First Choice Health®

Reflexiones de su EAP

Katie Best, LCSW | Directora de Servicios al Cliente EAP

Como profesional clínico, suelo decirles a mis clientes que la ansiedad se desarrolla en la oscuridad. Evitamos lo que nos agobia, y nada es tan abrumador como la presión financiera durante las fiestas. Sin embargo, si hablar de dinero te acelera el corazón, no es señal de fracaso, sino una llamada a la atención. Tienes la capacidad de establecer metas realistas y reestructurar tus hábitos de gasto. A medida que tengas claridad sobre tus objetivos financieros y los factores que impulsan tus hábitos de gasto, notarás que la ansiedad comienza a disminuir de forma natural. Usa las siguientes estrategias para reducir la brecha entre el estrés financiero y la vida que deseas llevar.

7 hábitos de gasto inteligentes que te ayudarán a alcanzar tus metas en la vida

De Ventajas de la Vida: Inicie sesión para ver el artículo original

No es fácil gastar con inteligencia en un mundo donde los consumidores se ven constantemente incitados a comprar ahora y a preocuparse por las consecuencias de sus decisiones de compra más adelante. Pero según los expertos en finanzas personales, quienes practican hábitos de gasto inteligentes obtienen buenos resultados.

“Si quieres comprar una casa o un auto, viajar o incluso emprender un negocio, gastar con inteligencia es la única manera de lograrlo”, dijo Jude Boudreaux, CFP®, fundador de Upperline Financial en Nueva Orleans, Luisiana. “Por otro lado, si no gestionas tus gastos con inteligencia, limitarás tus opciones futuras. Podrías tener menos para gastar en las cosas que realmente quieres, e incluso podrías tener que trabajar más tiempo antes de jubilarte”.

Gastar con inteligencia ofrece a cada persona la mejor oportunidad de vivir la vida a su manera, cumplir sus sueños y evitar dificultades financieras. La alternativa, por muy atractiva que parezca en este momento, sin duda traerá problemas financieros, desde una gran carga de deudas y una cuenta bancaria vacía hasta una jubilación tardía y menos cómoda.

Continúa en la página siguiente

Gastar con inteligencia no significa ser excesivamente frugal ni negarse a uno mismo cosas que realmente se desean o necesitan. Tampoco significa necesariamente gastar menos. Más bien, según Boudreaux, se trata de priorizar: elegir gastar el dinero que tanto te cuesta ganar en cosas que te ayuden a alcanzar tus metas y aspiraciones. ¿Sería mejor invertir el dinero que gastas en restaurantes en un viaje o en un posgrado, por ejemplo?

Intente aplicar estas siete sugerencias a su propia situación y estará en camino hacia un futuro satisfactorio y financieramente estable.

- **Lleva un registro de tus gastos.** Ya sea con un bloc y un lápiz o con un programa informático, empieza a registrar exactamente en qué gastas tu dinero, desde lo necesario hasta lo discrecional.
- **Comprométete a seguir un plan.** Una estrategia de gastos que, según tus ingresos, especifica cómo usarás tu dinero, preferiblemente semanalmente en lugar de mensualmente. El sitio web de la Asociación de Planificación Financiera incluye varios recursos para ayudar a los consumidores a desarrollar un plan de gastos.
- **Establece metas realistas.** Tener objetivos en mente, como comprar una casa o ahorrar para unas vacaciones exóticas, puede motivarte a seguir un plan de gastos. Pero asegúrate de que no sean demasiado ambiciosos. Fíjate metas de ahorro modestas al principio y luego ajústalas con el tiempo.
- **Usa efectivo en lugar de tarjetas de crédito.** Hacerlo no solo reduce tu carga de deudas, sino que te ayuda a resistir la tentación de gastar dinero que no tienes, afirma Boudreaux. "Creo firmemente en usar efectivo siempre que sea posible porque ayuda a cristalizar las decisiones que tomas y tus prioridades con respecto al dinero. Es un excelente indicador".
- **Resiste la tentación.** La compulsión por comprar algo que no necesitas necesariamente puede ser fuerte. Para resistir el impulso, piensa en el panorama general: cómo tus decisiones afectarán el logro de tus objetivos a largo plazo, la culpa que podrías sentir más adelante por una compra impulsiva, etc. Además, evita lugares y situaciones donde sea probable que gastes dinero imprudentemente, sugiere Boudreaux.
- **Dése espacio para la espontaneidad**. ¡No se deje llevar! Incorpore suficiente flexibilidad en su plan de gastos para incluir compras ocasionales imprevistas.
- **Apóyense en alguien.** A las parejas les puede resultar mucho más fácil adoptar hábitos de gasto inteligentes y resistir la tentación si ambos participan en el programa. Gracias a su experiencia en finanzas personales, los planificadores financieros pueden ofrecer valiosos consejos, orientación y apoyo tanto a solteros como a parejas.

Esta columna es proporcionada por la Asociación de Planificación Financiera® (FPA®), la organización de liderazgo y defensa que conecta a quienes ofrecen, apoyan y se benefician de la planificación financiera profesional. La FPA es la comunidad que promueve el valor de la planificación financiera y promueve la profesión de la planificación financiera, y sus miembros demuestran y apoyan un compromiso profesional con la educación y un proceso de planificación financiera centrado en el cliente.

Conéctate con nosotros

First Choice Health EAP reconoce que gestionar los hábitos de gasto y afrontar el estrés financiero puede ser difícil para todos. Nuestro objetivo es garantizar que se sienta apoyado, con recursos y listo para disfrutar de los momentos más importantes sin preocupaciones financieras.

Llámenos al 800-777-4114.
El Programa de Asistencia al Empleado (PAE) de FCH está disponible para brindar apoyo telefónico inmediato y confidencial, así como consultas las 24 horas, los 7 días de la semana. Contáctenos para obtener referencias a terapia, terapia inmediata, referencias a programas de apoyo y más.

Si usted o alguien que conoce necesita la línea directa de ayuda para el suicidio y la crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en **988lifeline.org**.

First Choice Health®