

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Planificación financiera

Independientemente de lo poco o mucho que nos preocupe el dinero, es indudable que la vida sería más cómoda, segura y sin preocupaciones si tuviésemos un mejor control de nuestras finanzas personales. Un buen balance y la creación de un presupuesto realista puede ayudar a lograr precisamente eso.

Pérdida de control

Los problemas monetarios pueden ser una de las fuentes de estrés más importantes. Es muy fácil meterse en apuros económicos y muy difícil salir de ellos, —pero no imposible. Que se trate de redondear el mes o de limitar gastos inútiles, lo importante es tomar un paso a la vez para neutralizar los hábitos negativos, obtener el apoyo necesario y tomar una senda positiva y segura.

Los indicadores típicos de ausencia de control financiero incluyen:

· Experimentar “crisis de dinero” como acontecimientos regulares

· Andar preocupado con lo que pudiera pasar en caso de…

· Encontrase con falta de presupuesto para algo o con presupuestos ilusorios

· No contar con partidas para imprevistos o gastos inusuales (enfermedades, vacaciones y demás)

· Contar con demasiado crédito

· Adquirir préstamos en instituciones equivocadas o pagar excesivamente en intereses

· Pagar alquileres en vez de propiedades

· No contar con un plan registrado de ahorro para pensiones, como el plan 401(k)

Establecimiento de un presupuesto personal

Lo primero que se necesita hacer para tomar el mando de su situación financiera es establecer un presupuesto personal a fin de asegurarse que vive según sus medios. He aquí algunas recomendaciones:

· Empiece por mantener un registro preciso de sus gastos cotidianos, semanales y mensuales para saber a dónde va su dinero.

· Vaya sumando sus gastos fijos mensuales. Establezca un calendario mensual de pagos y elija un método puntual para el pago de sus facturas. Aproveche los planes bancarios de pagos pre autorizados retirados del saldo de su cuenta de cheques y procure manejar sus cuentas en línea o por teléfono. Todo esto hará que sus pagos se hagan automáticamente, además de prácticamente sin dolor. El método de pagos rápidos le permite estar al tanto de sus ingresos y egresos y mejorar, a la postre, su calificación crediticia.

· Asigne un monto adecuado a sus gastos variables, tales como víveres, regalos, tintorería y entretenimiento. No se organice para fallar, un estimado demasiado bajo puede crear cargas irreales o no razonadas en sus recursos financieros.

© 2026 TELUS Health Ltd.

· Comience por sí mismo. El ahorro mensual de una pequeña suma, de $25 por decir algo, hará que a un momento la suma crezca. Un objetivo razonable de ahorro podría representar el 10 por ciento de su salario anual.

· Para que un presupuesto funcione, este debe ser flexible. Aparte sumas para imprevistos, por ejemplo gastos de reparación para el auto, viajes inesperados, gastos médicos súbitos.

Cuide los centavos y vea sus dólares crecer

Para orientar su presupuesto y ver por dónde cortar en sus gastos actuales sin que su estilo de vida cambie en forma drástica, le sugerimos lo siguiente:

· Compare los precios de pólizas de seguros de autos y seguro de vivienda. Trate de aumentar sus deducibles para reducir sus primas.

· Indague cómo puede reducir sus pagos hipotecarios. Si logra hacer un cambio, trate de hacer pagos quincenales en vez de mensuales. Es notable la diferencia que esto puede hacer sobre la vida de su hipoteca.

· Salga menos a comer; no solo ahorrará dinero, sino cuando salga a algún restaurant para celebrar una ocasión especial lo disfrutará mucho más.

· Revise su registro de gastos cotidianos y vea si hay productos frívolos cuya eliminación le permita economizar. Si suele comprar revistas en un quiosco, pues trate de tomar una suscripción que le de mejores precios. O si está pagando tarifas más altas en la tintorería por servicios de entrega el mismo día o recargos por la devolución tardía de vídeos, pues comience hoy a eliminar esos extras y tome algunos minutos antes de comenzar la semana para optimizar su planificación.

El dinero puede no comprar la felicidad —se dice— pero el adecuado manejo de su situación financiera sí que puede hacer la vida más fácil. Póngase en la posición de tomar ventaja de sus asuntos financieros, en lugar de dejar sus asuntos financieros se aprovechen de usted.

Ayuda inmediata y confidencial de EAP se encuentra a solo una llamada (que incluso es gratuito), las 24 horas del día, los siete días de la semana: En Norteamérica: 1 877 890-9052. Si se encuentra fuera de Norteamérica, consulte nuestra página de contacto para obtener el número al que debe llamar desde su ubicación.

La información y los recursos que se proporcionaron anteriormente son para fines informativos únicamente. Si siente que está experimentando una crisis, comuníquese con un profesional calificado de inmediato.