



Guía de Bienestar Financiero

**¡Dinero, dinero, dinero!**

**2024**

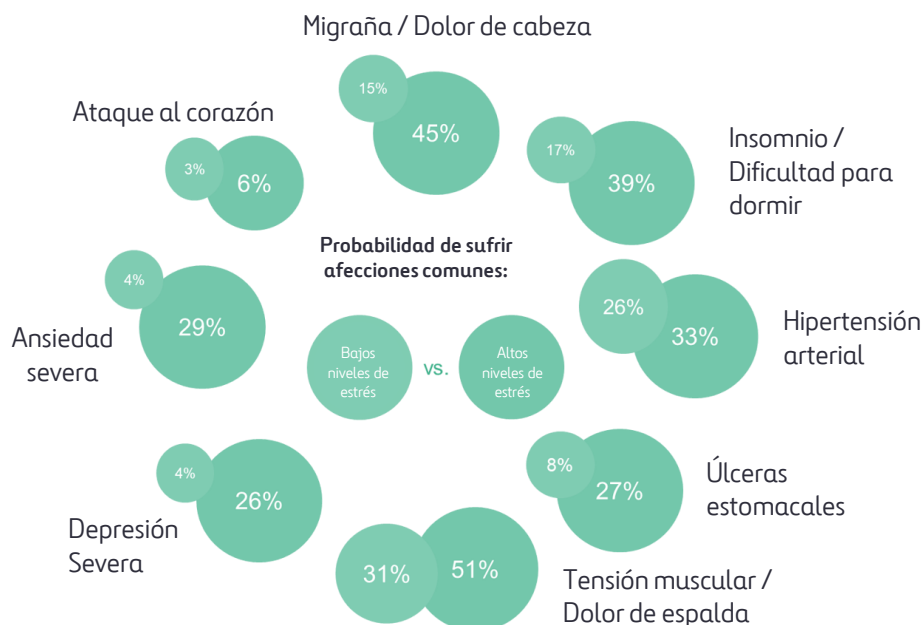
*“Un trabajador sano, en un lugar de trabajo sano, que elige un estilo de vida sano”.*

**El bienestar financiero consiste en sentirse cómodo y tener el control de la situación financiera.**

Significa tener los conocimientos y la confianza necesarios para sacar el máximo partido de tu dinero. Tanto en el día a día como en situaciones planificadas o imprevistas. Es importante porque puede repercutir en nuestra salud mental y física.

## ¿Por qué es importante el bienestar financiero?

Una mala situación financiera puede repercutir negativamente en la salud mental y física.



- El dinero es una de las **principales causas de estrés** en España.
- La falta de bienestar económico **puede reducir la motivación** en el trabajo o en la vida social.
- La falta de bienestar económico **puede generar ansiedad** en tu día a día.
- Si tienes problemas económicos, **puedes tener dificultades para la gestión de los gastos domésticos** (Electricidad, gas, etc).

## La salud mental afecta al bienestar financiero

Éstas son algunas de las formas más comunes en que tu salud mental puede afectar a tu forma de gestionar el dinero.



3

- **Bajo de ánimo o deprimido** – puede que te falte motivación para gestionar tus finanzas.
- Gastar puede darte un breve subidón, por lo que **puedes gastar más de la cuenta para sentirte mejor**.
- La salud mental **puede afectar a tu capacidad para trabajar o estudiar**, lo que puede reducir tus ingresos.
- **Puedes evitar hacer cosas que te ayuden a gestionar tu dinero**, como abrir facturas o extractos bancarios.

## El bienestar financiero afecta a la salud mental

Los problemas económicos también pueden afectar a la salud mental.

- Ciertas situaciones pueden desencadenar sentimientos de **ansiedad y pánico**, como abrir los extractos bancarios.
- Preocuparse por el dinero puede provocar **problemas de sueño**.
- Es posible que **no puedas permitirte las cosas que necesitas para estar bien**.
- Los problemas económicos pueden afectar a tu vida social y a tus relaciones. Puedes **sentirte aislado**, o tener la sensación de que no puedes permitirte hacer las cosas que deseas.

