

BIENESTAR FINANCIERO



Hábitos de ahorro para implementar ahora mismo

¿Tiene más habilidad para gastar dinero que para ahorrarlo? Este suele ser el caso de la mayoría de nosotros. Lamentablemente, la mala administración de las finanzas es una de las principales causas de estrés. Por ese motivo, establecer buenos hábitos de administración del dinero es fundamental para su bienestar financiero.

A continuación, encontrará una lista de hábitos de ahorro que puede comenzar a implementar ahora mismo.

Conserve un poco más de sus ingresos

Financie sus ahorros

Haga depósitos regulares en su cuenta de ahorros o fondo de inversión estableciendo transferencias automáticas. Aproveche la tecnología para hacer que el proceso sea rápido y fácil.

Llene su alcancía

Elija un frasco o recipiente donde introducir monedas todos los días. Luego, designe un momento cada mes, trimestre o año para depositar ese dinero en su cuenta bancaria.

Cree un fondo para tiempos difíciles

Tener un fondo de emergencia al que recurrir puede reducir sustancialmente el estrés que conllevan los gastos inesperados. Similar al método de ahorro de la alcancía, considere agregar billetes sueltos de \$1, \$5 o \$10 al frasco. Esta es una excelente manera de financiar las vacaciones o ahorrar para algo en su lista de deseos.

Reduzca sus gastos un poco más

Reduzca las facturas de los servicios públicos

Revise sus gastos mensuales de servicios públicos (agua, electricidad, cable, etc.) y considere formas de ahorrar en consumo o reducir el nivel de servicio.

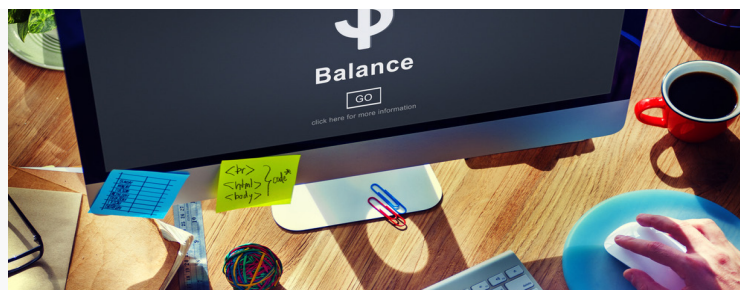
Cancele las cuentas que no utiliza

Revise sus gastos mensuales y cancele aquellos servicios que ya no usa o necesita. Esto puede incluir membresías, suscripciones, software o cualquier otro débito mensual recurrente de su cuenta.

Coma en casa con mayor frecuencia

Las citas nocturnas, las salidas a bares y otras reuniones sociales pueden ser divertidas, pero también suman rápidamente. Preparar más comidas en casa no solo le permitirá ahorrar dinero, sino que también le dará más control sobre los ingredientes. Si mejorar sus hábitos alimenticios es uno de sus objetivos de salud, este pequeño ajuste puede marcar una gran diferencia.

*¿Cuál de estos hábitos para
ahorrar dinero podría implementar
ahora mismo?*





powered by

navigate°

Cómo simplificar sus finanzas

Si siente que administrar sus finanzas es abrumador, tal vez sea el momento de simplificar esta tarea. Algunas veces, la mejor solución a un problema es la más simple, y encontrar formas de reducir el tiempo y el esfuerzo necesarios para supervisar las finanzas puede tener grandes beneficios.

Considere estas opciones para comenzar a simplificar sus finanzas:

Automatice tareas

Las tareas repetitivas, como emitir cheques, pueden consumir más tiempo del necesario. La tecnología permite que sea fácil automatizar y agrupar sus tareas, para que pueda dedicar su tiempo a otra cosa. Considere configurar pagos automáticos para facturas recurrentes y, así, simplificar la administración de su dinero.

Congele su crédito

Recuperarse de un robo de identidad puede llevar años. Por eso, tiene mucho más sentido evitar que suceda en primer lugar. Considere colocar un congelamiento de seguridad en su crédito. Esto dificulta que los delincuentes abran nuevas cuentas a su nombre. Simplemente recuerde descongelar sus cuentas cuando necesite obtener un préstamo en el futuro.

Establezca rutinas

Definir rutinas facilita la administración de su dinero. Programe tiempo para revisar su presupuesto y extractos bancarios con regularidad para asegurarse de que sus hábitos estén alineados con sus objetivos. Esto también facilitará la toma de decisiones sobre compras futuras.

