

TAMARA GALIMOVA

@ttamara.gt

- DEJA -
DE LLORAR
Y EMPIEZA
..... A
AHORRAR

EMOCIONES Y DINERO
BAJO CONTROL

OBERON

TAMARA GALIMOVA

**DEJA DE LLORAR
Y EMPIEZA
A AHORRAR.
EMOCIONES
Y DINERO BAJO
CONTROL**

OBERON

Primera edición: septiembre

Diseño de cubierta: Patricia Bataller

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Tamara Galimova



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2025

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

ISBN: 978-84-415-5214-2

Depósito legal: M. 12.118-2025

Impreso en España

ÍNDICE

1. Carta al lector	8
2. ¿Qué tipo de inversor eres?	10
2.1. Cómo debe definir cada persona su propio éxito según sus valores y circunstancias	13
2.2. 25 preguntas para reflexionar sobre tu vida con un enfoque psicológico y financiero	15
2.3. Test de inteligencia financiera	17
3. Finanzas personales y finanzas emocionales	24
3.1. ¿Qué son las finanzas personales?	26
3.2. ¿Qué son las finanzas emocionales?	29
3.3. ¿Qué esperas de tu dinero?	33
3.4. Psicología financiera: miedo, codicia y otras emociones	36
3.5. ¿Cómo tomamos las decisiones financieras?	38
4. ¿Cómo puedes construir una mentalidad financiera sólida?	42
4.1. Paciencia: clave del éxito financiero	44
4.2. Influencia del entorno y las redes sociales en tus decisiones	46
4.3. El dinero es una herramienta de crecimiento personal	51
4.4. <i>Checklist</i> para una vida financiera próspera	54
4.5. 4 ejercicios prácticos para alcanzar el éxito	58
5. Estrategias de gestión financiera	62
5.1. Principios clave sobre el dinero que nadie te ha contado	64
5.2. Lecciones esenciales	66
5.3. El dinero es una herramienta, úsalo de forma inteligente	67
5.4. Elige tu propio destino	70

6. Planificación financiera	74
6.1. Empieza la casa por los cimientos	77
6.2. El interés compuesto	99
6.3. Cómo crear fuentes de ingreso pasivo	114
6.4. Cómo evitar la pobreza en la vejez	118
7. Introducción a la tributación:	
¿qué son los impuestos y cómo nos afectan?	124
7.1. Impuestos directos (sobre la renta)	126
7.2. Impuestos indirectos (IVA, impuestos especiales)	127
7.3. La dura realidad de los emprendedores:	
impuestos y barrera administrativa	132
7.4. La complejidad de las deducciones	
fiscales y las exenciones en España	136
7.5. La aberración de los impuestos	
indirectos : el IVA y su impacto en el consumidor	138
8. Narrativa financiera	144
8.1. Qué nos dicen estas historias	145
8.2. El dinero de hoy es el descanso de mañana	159
8.3. El mejor consejo que puedo darte	162
8.4. Y una última recomendación	164
9. Diccionario financiero para humanos	168
Agradecimientos	176
Test de inteligencia financiera	182

1. CARTA AL LECTOR

Si este libro ha llegado a tus manos, **no es casualidad**. Algo en ti lo llamó. Tal vez una pregunta que llevas tiempo haciéndote, o una inquietud que no te deja en paz, o simplemente el deseo de más: **más éxito, más libertad, más claridad, más poder sobre tu vida**.

Déjame decirte algo: **este libro no es un libro cualquiera**. No es para leerlo y olvidarlo. No es para acumular más información y seguir igual. Es un **despertar**, una sacudida, una puerta que, una vez abierta, ya no se puede cerrar.

Aquí dentro hay **verdades que no te han contado**. Ideas que desafían lo que crees saber. Herramientas que pueden cambiarlo todo, si tienes el coraje de usarlas.

