

*Bondad*



# FUNDAMENTOS SÓLIDOS PARA TU BOLSILLO

Cuida tu salud financiera

**C**omo bien sabes, la salud financiera es un aspecto fundamental para alcanzar el bienestar general. Sin embargo, es muy común que pasemos por alto este aspecto en nuestra rutina diaria. No se trata únicamente de evitar deudas o generar ahorros, sino de manejar nuestro dinero de manera inteligente para vivir sin preocupaciones.

Este año, con el deseo de la bondad, encontramos el pretexto perfecto para reflexionar sobre cómo esto puede guiarnos hacia una mejor salud financiera en nuestra vida personal. La bondad no solo implica compartir y ayudar a los demás, sino también corregir el rumbo de una gestión financiera deficiente. Al adoptar una mentalidad de bondad hacia nosotros mismos, podemos tomar decisiones más conscientes que benefician nuestro bienestar económico y nos permitan vivir con menos estrés.

Sabemos que, a estas alturas del año, es probable que te hayas desviado un poco del camino o que no hayas obtenido los resultados que esperabas a inicios del año, ¡pero no te preocupes! En esta ocasión, te recordamos las cuatro dimensiones fundamentales de la salud financiera para que siempre las tengas presentes y puedas alcanzar tus objetivos. **¡Acompáñanos!**

## ¿De qué estamos hablando?

Las dimensiones de la salud financiera representan los pilares esenciales para lograr estabilidad económica y bienestar financiero. Según la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI), cada dimensión aborda un aspecto específico que, al combinarse, permiten gestionar el dinero de manera efectiva y enfrentar tanto los desafíos cotidianos como los imprevistos.

La ENSAFI sugiere que existen cuatro dimensiones: control, libertad, resiliencia y seguridad. A continuación, te explicamos en qué consiste cada una.



## 1. Control

Esta dimensión se enfoca en la capacidad de gestionar las finanzas personales de manera adecuada, lo que ayuda a evitar el estrés o la ansiedad financiera. Tener control te permite utilizar tu dinero de manera eficiente. Implica elaborar un presupuesto claro, monitorear ingresos y egresos, y evitar gastos innecesarios. Puedes apoyarte en aplicaciones o herramientas digitales que te ayuden a organizar tus gastos y mantener un equilibrio.



## 2. Libertad

Se refiere a la habilidad de alcanzar tus metas financieras y aprovechar las oportunidades a largo plazo. Tener libertad financiera significa tomar decisiones alineadas con tus valores y cumplir los objetivos que te propongas, ya sean a corto, mediano o largo plazo. Esto conlleva una planificación que te permita proyectar dichas metas sin comprometer tu presente. Tener objetivos concretos y realistas, así como planear en torno a ellos, facilitará esta tarea.



### 3. Resiliencia

Esta dimensión se refiere a la capacidad de enfrentar cuestiones no previstas en tus ingresos. Te permite estar preparado para lidiar con posibles imprevistos de la vida, como una emergencia médica o el desempleo, sin caer en deudas graves o comprometer tus finanzas. Un fondo de emergencia bien gestionado será tu mejor aliado; lo ideal es contar con un ahorro que represente tres meses de tus gastos básicos disponibles en caso de ser necesario.



### Importancia de los hábitos

Implementar estas cuatro dimensiones en la vida diaria implica desarrollar hábitos financieros conscientes y consistentes. Establecer un presupuesto, automatizar ahorros, preparar un fondo de emergencia y planificar el retiro son acciones poderosas que te ayudarán a lograr una vida financiera más estable, libre y segura.



### 4. Seguridad

Es la capacidad de mantener la estabilidad económica y tranquilidad de saber que tus necesidades estarán cubiertas a lo largo del tiempo. Para lograrlo, es necesario pensar a futuro y contemplar aspectos que hoy parecen lejanos, como el retiro. Mantener esta seguridad garantiza una vida financiera estable incluso en etapas como la vejez. Infórmate sobre productos financieros que generen rendimientos a largo plazo, como seguros o fondos de inversión.

No te agobies si ya ha terminado el año y no lograste tus objetivos como esperabas; tampoco es necesario que esperes al próximo año para tomar las riendas de tu vida financiera. Puedes identificar tus áreas de oportunidad y reflexionar sobre lo que consideras que puedes mejorar, comenzando cuando lo desees. La clave es ser constante, ajustar tus estrategias según cambien tus necesidades y, sobre todo, mantener una actitud proactiva hacia tus finanzas. ¡No te rindas!

Ten presente que **ser bondadoso con tus finanzas** es un regalo que te otorgas a ti mismo para asegurar un futuro más estable y pleno.

