

Renueva tus metas

Construye tranquilidad
económica



Empezar un año suele sentirse como una oportunidad para empezar de nuevo. Es el momento de revisar lo que funcionó, lo que quedó pendiente y replantear objetivos. Entre ellos, mejorar la relación con el dinero suele ser una prioridad, no solo para gastar mejor, sino para vivir con mayor tranquilidad.

La salud financiera no se limita a hacer un presupuesto o proponerse ahorrar. Implica desarrollar una relación consciente y equilibrada con el dinero: sentir control sobre tus decisiones, tener capacidad para enfrentar imprevistos y usar los recursos como una herramienta para avanzar hacia tus metas.

De acuerdo con Naciones Unidas, la salud financiera se refiere a la capacidad de una persona o familia para cubrir sus obligaciones presentes y sentirse segura respecto a su futuro. No depende únicamente de cuánto se gana, sino de cómo se administra, qué tan preparado se está para emergencias y cuánto estrés genera el dinero en la vida diaria.

Por su parte, la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023 nos dice que la salud financiera se compone de cuatro pilares:

- 1. Seguridad financiera:** cubrir gastos básicos sin quedarte corto.
- 2. Resiliencia financiera:** enfrentar imprevistos sin recurrir al endeudamiento constante.
- 3. Control financiero:** comprobar que tus decisiones económicas te acercan a tus metas financieras.
- 4. Libertad financiera:** usar el dinero como herramienta para vivir de acuerdo con tus valores y no solo para sobrevivir.

Y aunque comenzar el año con buenos propósitos es una excelente señal, la realidad nos recuerda los desafíos:

EL 45.9%

de los adultos en México casi nunca tiene dinero al final del mes.

Solo el
39.6%

confía en su capacidad para manejar sus finanzas.

Apenas el

11.6%

se siente tranquilo respecto a sus ahorros para el futuro.

EL 36.9%

reporta alto estrés financiero.

Antes de fijar propósitos financieros, reflexiona

- ¿Qué emociones guían tus decisiones de gasto?
- ¿El dinero te da tranquilidad o te genera culpa y ansiedad?
- ¿Compras para sentir alivio momentáneo o para mejorar tu bienestar real presente y futuro?

Quando tus decisiones financieras se alinean con tus valores, el dinero deja de ser una fuente de angustia y se convierte en una herramienta de bienestar.

La economía del comportamiento nos recuerda que saber qué hacer no siempre basta. Por eso, los cambios duraderos se logran con acciones pequeñas, constantes y realistas.

Acciones prácticas para fortalecer tu salud financiera

01

Cambia la relación con el dinero, no solo los números

Más allá del presupuesto, es clave diseñar un sistema que facilite buenas decisiones. Separar cuentas por objetivos, automatizar el ahorro y destinar un monto definido para el disfrute ayuda a reducir impulsos y culpa.

02

Ordena y enfrenta tus deudas

No hay estabilidad financiera sin claridad. Identifica cuánto debes, a quién y bajo qué condiciones. Prioriza las deudas más costosas, cumple con los pagos mínimos y evita usar un crédito para pagar otro. Si es necesario, busca opciones de reestructura con tu institución financiera.

03

Construye hábitos sostenibles.

Ahorrar de forma constante, aunque sea poco, registrar gastos y establecer días sin compras fortalece el control financiero. La constancia pesa más que la cantidad.

04

Piensa en tu futuro.

Cada decisión que tomas hoy impacta tu tranquilidad mañana. Ahorrar y planear no es privarte, es cuidarte.

05

Practica consumo consciente.

Antes de comprar, pregúntate si eso realmente mejora tu bienestar o solo satisface un impulso momentáneo. Valorar lo que ya tienes también es una forma de salud financiera.

Comenzar el año con nuevos bríos financieros no significa rigidez, sino intención. Con pequeños ajustes y más conciencia puedes construir una relación más sana con tu dinero.

Comenzar el año con intención no significa vivir con restricciones extremas, sino tomar decisiones más conscientes. Reducir deudas, cuidar gastos, ahorrar de forma constante y alinear el dinero con tus valores te acerca, paso a paso, a la tranquilidad que mereces.

El camino hacia una buena salud financiera no es inmediato, pero cada decisión informada cuenta.