La realidad es esta: **el éxito no es un accidente, la felicidad no es un misterio y la riqueza no es una lotería**. Son el resultado de **una forma de pensar, de actuar y de vivir**. Lo que tienes en tus manos es **el mapa para conseguirlo**.

Pero aquí viene lo importante... Este libro no es solo para ti. Cuando lo termines, si de verdad te ha movido, si de verdad ha encendido algo en tu interior, haz algo con él. **Háblalo. Compártelo. Regálalo. Discútelo**. Porque cuando algo te transforma, quieres que otros también lo vivan. Cuando algo te abre los ojos, quieres que otros vean. Cuando algo te enciende, no puedes evitar ser el fuego que ilumine a otros.

Y eso, querido lector, es lo que hace que un libro deje de ser solo páginas y tinta, y se convierta en un movimiento.

Nos vemos al otro lado.

Nos vemos en la cima.



2. ¿QUÉ TIPO DE INVERSOR ERES?

A lo largo de la vida, cada cual se va descubriendo a sí mismo: experiencias, personalidad, incluso las historias de otros nos van moldeando. En la inversión pasa lo mismo. No hay un solo tipo de inversor, porque no hay una sola forma de ver el dinero, el riesgo y el tiempo.

Algunos quieren resultados inmediatos, otros buscan seguridad y unos pocos piensan que pueden ganarle al mercado con trucos de magia. Pero, en el fondo, todos están en el mismo espectáculo: el gran circo de las finanzas.

Déjame presentarte a sus protagonistas.

El correcaminos (inversor cortoplacista)

Corre más rápido que su propio análisis. Compra y vende como si la bolsa fuera un casino. Su lema es claro: «Si no saco un 10 % en una semana, me aburro». Vive pegado al móvil, esperando noticias que hagan subir el precio de sus inversiones. Si el mercado sube, lo celebra como si fuera un genio. Si baja, entra en pánico y vende. Suele invertir en criptomonedas, acciones volátiles y cualquier cosa que esté de moda en Twitter. Lo suyo no es la paciencia, es la adrenalina. Su mayor enemigo es él mismo. Compra caro, vende barato y, aunque un par de veces acierta, la mayoría de las veces pierde. Pero claro, de esas no habla.

El funambulista (el inversor equilibrado)

Camina por la cuerda floja entre riesgo y seguridad. No se la juega demasiado, pero tampoco se queda quieto. Diversifica, pero no demasiado. Invierte en empresas estables, bonos, algo de renta variable... No busca el pelotazo, busca estabilidad. Sabe que el dinero necesita moverse para crecer, pero también que demasiado riesgo puede hacerlo caer. Por eso, ajusta su cartera con cuidado, como un malabarista.

El mago de las pensiones (el inversor ilusionista)

Cree que si mete su dinero en un plan de pensiones a 30 años con renta fija, en el futuro sacará un conejo de la chistera. Lo que no ve es que ese conejo está muerto desde el principio. Piensa que «seguro» significa «bueno», sin darse cuenta de que su dinero pierde valor cada año por culpa de la inflación. Su plan de pensiones crece un 2 %, pero los precios suben un 3 %. Adivina quién está perdiendo. El problema no es ahorrar para el futuro, sino elegir un vehículo financiero que apenas avanza. Pero él no lo sabe.

El cazatesoros (el buscador de pelotazos)

Se despierta cada día con una misión: encontrar la oportunidad del siglo. Compra criptos que nadie conoce, acciones de empresas que su cuñado le recomendó, startups que prometen cambiar el mundo. No le importa entender en qué invierte, solo quiere multiplicar su dinero rápido. A veces gana. Pero cuando pierde, lo pierde todo. Cree que es un genio de las finanzas. En realidad, es un apostador. Y como todos los apostadores, tarde o temprano, el casino (o el mercado) se queda con su dinero.

