

MÓDULO 4

AHORRAR E INVERTIR



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Financial Literacy for Youth

- Introducción
- ¿Cómo comenzar a ahorrar e invertir?
- Tipos de ahorro
- Tipos de inversión
- Factores clave a tener en cuenta
- Consejos de expertos
- Actividades:
 - Actividad 1: ¿Necesito lo que compro?
 - Actividad 2: Inteligencia en el Ahorro: Un Viaje hacia la Seguridad Financiera
 - Actividad 3: Explorando opciones de ahorro e inversión
 - Actividad 4: Aprendiendo a invertir
 - Actividad 5: Meditación para la Atención Plena en las Finanzas

Contenido

"NO AHORRES LO QUE QUEDA DESPUÉS DE GASTAR; GASTA LO QUE QUEDA DESPUÉS DE AHORRAR."

WARREN BUFFETT



Financial Literacy for Youth



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Introducción

Ahorrar e invertir son dos conceptos que pueden tener un gran impacto en el futuro financiero de todos, especialmente para los jóvenes. Como mostró el Informe de la Generación Z sobre Salud Financiera, los jóvenes desean saber más acerca de cómo comenzar a ahorrar dinero y cómo invertir.

¡Comencemos!

Ahorrar significa apartar dinero para su uso posterior, mientras que invertir significa poner dinero en algo que puede generar más dinero en el futuro. Ahorrar e invertir son herramientas poderosas que pueden ayudarte a alcanzar tus objetivos financieros a largo plazo.

Entonces...



Entonces...

... ¿por qué es importante ahorrar?

El ahorro es importante porque te permite establecer un fondo de emergencia. Un fondo de emergencia consiste en ahorros que se reservan para situaciones imprevistas, como enfermedades, reparaciones inesperadas en el hogar o la pérdida de empleo. Al contar con un fondo de emergencia, te sentirás más seguro y preparado para hacer frente a circunstancias inesperadas. Además, el ahorro puede ayudarte a alcanzar tus objetivos financieros a largo plazo, como comprar una casa o un automóvil. Al ahorrar de manera constante y mantener el enfoque en tus objetivos, puedes alcanzarlos más rápidamente.

... ¿por qué es importante invertir?

Invertir puede ayudar a que tu dinero crezca a largo plazo. Existen diversas formas de invertir, como el mercado de valores, bienes raíces, fondos mutuos y más. Si bien invertir conlleva riesgos, también brinda la oportunidad de obtener mayores rendimientos en comparación con simplemente guardar tu dinero en una cuenta de ahorros. Es importante investigar y adquirir conocimientos sobre diferentes opciones de inversión antes de tomar una decisión.

¿Cómo empezar a ahorrar e invertir?

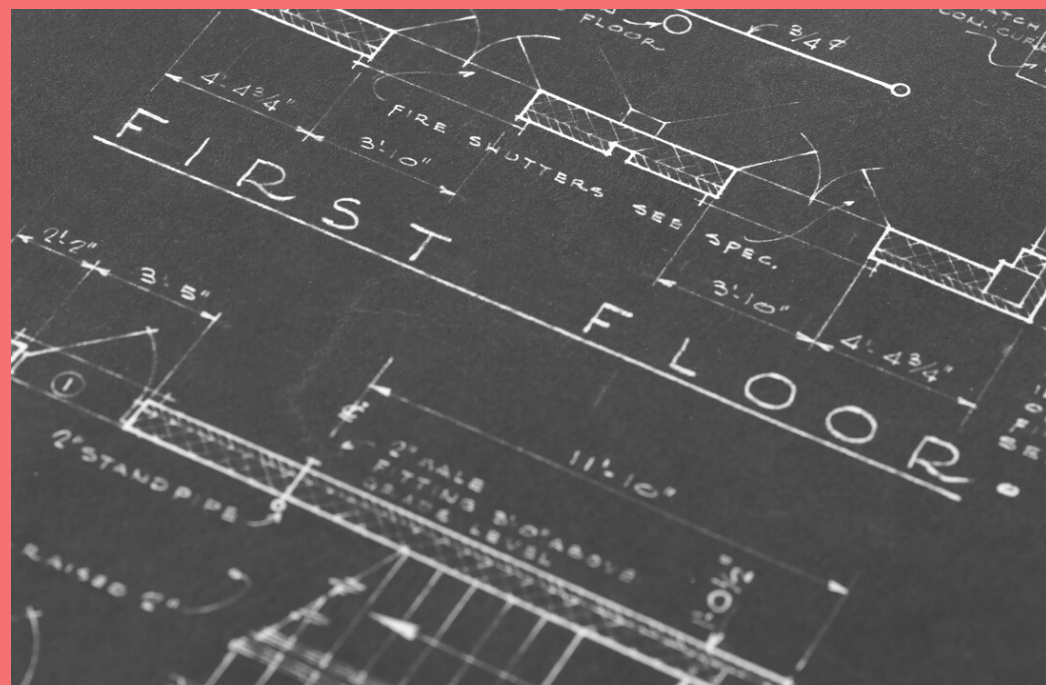
Establece un presupuesto para determinar cuánto puedes ahorrar cada mes. Puedes comenzar ahorrando pequeñas cantidades, como un porcentaje de tu salario o una cantidad específica cada semana.

