



Cuidar de tu dinero es cuidar de tu salud

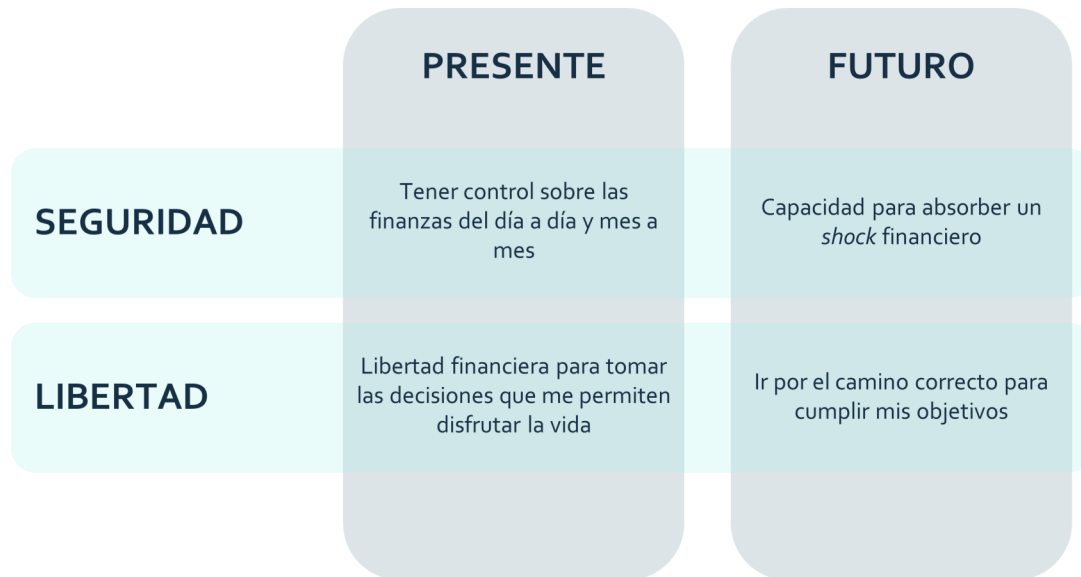
GUÍA DE TALLER



Av. México No. 52, Esq. Leopoldo Navarro, Santo Domingo, D.N., República Dominicana, Apdo. Postal 1326
Tel.: 809-685-8141 • Fax: 809-685-0859 • www.sib.gob.do

Qué es el Bienestar Financiero

... y cómo saber que gozas de salud financiera



El bienestar financiero tiene cuatro componentes que surgen del cruce de tiempo y valores. El presente y el futuro son las variables de tiempo. La seguridad y la libertad son los valores que soportan nuestro bienestar económico.

En consecuencia, podríamos sacar cuatro indicadores claros de cuándo tenemos o no bienestar financiero:

- ★ **Seguridad en el presente**, significa tener control sobre nuestras finanzas del día a día (y del mes a mes).
- ★ **Seguridad en el futuro**, significa tener la capacidad para absorber un shock financiero.
- ★ **Libertad en el presente**, significa tener la libertad personal para tomar las decisiones que te permiten disfrutar de la vida.
- ★ **Libertad en el futuro**, significa ir por el camino correcto para cumplir tus objetivos.

La falta de Bienestar Financiero tiene efectos

... sobre tu salud física y mental



Impacta nuestra salud física.

(Ariizumi & Schirle, 2012; Selenk & Batinic, 2011; Fitch, et. al., 2011)



Se relaciona con desórdenes mentales como depresión y neuroticismo.

(Richardson, Elliott & Roberts, 2013; Savoy et. al., 2014)



Peor desempeño laboral, más estrés, presentismo / ausentismo y rotación.

(Harvard Mental Health Letter, 2010; Garman, Kim, Kratzer, Brunson & Joo, 1999)



Aumenta la probabilidad de divorcio.

(Britt & Houston, 2012; Dew, et.al., 2012)

