



**Salud financiera.
Mitos, creencias y
curiosidades de las
finanzas personales**



Sumario

1. Introducción	3
2. Elementos que influyen en la forma en que manejamos nuestras finanzas personales	4
3. Emociones y finanzas personales	6
4. Mitos comunes que afectan las finanzas personales	8
5. Estrategias para sanear finanzas	10
6. Ejercicios prácticos	11
7. Cómo me puede ayudar el #PAE	13
8. Referencias bibliográficas	14

Introducción

La gestión de las finanzas personales es un aspecto crucial de nuestra vida cotidiana; sin embargo, ¿dónde has aprendido al respecto?, ¿cuáles son tus guías para tomar decisiones?, ¿cuáles son los ejemplos que sigues para determinar cómo manejar este tema?

A menudo, **las finanzas personales se ven envueltas en una nube de mitos, creencias erróneas y suposiciones, lo cual impacta directamente en la forma en la que se maneja el dinero y se toman decisiones financieras, por lo tanto, también en tu calidad de vida.**

Es decir, las finanzas personales es un tema dónde actuamos a ciegas, pocas veces nos tomamos el tiempo para pensar: ¿Cómo nos relacionamos con el dinero?, ¿lo hacemos desde el temor, la incertidumbre o el malestar?, ¿por qué desde ese lugar?

Hasta ahora hemos considerado la información y las creencias que

tenemos respecto al dinero como determinantes del manejo que hacemos del mismo y, además, hay que sumar a este combo las emociones. ¿Alguna vez te han aconsejado ir de compras para desahogarte?, ¿o has comprado algo sin pensar mucho en las consecuencias ante una ola de alegría?, ¿o has considerado que, al poder adquirir un objeto, todo va a estar bien casi por arte de magia?

En ocasiones, **la relación entre el dinero y las emociones va de manera inversa**, es decir, que el estado de nuestras finanzas nos genera estrés, ansiedad, desesperación, etc. expandiéndose así a otras áreas de nuestra vida.

En las siguientes líneas viajaremos por el mundo de las finanzas, conocerás los factores que influyen en nuestros conocimientos del tema, identificarás las emociones más frecuentes en este tema para que posteriormente conozcas los principales mitos que pueden estar a tu alrededor y así, finalmente, construir una **perspectiva más informada y consciente sobre cómo manejar tu dinero** de manera efectiva.

Elementos que influyen en la forma en que manejamos nuestras finanzas personales

Si te preguntara: “¿Cuáles son los factores que intervienen en la forma en que manejas tu dinero?”, seguro que encontraríamos **factores que van desde la educación financiera a experiencias pasadas, creencias culturales y emociones.**

Esos elementos interactúan de una manera tan compleja, y casi de manera automática, dando forma a tus hábitos financieros y toma de decisiones. Veamos en detalle estos factores para comprender el papel que juegan en el tema.

- **Educación Financiera:** Es uno de los factores con mayor influencia, pues implica entender cómo funciona el dinero, cómo gestionar adecuadamente los recursos financieros, y de esa forma tomar decisiones que promuevan el bienestar económico a corto y largo plazo.

Incluye:

- a) Presupuesto y planificación financiera:** Saber crear y mantener un presupuesto que nos permita establecer metas financieras y alcanzarlas.
- b) Ahorro e inversión:** Comprender los conceptos básicos del ahorro, la inversión y el crecimiento del dinero.
- c) Manejo de deudas:** Conocer y entender los diferentes tipos de deudas, la forma de gestionarlas, así como conocer las estrategias

para reducir las y eliminarlas de manera más efectiva.

- d) Manejo de crédito:** Entender la lógica de funcionamiento del crédito para así hacer uso de él de manera favorable que permita un buen historial crediticio.
- e) Protección financiera:** Aprender sobre planificación, fondos de emergencia y otras formas que permitan tener herramientas para hacer frente a situaciones financieras imprevistas.

La educación financiera puede obtenerse mediante programas educativos formales, sitios web, blogs, videos, podcasts, libros, seminarios, talleres y asesoramiento financiero; invertir en educación financiera es invertir bienestar al tener herramientas para tomar decisiones en el tema.

Es importante elegir bien las fuentes, ya que últimamente nos encontramos rodeados de “gurús” financieros que perjudican gravemente la salud financiera de miles de personas.

