

PRIMER
plano

Escanea
y comparte



Continúas con **RESACA** financiera?

Descubre cómo liberarte de ella

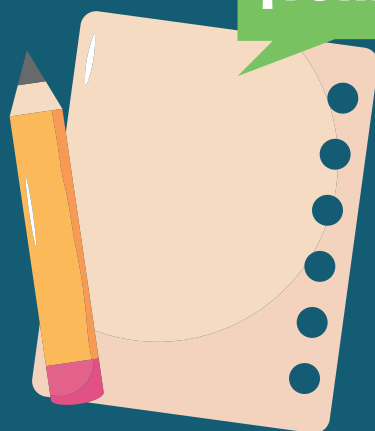
Al comenzar un nuevo año, solemos llenarnos de entusiasmo y motivación para planificar. Este momento de transición invita a reflexionar sobre nuestras metas y a definir nuevos propósitos. Sin embargo, con el paso de los meses, esa energía inicial suele desvanecerse, y las metas tienden a quedar en el olvido. ¿Cómo puedes organizar tus objetivos y mantenerte enfocado en ellos a lo largo del año? Dentro de este artículo exploraremos una herramienta poderosa para lograrlo: el *vision board*.

Pero, primero lo primero...

En la edición de diciembre hablamos sobre armonía y cómo llevar un control de las finanzas personales es clave para lograr estabilidad y tranquilidad económica. Tener claridad sobre ingresos, gastos y ahorros permite identificar patrones de consumo, reducir gastos innecesarios y evitar problemas de endeudamiento.

Este control facilita el establecimiento de metas financieras, ya sea para ahorrar en emergencias o invertir en proyectos personales, promoviendo una relación más saludable y libre de estrés con el dinero. Para saber si eres de las personas que gestionan bien su dinero, te invitamos a contestar el siguiente test, que te ayudará a descubrirlo.

¡Toma lápiz y papel!



1. ¿Con qué frecuencia registras tus gastos o haces un presupuesto?

- A) Regularmente (semanal o mensualmente).
- B) Ocasionalmente, suelo olvidar que lo tengo.
- C) No llevo ninguno, no va con mi estilo de vida.

2. Al finalizar cada mes, ¿sabes con certeza en qué gastaste tu dinero?

- A) Sí, tengo un registro detallado.
- B) Tengo una idea general, pero no exacta.
- C) No sé ni cuánto gané o gasté.

3. ¿Qué porcentaje de tus ingresos destinas regularmente a ahorros o inversiones?

- A) Más del 10%.
- B) Menos del 10%.
- C) Mi salario no me permite ahorrar, ni mucho menos invertir.

4. Si tuvieras un gasto inesperado de tres meses de tu sueldo, ¿cómo lo manejarías?

- A) Tengo ahorros o un fondo de emergencia para cubrirlo.
- B) Probablemente tendría que hacer ajustes o pedir prestado al Banco o personas conocidas.
- C) No sabría cómo cubrir ese gasto.

5. ¿Cómo manejas tus deudas?

- A) Pago a tiempo y organizo mis pagos.
- B) A veces me atraso o pago solo lo mínimo, pero siempre apporto algo.
- C) Suelo olvidarlo con frecuencia y termino pagando muchos intereses.

¡Verifica tus resultados!

Mayoría de A:

Tienes un buen control de tu presupuesto, lo cual indica una base sólida para manejar tus finanzas personales. ¡Sigue así! Recuerda que mantener un hábito de revisión periódica de gastos y ajustar tus metas de ahorro e inversión te ayudará a fortalecer aún más tu seguridad financiera y prepararte para cualquier imprevisto.

Mayoría de B:

Hay algunos aspectos de tu presupuesto que podrías mejorar para tener más claridad y control. Ten presente que crear el hábito de registrar tus ingresos y gastos regularmente te permitirá detectar patrones y ajustar tus decisiones financieras. También es útil establecer metas de ahorro específicas y revisar tus deudas para asegurarte de que estás avanzando hacia una mayor estabilidad económica.

Mayoría de C:

Necesitas trabajar en la planificación de tus finanzas para mejorar tu estabilidad económica. Establecer un presupuesto, reducir deudas y crear un fondo de ahorro te ayudará a tener un mayor control sobre tus gastos y a construir una base sólida para el futuro.

Como podrás darte cuenta, un presupuesto es clave para gestionar eficientemente las finanzas. Bien planificado, permite asignar límites de gasto, anticipar futuros gastos, cubrir imprevistos y reducir el riesgo de endeudamiento. Un presupuesto estructurado facilita decisiones financieras conscientes y contribuye a una mejor calidad de vida y a lograr objetivos financieros.

¿Qué es un Vision Board?

Se trata de una herramienta visual que ayuda a clarificar, enfocar y manifestar metas o aspiraciones personales. Al tener estos elementos en un solo lugar y en un formato visual, actúa como un recordatorio constante que motiva y refuerza el compromiso hacia dichas metas.

En un contexto financiero, esta herramienta te puede ayudar a mantener tus metas financieras a la vista, reforzando tu compromiso con ellas.

Elementos que contienen un vision board:

- **Objetivos específicos:** metas claras de lo que deseas alcanzar.
- **Elementos personales:** dibujos, símbolos, o cualquier cosa que tenga un valor emocional y represente tus aspiraciones.
- **Mapas, ubicaciones o imágenes inspiradoras:** si tus metas incluyen viajes o traslados, puedes agregar mapas o fotos de los lugares.
- **Referencias temporales:** recordatorios de fechas importantes o plazos para cada meta.
- **Colores, íconos o stickers que te inspiren.**
- **Pequeños logros:** incluir los objetivos que has alcanzado; aunque sean menores, te ayudarán a recordar que el progreso se construye paso a paso.

¡Elaboremos uno!

1. Define tus metas financieras.

Haz una lista de objetivos claros y alcanzables, como ahorrar para emergencias, reducir deudas, invertir o planear unas vacaciones. Cuanto más específicos sean, mejor.

2. Busca imágenes y palabras inspiradoras.

Reúne recortes, impresiones o dibujos que representen tus metas financieras, como fotos de viajes, una casa, un fondo de ahorro o frases motivadoras sobre prosperidad y seguridad económica.

3. Organiza y pega tus imágenes en el tablero.

Usa una cartulina o corcho y pega tus recortes de manera ordenada o creativa. Asegúrate de que cada imagen tenga un lugar claro, para que sea fácil visualizar cada meta.

4. Coloca el vision board en un lugar visible.

Ponlo donde lo veas todos los días, como en tu oficina o en casa. Esto te ayudará a recordar tus metas y a mantener el enfoque en tus decisiones financieras.

5. Revísalo y ajusta según tus avances.

A medida que alcances tus metas o surjan nuevos objetivos, actualiza tu vision board para que siempre refleje tus aspiraciones actuales.

A continuación, te dejamos un ejemplo de un tablero de visión financiera, donde puedes visualizar tus metas económicas a través de imágenes y frases inspiradoras.

mi Vision Board financiero

Vacaciones



VERANO

Monto \$: 16,000



Vehículo



Marzo

Monto \$\$



Noviembre

Monto \$\$



Vivienda

Visualiza

Plasma

Ponlo en un
lugar visible