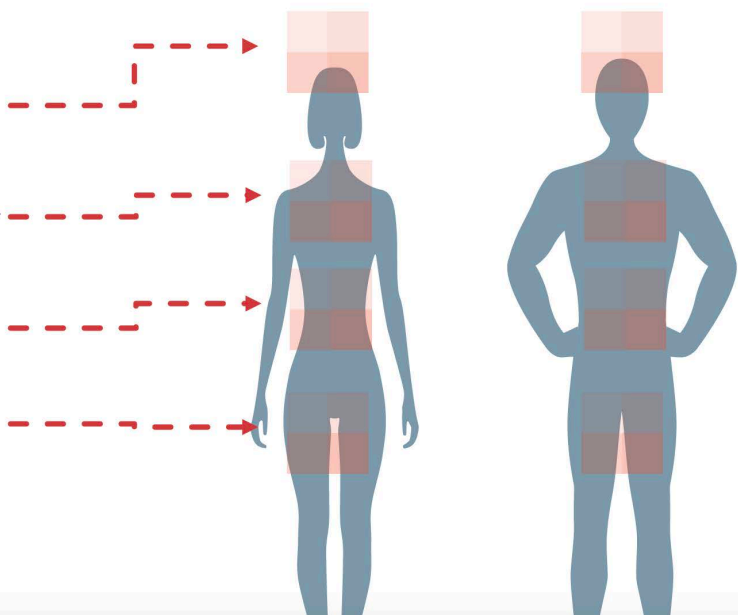
Cuando estamos preocupados por dinero, sufrimos de estrés financiero. El estrés es una respuesta normal de nuestro cuerpo y nuestra mente ante algún reto que tenemos en frente. Sin embargo, si no lo gestionamos adecuadamente, podríamos ver efectos como:

Dolores de cabeza • Insomnio

Riesgo de ataque cardíaco • Aceleración de la respiración • + azúcar en la sangre • Mayor presión arterial • Mayor frecuencia cardíaca

Acidez • Dolor de estómago

Menor deseo sexual • Problemas de fertilidad • Alteraciones en el periodo



Mentalmente –cuando no gestionamos el estrés- podríamos llegar a experimentar ansiedad, depresión, irritabilidad, más peleas en el hogar, poco control sobre nuestros impulsos y la pérdida de la visión completa de nuestra situación financiera, lo que nos lleva a creer que no hay mucho que podamos hacer para cambiar las cosas.

Qué puedes hacer para mejorar

... tanto tu salud financiera, como tu salud física y mental

Desde las deudas

- 🧠 Mantén tu nivel de endeudamiento bajo.
- 🧠 La mayoría de las veces no es necesario tener más de 2 o 3 tarjetas de crédito.
- 🧠 Paga más del mínimo en tus pagos a deudas.
- 🧠 Mantén la deuda de consumo a raya, que no se lleve más del 10% de tu sueldo por un corto tiempo.
- 🧠 Evita siempre el crédito informal (usurero, paga-diario, gota a gota).
- 🧠 Gestiona tus obligaciones para bajar cuotas, liberar efectivo y utilizar este para abonar a capital

Desde el ahorro

- 🧠 Empieza por crear un fondo de emergencias
- 🧠 Nosotros sugerimos que sea de 4 meses de gasto
- 🧠 Haz un chequeo de dónde está el dinero de tu pensión y si quieres cambiar o no de fondo
- 🧠 Define y ubica en el tiempo tus “hitos” financieros, en ocasiones si coinciden varios al tiempo puede haber mucha presión sobre tu presupuesto
- 🧠 Crea un capital para inversión y empieza a aprender y a invertir de acuerdo con lo que sabes y lo que esperas obtener

Qué puedes hacer para mejorar

... tanto tu salud financiera, como tu salud física y mental

Desde el manejo de nuestro dinero

- 💡 Necesitas garantizar que sobre dinero al final de mes
- 💡 Evita que sobre mes al final del sueldo
- 💡 Planea tanto para la quincena, como para los meses que vienen
- 💡 Ten siempre un ojo puesto en los gastos no-mensuales (seguros, matrículas, impuestos)
- 💡 Recuerda que toda decisión de gasto tiene un costo de oportunidad: ¿hay algo en lo que puedes utilizar ese dinero que te haga más feliz? ¿algo que te acerque más a lo que es importante para ti?

Desde nuestras creencias

- 💡 Crea hábitos para preguntarte:
 - 💡 ¿Qué hay de diferente en esta quincena frente a la anterior en mis finanzas personales?
 - 💡 ¿Cómo lo hice?
 - 💡 ¿Qué señales hay de que hice un poco más de lo normal?
 - 💡 ¿Cómo podría darme cuenta de que estoy comprometido con un cambio positivo en mis finanzas?