- **Experiencias pasadas:** Las experiencias que hemos tenido a lo largo de nuestra vida con el dinero influyen en la forma en que nos relacionamos en la actualidad con él.

Por un lado, las experiencias nos brindan modelos de referencia sobre cómo actuar en determinados



5 formas de aprender sobre finanzas personales

temas o situaciones, tendemos a imitar los comportamientos de personas significativas o que atraviesan situaciones que nos impactan. Si nuestro padre fracasó en un negocio tendremos más miedo a emprender que si venimos de un entorno donde todo el mundo ha sido exitoso con sus inversiones, por ejemplo.

Nuestras experiencias pasadas con el dinero pueden influir en nuestras respuestas emocionales y comportamientos financieros al ser condicionados, por ejemplo: si alguna vez



has experimentado ansiedad y estrés por falta de dinero, puede ser que desarrolles una aversión al riesgo y exageres pensando que cualquier cosa puede poner en riesgo nuestra seguridad financiera.

De igual manera, lo vivido en el pasado puede impactar nuestra **memoria emocional**, es decir, una experiencia negativa en temas financieros puede generar emociones intensas como miedo, ansiedad o vergüenza, las cuales se detonan ante cualquier situación que se lea como igual a la vivida aun cuando no lo sea.

- **Creencias culturales y familiares:** La familia es nuestro primer espacio de aprendizaje, ahí obtenemos educación de cómo leer las situaciones y adquirimos estrategias de enfrentamiento, las cuales se activan en el momento sin que lo pensemos mucho, generando a veces soluciones efectivas

o, por el contrario, grandes problemas al no ser adecuadas para la situación.

Existen culturas que promueven el consumo y la adquisición de bienes como sinónimo de status valorado, en otras el ahorro puede ser lo más valorado. Cabe reconocer que las actitudes hacia el endeudamiento, la inversión y el gasto pueden variar de familia en familia.

- **Entorno económico y social:** Existen aspectos de nuestro entorno como nuestros ingresos, el nivel educativo, edad, los servicios a los que tienes acceso, ubicación geográfica, etc. que determina el interés y acceso a información financiera. Pensemos en personas con bajos ingresos, cuya atención es posible que esté enfocada en satisfacer necesidades básicas y no pensando en asumir riesgos financieros de inversión.

- **Emociones:** Las emociones que hemos asociado a las experiencias financieras serán determinantes respecto a las decisiones, riesgos y aprendizajes que nos permitamos tener respecto al tema.

Antes de seguir leyendo, sería interesante que reflexionaras sobre hasta qué punto te han condicionado todos estos elementos y qué actitud, a priori, tienes sobre la inteligencia y salud financiera.

Emociones y finanzas personales

La relación entre emociones y finanzas personales es compleja, resulta una dupla crucial en la toma de decisiones, influenciando nuestras acciones y actitudes hacia el dinero. ¿Cuáles son las emociones que has experimentado con mayor frecuencia en el tema de las finanzas?

Muchas personas podrían mencionar el miedo, ansiedad o culpa ante una situación financiera y eso puede ser muy natural. Eso marcará la diferencia en cómo gestionen sus ahorros. De ahí que nos tomemos unas líneas para describirlas de forma breve.

El **miedo** es una emoción muy poderosa, puede ser útil para ayudarnos a prevenir o volverse un muro que nos impida movernos. En el caso de las finanzas personales puede surgir de la

Las emociones juegan un papel crucial en la gestión de nuestras finanzas personales. Reconocer y manejar el miedo, la ansiedad, la culpa, y fomentar emociones positivas, nos conducirá a una mayor estabilidad y satisfacción financiera

incertidumbre ligada a este tema, o al pensar que pasará en el futuro, ante el riesgo de poder perder dinero o ante la duda de saber si se podrá alcanzar estabilidad financiera o se perderá.

Experimentar miedo nos puede generar aversión a experimentar riesgos, lo cual nos lleva a evitar aprender o intentar cosas nuevas o diferentes, como sería el ahorrar o invertir. Otro efecto puede ser el paralizarnos; es decir, que dejemos que las cosas se resuelvan con mínima intervención de nuestra parte. El miedo, como puedes intuir, no es el mejor aliado en tu toma de decisiones, aunque es importante que no desaparezca para que no asumas riesgos innecesarios o demasiado grandes.

