

Mini guía de recursos:

Planificá tu economía para el 2026.

Herramientas simples para que tu año clínico sea sostenible, previsible y sin tanta ansiedad económica.

Sostener la clínica no es solo técnica: también es diseño, planificación y cuidado de vos.

La clínica es cíclica: no fallás vos


Si este año tuviste meses increíbles y otros en los que sentiste que “no alcanza”... **no estás sola/o.**


La demanda clínica sube y baja según la época del año. No es irregularidad tuya, ni falta de capacidad. **Es el ciclo natural del trabajo terapéutico.**


La clínica es estacional: sube, baja, repunta, se estabiliza... y así cada año.


Cuando entendemos este ritmo, dejamos de vivirlo como una amenaza o como un “estoy haciendo algo mal”.

- Estos son los **patrones típicos del año clínico** (ojo... puede que no sea tu caso)

 **Dic–Feb:** baja fuerte por vacaciones, fin de ciclo y cambios de rutina.

 **Mar–Jul:** uno de los momentos más estables del año.

 **Agosto:** caída o mes irregular.

 **Sep–Nov:** repunte + mucha gente que quiere “cerrar el año”.

Un diagnóstico rápido de tu economía

Antes de proyectar el 2026, **necesitás mirar tu 2025 con honestidad (y amabilidad).**

No para exigirte más, sino **para entender** qué necesitás para que el próximo año sea más liviano.

Checklist para completar:

- ✓ ¿Cuántos pacientes atendiste cada mes?
- ✓ ¿Cuántas sesiones tuviste cada cada mes? (te permite ver ausencias entre un mes y otro)
- ✓ ¿Cuáles fueron tus meses fuertes y meses flojos?
- ✓ ¿qué porcentaje de tus ingresos dependieron solo de la clínica?
- ✓ ¿Cuáles fueron tus gastos fijos mensuales reales?
- ✓ ¿Qué momentos del año te generaron más ansiedad económica?

Mini ejercicio reflexivo:

“¿Qué parte del 2025 fue más difícil de sostener económicamente? ¿Y qué te hubiera ayudado a sentirte más estable?”

Mirarte sin juzgarte te permite planificar sin miedo.



(para no ahogarte
cada verano)

Estrategias para los meses de baja.

Hay meses que van a bajar... aunque seas excelente profesional. La clave no es evitarlos: es anticiparlos.


1) Armá tu fondo de estacionalidad

El objetivo no es ahorrar "mucho", sino ahorrar siempre un poquito.

Este fondo no es para vacaciones, sino **para darte estabilidad en los meses en que los ingresos bajan.**

Recomendación: Guardar entre 10% y 20% de tus ingresos en los meses fuertes (abril, mayo, junio y octubre).

Y algo importante: **Este fondo es para usarse.**

Cuando llegue la temporada baja, permitite tomar de ahí sin culpa ni miedo. **Para eso lo creaste.** 

2) Organizá tus vacaciones en el mismo ciclo de tus pacientes

Si identificaste que el 70% viaja en enero... tomá tus días ahí. Planificá desde el ritmo de tu clínica.

(lo más sano a
largo plazo)

3) Diversificá tus ingresos

No se trata de hacer mil cosas ni reinventarte de un día para el otro.

La idea es **sumar pequeñas capas de estabilidad** para que tu economía no dependa exclusivamente de la clínica.

Si hoy vivís al 100% de los pacientes, podés empezar a preguntarte: **¿Qué podría incorporar este año que me dé un poquito más de previsibilidad?**

Algunas **opciones** posibles pueden ser:

- Sumarte a un equipo o institución con horario y pago fijo.
- Armar talleres o grupos
- Crear un pequeño emprendimiento propio, relacionado o no con la clínica.
- Explorar otra área de la psicología que te interese y tenga mayor estabilidad (educación, empresas, equipos de salud, etc.).

La diversificación no es velocidad, es dirección.

Tu estabilidad crece cuando tus ingresos vienen de más de un lugar, aunque sea de a poquito.

Tu mini plan económico 2026

Completá:



Meses en los que vas a tomar vacaciones:

..... / /



Meta económica mensual:

\$.....



Porcentaje que vas a ahorrar todos los meses para tu fondo

.....%



Un servicio extra que te gustaría sumar:

.....

★ Tu objetivo principal del año:

.....

Planificar no es rigidez: es darte seguridad para crecer.
Que el 2026 sea un año más estable, más previsible y con menos peso sobre tus hombros.

**Únete a nuestra comunidad y
accede a recursos gratuitos**

HACE CLICK!



SOMOS PSICO - Comunidad by PsicoSol

WhatsApp Group Invite

 WhatsApp.com

www.centropsicosol.com

[@comunidadsomopsico](https://www.instagram.com/comunidadsomopsico) | [@psico.solb](https://www.instagram.com/psico.solb)

somopsico@centropsicosol.com