1

Recuerda, ahorrar e invertir son herramientas poderosas para asegurar tu futuro financiero. Comienza a tomar decisiones inteligentes hoy para que puedas disfrutar de un futuro financiero próspero.

Después de acumular ahorros suficientes, las personas pueden comenzar a explorar oportunidades para invertir su dinero. Un buen punto de partida es consultar a un asesor financiero para obtener orientación y recomendaciones personalizadas.

2



CUENTAS DE AHORRO

Estas son cuentas bancarias diseñadas específicamente para ahorrar dinero. Por lo general, ofrecen tasas de interés más altas que las cuentas corrientes y generalmente no tienen tarifas de mantenimiento de cuenta.



CERTIFICADOS DE DEPÓSITO (CD)

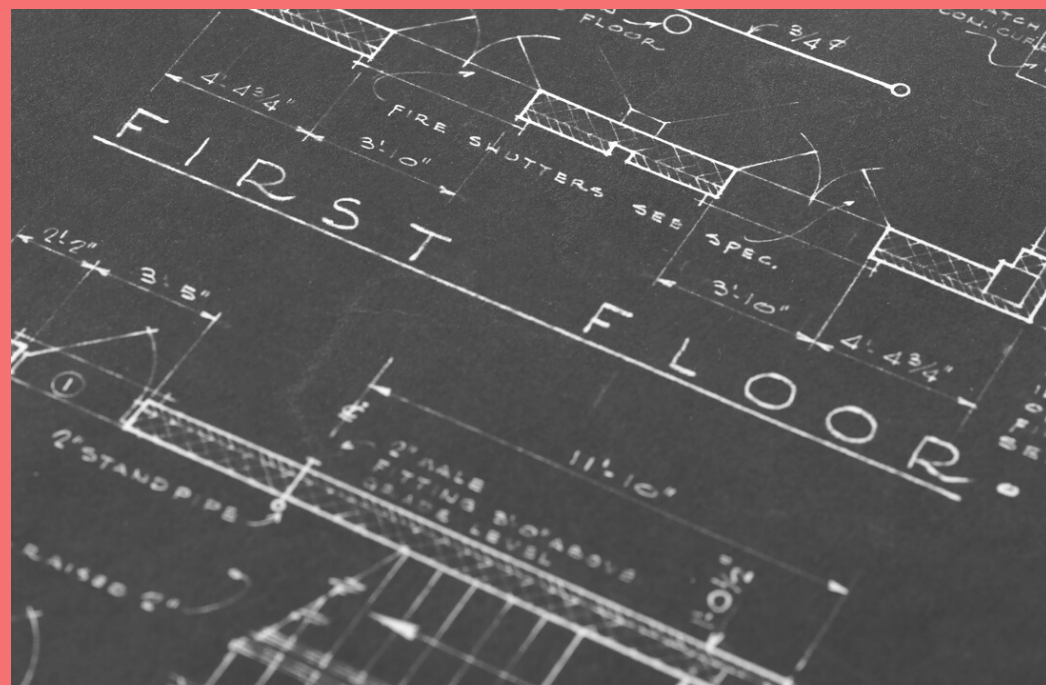
Son productos de ahorro que ofrecen tasas de interés fijas por un período específico. Si bien las tasas de interés suelen ser más altas que las de las cuentas de ahorro tradicionales, los fondos quedan bloqueados durante el plazo acordado.