La **ansiedad** es una respuesta humana común al experimentar situaciones que son o se perciben de forma amenazante, ya sea de forma interna o externa. Partiendo de esto, podemos ver que el tema financiero es un ambiente propicio para que la ansiedad tome control, por ejemplo, si no sabes cómo harás para cubrir algún pago o estás sin trabajo y tus ahorros se están acabando.



La **ansiedad financiera** puede surgir de preocupaciones sobre la estabilidad laboral, el endeudamiento excesivo, la capacidad para cubrir gastos básicos o la incertidumbre sobre el futuro financiero.

Experimentar ansiedad nos puede conducir a comportamientos financieros negativos como evitar llevar un control de gastos, revisar estados de cuenta, ignorar problemas o tener conductas compulsivas como gastar. La ansiedad, si bien nos

activa para poder emprender cambios o estar alerta ante oportunidades, también genera un nivel demasiado alto de estrés y nos puede llevar a la impulsividad.

Otra emoción que puede influir es la **culpa**, la cual surge cuando, en algún momento, hemos tomado decisiones que han sido erróneas, por ejemplo, cuando hemos gastado de forma excesiva o nos hemos endeudado de forma irresponsable.



Consejos para no malgastar



Como podemos observar, **las emociones nos impactan en 4 ámbitos principales:**

- a) **Toma decisiones:** Las emociones pueden llevarnos a pensar poco o no considerar los efectos y consecuencias. Es decir, podemos caer en ser impulsivos o extremadamente cautelosos.
- b) **Percepción del riesgo:** Esto quiere decir que pueden llevarnos a sobrevalorar o ser cautelosos y subestimar los riesgos.
- c) **Comportamiento de gasto y ahorro:** En algunos casos asociamos la gratificación con las compras, lo que nos puede llevar a priorizar el gasto en lugar del ahorro. Finalmente tener la capacidad de postergar la gratificación es un elemento necesario para poder ahorrar.
- d) **Planificación financiera:** Tener la capacidad de ver el panorama de nuestras finanzas y tomar acciones para mantenerlas o sanearlas se liga directamente con la gestión de las emociones que nos despierta nuestra situación.

Mitos comunes que afectan las finanzas personales

Hasta el momento hemos visto el papel que las emociones pueden jugar en nuestro manejo de finanzas personales, pero otro elemento que es fundamental son las ideas que tenemos al respecto. **Existen muchos mitos y conceptos erróneos que pueden dañar nuestras finanzas.**

Recordemos que algunas ideas provienen de nuestros aprendizajes en la familia, otras dependen de lo que circula en los entornos en que nos desenvolvemos y muchas otras dependen de las personas significativas que vamos encontrando a lo largo de nuestras relaciones sociales.

- **El dinero es la clave de la felicidad.**

Esta idea puede impulsarnos en diferentes vías. Por un lado, a creer que si tenemos más dinero automáticamente nos hará más felices y los problemas se resolverán, lo cual nos puede llevar a focalizar todo en “ganar pasta” cuando el bienestar es algo que se construye diversificando fuentes de satisfacción. Si ganas mucho dinero, pero no tienes vínculos significativos, no serás feliz, por ejemplo.

Por otro lado, puede generar un efecto de rebeldía al pensar que es así, es decir, que el dinero no tiene relación con la felicidad y que por lo tanto no es importante, lo cual puede llevarnos a no ocuparnos del tema. Otra verdad innegable es que el dinero es una forma de tener cierta seguridad y estabilidad, y eso ayuda a nuestra felicidad.

Cualquiera de las dos posturas podríamos considerarlas como extremos, ya que los estudios demuestran que una vez que el dinero permite cubrir las necesidades básicas, el aumento de riqueza tiene un impacto limitado en la felicidad y bienestar emocional.

- **Ganar más dinero resolverá todos mis problemas financieros.**

Es frecuente que las personas consideren que la solución a sus finanzas es incrementar sus ingresos, lo que puede dar cierto respiro, pero no atiende al análisis de cómo estamos organizando nuestros ingresos, la forma en que gastamos o en que nos estamos endeudando. Es decir, un ingreso grande puede ser una alegría, pero no ayudará a resolver tu relación con el dinero.

