

Tomar el control de su dinero

Bill Heffernan, LCPC

Como muchas cosas en la vida, el dinero es simple y a la vez complicado. El dinero es una unidad de medida: 100 centavos, 10 monedas de 10 centavos y 4 monedas de 25 centavos equivalen a un dólar. Es necesaria para comprar cosas que precisamos o deseamos y generalmente se usa como medida de éxito cuando se trata del ingreso de una persona. Pero para muchos de nosotros el dinero tiene un peso emocional. Nuestras experiencias pasadas con el dinero pueden afectar en forma dramática nuestros sentimientos y el modo en que lo manejamos. Algunos crecieron con poco dinero y tuvieron que subsistir, mientras que otros crecieron con recursos aparentemente ilimitados. Algunos crecimos en una familia que veía al dinero como algo que debía conservarse y acumularse, mientras que otros crecieron con circunstancias en las que el dinero se gastaba ¡apenas llegaba! Muy pocos hemos recibido capacitación formal sobre el dinero, y la mayoría de las veces, se considera de mal gusto hablar de dinero o de salarios.

¿Está preocupado por el dinero?

En una encuesta de bienestar financiero llevada a cabo por PwC en 2018, entre un 40% y 50% de los entrevistados se preocupaba por tener ahorros de emergencia para afrontar gastos inesperados. Esta es una preocupación del 52% de mujeres y 42% de hombres. Solo la mitad de aquellos encuestados creía que su remuneración estaba a la altura de sus gastos. Casi un cuarto de las personas trabajadoras brindan apoyo financiero a sus padres o a sus parientes políticos, mientras que el 61% de los empleados que brindan apoyo financiero a sus padres o parientes políticos también tienen hijos dependientes y la mitad de ellos pagan por estos dependientes. Casi la mitad de los trabajadores encuestados informaron que están estresados por la situación financiera. Entonces, si está preocupado por sus finanzas, ¿qué debe hacer?

Tome un buen rumbo: establezca objetivos

Para tomar el control de su dinero, crear

un plan es el primer paso. Primero tiene que pensar en todos y cada uno de los objetivos que tiene para gastar y ocuparse de su deuda. Si su objetivo es tomar unas vacaciones exóticas, quizás tenga que dejar de comer afuera con frecuencia, en pos de su objetivo. Sus objetivos pueden ser a corto, mediano y largo plazo y deben reflejar el lugar en el que se encuentra en su vida. Si es nuevo en el mundo del trabajo, uno de sus primeros objetivos podría ser crear un fondo de emergencias. La mayoría de los expertos en finanzas recomienda que tenga un fondo para "casos en que lo necesite", que sea suficiente para cubrir entre tres y seis meses de gastos esenciales. Otros objetivos podrían ser el pago de una deuda, la compra de un vehículo o incluso de una casa. El objetivo que elija dependerá de lo que sea importante para usted.

"¡No puedo ahorrar, nunca tengo dinero, no sé adonde va a parar!"

¿Adónde fue a parar mi dinero?

El segundo paso es empezar a monitorear sus gastos. Cuando habla con otras personas sobre dinero, a menudo escuchará que dicen: "¡No puedo ahorrar, nunca tengo dinero, no sé adonde va a parar!". Aunque algunos realmente no cuentan con dinero suficiente para ahorrar, para la mayoría de nosotros, se trata de prestar atención a dónde, y en qué, gastamos nuestro dinero. La persona que va a Starbucks todos los días y gasta \$3.00 por día en un café, alcanza los ¡\$1100 por año! A menudo, este tipo de compra sucede sin pensarlo dos veces. ¿Qué otro tipo de gastos es similar? La solución es controlar sus gastos con diligencia. Existen muchos métodos que van desde opciones de alta tecnología como cargar las compras a una hoja de cálculo o a una aplicación en un teléfono inteligente a opciones de baja tecnología como llevar un pequeño anotador. ¡El factor más importante es que ahora

es consciente de adónde va a parar cada centavo! El monitoreo le permite apreciar no solo adónde va su dinero, sino también evaluar si sus gastos están alineados con sus objetivos.