FONDOS MUTUOS

Estos son vehículos de inversión que permiten a las personas invertir su dinero en una cartera diversificada de acciones, bonos y otros valores. Ofrecen el potencial de obtener mayores rendimientos en comparación con las cuentas de ahorro tradicionales, pero también conllevan más riesgos.

TIPOS DE AHORRO



PLANES DE JUBILACIÓN

Estos son planes de ahorro para la jubilación diseñados específicamente para ahorrar con miras a la jubilación. Ejemplos incluyen planes 401(k) y planes de pensiones.



FONDOS DE EMERGENCIA

Estos son ahorros específicamente designados para situaciones de emergencia, como la pérdida de empleo o una emergencia médica. Se recomienda tener entre tres y seis meses de gastos en ahorros de emergencia.

Las formas más comunes de ahorro incluyen el ahorro regular de dinero en una cuenta de ahorros, el ahorro automático a través de deducciones de nómina, el uso de aplicaciones y herramientas de ahorro, y la inversión en fondos mutuos o planes de jubilación. Es importante recordar que cada persona tiene necesidades y metas financieras únicas y debe elegir los tipos de ahorro que mejor se adapten a su situación financiera..

TIPOS DE AHORRO

Es importante tener en cuenta que cada tipo de inversión conlleva diferentes niveles de riesgo y posibles rendimientos, y debes elegir inversiones que se alineen con tus objetivos y tolerancia al riesgo.

Antes de realizar cualquier inversión, se recomienda que consultes con un asesor financiero para obtener recomendaciones personalizadas.

TIPOS DE INVERSIONES

1. **Acciones:** Las acciones representan participaciones de propiedad en empresas y ofrecen el potencial de obtener ganancias a través del aumento del valor de las acciones y los dividendos pagados por la empresa.
2. **Bonos:** Los bonos son valores de deuda emitidos por empresas o gobiernos y ofrecen el potencial de obtener ganancias a través de los pagos de intereses.
3. **Fondos mutuos:** Los fondos mutuos son vehículos de inversión que permiten a los inversores poner su dinero en carteras diversificadas de acciones, bonos y otros valores. Son administrados profesionalmente y proporcionan una forma fácil y conveniente de invertir en el mercado de valores.
4. **Bienes raíces:** Los bienes raíces se refieren a propiedades adquiridas para obtener ingresos por alquiler o beneficios a largo plazo por su venta. Invertir en bienes raíces puede ser una estrategia rentable a largo plazo, pero también conlleva riesgos.
5. **Materias primas:** Las materias primas son activos físicos como oro, plata, petróleo y gas natural que se compran y venden en los mercados de materias primas. Invertir en materias primas puede ofrecer diversificación y protección contra la inflación.

FACTORES CLAVE A TENER EN CUENTA

Antes de emprender tu viaje de ahorro, es crucial tener en cuenta los siguientes factores:

- **Ingresos y gastos:** Evalúa tu presupuesto mensual para determinar la cantidad que puedes ahorrar cada mes. Es crucial asegurarse de que los gastos se mantengan dentro de tus ingresos y que los ahorros no interfieran con el pago de deudas u otros gastos significativos.
- **Metas de ahorro:** Establece metas específicas de ahorro, ya sea para crear un fondo de emergencia, realizar inversiones a largo plazo o lograr objetivos a corto plazo, como unas vacaciones. Metas claramente definidas ayudan a mantener la motivación y la concentración.
- **Tasa de interés:** Ten en cuenta la tasa de interés ofrecida por la cuenta de ahorros o producto seleccionado. Opta por una cuenta o producto con una tasa de interés competitiva para maximizar tus ganancias.
- **Liquidez:** Considera la liquidez de tu cuenta de ahorros o producto seleccionado. Si necesitas acceso rápido a tus ahorros, elige una cuenta o producto con alta liquidez.

