”
- Fin de mes: “¿en qué se fue?”

LO QUE ME CONVIENE

- Venta o gasto → lo anoto al momento
- Cada semana: 10 min para sumar, restar y decidir
- Fin de mes: ya lo sé

Lo que se anota en el momento no se olvida; lo que se revisa cada semana no asusta.

Tu fondo de emergencia, paso a paso

Ejemplo · gastos de la casa: $4,000 al mes

$1,000

Meta 1: una semana de gastos

$4,000

Meta 2: un mes

$12,000

Meta 3: tres meses

Empieza con $100 por semana: en un año son $5,200.

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

Págate primero: ahorro automático

10%

De cada ganancia, lo separas primero

Ejemplo: ganancia $3,500 → $350 al mes → $4,200 al año

No ahorras lo que sobra. Ahorras primero y vives con el resto.

EJERCICIO PRÁCTICO

Mi plan de 3 hábitos

1. Mi emoción principal con el dinero: _____
2. Elijo 3 tips de hoy para esta semana.
3. Comparto uno con la persona de al lado.

🖨️ **Hoja de trabajo**

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

No necesitas ganar más para empezar a avanzar.

Necesitas reconocer lo que sientes, soltar el “por si acaso” y un plan que sí vayas a cumplir.

Sigamos trabajando tu negocio, de la mano.

puntoCOM — acompañamiento personalizado para emprendedoras

Gracias a Sheló Nabel por abrirnos su espacio. ¡Y ahora, a disfrutar la degustación!

PUNTOCOM
Centro Operativo para Mujeres

Escanea y conoce nuestros cursos

cursos.silviamazariegos.com