El monje de la paciencia (el inversor a largo plazo)

Para él, invertir es como plantar un árbol. No se obsesiona con el día a día del mercado, porque sabe que, con el tiempo, la bolsa siempre sube. No se deja llevar por el miedo ni por la euforia. Cuando el mercado cae, no entra en pánico. Cuando todo sube, no se vuelve codicioso. Simplemente, deja que el interés compuesto haga su trabajo. Invierte en fondos, acciones sólidas y estrategias a largo plazo. Sabe que el tiempo está de su lado. Su problema es que muchos empiezan como él, pero pocos tienen la paciencia para seguir su camino. Porque cuando el mercado cae un 40 % y todo el mundo entra en pánico, mantener la calma es más difícil de lo que parece.

El domador de la volatilidad (el inversor experto)

Ha visto de todo: crisis, burbujas, desplomes. Y sigue aquí. No le teme a la volatilidad, la entiende. No se deja llevar por titulares alarmistas ni por promesas de riqueza fácil. Conoce los ciclos del mercado y sabe que el riesgo no se evita, se gestiona. Invierte en empresas con fundamentos sólidos, cubre su cartera con estrategias inteligentes y no se deja llevar por la emoción. Su único problema es que, a veces, el exceso de confianza lo traiciona. Cuando cree que lo sabe todo, el mercado le recuerda que siempre hay algo nuevo por aprender.

¿Quién eres tú en el gran circo de las finanzas?

Invertir no es solo cuestión de elegir activos. Es cuestión de conocerte a ti mismo. Puedes tener la mejor estrategia del mundo, pero si no controlas tus emociones, el mercado te dará una lección. Porque al final, el mejor inversor no es el que más gana en el corto plazo. Es el que sobrevive al circo... y sigue de pie cuando cae el telón.

2.1. CÓMO DEBE DEFINIR CADA PERSONA SU PROPIO ÉXITO SEGÚN SUS VALORES Y CIRCUNSTANCIAS

Dado que el éxito financiero no es una métrica universal, es esencial que cada persona defina qué significa para ella en función de sus valores, prioridades y circunstancias. Para algunos, la libertad para viajar y disfrutar de experiencias puede ser el mayor indicador de éxito. Para otros, puede ser mantener una familia sin preocupaciones económicas o retirarse a temprana edad y dedicar tiempo a pasatiempos o actividades que les apasionen. Te seré sincera, todo no se puede lograr con un sueldo mediocre (ojo, mediocre es de calidad media).

Definir tu propio éxito financiero requiere un profundo entendimiento de lo que valoras en la vida. Tal vez sea la estabilidad, y prefieras tener un fondo de emergencia considerable; o tal vez prefieras arriesgar más invirtiendo en un negocio que te apasione. La clave está en alinear tus

decisiones financieras con lo que realmente te importa, en lugar de compararte con los estándares o expectativas de los demás.

Cada persona tiene diferentes puntos de partida y contextos, lo que significa que el camino hacia el éxito financiero no será el mismo para todos. Tu definición de éxito debería estar en sintonía con tus circunstancias actuales y tus objetivos futuros. No se trata de seguir un modelo estándar de éxito, sino de crear una visión personal en la que el dinero sea una herramienta que te ayude a vivir la vida que desees, en lugar de un fin en sí mismo.

Al final, tener éxito financiero es poder vivir con tranquilidad, siendo consciente de que tus recursos están trabajando a tu favor y que estás avanzando hacia una vida más plena, basada en tus propios términos.

La clave está en soltar el control sobre lo incontrolable y centrarnos en lo que sí podemos manejar: nuestros hábitos, prioridades y respuestas ante las adversidades. Al enfocarnos en lo que está en nuestras manos, podemos avanzar con seguridad, sin desgastarnos en lo que escapa de nuestro alcance.