Antes de embarcarte en tu viaje de inversión, es crucial tener en cuenta los siguientes factores:

- **Tolerancia al riesgo:** Determina tu tolerancia personal al riesgo como inversor. Si prefieres un enfoque conservador, elige inversiones de bajo riesgo. Por otro lado, si tienes un apetito por el riesgo más alto, puedes considerar opciones de inversión más agresivas.
- **Objetivos de inversión:** Establece objetivos de inversión específicos, como aumentar el patrimonio neto, generar ingresos o ahorrar para la jubilación. Objetivos claramente definidos proporcionan dirección y propósito a tu estrategia de inversión.
- **Plazo de inversión:** Considera el plazo de inversión, es decir, la duración durante la cual planeas mantener tus inversiones. Si tienes un horizonte de inversión a largo plazo, puedes explorar opciones como acciones o bienes raíces, que pueden ser adecuadas para un crecimiento sostenido.
- **Diversificación:** Mitiga el riesgo diversificando tu cartera de inversiones. Al invertir en diferentes clases de activos, puedes minimizar el impacto de eventos negativos en el mercado y aumentar el potencial de rendimientos estables.
- **Asesoramiento profesional:** Busca el consejo de un profesional financiero antes de tomar decisiones de inversión significativas. Un asesor financiero calificado puede ayudarte a seleccionar inversiones apropiadas adaptadas a tus objetivos y tolerancia al riesgo.

FACTORES CLAVE A TENER EN CUENTA

CONSEJOS DE EXPERTOS:

- **Ahorro para la jubilación:** Se recomienda encarecidamente comenzar a ahorrar para la jubilación tan pronto como sea posible, reconociendo que el tiempo es un factor crucial en la acumulación de riqueza. Los planes de jubilación, como las Cuentas de Ahorro Individual para la Jubilación (IRAs) y los planes 401(k), son excelentes opciones para el ahorro a largo plazo para la jubilación.

Los expertos ofrecen las siguientes recomendaciones en cuanto al ahorro e inversión:

- **Construir un fondo de emergencia adecuado:** Se recomienda ahorrar un mínimo de tres a seis meses de gastos en una cuenta de ahorros de emergencia para manejar eficazmente situaciones imprevistas.





- **Diversificar las inversiones:** La diversificación es una forma importante de reducir el riesgo en una cartera de inversiones. Los expertos recomiendan invertir en diferentes tipos de activos, como acciones, bonos, bienes raíces, materias primas y criptomonedas, para minimizar el impacto de eventos negativos en el mercado.
- **Mantener un horizonte temporal a largo plazo:** Los expertos recomiendan invertir a largo plazo y no tratar de "cronometrar el mercado" intentando predecir movimientos a corto plazo. Un horizonte temporal a largo plazo permite que las inversiones crezcan y superen la volatilidad a corto plazo del mercado.
- **Buscar asesoramiento financiero:** Se recomienda buscar el consejo de un profesional financiero antes de realizar cualquier inversión importante. Un asesor financiero puede ayudar a seleccionar inversiones adecuadas basadas en los objetivos del inversor y su tolerancia al riesgo. También pueden proporcionar orientación en la planificación financiera a largo plazo y ayudar a mantener el enfoque en los objetivos financieros.

ACTIVIDADES DEL MÓDULO 4

AHORRAR E INVERTIR



Financial Literacy for Youth



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ACTIVIDAD 1: ¿NECESITO LO QUE COMPRO?

