

# SALUD FINANCIERA

¿Cómo puedes alcanzarla?





¿Sabías que la buena salud de las finanzas personales puede repercutir en tu bienestar físico y mental, y que, por el contrario, unas finanzas malas pueden llevarte a cuadros de estrés, depresión o debilitar tu sistema inmunológico y dar paso a otras enfermedades?

Algunos estudios señalan que hay una correlación directa entre la salud financiera y la emocional, ya que las finanzas personales son un tema muy delicado e importante, pues se trata del patrimonio y bienestar futuro de una persona o de toda una familia.

La incapacidad de tener recursos para imprevistos, el sobregiro de tarjetas, las deudas o no saber en qué se gasta, pueden ser una fuente de trastornos para la salud, y contribuyen a la aparición de enfermedades como es el aumento de la presión arterial, problemas de sueño, depresión u obesidad.

La financiera Coru.com, menciona que la mala gestión del dinero ha impactado directamente en el estado de ánimo de las y los mexicanos, de tal modo que para 87% de ellas y ellos, sus finanzas personales son fuente de ansiedad y estrés, además de que 3 de cada 10 personas han considerado el suicidio como una alternativa a sus dificultades de pago.

Otro estudio realizado en Estados Unidos para conocer la salud financiera, señala que el porcentaje de personas consideradas financieramente saludables, disminuyó en comparación al registrado en 2021, al pasar de 34% a un 31%.

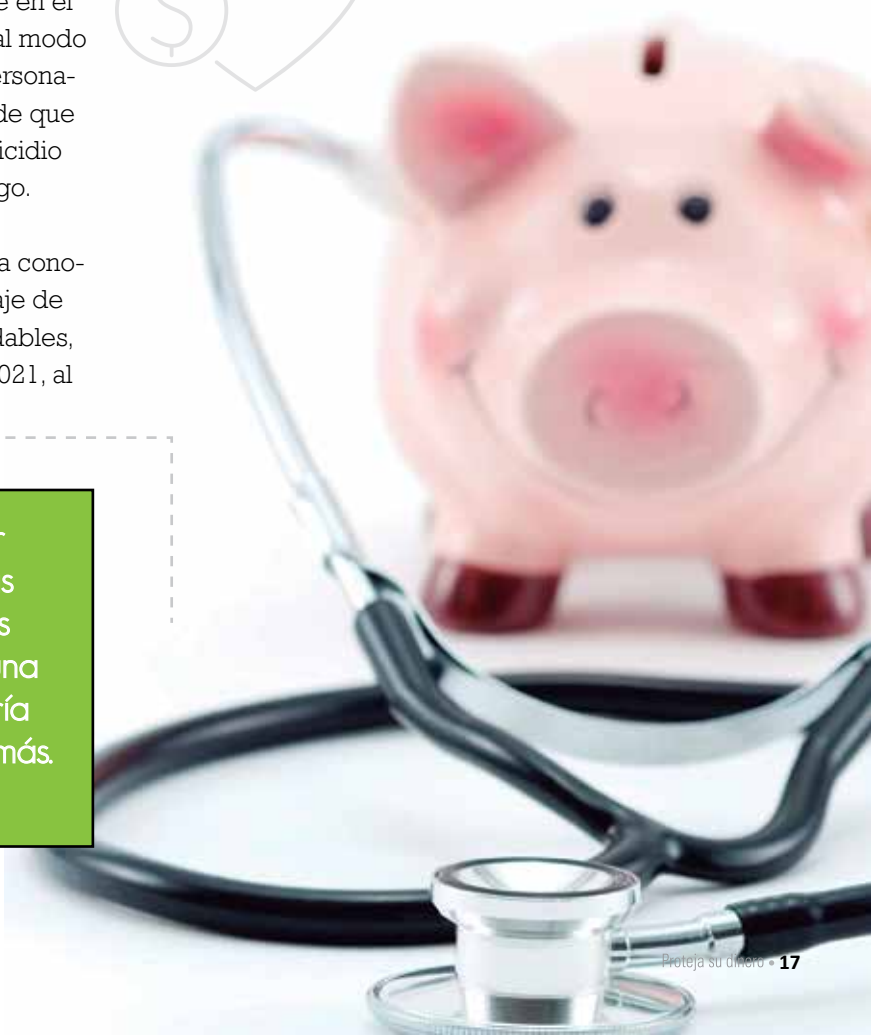
En nuestro país, en caso de dejar de recibir ingresos, un tercio de las personas adultas podría cubrir sus gastos con ahorros por menos de una semana y únicamente el 18% tendría recursos suficientes para 3 meses o más.

ENIF 2021

### ¿Pero qué es la salud financiera?

BBVA considera que una persona tiene una buena salud financiera cuando puede cumplir perfectamente sus obligaciones financieras, es decir, se encuentra en una situación de tranquilidad ante su futuro económico y es capaz de tomar decisiones que le permiten disfrutar su vida sin problemas de dinero.