La verdadera riqueza no se mide solo en cifras bancarias. Tener más dinero no siempre significa tener más felicidad o bienestar. Lo que realmente buscamos es la paz mental y la libertad financiera: esa capacidad de vivir sin el peso constante de las preocupaciones económicas, de tener la libertad de elegir cómo pasamos nuestro tiempo y de poder disfrutar de la vida sin ansiedad por el futuro. La riqueza es solo un medio, no un fin. El verdadero éxito radica en encontrar ese equilibrio en el que nuestras finanzas apoyan nuestros sueños, valores y bienestar emocional.

En un mundo lleno de ruido externo, donde las expectativas y las presiones parecen constantes, es fácil sentir que debemos tomar decisiones apresuradas o seguir el camino que otros marcan. Sin embargo, actuar con calma y perspectiva es fundamental para mantenernos

firmes en nuestro propio camino. No dejes que las voces externas dicten tus decisiones. Escucha, reflexiona, pero mantente fiel a tus valores y metas. Recuerda que el éxito a largo plazo se construye con pasos conscientes y consistentes. Las mejores decisiones son aquellas que nacen desde la calma, la reflexión y la confianza en que estamos haciendo lo correcto para nuestra vida.

2.2. 25 PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR SOBRE TU VIDA CON UN ENFOQUE PSICOLÓGICO Y FINANCIERO

Autoconocimiento y propósito personal

1. ¿Qué es lo que realmente quiero lograr en mi vida?
2. ¿Estoy viviendo de acuerdo con mis valores o los de alguien más?
3. ¿Qué me hace feliz y cómo puedo integrar más de eso en mi día a día?
4. ¿Qué miedos me están impidiendo avanzar en mis metas?
5. ¿Cómo gestiono el estrés y los problemas en mi vida diaria?

Gestión del tiempo y prioridades

6. ¿Qué estoy priorizando ahora que no me está aportando nada significativo?
7. ¿Dedico suficiente tiempo a aprender nuevas habilidades o mejorar las que ya tengo?
8. ¿Estoy invirtiendo tiempo en mis relaciones más importantes?
9. ¿Qué actividades me están restando tiempo y energía sin darme valor?

10. ¿Qué haría diferente si supiera que solo tengo cinco años más de vida?

Dinero y finanzas personales

11. ¿Entiendo a dónde va mi dinero cada mes?
12. ¿Estoy ahorrando lo suficiente para mis metas a corto y largo plazo?
13. ¿Qué gastos puedo reducir sin afectar mi calidad de vida?
14. ¿Estoy invirtiendo en mi futuro o solo viviendo al día?
15. ¿Qué me motiva más: ganar dinero o tener estabilidad financiera?

Relación con el dinero y mentalidad financiera

16. ¿Qué creencias tengo sobre el dinero que podrían estar limitándome?
17. ¿Veo el dinero como una herramienta o como un fin en sí mismo?
18. ¿Me siento culpable por gastar en cosas que disfruto?
19. ¿Qué tanto dejo que mis emociones influyan en mis decisiones financieras?
20. ¿Estoy enseñando buenos hábitos financieros a los demás (hijos, amigos, equipo)?

Metas y estrategias de crecimiento

21. ¿Cómo me veo económicamente en 5, 10 o 20 años?
22. ¿Estoy rodeándome de personas que me inspiran y me ayudan a crecer?

23. ¿Qué habilidades puedo desarrollar para aumentar mis ingresos o mejorar mi estabilidad?
24. ¿Estoy diversificando mis fuentes de ingreso o dependo solo de una?
25. ¿Qué pasos concretos puedo tomar esta semana para acercarme a mis objetivos de vida y financieros?

Estas preguntas te ayudarán a reflexionar sobre lo que realmente importa y cómo alinear tus decisiones psicológicas y financieras para mejorar tu bienestar integral.

2.3. TEST DE INTELIGENCIA FINANCIERA

Instrucciones

Cada pregunta tiene tres opciones. Puede haber una o más respuestas correctas. Marca todas las que creas adecuadas.