Objetivos de aprendizaje

- 1 Aumentar la conciencia de los hábitos de gasto
- 2 Mejorar la evaluación crítica de las necesidades frente a los deseos, comprendiendo la influencia del marketing y las redes sociales
- 3 Reflexionar sobre las prioridades y objetivos financieros

Duration



1 hora

Nivel

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Materiales y recursos

»»» Hojas de papel

»»» Bolígrafos





Descripción

- **Introduction:** Proporciona una descripción concisa del propósito del taller, que es fomentar la reflexión sobre los hábitos de gasto y la importancia de tomar decisiones financieras informadas. Destaca cómo nuestros hábitos de gasto pueden impactar las finanzas personales a largo plazo.
- **Análisis de gastos:** Divide a los participantes en grupos pequeños de 3 a 5 personas. Distribuye hojas de papel e instruye a cada participante para que registre sus gastos regulares del último mes o meses. Anímales a categorizar sus gastos (por ejemplo, alimentos, transporte, entretenimiento, compras impulsivas, etc.).

CATEGORÍA	PRECIO

Después, haz que los grupos analicen sus patrones y tendencias de gasto. Anímales a discutir los gastos innecesarios que identificaron y las áreas donde podrían haber ahorrado dinero. Fomenta la reflexión sobre si las compras que realizaron eran verdaderamente necesarias.

- **Marketing y compras:** Pide a los participantes que accedan a una plataforma de redes sociales (Instagram, Facebook, TikTok, etc.) y anoten los tres primeros anuncios que encuentren. Anímales a discutir dentro de sus grupos si estos anuncios son recurrentes o si los han visto antes. Guíales para que consideren si realmente necesitan los productos o servicios que se están anunciando y si están inclinados a realizar una compra.
- **Reflexión final:** Reúne a todos los participantes para una breve reflexión final. Proporciona consejos prácticos para mejorar el análisis y el control del gasto, como crear una lista de compras, establecer metas de ahorro y evitar compras impulsivas planificando el gasto con anticipación.

Preguntas de reflexión

01

¿Determinaron la necesidad de sus compras? ¿Están familiarizados con estrategias de ahorro?

02

¿Qué descubrieron acerca de sus hábitos de gasto? ¿Hubo sorpresas en su análisis? ¿Qué aspectos considerarían cambiar en sus hábitos de gasto?

03

¿Cómo pueden implementar las ideas adquiridas en su vida diaria? ¿De qué manera influye las redes sociales en sus hábitos de gasto? ¿Sienten que tienen control sobre sus finanzas?

ACTIVIDAD 2: AHORRAR CON INTELIGENCIA: UN VIAJE HACIA LA SEGURIDAD FINANCIERA

Objetivos de aprendizaje

- 1 Reconocer las ventajas del ahorro y definir las metas de ahorro individuales
- 2 Examinar diversas estrategias de ahorro
- 3 Mejorar las habilidades de pensamiento crítico

Duración



Nivel

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Materiales y recursos

- »»» Pizarra blanca o papelógrafo
- »»» Papel y notas adhesivas
- »»» Lápices
- »»» Calculadoras (opcional)





Actividad 2: Ahorrar con inteligencia: Un viaje hacia la seguridad financiera

Descripción

- **Introducción:** Comienza proporcionando una visión general del concepto de ahorro y su importancia en las finanzas personales. Enfatiza los beneficios del ahorro, como la seguridad financiera, el logro de metas y la preparación para gastos inesperados.
- **Sesión de lluvia de ideas:** Involucra a los participantes en una sesión de lluvia de ideas colaborativa para generar razones para ahorrar dinero. Documenta sus ideas visualmente en una pizarra blanca o en papel de rotafolio, creando una representación tangible de sus respuestas.
- **Ejercicio de Metas de Ahorro:** Distribuye hojas con ejemplos de metas de ahorro, que pueden incluir la compra de un automóvil, ir de vacaciones, comenzar un pequeño negocio o adquirir una casa. Pide a los participantes que seleccionen una meta de la lista o creen la suya propia. Deben registrar su meta elegida, estimar el costo asociado y establecer una fecha objetivo para alcanzarla. Anímales a relacionar el escenario con su situación financiera personal actual.
- **Discusión sobre Estrategias de Ahorro:** Facilita una discusión sobre diversas estrategias para ahorrar dinero y lograr metas. Explora conceptos como la elaboración de presupuestos, la distinción entre necesidades y deseos, la reducción de gastos y el aumento de los ingresos. Comparte consejos prácticos de ahorro, como automatizar el ahorro, establecer cuentas de ahorro dedicadas y aprovechar descuentos o cupones.
- **Juego de Ahorro Interactivo:** Introduce un juego de ahorro interactivo y atractivo en el que los participantes toman decisiones sobre cómo ahorrar dinero. Crea escenarios que involucren gastos y elecciones comunes (mostrados en dos columnas en una pizarra blanca). Por ejemplo, elegir entre comprar café en una cafetería o hacerlo en casa, o seleccionar un artículo de marca frente a una alternativa genérica. Anima a los participantes a discutir las implicaciones financieras de cada elección y determinar cuál opción se alinea mejor con sus metas de ahorro.