Por otro lado, el Gobierno de México a través de la Política Nacional de Inclusión Financiera, refiere que la salud financiera posibilita que las personas sean capaces de manejar sus finanzas de manera adecuada, hacer frente a sus gastos cotidianos, afrontar variaciones negativas en sus flujos de ingresos ante los aumentos desproporcionados o inesperados, además de lograr sus metas y aprovechar oportunidades para su bienestar y movilidad económica.





### La salud financiera es importante

Los estudios mencionados coinciden en que para lograr una salud financiera óptima, es necesario contemplar algunos elementos como: el buen manejo de las finanzas diarias, resiliencia financiera, tener seguridad a corto y largo plazo.

## 1. MANEJO DE LAS FINANZAS.

Se recomienda que para una buena salud financiera es necesario gastar menos de los ingresos que se perciben. El objetivo es que seamos capaces de conocer nuestros ingresos, planear gastos y ahorrar para el futuro, lo cual conseguimos a través de un presupuesto.

Con la elaboración detallada de éste podrás prevenir y corregir errores financieros, y lo más importante, evitar contraer deudas o, en su lugar, pagar las que tienes a tiempo.

Ten presente que para un mayor control de tus finanzas es necesario que antes de adquirir una deuda consideres sus posibles inconvenientes, entre otros, comprometer tus ingresos futuros y mermar tu calidad de vida si pierdes el control.

Esto puede llevarte a no solo agotar tus reservas de ahorro, también podrías incluso necesitar de más préstamos o créditos para satisfacer tus necesidades financieras, generándote un sobre endeudamiento.

En México, solo 2 de cada 10 personas dicen llevar un presupuesto, según la ENIF 2021.

## 2. RESILIENCIA FINANCIERA.

Se entiende por resiliencia financiera a la capacidad que tiene una persona de **adaptarse, enfrentar y superar cualquier tipo de crisis económica que experimente.**

La preparación para los posibles contratiempos que puedan suceder requiere diseñar estrategias para minimizar los efectos de una mala racha en el bolsillo. Este es un hábito que implica hacer cambios no solo en la relación que se tiene con el dinero, también en cómo se procesan e interiorizan las situaciones inesperadas.

Es importante saber que una situación inesperada puede influir en el futuro cercano por cuestiones ajenas a nosotros, como la inflación y el deterioro de los salarios, lo que obliga a las personas a utilizar sus ahorros para pagar sus crecientes gastos.

Personas expertas en finanzas indican que **las crisis son detonadoras de oportunidades**, ya que obligan a salir de la zona de confort para tomar acciones diferentes a las que realizaríamos habitualmente.

La directora general del Museo Interactivo de Economía (MIDE), Silvia Singer, durante la segunda edición del MoneyFest, trató el tema de la resiliencia financiera como una forma de reinventarse en lo personal y profesionalmente a través de un objetivo claro.

“Saber a dónde se quiere ir y para ello se debe ser realista con metas y objetivos claros; además de buscar alternativas, ser flexibles, estar informados, no caer en los estereotipos, reflexionar y administrar el tiempo para poder cumplirlas”.



### 3. SEGURIDAD EN EL FUTURO INMEDIATO.

Ahorrar es un gran hábito. Se trata de apartar una parte de tu ingreso para utilizarlo en el futuro. El dinero que ahorras no solo te concede cumplir las metas que te propongas, también te ayuda a afrontar situaciones de emergencia o imprevistos, como una enfermedad o quedarte sin empleo.

El objetivo de ahorrar es que te sientas respaldado financieramente y para ello necesitas saber primero el nivel de seguridad que deseas. Analiza tu situación financiera y cuestionate lo siguiente: a cuánto ascienden tus gastos, qué pasaría si te quedas sin tu fuente de ingresos fija y si tienes una o más personas a tu cargo.

Quienes saben de finanzas recomiendan tener ahorrado un mínimo de tres meses equivalentes a tus ingresos mensuales para imprevistos o emergencias.

### 4. TRANQUILIDAD A LARGO PLAZO.

Existen algunos propósitos financieros que llevan más tiempo que otros para cumplirlos. Algunas metas son, por ejemplo, dar el pago inicial para una casa o emprender un negocio; la educación de tus hijas o hijos si es que están pequeños y uno de los más importantes, tu retiro.

Tener una cuenta para el retiro actualmente es esencial para asegurar una calidad de vida sin sobresaltos al momento de jubilarse, incluso, puede permitirte mantener una estabilidad financiera en la vejez.

Una planificación adecuada del retiro requiere comenzar de manera temprana, sin embargo, si estás cerca de la jubilación, no es demasiado tarde para llevar a cabo acciones para alcanzar tus metas financieras. Una de las más adecuadas es hacer un plan emergente de retiro; el cual debe estar basado en tus necesidades reales y objetivos específicos.

A primera instancia, lograr una salud financiera podría parecer una tarea difícil, sin embargo, con Educación Financiera puedes lograrlo. Recuerda que el objetivo es proveerte de conocimientos y herramientas para desarrollar habilidades financieras necesarias para evaluar las mejores opciones que se ajusten a tus necesidades financieras.

Datos de la ENIF 2021 mencionan que en México únicamente el 39% de la población adulta reportó tener una Afore o cuenta de ahorro para el retiro.