1. **¿Cuál es la mejor estrategia para aumentar tus ingresos?**
 - ☐ Trabajar más horas en tu empleo actual.
 - ☐ Desarrollar nuevas habilidades para acceder a mejores oportunidades.
 - ☐ Crear fuentes de ingresos adicionales.
2. **¿Cuál es la regla básica de un fondo de emergencia?**
 - ☐ Debe cubrir exactamente 2 meses de gastos.
 - ☐ Debe cubrir entre 3 y 6 meses de gastos.
 - ☐ Es mejor invertirlo en la bolsa para que crezca más rápido.

3. ¿Qué significa diversificar las inversiones?

- ☐ Invertir en distintos activos para reducir riesgos.
- ☐ Poner todo el dinero en una sola inversión rentable.
- ☐ No depender de una sola fuente de ingresos.

4. ¿Qué hacer antes de una compra importante?

- ☐ Comparar precios y evaluar si realmente lo necesito.
- ☐ Usar la tarjeta de crédito para no gastar efectivo.
- ☐ Esperar 24 horas para evitar compras impulsivas.

5. ¿Cuál es la mejor manera de usar una tarjeta de crédito?

- ☐ Pagar el total del saldo cada mes.
- ☐ Pagar solo el mínimo mensual para no quedar en deuda.
- ☐ Usarla siempre que sea posible para acumular puntos.

6. ¿Cuál es la clave para no vivir al límite de tu sueldo?

- ☐ Tener un presupuesto mensual y respetarlo.
- ☐ Gastar lo que necesites y ahorrar lo que sobre.
- ☐ Aumentar ingresos y reducir gastos innecesarios.

7. ¿Qué sucede si no pagas tus deudas a tiempo?

- ☐ Afecta tu historial crediticio y pagas más intereses.
- ☐ No pasa nada si las pagas más tarde.
- ☐ Podrías tener problemas legales o perder bienes.

8. ¿Qué es un gasto hormiga?

- ☐ Pequeñas compras diarias que, acumuladas, afectan tu economía.
- ☐ Compras grandes que afectan tu ahorro.
- ☐ Suscripciones o cargos automáticos que apenas notas.

9. ¿Qué caracteriza una inversión segura?

- ☐ Tiene bajo riesgo y un crecimiento estable a largo plazo.
- ☐ Está respaldada por activos sólidos como bienes raíces.
- ☐ Duplicará tu dinero en pocas semanas.

10. ¿Qué hacer si tienes varias deudas?

- ☐ Priorizar el pago de la que tenga el interés más alto.
- ☐ Pagar la de menor monto primero, sin importar la tasa de interés.
- ☐ Ignorarlas hasta que tengas suficiente dinero para pagarlas todas.

11. ¿Qué factor influye más en tu éxito financiero?

- ☐ Tus hábitos y decisiones diarias.
- ☐ Cuánto dinero heredas de tu familia.
- ☐ Tu educación y conocimiento sobre finanzas.

12. ¿Qué es la libertad financiera?

- ☐ Tener suficientes ingresos pasivos para cubrir tus gastos.
- ☐ No preocuparse por el dinero porque siempre habrá suficiente.
- ☐ Poder tomar decisiones sin depender de un salario.

13. ¿Cuál es el error más común al invertir?

- ☐ No investigar antes de invertir en algo.
- ☐ Solo invertir cuando el mercado está en su mejor momento.
- ☐ Poner todo el dinero en una sola inversión.

14. ¿Por qué es importante revisar tu estado financiero cada mes?

- ☐ Para ver cuánto dinero tienes disponible para gastar sin preocupaciones.
- ☐ Para ajustar gastos, ahorrar más y tomar mejores decisiones.
- ☐ No es necesario si tienes un sueldo fijo.

15. ¿Cómo evitar caer en fraudes financieros?

- ☐ Desconfiar de promesas de ganancias rápidas y sin riesgo.
- ☐ Investigar a fondo antes de entregar tu dinero.
- ☐ Elegir cualquier inversión que recomiende un amigo.