En ese sentido es importante considerar que ante dificultades financieras un análisis que nos permita detectar dónde estamos teniendo problemas es más importante, para así determinar el curso de acción.

- **De finanzas no se habla.**

Existen culturas donde hablar de temas financieros puede resultar incómodo, pues se entiende que es un “secreto”.

Sin embargo, si lo pensamos como un tema sobre el cual tenemos que aprender, el socializar dudas, descubrimientos y conocimiento puede facilitar este proceso y hacerlo en confianza.

- **Invertir es sólo para los ricos.**

Se cree que sólo las personas que poseen grandes cantidades de dinero pueden acceder a la inversión, lo cual no es cierto ya que en la actualidad existen instrumentos o plataformas que permiten hacerlo a partir de pequeñas cantidades, es cuestión de informarse sobre el funcionamiento y los riesgos.

- **Los ricos saben cómo manejar su dinero mejor.**

Existe una creencia de que tener dinero va ligado a un buen manejo del mismo. Si bien algunas personas pueden haber acumulado riqueza gracias a sus hábitos financieros, esto sucedió a partir de educarse en el tema o haber recibido educación al respecto. Lo cual hace que cualquier persona que tiene cubiertas sus necesidades básicas pueda adquirir dichos conocimientos. Además, lógicamente, es más fácil que te vaya bien económicamente si tienes una base financiera grande.

Existen personas con ingresos modestos que han desarrollado habilidades financieras para planear de forma cuidadosa sus gastos y así poder generar estabilidad.

- **Las tarjetas de crédito son malas.**

Es frecuente que se crea que estos instrumentos son sinónimo de riesgo financiero y que es mejor cubrir todo con efectivo.

En ese sentido es importante considerar qué como cualquier instrumento requiere que aprendamos su funcionamiento para tener herramientas que nos permitan decidir cuando es una buena opción y cuando no.

De manera general pensamos que usarlas con moderación, pagar el saldo para no generar intereses o el saldo total cada mes, tener clara la fecha de pago, así como evitar acumular deudas son prácticas que mantendrán saludables nuestras finanzas si decidimos usar tarjetas de crédito.

- **La deuda siempre es mala.**

La deuda puede vivirse como una carga financiera o como una estrategia para financiar inversiones productivas o adquirir elementos que nos van a generar ingresos. Un ejemplo sería pagarnos un curso que nos permitirá cobrar más por nuestros servicios.

- **La planificación financiera es solo para personas mayores.**

Existe la creencia de que planificar es algo que solo se puede comenzar a hacer a partir de cierto momento en la vida en la que ya tengamos ingresos fijos y estables, sin embargo, no es así.

La planificación es posible en casi todas las etapas de la vida, teniendo diferentes objetivos en cada una de ellas, por ejemplo: en edades tempranas puede buscar crear hábitos, en otros momentos alcanzar metas financieras, cubrir deudas o generar los insumos para poder invertir.

Ahora que ya hemos eliminado mitos falsos, veamos **qué podemos hacer para mejorar tus finanzas.**

Entender y cuestionar las emociones y creencias erróneas sobre el dinero, es clave para desmitificar ideas que afectan nuestras finanzas y adoptar prácticas que promuevan una gestión financiera saludable y consciente

Estrategias para sanear finanzas

Sanear finanzas personales es un proceso que puede resultar desafiante; sin embargo, no es imposible. Solo requiere, educación, compromiso y consciencia para construir un futuro más sólido.

La mejor forma de salir de los lugares que no nos gustan es dar el primer paso. ¿Vas a dar el tuyo?



Aquí te compartimos algunas estrategias:

Evalúa tu situación financiera actual

Realiza listas sobre ingresos, gastos, deudas y si tienes algún activo. Analiza cuáles son las áreas problemáticas.



Analiza tus gastos

Desde tu lista de gastos evalúa cuáles se mantienen, los que podrían disminuirse, los que podrían desaparecer y cuáles tendrían que limitarse o agendarse.

Crea un presupuesto

El destinar cantidades específicas de dinero a tus gastos es una herramienta muy efectiva para controlar gastos y administrar el dinero. Recuerda que el presupuesto es un instrumento dinámico que se irá modificando con tu propio feedback y los imprevistos.