ACTIVIDAD 3: EXPLORANDO LAS OPCIONES DE AHORRO E INVERSIÓN

Objetivos de aprendizaje

- 1 Promover la comprensión de la importancia del ahorro y la inversión al tiempo que se aumenta la familiaridad con diversas opciones de ahorro e inversión.
- 2 Mejorar el conocimiento sobre la aplicación práctica de opciones de ahorro e inversión en escenarios financieros reales.

Duración



Nivel

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Materiales y recursos

- »»» Papel
- »»» Bolígrafos
- »»» Pizarra blanca





Actividad 3: Explorando las opciones de ahorro e inversión

Descripción

Introducción: Inicia la actividad reuniendo a los participantes y proporcionando una visión general concisa del objetivo del taller: familiarizarlos con diversas opciones de ahorro e inversión. Participa en una discusión sobre la importancia de ahorrar dinero y su papel en la consecución de metas financieras a largo plazo, como comprar una casa, viajar o lograr una jubilación cómoda.

Tipos de inversiones y ahorros: Divide a los participantes en grupos de 3-5 personas. Cada grupo debe buscar la definición de uno de los tipos de ahorro: cuentas de ahorro, certificados de depósito, fondos mutuos, planes de jubilación y fondos de emergencia, así como sus principales características, como tasas de interés, plazos, riesgos y beneficios.

- Cuentas de ahorro: Estas cuentas bancarias están diseñadas específicamente con el propósito de ahorrar dinero. Por lo general, ofrecen tasas de interés más altas en comparación con las cuentas corrientes y normalmente no tienen tarifas de mantenimiento.
- Certificados de depósito (CDs): Los CDs son productos de ahorro que ofrecen tasas de interés fijas por un período predeterminado. Aunque sus tasas de interés suelen ser más altas que las de las cuentas de ahorro tradicionales, los fondos quedan bloqueados durante el plazo acordado.
- Fondos mutuos: Los fondos mutuos son vehículos de inversión que permiten a las personas invertir su dinero en una cartera diversificada de acciones, bonos y otros valores. Ofrecen el potencial de mayores rendimientos en comparación con las cuentas de ahorro tradicionales, pero también conllevan un mayor riesgo.
- Planes de jubilación: Estos planes de ahorro están diseñados específicamente para acumular fondos para la jubilación. Ejemplos incluyen los planes 401(k) y los planes de pensiones.
- Fondos de emergencia: Los fondos de emergencia son ahorros específicamente reservados para situaciones inesperadas, como la pérdida de empleo o emergencias médicas. Se recomienda tener ahorrado el equivalente de tres a seis meses de gastos en un fondo de emergencia.



Cada grupo debe investigar y encontrar la definición de uno de los tipos de inversión:

- **Acciones:** Las acciones representan acciones de propiedad en una empresa y ofrecen el potencial de obtener rendimientos a través de la apreciación del valor de las acciones y los dividendos distribuidos por la empresa.
- **Bonos:** Los bonos son valores de deuda emitidos por empresas o gobiernos y ofrecen potenciales rendimientos a través de pagos de intereses realizados a los tenedores de bonos.
- **Fondos mutuos:** Los fondos mutuos son vehículos de inversión que permiten a los inversores agrupar su dinero en una cartera diversificada de acciones, bonos y otros valores. Gestionados profesionalmente, los fondos mutuos ofrecen una forma conveniente y accesible de participar en el mercado de valores.
- **Bienes raíces:** Los bienes raíces se refieren a la propiedad adquirida con el propósito de generar ingresos por alquiler o beneficios a largo plazo a través de la apreciación de la propiedad. Invertir en bienes raíces puede ser una estrategia lucrativa a largo plazo, pero también conlleva ciertos riesgos.
- **Materias primas:** Las materias primas son activos físicos como oro, plata, petróleo y gas natural que se negocian en mercados de materias primas. Invertir en materias primas puede proporcionar beneficios de diversificación y actuar como protección contra la inflación.