Fije un presupuesto

El tercer paso para tomar el control de su vida financiera es fijar un presupuesto. Hay varias recomendaciones para desglosar su presupuesto. Una ecuación común es que el 50% de sus ingresos deberá destinarse a los gastos esenciales, alquiler, seguro, transporte, etc., el 30% será para gastos discrecionales y el 20% para el pago de deudas y ahorros. Obviamente, esta es una regla general y usted determinará qué tiene mayor sentido para usted. Uno de los objetivos del presupuesto es determinar un "mapa de ruta" para su dinero. ¿Cuánto se destinará directamente al pago de deudas, y cuánto a los objetivos de ahorro a corto y largo plazo? Su presupuesto lo ayudará a poner límites a sus gastos. Mientras que su alquiler y otros gastos son fijos, cosas como el entretenimiento son discrecionales. Si determina que solo gastará x cantidad de dólares por mes para cenar afuera, sabe que deberá elegir una cena más económica cuando ¡sobrepase ese límite! Simplemente recuerde que nadie es perfecto y puede haber momentos en los que "malgaste" su presupuesto. No es lo ideal, ¡pero no se mortifique ni se dé por vencido! Solo vuelva a su objetivo y manténgase en ese camino. Justificadamente, tendrá la sensación de logro y satisfacción cuando disminuyen sus deudas y aumentan sus ahorros gracias a su mejor comprensión y control sobre el dinero.

Cómo ocuparse de una deuda

El cuarto y último paso apunta a cualquier deuda que tenga. Las deudas asolan a la mayoría de las personas. De acuerdo con un informe del 2018, el estadounidense promedio tiene deudas de \$38,000, ¡sin contar las hipotecas! El 40% de los hogares en los Estados Unidos tiene deudas de tarjetas de crédito con un saldo promedio de \$5,700. En aquellos

Continúa en el otro lado

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



hogares que no pagan sus saldos todos los meses, la deuda promedio supera los \$9,000. Existen algunas sugerencias sobre la mejor manera de reducir una deuda. Algunos asesores financieros sugieren que primero ataque la deuda con interés más alto, lo que significa que pagando la deuda con interés alto en primer lugar, reduce los costos de interés que se acumulan en la suma que debe. La desventaja de este enfoque es que el ritmo al que puede reducir su deuda puede desalentarlo, ya que no está

viendo grandes cambios rápidamente. En consecuencia, otros asesores financieros sugieren que cancele primero las pequeñas deudas, que luego pase a la siguiente más chica, y así sucesivamente. Cada vez que pague una deuda, la sensación de logro refuerza su sensación de éxito. ¿Cuál es la estrategia correcta? Eso depende de usted. Decida qué enfoque le funcionará y manténgalo. Siempre que pague sus deudas y que trabaje hacia su objetivo, no hay malas estrategias.

Cómo empezar

¿Le interesa manejar mejor su dinero? ¡No hay como el momento presente para empezar! Si tiene acceso a los servicios de Work-Life a través de ERS, visite el sitio web de ERS en www.ers-eap.com. Si ingresa su número de usuario y contraseña de empleador, ingresará a la página de inicio de Work-Life. Use el campo de búsqueda en la parte superior de la pantalla, ingrese "presupuesto" y encontrará decenas de

Continúa abajo

ERS Press

A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602



El Programa de Asistencia para Empleados y Miembros puede ayudarlo con los desafíos que enfrenta. También podemos ayudarlo a usted o a los miembros de su familia a obtener asesoramiento. Llámenos al (800) 292-2780

artículos y recursos útiles para crear y usar un presupuesto, cómo armar un presupuesto para sus vacaciones (¡no se vuelva loco!), y ocuparse de sus deudas. También encontrará seminarios virtuales como "Vivir con un presupuesto" y "Presupuesto efectivo" Además puede hacer clic en el Centro Legal del lado derecho de la página de inicio de Work-Life, donde puede preparar un testamento en forma gratuita, o revisar muchos recursos legales. No se pierda el enlace a la información y los recursos financieros

y al "Manual de conocimientos financieros básicos". Este manual es un excelente recurso que trata muchos de los aspectos más importantes del manejo del dinero. Si desea contar con más información sobre el presupuesto y el manejo del dinero en forma inteligente, hay varios autores populares como Suzie Orman, Beth Kobliner y Dave Ramsey, por nombrar solo a algunos. Como cada persona tiene un enfoque diferente sobre las mejores estrategias sobre el manejo del dinero, es una buena idea conocer las

opciones. Puede ir a su biblioteca local, a una librería, o seleccionar el estilo que mejor vaya con usted. Además, si va a su biblioteca, ¡ya está ahorrando dinero!

Bill Heffernan, LCPC, CEAP posee el título de Máster en Orientación para la Rehabilitación y es copropietario de Employee Resource Systems. Se especializa en el desarrollo, capacitación y políticas antidrogas en organizaciones.

Para obtener apoyo y recursos gratuitos y confidenciales, llame al Empleado / Miembro / Estudiante / Familia Programa de Asistencia (800) 292-2780 www.ers-eap.com