Consolida deudas

Existen opciones que permiten unir las deudas en un préstamo con un interés más bajo. Esto puede ser útil para reducir el pago mensual y el monto total de deuda. Es muy importante verificar que los términos y condiciones realmente sean favorables.

Enfócate en cubrir deudas de alto interés

El uso de instrumentos como las tarjetas de crédito o préstamos puede ser sinónimo de altos intereses, lo que puede consumir de manera significativa los ingresos. El primer paso es ubicar y organizar de manera jerárquica de acuerdo con los intereses de nuestras deudas.

Reduce gastos innecesarios

Explora actividades que pagas y no usas como una suscripción, o que podrían sustituirse como el salir a tomar una copa, compras impulsivas, etc. Encontrar formas de recortar gastos puede liberar dinero para cubrir deudas o ahorrar.

Crea un fondo de emergencia

Contar con una cantidad destinada para enfrentar imprevistos financieros como enfermedad, falta de empleo o alguna reparación. Se recomienda tener una cantidad que cubra de 3 a 6 meses de nuestros gastos básicos, esto puede verse como algo difícil de lograr, pero recuerda que es algo que se construye de a poco.

Automatiza el ahorro

Una vez que sabemos cuánto gastamos y cuánto ganamos, podemos establecer la cantidad que podemos ahorrar. El automatizar que en cuanto tengamos ingresos o cada tiempo se retenga esa cantidad en nuestras apps financieras, puede facilitar que cumplamos con dicho ahorro; otra forma puede ser que si recibes tu dinero en efectivo al recibirlo separes la cantidad para cada gasto incluyendo el ahorro.

Invierte en el futuro

Invertir es una acción que será posible a partir de crear cierta estabilidad, no es un paso inicial, pero sí uno a considerar.

Construir riqueza a largo plazo puede verse cómo ahorrar para jubilación, acciones, bonos o algunos otros instrumentos de inversión.

Busca fuentes adicionales de ingresos

Algunas formas de hacerlo pueden ser la venta de artículos que no usas, monetizar alguna habilidad que tienes, hacer consultorías, vender productos en tu tiempo libre o en línea.

Aprende sobre finanzas

Este es un paso fundamental, conocer y comprender los conceptos financieros para así poder decidir.

Estudios demuestran que las dificultades financieras se encuentran relacionadas con la falta de conocimiento del tema.

Habla de finanzas con tu entorno.

Compartir dudas, estrategias efectivas que nos han ayudado a resolver, saberes, o espacios de aprendizaje que nos han ayudado puede enriquecer y facilitar nuestra educación financiera.



Estrategias para generar ahorro



Aplicaciones para manejar nuestras finanzas personales



Ejercicio práctico

Mi relación con el dinero.

Responde a estas preguntas y reflexiona sobre su influencia en tu vida.

- *¿Cómo fue la gestión que se dio en mi familia al dinero? ¿Se hablaba al respecto o era un tema tabú?*
- *¿Qué dirías que se vivía con más frecuencia respecto al dinero: culpa, miedo o exceso?*
- *¿Había algún discurso respecto al dinero?*
- *¿Cómo se manejaba la carencia económica, el exceso o la estabilidad en tu familia?*
- *¿Qué palabras, emociones y significados asocio con dinero?*
- *¿Existe relación entre experimentar tristeza, enojo, miedo o ansiedad con el uso de dinero?*
- *¿Cómo influye el dinero en tus relaciones interpersonales?*



Ejercicio práctico

A continuación, te presentamos un formato que puede apoyarte a realizar el diagnóstico de tus finanzas. Te pedimos que sigas paso a paso las indicaciones para obtener la información que necesitas.

Te sugerimos tomar como **referencia la periodicidad con que recibes ingresos**, es decir de forma semanal, quincenal o mensual.

Ingresos	
Salario	
Comisiones	
Bonos	
Reembolsos	
Primas vacacionales	

Resultados	
Ingresos	
Egresos	
Disponible	

* ¿Qué observas en la forma en que estas gastando tu dinero? ¿Cuáles son las áreas que requieren atención? ¿Cuáles son gastos que se podrían reducir?