## Sentimientos asociados al dinero

4

- **Culpabilidad** - por gastar dinero aunque no te lo puedas permitir o por buscar ayuda aunque la necesites.
- **Miedo** - a mirar el saldo del banco.
- **Vergüenza** - por necesitar ayuda.
- **Estrés** - por estar continuamente preocupado por las finanzas.
- **Cansancio o agotamiento** - sobre todo si llevas mucho tiempo enfrentándote a problemas económicos.

## Conoce tu dinero y tu estado de ánimo:

- ¿Hay ciertos momentos en los que eres más propenso a gastar o a ahorrar dinero?
- ¿Qué sientes cuando gastas dinero?
- ¿Qué emociones y sentimientos tienes cuando piensas en el dinero?
- ¿Qué aspectos de la gestión del dinero empeoran tu salud mental? Por ejemplo, acudir al banco, abrir correspondencia bancaria, etc.

Puede ser útil llevar un diario de tus gastos y tu estado de ánimo para anotar lo que gastas y por qué. También puedes anotar cómo te sentías antes y después. Esto te ayudará a identificar los aspectos que puedes controlar.

# Cuatro elementos para definir el Bienestar Financiero

5



- **Controlar la situación:** las personas que tienen altos niveles de bienestar financiero se sienten en control de sus finanzas diarias y mensuales. Cubren sus gastos y pagan sus facturas a tiempo, y en general no se preocupan por tener dinero suficiente para salir adelante. No se trata sólo de tener dinero, sino de gestionarlo. Piensa en esto como tener seguridad financiera, en el presente.
- **Capacidad para absorber un imprevisto financiero:** tanto si tienes un accidente de coche como si te despiden temporalmente de un trabajo, tener una red de seguridad, como ahorros, seguros o familia, ayuda a evitar que un imprevisto se convierta en un contratiempo más duradero. Una forma de describir esto es sentir seguridad financiera para el futuro.
- **En vías de alcanzar objetivos:** tanto si tienes un plan financiero formal como si no, establece objetivos que sean importantes para ti y trabaja para alcanzarlos. Piensa en ello como un avance hacia la libertad financiera, para el futuro.
- **Flexibilidad para tomar decisiones:** tener libertad financiera para tomar decisiones que te permitan disfrutar de la vida, sea lo que sea lo que eso signifique para ti. Ya sea ir de vacaciones o tener la flexibilidad financiera para hacer lo que valoras y lo que te hace feliz. Esto puede describirse como tener libertad financiera, en el presente.



### Gestionar tus deudas

- Administra tus deudas si puedes permitirte. Puedes domiciliar el pago de tus deudas cada mes.
- Utiliza herramientas online como la calculadora de fecha de vencimiento de una tarjeta revolving o la calculadora de reunificación de deudas. Puedes encontrarlas [aquí](#).
- Si te preocupan tus deudas, pide consejo. Hay muchas organizaciones que pueden ayudarte, como la [Asociación de Afectados por la Deuda](#).
- Si tienes dificultades para pagar tus deudas, puedes acogerte a la **ley de la segunda oportunidad**. Este plan gubernamental permite conservar tus bienes, el perdón de la deuda pública, menos gastos de tramitación y una mayor agilidad judicial.



## Consejos para administrar tu dinero



### Presupuestos y gastos



- Te ayuda a tomar el control y decidir en qué necesitas y quieres gastar.
- Es importante dedicar tiempo a prever los gastos del mes.

- App presupuestaria: [Registro contable](#)



### Encontrar las mejores ofertas



- Merece la pena comparar diferentes proveedores.
- Cada año puedes revisar tus domiciliaciones y buscar ofertas.
- Ten en cuenta cuándo pueden ser más baratos determinados servicios y productos. Por ejemplo, reservar vuelos o trenes puede ser más barato en días diferentes y al reservar con cierta antelación.