Presentación y discusión: Cada grupo presentará y explicará el tipo de ahorro e inversión que han estudiado al resto de los participantes.

Escenarios y decisiones: Asigna a cada grupo una situación financiera ficticia o un escenario común, como "Ahorrar para un viaje de ensueño", "Prepararse para la jubilación", "Gestionar las finanzas como un joven que gana 1000 euros al mes", "Ahorrar para comprar una casa" o "Ahorro para iniciar un negocio". Instruye a los grupos para que seleccionen la opción de ahorro o inversión que consideren más adecuada para el escenario dado y proporcionen una explicación detallada de su elección.

Reflexión final y conclusiones: Reúne a todos los participantes para una breve sesión de reflexión final. Anímalos a reflexionar sobre lo que han aprendido acerca de las opciones de ahorro e inversión formulando preguntas como: "¿Qué conocimientos adquiriste sobre las diferentes opciones de ahorro e inversión?" "¿Cómo ha influido este taller en tu comprensión del ahorro y la inversión?" "¿Qué conclusiones clave tienes sobre la toma de decisiones financieras informadas?" "¿Cambió este taller tu perspectiva sobre la importancia del ahorro y la inversión?"

Al plantear estas preguntas, puedes estimular discusiones significativas y alentar a los participantes a compartir sus nuevos conocimientos y perspectivas.

ACTIVIDAD 4: APRENDER A INVERTIR

Objetivos de aprendizaje

- 1 Mejorar la comprensión de los principios fundamentales de inversión y reconocer diversas opciones de inversión
- 2 Promover habilidades de pensamiento crítico y facilitar la toma de decisiones efectivas en asuntos de inversión
- 3 Cultivar una mentalidad financiera a largo plazo para respaldar la planificación financiera sostenible y el crecimiento

Duración



Nivel

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Materiales y recursos

- >>> Ordenador portátil o dispositivo con conexión a internet
- >>> Papeles
- >>> Lápices



Descripción

Introducción: Comienza presentando el tema de la inversión y su papel en hacer crecer el dinero con el tiempo para ayudar a alcanzar metas financieras. Informa a los participantes que van a ver un video titulado "**Inversión 101: Cómo debe comenzar a invertir un principiante - Cómo invertir**". Enfatiza que el video está diseñado para principiantes y proporcionará información valiosa sobre cómo comenzar su viaje de inversión.

Ver el video: Proyecta el video "Inversión 101: Cómo debe comenzar a invertir un principiante - Cómo invertir". Anima a los participantes a tomar notas sobre puntos significativos o conceptos que les llamen la atención o generen preguntas.

Discusión: Después de ver el video, inicia una discusión con los participantes para profundizar en sus pensamientos, preguntas y conclusiones clave del video. Formula preguntas abiertas como:

- ¿Cuáles fueron los puntos principales tratados en el video? ¿Algo te sorprendió o destacó?
- ¿Cómo explicarías la inversión a alguien que no está familiarizado con el concepto?
- ¿Cuáles son algunos beneficios de la inversión?
- ¿Por qué crees que es crucial comenzar a invertir temprano?
- ¿Hubo algún término o concepto en el video del que te gustaría tener más claridad?
- ¿Puedes pensar en ejemplos de inversiones que podrías hacer como joven?
- ¿Cómo crees que podrían beneficiarte en el futuro?
- ¿Crees que ahorrar dinero es más fácil ahora en comparación con antes?
- ¿Ha habido un cambio en la mentalidad desde la generación de nuestros abuelos?
- ¿Preferirías ahorrar dinero en efectivo o abrir una cuenta de ahorros en un banco? ¿Por qué?

