

Volver a lo esencial

El punto de partida para una mejor salud financiera

El primer mes del año para muchas personas representa una nueva oportunidad para hacer ajustes, replantear hábitos y arrancar con nuevos objetivos. Entre ellos, uno de los más importantes y a veces olvidado, es cuidar la salud financiera o, si ya existe, fortalecerla.

No se trata de hacer cambios radicales ni de vivir con restricciones extremas, sino de volver a lo esencial. Tener claros los básicos del manejo del dinero nunca está de más, sobre todo cuando queremos tomar decisiones más conscientes, sin culpas y a nuestro favor.



En 2023, solo el 17.8 % de las personas de 18 años y más presentó un nivel alto de bienestar financiero; 31.4 %, un nivel medio alto, y 50.8 %, un nivel medio bajo o bajo.

ENSAFI

¿Dónde viven muchas decisiones diarias?

Una gran parte de nuestros gastos no son estrictamente necesarios, pero tampoco lujos evidentes. Son esas decisiones del día a día que tomamos para ahorrar tiempo, sentirnos más cómodos o aliviar el cansancio: pedir comida en lugar de cocinar, usar transporte privado o pagar por servicios que nos simplifican la rutina, por ejemplo.

Una buena forma de empezar es entender la diferencia entre necesidades, deseos y esa zona intermedia en la que suele estar gran parte de nuestros gastos diarios.

La base de tu tranquilidad

Las necesidades son los gastos indispensables para tu bienestar y estabilidad. Son aquellos que cubren lo básico para vivir y te permiten mantener tus ingresos.

Aquí se encuentran rubros como la vivienda y los servicios básicos, alimentación, salud, transporte y todo lo relacionado con el trabajo. Cuando alguno de estos gastos no está cubierto, la tranquilidad se ve directamente afectada. Por eso, antes de pensar en cualquier otro desembolso, es fundamental asegurarse de que estas bases estén firmes.

Disfrutar también es parte del bienestar

Por su parte, los deseos son gastos que aportan comodidad, gusto o disfrute, pero que no son urgentes, pues no cubren una necesidad inmediata, pero sí hacen la vida más agradable.

Es importante decirlo con claridad: los deseos no son malos. Disfrutar, consentirte y darte gustos también forma parte de tu bienestar. La diferencia está en que estos gastos no te ponen en riesgo si decides posponerlos. Funcionan mejor cuando llegan después de cubrir lo indispensable y cuando se eligen de manera consciente.



Reconocer que este tipo de gastos existe y entender desde dónde los decidimos nos ayuda a elegir con mayor claridad, sin culpas ni autoengaños.

Al momento de gastar, siempre entran en juego dos fuerzas. Por un lado, la emoción, que busca satisfacción inmediata; por el otro, la reflexión, que piensa en el impacto a futuro. Ninguna es mala. El equilibrio aparece cuando nos damos un momento para hacer una pausa antes de decidir.

Cuando hay prisa o cansancio, los deseos suelen sentirse urgentes. En cambio, cuando decidimos con calma, las prioridades se acomodan mejor y el gasto se vuelve más consciente.

CONDUTIP para empezar el año

Antes de gastar, hazte esta pregunta sencilla:

**“Si este gasto no ocurre hoy,
¿mi tranquilidad básica
se verá afectada mañana?”**

Si la respuesta es sí, probablemente se trate de una necesidad.

Pero, si la respuesta es no, estás frente a un deseo o a un gasto de la zona intermedia.

Enero es un buen momento para regresar a lo fundamental, replantear hábitos y construir decisiones financieras más sanas. Volver a lo básico no es retroceder; es fortalecer la base sobre la que se construye una mejor salud financiera durante todo el año.

De acuerdo con la Encuesta Nacional Sobre Salud Financiera, menos de 4 de cada 10 personas declararon tener mucha confianza al administrar su dinero y solo el 24.2 %, al planificar su futuro.