Puedes tomar un test gratuito sobre tus Guiones Mentales de Dinero haciendo clic en:

<https://misfinanzaspersonales.co/test-guiones-mentales-de-dinero/>

Qué puedes hacer para mejorar

... tanto tu salud financiera, como tu salud física y mental

Si quieres profundizar en el aspecto personal de tus finanzas, puedes explorar estos ejercicios:

Mi genealogía financiera

- 💡 ¿Cómo manejaban mis padres el dinero? ¿Cómo lo hacían mis abuelos?
- 💡 ¿Hubo algún evento histórico que afectara la forma en la que mis padres / abuelos /etc. manejaran su dinero?
- 💡 ¿Qué dificultades financieras ocurrieron en mi familia?
- 💡 ¿Hay algo en la historia financiera de mi familia que haya afectado mis finanzas personales significativamente?
- 💡 ¿Qué mensajes me enseñaron sobre finanzas en familia?
- 💡 ¿Cuáles eran las reglas familiares alrededor del dinero?

En este primer ejercicio puedes hacer un árbol familiar (genealógico) en el que dibujarás a tus familiares y cómo están emparentados entre sí. Incluye a tus padres, tus hermanos y tus abuelos, por lo menos.

Luego, indica en el árbol los comportamientos financieros que conoces o recuerdas de estos familiares; ya sea que tuvieron problemas económicos, grandes negocios, mal uso de algún producto financiero, etc. También puedes describir las relaciones financieras entre los miembros de tu familia. Por ejemplo, si la relación alrededor del dinero entre tus padres era sana, hostil, había incidentes de cuentas escondidas, etc.

También puedes identificar otras personas que influyeron en tu vida financiera. Finalmente, puedes hacerte las preguntas que encontrarás en la parte superior de esta página y reflexionar en torno a ellas para entender mejor las influencias sobre cómo entiendes hoy tu relación con el dinero.

Qué puedes hacer para mejorar

... tanto tu salud financiera, como tu salud física y mental

Si quieres profundizar en el aspecto personal de tus finanzas, puedes explorar estos ejercicios:

🧠 El paisaje financiero (el detalle)



- 💡 ¿Cómo ese recibo / factura me describe?
- 💡 ¿Por qué gasto lo que gasto en _____?
- 💡 ¿Podría vivir sin _____? Si no, ¿por qué es importante?
- 💡 Si tuviera que gastar menos en _____, ¿qué diría eso de mí?
- 💡 ¿Qué adjetivos me describirían en la forma en la que gasto?
- 💡 ¿Cómo cambiaría mi percepción de mí mismo (o la que otros tienen de mí) si cambiara la cantidad de dinero que gasto en _____?

En este segundo ejercicio puedes empezar recolectando todos tus documentos financieros: extractos, recibos, facturas, etc.

Luego, vas a organizar como quieras estos documentos en una pared, una cartelera, o un tablero.

Finalmente, vas a empezar a analizar cada uno de estos documentos haciéndote preguntas como las que encuentras en la parte superior de esta página.

Tu objetivo será reflexionar sobre qué gastos estás teniendo, cuánto dinero estás gastando en cada uno de ellos y por qué.

El objetivo no es calificar algo como “malo” o “bueno”. Simplemente, observar y entender cuáles son las historias que nos contamos detrás de cada uno de los gastos que hacemos. Esto, te permitirá pensar si la forma en la que hoy estás gastando tu dinero está alineada con las cosas que consideras que son importantes y que le aportan valor a tu vida.

Qué puedes hacer para mejorar

... tanto tu salud financiera, como tu salud física y mental

Finalmente, si te encuentras financieramente estresado, puedes tener estas pautas a mano para que te ayuden a gestionar adecuadamente la emocionalidad que acompaña el manejo de tu dinero:

Desde el manejo del estrés

- 💡 Comprender mejor la situación
- 💡 Hablar con un amigo o un familiar sobre el problema
- 💡 Crear un plan y seguirlo
- 💡 Considerar distintas alternativas para enfrentar la situación
- 💡 Dar un paso atrás para tratar de ser más objetivo
- 💡 Decirme cosas que me ayuden a sentir mejor
- 💡 Ejercitarme
- 💡 Comer menos azúcar y grasa y más carbohidratos complejos, proteína, antioxidantes y ácidos grasos
- 💡 Evitar el alcohol y la cafeína, sobre todo antes de dormir
- 💡 Buscar una rutina y apegarse a ella
- 💡 Realizar ejercicios de relajación
 - 💡 Respiración
 - 💡 Meditación
- 💡 Cambiar el contexto si hay cosas que despierten el estrés en mí / darnos un descanso
- 💡 Reconocer cuándo necesitamos ayuda y buscarla



**SUPERINTENDENCIA
DE BANCOS**
REPÚBLICA DOMINICANA

Av. México No. 52, Esq. Leopoldo Navarro, Santo Domingo, D.N., República Dominicana, Apdo. Postal 1326
Tel.: 809-685-8141 • Fax: 809-685-0859 • www.sib.gob.do