



# Wellness Financiero: ¿Qué tan saludable soy financieramente?

---

Julio 2020

## AUTORES



**Maryela Aguilar**

Productor de Beneficios y Wellness  
maguilar@mx.lockton.com



**Guadalupe Tapia**

Directora Consultoría Actuarial  
gtapia@mx.lockton.com

La situación a la que nos enfrentamos actualmente nos ha demostrado lo vulnerables que somos, no solo en la salud sino en nuestras finanzas personales. Durante este tiempo muchos nos hemos preguntado si tenemos los recursos suficientes para afrontar una disminución de sueldo o un despido.

Y en caso de tener recursos para afrontar una situación así de manera inmediata, cuánto tiempo serán suficientes esos recursos para subsistir.

### *¿Te has preguntado cómo está tu bienestar financiero?*

Existen factores que te pueden ayudar a identificar tu índice de bienestar financiero, así como los aspectos que te permitirán conocer tu relación con el dinero. Hay autores que dicen que el dinero es una habilidad, así que por difícil que sea la relación con tus finanzas, siempre tendrás la oportunidad de hacer cambios y mejorarla.

### *¿Cómo están tus deudas?*

¿Eres que aquellos a lo que le gusta planear cada peso que gasta o más bien de aquellos que se sorprende cada que ve el estado de cuenta de su tarjeta de crédito?

Tener deudas, puede llegar a ser inevitable en algunos casos, sin embargo, la deuda ideal es del 15% de tu sueldo. Es necesario que cuides tus gastos y sobre todo que trates de no tener deudas de consumo que generen intereses (ropa, zapatos, etc).

**¡Ojo! La hipoteca no entra en éste porcentaje.**



## *Tu fondo de contingencia*

Si hoy dejaras de recibir ingresos, ¿Cuánto tiempo podrías hacer frente a tus gastos?.

Para contestar esa pregunta sería interesante saber cuál es tu nivel indispensable de gastos, eso nos permite planear y (en muchos casos), concientizar que gastos son suprimibles y con cuánto menos podríamos vivir.

Lo ideal es tener un colchón equivalente a 6 meses de gastos para sentirnos tranquilo en éstas épocas de incertidumbre. techo y comida seguros, bajan nuestro nivel de estrés, si ese colchón te permite un poco más **¡lo estás haciendo perfecto!**

## *Los seguros son un aliado*

Ya sabemos que a muy pocos les gusta pensar en seguros y aunque siempre se compran esperando no usarlos, son un aliado indispensable para complementar tu fondo de emergencias.

La AMIS (Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros) publicó en sus estadísticas que el gasto promedio de una persona hospitalizada por COVID-19 en un hospital privado es de alrededor de \$400,000 MXN, esta cantidad sería imposible de pagar para muchos sin un seguro de gastos médicos.

Actualmente hay seguros que puedes comprar desde \$415 pesos al año y que te ayudan con gastos de hospitalización por accidente o enfermedad, es importante que eches un vistazo a éste tipo de productos para prevenirte. Estas coberturas las puedes hacer extensivas a todos tus familiares e incluso gente que trabaja contigo en casa.

Los seguros indispensables por orden de prioridad son: Seguro de Vida, Gastos Médicos Mayores, Casa, Auto y Retiro, pero ten en cuenta que no aplica por igual a todos, asesórate para diseñar el mejor plan de protección para ti.

## *Mi personalidad financiera*

Entonces ¿Cómo podemos mejorar nuestra relación con el dinero? dos conceptos, conciencia y educación financiera. Esta relación se parece mucho a la que tenemos con la comida, puede que tengas la mejor dieta pero es muy difícil llevarla a cabo, las principales razones son nuestra historia y nuestras creencias.

A veces nuestra relación con el dinero, no es más que patrones aprendidos y repetidos que no sabemos cómo cambiar, por lo que la interpretamos como falta de disciplina.

Si quieres hacer un cambio, analiza cómo ha sido la relación con el dinero en tu familia y qué tanto te pareces a tus papás, tus abuelos, tus tíos, etc.

Es posible que encuentres respuestas interesantes, algunas te gustarán y otras no, pero el primer paso es darse cuenta. No hay bueno ni malo, solo es el punto de partida para empezar a modificar tus creencias y tener una historia diferente. No se puede cambiar lo que no se conoce.

Dedica tiempo a tu dinero de manera amable, no te regañes, pero sobre todo lee, escucha podcast, videos, etc, todo aquello que te ayude a tomar mejores decisiones respecto a tus finanzas e imagina como te sentirás si llegas a tu estado financiero óptimo, es una inversión de tiempo que tendrá una gran retorno de inversión.

Recuerda, no se puede cambiar lo que no se conoce. **¡Comienza ahora!**

---

*El programa de Wellness Financiero de Lockton busca ayudar a los empleados a construir y/o fortalecer una relación sana con sus finanzas mediante herramientas que generen conciencia y educación financiera, creemos que empleados educados financieramente pueden influir de manera positiva en las finanzas de las empresas.*

---

**Trabajemos juntos por el bienestar financiero.**



**LOCKTON<sup>®</sup>**

---

**UNCOMMONLY INDEPENDENT**