

Consejo de salud: Bienestar financiero

El estrés por el dinero y las finanzas puede tener un impacto significativo en los estadounidenses. Casi el 72% de los adultos informa sentirse estresado por el dinero al menos una parte del tiempo y casi el 25% dice que experimenta un estrés extremo por el dinero.¹

La Asociación Estadounidense de Psicología (APA) reconoce el estrés financiero como la causa principal de insalubre comportamientos como fumar, aumento de peso y abuso de alcohol y drogas. Otros comportamientos relacionados con el estrés financiero son los juegos de azar y la extensión excesiva de los saldos de crédito. Cada vez que una persona recurre a estos analgésicos temporales, la APA concluye que el estrés regresa y, a menudo, con una intensidad aún mayor.²

Bienestar financiero definido

Hay muchas definiciones para el bienestar financiero, pero la definición que parece reflejarlo mejor es que el bienestar financiero es un estado del ser en el que una persona puede cumplir plenamente con las obligaciones financieras actuales y en curso, puede sentirse segura en su futuro financiero y puede tomar decisiones que le permitan disfrutar de la vida.³ Otras definiciones pueden incluir sentirse en control financiero, la capacidad de absorber un revés financiero, estar encaminado para alcanzar las metas financieras o tener la flexibilidad para tomar decisiones con su dinero.

Dificultades financieras

Echemos un vistazo a cómo pueden ser las dificultades financieras. Aquí hay algunas preguntas que debe hacerse y que pueden indicar señales de advertencia de dificultades financieras.⁴

- ¿Está retirando préstamos contra sus ahorros para la jubilación?
- ¿Tiene problemas médicos prevenibles que podrían haberse evitado, pero no fue al médico debido al costo?
- ¿Está pidiendo adelantos de sueldo?
- ¿Está faltando al trabajo con ausencias inesperadas?
- ¿Pasa tiempo lidiando con sus finanzas personales mientras está en el trabajo?

Mantenga un ojo en su calificación crediticia

Hay muchas opciones disponibles para obtener su calificación crediticia. Puede verificar con su banco, su compañía de tarjeta de crédito u otras fuentes como Credit Karma® y el sitio web [annualcreditreport.com](https://www.annualcreditreport.com). Una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su calificación crediticia es pagar sus facturas antes de la fecha de vencimiento. Puede configurar pagos automáticos desde su cuenta bancaria para ayudarle a pagar a tiempo, pero asegúrese de tener suficiente dinero en su cuenta para evitar cargos por sobregiro.

Entienda cómo se calcula su calificación crediticia⁵

- ¿Paga sus cuentas a tiempo?
- ¿Cuál es su deuda pendiente?
- ¿Cuánto tiempo tiene su historial de crédito?
- ¿Ha solicitado crédito nuevo recientemente?
- ¿Cuántas y qué tipos de cuentas de crédito tiene?

Qué significa su puntaje de crédito FICO®⁶

Puede pensar en un puntaje FICO como un resumen de su informe de crédito. Este número mide cuánto tiempo ha tenido crédito, cuánto crédito tiene, cuánto de su crédito disponible está siendo utilizado, y si se está pagando a tiempo. Los puntajes FICO generalmente varían de 300 a 850, aunque son específicos de la industria los puntajes FICO tienen un rango de puntuación ligeramente más amplia de 250 a 900. Los puntajes FICO más altos demuestran un riesgo crediticio más bajo, y los puntajes FICO más bajos demuestran un riesgo crediticio más alto.

En general, muchos prestamistas consideran que las puntuaciones superiores a 670 indican un buen crédito. Sin embargo, lo que se considera un puntaje FICO "bueno" puede variar según el prestamista. Por ejemplo, un prestamista puede ofrecer sus tasas de interés más bajas a personas con puntajes FICO superiores a 730, mientras que otro prestamista solo ofrece sus tasas de interés más bajas a personas con puntajes FICO superiores a 760.

Cuanto más alto sea su puntaje FICO, mejor.

| Puntaje de crédito FICO® | |
|--------------------------|-----------|
| Excepcional | 800+ |
| Muy bueno | 740 – 799 |
| Bueno | 670 – 739 |
| Regular | 580 – 669 |
| Mala | <580 |

Los 5 fundamentos del bienestar financiero

Presupuesto

¿No tiene un presupuesto? No se preocupe. Aquí hay 4 pasos para ayudarlo a comenzar. Una vez que lo domine, sus finanzas pueden ser más fáciles de administrar y puede tener una mejor oportunidad de lograr sus objetivos financieros a corto y largo plazo.

Paso 1: Determine sus objetivos.

Paso 2: Calcule sus ingresos y gastos.

Paso 3: Mire lo que queda.

Paso 4: Controle su presupuesto.

El bienestar financiero es más que establecer límites y apegarse a una meta, también puede ser permitirle obtener beneficios del dinero que gana. Está bien disfrutar de su dinero y derrocharlo de vez en cuando, solo recuerde ahorrar sabiamente para que pueda gastar felizmente.

Ahorre para emergencias

- Espere lo inesperado y planifique para emergencias financieras
- Una buena regla general es tener un mínimo de **6 meses** de gastos de manutención en su cuenta de ahorros
- Acumular un fondo para “días difíciles” será un proceso lento, pero todo cuenta

Busque orientación

Un planificador financiero puede ayudarlo a desarrollar una estrategia general para alcanzar sus objetivos financieros que no solo anticipe lo que deberá hacer para alcanzarlos, sino que también sea lo suficientemente flexible como para adaptarse a sus necesidades financieras cambiantes. Si usted tiene la esperanza de comprar una casa, enviar a sus hijos a la universidad o tener una jubilación segura, lo mejor es comenzar a ahorrar y planificar lo antes posible.

Plan para la jubilación

- Establezca sus necesidades y objetivos de jubilación
- Ahorre pronto y con frecuencia
- Establezca las cuentas de ahorro para la jubilación adecuadas
- Conserve su salud

Vigile su puntaje de crédito

Su crédito es tan bueno como su puntaje y su precisión. Asegúrese de pagar sus facturas a tiempo, enfóquese en pagar en su totalidad la tarjeta de crédito de alto interés y realice al menos los pagos mínimos de sus otras tarjetas, y verifique anualmente cualquier inexactitud o fraude que pueda estar reduciendo su puntaje.



¹ Asociación Americana de Psicología, Stress in America™ Pagando con Nuestra Salud, <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2014/stress-report.pdf>, consultado en octubre de 2021.

² Asociación Americana de Psicología, Stress in America™ Pagando con Nuestra Salud, <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2014/stress-report.pdf>, consultado en octubre de 2021.

³ Oficina para la Protección Financiera del Consumidor, Bienestar financiero en Estados Unidos, https://files.consumerfinance.gov/f/documents/201709_cfpb_financial-well-being-in-America.pdf, consultado en octubre de 2021.

⁴ Poder Adquisitivo, esté atento a estos 5 signos de estrés financiero de los empleados, <https://corp.purchasingpower.com/article/look-out-these-5-signs-employee-financial-stress>, consultado en octubre de 2021.

⁵ La Reserva Federal, informes crediticios y puntajes crediticios, https://www.federalreserve.gov/credireports/pdf/credit_reports_scores_2.pdf, consultado en octubre de 2021.

⁶ MyFICO, www.myfico.com; octubre 2021. FICO es una marca registrada de Fair Isaac Corporation.