

¿TIENES BUENA RELACIÓN CON EL DINERO?

Claves para mejorarlo

Cuando pensamos en nuestras finanzas, solemos concentrarnos en los números, pero rara vez en las emociones que las rodean. Sin embargo, sentimientos como el miedo, la ansiedad o la culpa pueden entorpecer nuestros objetivos económicos y llevarnos por caminos financieros complicados.





Para construir una relación sólida y saludable con el dinero, es clave desarrollar una emoción esencial: el **respeto**. Por eso, en este mes, queremos compartir este deseo navideño, ya que solo al respetar el dinero podemos tomar decisiones más conscientes y alcanzar una tranquilidad económica duradera.

Aquí encontrarás algunos consejos prácticos que te ayudarán a cultivar una relación más respetuosa y consciente con tus finanzas, lo que te permitirá tomar mejores decisiones y reducir el estrés financiero.

El **36.9 %** de la población se encuentra en un nivel alto de estrés financiero; **34.6 %**, en un nivel moderado, y **28.5 %**, en un nivel bajo o nulo.

ENSAFI 2023

¿Qué significa tener una buena relación con el dinero?

Tener una buena relación con el dinero va más allá de la cantidad en tu cuenta bancaria. Se trata de la conexión emocional que tienes con él y de cómo lo manejas en tu día a día. Si el dinero te provoca estrés o ansiedad, es una señal de que esa relación necesita mejorar. Una relación saludable implica ver el dinero como una herramienta para alcanzar tus metas y disfrutar de la vida, no como un enemigo que genera preocupaciones constantes. Al cambiar tu perspectiva y adoptar hábitos financieros saludables, podrás transformar tu relación y alcanzar una mayor tranquilidad económica.



Claves para mejorar tu relación con el dinero

1. SÉ AUTOCRÍTICO

Comienza por analizar tus hábitos financieros con honestidad y considera aspectos como, en qué gastas tu dinero, si ahorras de manera regular, o si te sientes satisfecho con tu situación económica. Al revisar estos factores, podrás identificar patrones y áreas de oportunidad para mejorar tu relación con el dinero. La autocrítica es fundamental en este proceso, ya que todos cometemos errores, y aprender de ellos nos permite crecer.



2. VALORA TU ESFUERZO

Ganar dinero requiere tiempo y energía, y es el reflejo de tu dedicación. Al reconocer su valor, entiendes que no es simplemente algo que ganas y gastas, sino el resultado de tu trabajo. Esta perspectiva ayuda a tomar decisiones más conscientes al momento de gastar, por lo que antes de hacer una compra impulsiva, pregúntate si realmente es algo que valoras o si estás comprando por costumbre o por presión social.

3. EDÚCATE FINANCIERAMENTE

No hay mejor manera de construir una relación sana y de respeto con el dinero que entendiendo cómo funciona. Esto no significa que tengas que volverte un experto en finanzas, pero sí es importante aprender lo básico: cómo ahorrar, manejar deudas, entender inversiones y realizar planes a futuro.

Invertir tiempo para saber de Educación Financiera es una excelente opción para conocer el lenguaje del dinero y tomar decisiones informadas que te brindarán seguridad y control. Además, desarrollar tu propio criterio financiero te ayuda a evitar depender de tendencias o consejos que podrían no ser los más adecuados para ti. La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) ofrece diversos diplomados y cursos que pueden ayudarte en este proceso, conoce más detalles en la página oficial de la Comisión.

4. ESTABLECE LÍMITES

Elaborar un presupuesto es una de las mejores maneras de demostrar respeto hacia el dinero. Al hacerlo, no estás limitando tu vida; por el contrario, estás tomando el control para garantizar que el dinero se destine a lo que realmente importa.

En estas fechas, con la llegada del aguinaldo, es importante recordar que este ingreso adicional representa una oportunidad ideal para poner en práctica buenos hábitos financieros. Trata de destinarlo a objetivos estratégicos, como pagar deudas, invertir o ahorrar para proyectos importantes.

Una forma efectiva de repartir el aguinaldo es dividirlo en tres partes: el 50% para liquidar deudas o destinarlo al ahorro o inversión, el 30% para cubrir necesidades y gastos importantes, y el 20% para disfrute personal y regalos. Destina el primer segmento a objetivos financieros como reducir deudas, fortalecer tu fondo de emergencia o invertir en metas a largo plazo. El segundo segmento puede cubrir pagos de fin de año o anticipar gastos futuros importantes. Finalmente, utiliza el último segmento para darte un gusto, realizar algunas compras o celebrar la temporada sin comprometer tu estabilidad financiera.

Al seguir esta regla, puedes equilibrar el uso de tu aguinaldo para mejorar tu salud financiera, cubrir necesidades y disfrutar responsablemente.

Cultivar una relación saludable con el dinero es un proceso de crecimiento personal que requiere autoconocimiento y disciplina. Cada paso que des en el manejo consciente de tus finanzas te acercará a una mayor tranquilidad económica y a una relación más respetuosa y satisfactoria con el dinero.