Vídeo

Investing 101: How A Beginner Should Start Investing - How To Invest:

<https://www.youtube.com/watch?v=vLsYuFYwydo&t=342s>

Concluye la actividad resumiendo los puntos clave discutidos durante la conversación.

Reitera la importancia de comenzar temprano y cultivar hábitos financieros saludables, incluida la inversión.

ACTIVIDAD 5: MEDITACIÓN CONSCIENTE SOBRE EL DINERO

Objetivos de aprendizaje

- 1 Desarrollar una comprensión de la importancia de la atención plena en la gestión financiera
- 2 Aplicar técnicas de atención plena para mejorar la toma de decisiones financieras
- 3 Identificar y explorar hábitos y actitudes financieras personales

Duración



Nivel

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado



Descripción

- **Introducción:** Comienza por presentarte y explicar el propósito de la actividad. Describe la atención plena como la práctica de estar completamente presente y comprometido en el momento actual. En el contexto de la gestión financiera, la atención plena puede ayudar a las personas a desarrollar una mayor conciencia de sus hábitos y actitudes financieras, lo que lleva a una toma de decisiones financieras mejorada y un bienestar financiero general.
- **Meditación guiada:** Pide a los participantes que encuentren una posición cómoda para sentarse, ya sea en una silla o en el suelo. Comienza guiándolos a través de algunas respiraciones profundas, animándolos a liberar cualquier tensión o estrés que puedan estar reteniendo. Luego, guíalos a través de los siguientes pasos:
- **Visualización:** Introduce un ejercicio de visualización que implique imaginar un lugar tranquilo, como una playa o un bosque. Anima a los participantes a utilizar sus sentidos y sumergirse por completo en la experiencia, visualizando las vistas, los sonidos y los olores de su entorno. Esto ayuda a crear una sensación de calma y relajación.
- **Enfoque en el dinero:** Dirige a los participantes para que centren su atención en su relación con el dinero. Anímales a observar cualquier pensamiento o emoción que surja mientras contemplan su situación financiera, sin juzgar ni sentir la necesidad de cambiarlos. Esto cultiva la conciencia de su estado financiero actual y de las emociones subyacentes que pueden influir en sus decisiones financieras. ¿Tu familia ha enfrentado desafíos financieros? ¿Cómo se han resuelto? ¿Cómo puedes gestionar estas situaciones?
- **Reflexión:** Después de unos minutos de respiración enfocada, invita a los participantes a reflexionar sobre su experiencia. Anímales a considerar sus sentimientos acerca del dinero, sus creencias o actitudes hacia él y cómo estas actitudes pueden afectar su bienestar financiero. Anímales a notar cualquier sensación de estrés, ansiedad o miedo que haya surgido durante la meditación, y a reconocer estas emociones sin juzgar.
- **Compartir la experiencia:** Por último, crea un espacio abierto para la discusión y el intercambio. Pide a los participantes que compartan las ideas o percepciones que hayan tenido durante la meditación y cómo tienen la intención de utilizar la atención plena para mejorar su bienestar financiero. Anímales a apoyarse mutuamente y aprender de las experiencias de los demás.

FLY: Financial Literacy for Youth
Educación Financiera para
Jóvenes
2021-1-IT03-KA220-YOU-
000028694



SI QUIERE SABER MÁS SOBRE FLY PROJECT:



Sigue al proyecto FLY en Instagram: www.instagram.com/fly_financial_literacy



Sigue al proyecto FLY en Facebook: www.facebook.com/fly.financial.literacy

www.financialliteracyfly.eu

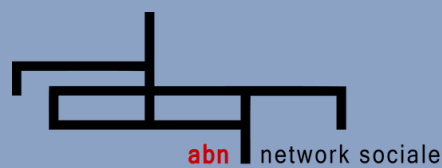


FLY: Financial Literacy for Youth
Educación Financiera para
Jóvenes
2021-1-IT03-KA220-YOU-
000028694



FLY PLAYBOOK

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



MONOMYTHS
– Joyful learning experiences –