Busque orientación profesional

Contrate a un profesional para hacer cualquier tarea que considere abrumadora o confusa. Los auxiliares contables, contadores públicos y asesores financieros son expertos que pueden ofrecer apoyo y orientación objetivos para ayudarlo a aprovechar al máximo sus recursos.



Si desea simplificar sus finanzas, comience por automatizar las tareas recurrentes, crear rutinas y buscar orientación de expertos cuando lo necesite.

Cómo frenar el gasto impulsivo

¿Está su extracto bancario repleto de compras impulsivas en línea? ¿Navega por la Web en busca de ofertas en medio de la noche? ¿Se siente fácilmente atraído por los objetos brillantes en la línea de pago? Si es así, no es el único. Las investigaciones demuestran que el 60 %¹ de las compras en supermercados y el 53 % de las compras en tiendas minoristas no son planificadas.

Los gastos impulsivos pueden alejarlo rápidamente de sus metas financieras; por eso, controlar sus hábitos de administración de dinero es una parte esencial de su bienestar financiero general.

Estas son algunas estrategias para ayudarlo a frenar los gastos impulsivos:

Otórguese una asignación

Si se otorga una asignación semanal o mensual, es menos probable que deba acceder a su cuenta principal para realizar compras diversas. Muchos bancos ofrecen tarjetas de débito separadas que pueden cargarse con una cantidad de dinero preestablecida, lo que puede ayudarlo a establecer límites en sus gastos.

Controle el estrés

El estrés² puede ser una causa de las compras impulsivas. Si la terapia de compras es una de sus estrategias de manejo del estrés, podría ser el momento de considerar algunas alternativas. Aprender a controlar el estrés con éxito también repercutirá positivamente en otras áreas de su vida.

Reconsidere

Antes de realizar una compra no planificada, hágase esta pregunta: ¿Qué otra cosa podría hacer? Considere alternativas para solucionar un problema o satisfacer una necesidad sin tener que realizar una compra. Es posible que ya tenga una solución que no requiera gastar dinero.

Establezca un período de reflexión

Considere implementar un período de reflexión para posponer las compras no planificadas. Como regla, espere de 24 a 48 horas antes de comprar y cree un “sitio de espera” o “lista de deseos” para los artículos que tiene pensado comprar. La necesidad de derrochar puede desaparecer antes de que decida hacer una compra.

Manténgase alineado con sus metas

Lleve en su cartera una fotografía de algo que le recuerde sus metas financieras. Mantenerse conectado con sus metas puede ser una gran motivación y podría ayudarlo a controlar sus gastos.



1. https://www.researchgate.net/profile/Michael_Wood20/publication/222623095_Socio-Economic_Status_Delay_of_Gratification_and_Impulse_Buying/links/5b0c0eb1a6fdcc8c2535291f/Socio-Economic-Status-Delay-of-Gratification-and-Impulse-Buying.pdf
2. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hijacked-your-brain/201312/how-avoid-impulse-buying>

powered by

navigate°

RECETA

Sustancioso estofado de ternera

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de colza
- 2 libras de carne de ternera para estofado
- 1 cebolla mediana picada
- 1/4 taza de harina común
- 2 tazas de agua, divididas
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de pimienta
- Una pizca de clavo molido
- 2 hojas de laurel
- 3/4 de libra de papas (aprox. 3 papas medianas), peladas y cortadas en cubos
- 3 zanahorias medianas, en rodajas
- 2 tazas de maíz congelado (aprox. 10 onzas), descongelado
- 1-1/2 tazas de judías verdes cortadas congeladas (aprox. 6 onzas), descongeladas
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate italiana

INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio; dore la carne por partes. Transfiera a una olla de cocción lenta de 5 cuartos.
2. En la misma sartén, cocine y revuelva la cebolla hasta que esté ligeramente dorada. Agréguela a la carne. En un recipiente pequeño, mezcle la harina y 1/2 taza de agua hasta que quede uniforme; agregue a la olla de cocción lenta. Incorpore y mezcle los ingredientes restantes y el agua.
3. Cocine, con la tapa, a fuego lento hasta que la carne y los vegetales estén tiernos, de 6 a 8 horas. Retire las hojas de laurel.

Tiempo total:

Preparación: 30 minutos Cocción: 6 horas

Porciones: 8



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción/1 taza)

Calorías kcal	330
Carbohidratos g	32
Grasa g	12
Proteína g	26
Sodio mg	680
Azúcar g	5

Fuente:

<https://www.tasteofhome.com/recipes/satisfying-beef-stew/>