Egresos					
Vivienda		Transporte		Alimento	
Total:		Total:		Total:	
Educación		Esparcimiento		Salud	
Total:		Total:		Total:	
Obligaciones económicas		Mascotas		Ahorro	
Tarjeta crédito				Fondo de emergencia	
Créditos				Proyectos	
Deudas				Vacaciones	
Apoyo a familiares				Inversión	
Total:		Total:		Total:	

Cómo me puede ayudar el #PAE



El **Programa de Acompañamiento Emocional (#pae)** es un servicio de asesoramiento psicológico para ayudarte a resolver y gestionar aquellas situaciones complicadas que estén afectando emocionalmente en tu día a día, ya sean de ámbito personal o profesional.

¿Para qué me sirve el #pae?

Gracias a este servicio que te ofrece tu empresa de forma gratuita, tendrás siempre un psicólogo o psicóloga disponible para ti en tiempo real las 24 horas del día durante los 7 días de la semana, y serás atendido/a de forma automática, sin esperas y sin cita previa.

¿Es anónimo y confidencial?

Tanto el contenido de las consultas y la identidad son totalmente ANÓNIMAS Y CONFIDENCIALES. Tu privacidad está en manos de profesionales sanitarios.

¿Cuándo puedo usarlo?

Es ilimitado. Úsalo tantas veces como quieras, cuando y donde lo necesites.

¿Quién atiende mi consulta?

El **#pae** es atendido por un equipo de psicólogos/as expertos/as del equipo Afforhealth.

¿Cómo puedo hacer uso del #pae?

Teléfono (Atención 24/7):

911 59 59 19 (España)

555 35 02 620 (México)

170 63 287 (Perú)

150 86 184 (Colombia)

Atención en Inglés:

911 59 93 85 (L-V de 15 a 22 CEST)

Correo electrónico: pae@afforhealth.com

Chat: **App forHealthHUB**

forHealthHUB

Además, tendrás acceso a diferentes contenidos psicoeducativos:

- **Campañas de sensibilización** para aprender a gestionar tus emociones.

- **Talleres semanales en DIRECTO** con psicólogos/as expertos/as.

Y recibirás contenidos exclusivos y novedades a través de nuestra Newsletter: **Info #PAE**

Referencias bibliográficas

- Borghino, M. (2016). **El arte de hacer dinero**. México: Aguilar.
- Dunn, E., Norton (2013). **Dinero Feliz: La ciencia del gasto inteligente**. New York: Simon&Schuster
- Marmot, M. (2021). **El vínculo entre bienestar financiero y salud física**. The Lancet, 398 (10310), 128-135
- Robin, V. Domingues, J. (2018) **Tu dinero tu vida**. New York: Penguin Books

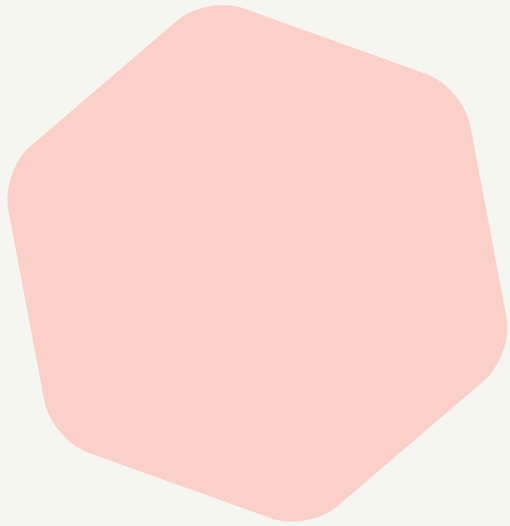
Sitios web:

- [Financial Health Network](#)
- [Investopedia](#)

Podcast_

- **BBVA Salud Financiera**
[BBVA. \(n.d.\). Salud financiera \[Audio podcast\]. BBVA](#)
- **Salud Financiera en Onda Cero**
[Onda Cero. \(n.d.\). Salud financiera en Onda Cero \[Audio podcast\]. Onda Cero.](#)
- **Planeta Dinero**
[Banco Hipotecario. \(n.d.\). Planeta Dinero \[Audio podcast\]. Banco Hipotecario.](#)
- **Economía de Estar por Casa**
[Cadena SER. \(n.d.\). Economía de estar por casa \[Audio podcast\]. Cadena SER.](#)





AfforHealth