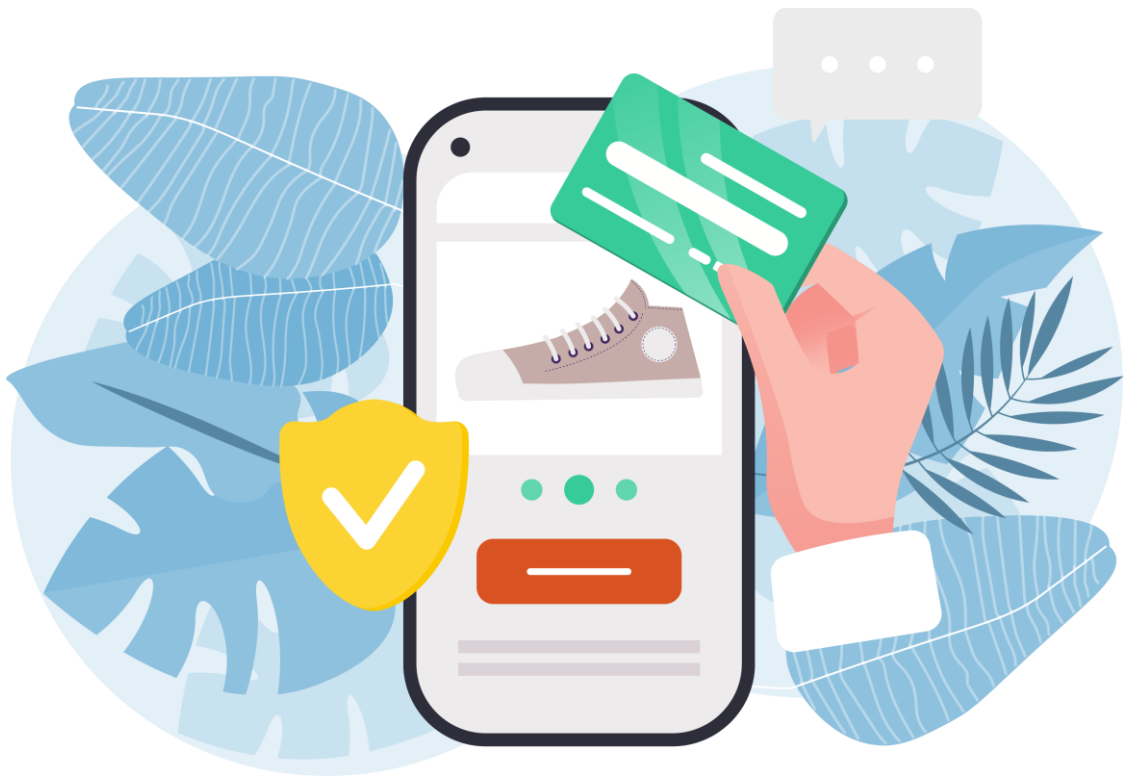


### Prepararse para lo inesperado



- Crea un fondo de emergencia: así tendrás algo a lo que recurrir en caso de necesidad.
- Se recomienda que el fondo de emergencia cubra los gastos de subsistencia de unos tres meses.
- Utiliza una calculadora de fondos de emergencia para saber cuánto tardarás en constituir dicho fondo, lo que te ayudará a establecer plazos.

- Calculadora de fondo de emergencia: [Bankinter](#)



## Pautas de ayuda financiera

Utiliza estas pautas para iniciar tu camino hacia una buena salud financiera:

1. Cancela lo que no utilices: algunos servicios te cobran cuotas y renovaciones automáticas sin que te des cuenta.
2. Fíjate un objetivo de ahorro: cuanto antes lo planifiques, más dinero acumularás con el tiempo.
3. Lleva un registro de tus compras: el simple hecho de controlar tus gastos es un primer paso para elaborar un presupuesto que te ayude a mejorar tus finanzas.
4. Crea un fondo de emergencia.
5. Pide una oferta mejor: ¿Podrías pagar menos por el Internet, el móvil, el seguro de tu coche, etc.? Renegocia.

