



# Wellness Monthly

Temas de salud para tener en cuenta.

Enero del 2016

## Cómo administrar el dinero en tiempos de cambio

En esta época del año, muchas personas están pensando en cómo van a pagar las cuentas. Lo que hasta hace unas semanas se sentía como generosidad sincera, ahora se nos presenta como números fríos y difíciles en un resumen de tarjeta de crédito. Para otras personas, puede que sea un año nuevo, pero enfrentan las mismas dificultades económicas de siempre. En cualquier época del año, si usted está preocupado por perder el trabajo o encontrar uno nuevo, los problemas de dinero pueden ser abrumadores.

De hecho, según una encuesta realizada por la American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología), las tres fuentes principales de estrés para los estadounidenses son el dinero, el trabajo y la economía<sup>1</sup>.

Muchas dificultades de la vida pueden afectar a las finanzas.

Perder el trabajo, atravesar un divorcio o recuperarse después de un susto de salud puede significar una pérdida de ingresos y/o mayores gastos<sup>2</sup>.

Para poder controlar las preocupaciones económicas, la American Psychological Association sugiere identificar las causas de estrés. Pensar en estos factores preocupantes puede ser difícil a corto plazo, pero le permite trazar un plan y comprometerse con él, lo que ayuda a reducir el estrés a largo plazo<sup>3</sup>. Además, si no enfrenta los problemas de dinero ahora, probablemente empeorarán en vez de mejorar.

### Evalúe su situación

Su patrimonio económico es una medida de su situación en un punto determinado del tiempo. Para calcularlo tiene que sumar todos sus activos y todo lo que debe. Los activos pueden incluir dinero en efectivo, dinero en el banco y bienes personales. Ejemplos de lo que debe pueden ser su hipoteca, préstamos estudiantiles y otras deudas. Puede encontrar planillas de cálculo de patrimonio en línea, incluida una creada por extensión.org, en el enlace que se indica a continuación<sup>4</sup>, en la sección de referencias.

### Recursos para tiempos difíciles

Si está pasando por un momento difícil, ¿qué recursos financieros tiene? Son las cosas que pondría

en la lista de activos. El dinero de una cuenta de ahorros o una cuenta corriente se puede transformar fácilmente en efectivo. Usted quizás tenga artículos que podría vender para salir del paso. Por ejemplo, la venta de un auto, un bote o una motocicleta le generaría algo de dinero, pero eso podría llevarle algún tiempo.

¿Qué recursos personales (es decir, su aptitud, educación y experiencia) podrían ayudarle a ganar dinero? Asegúrese de explorar los recursos disponibles en [liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com), debajo de TrabajarBien para encontrar ayuda con la planificación profesional y el desarrollo de aptitudes.

### Cómo controlar los gastos

Es posible que deba decidir a qué cuentas les dará prioridad. Probablemente lo más importante sea pagar la hipoteca o el alquiler. Si depende de su auto para buscar o mantener un trabajo, esos pagos también son una prioridad. Algunos acreedores colaborarán con usted. Por lo tanto, si sabe que se demorará en un pago o que no va a poder cumplir con un pago, llame a su acreedor para avisarle. Es posible que le ofrezcan un plan de pago que usted pueda cumplir<sup>7</sup>.

Si es posible, trate de ver a los tiempos difíciles como una oportunidad de valorar lo importante y hacer cambios positivos. Compartir sus preocupaciones de dinero y sus

Continúa en la **Página 2** »

## Estrés por cuestiones de dinero

Cuando atravesamos tiempos difíciles, algunos de nosotros se vuelcan a hábitos poco saludables como fumar, beber, jugar o comer compulsivamente. Todas estas actividades pueden afectar a la salud, las relaciones y las finanzas. Encuentre maneras más saludables, menos costosas y más eficaces de manejar el estrés. Por ejemplo, dormir bien y hacer ejercicio periódicamente<sup>6</sup>.

## Próximos Artículos

Febrero del 2016

Cómo prevenir un ataque cardíaco (incluso si ya ha tenido uno)

Marzo del 2016

La relación entre el sueño y la salud. Dormir menos podría contribuir a subir de peso

esperanzas para el futuro puede acercarlo a su cónyuge. Trate de mantenerse concentrado y positivo, y pida ayuda si la necesita.

Otra herramienta útil de extension.org es una planilla de cálculo de gastos mensuales que le ayuda a crear un nuevo presupuesto de acuerdo con un cambio en los ingresos. Puede ver columnas de sus ingresos y gastos en paralelo que le dan una idea clara de los ajustes que debe hacer. ¿Hay otras fuentes de ingresos? ¿Presentó la solicitud del subsidio por desempleo? En cuanto a los gastos, ¿puede hacer recortes en la compra de ropa o en entretenimiento?

Mire el total de sus ingresos mensuales ajustados. Si no es al menos igual al total de sus gastos mensuales ajustados, tendrá que decidir qué gastos puede recortar. No espere para entrar en acción. El estrés financiero prolongado puede ser emocionalmente agotador y puede literalmente enfermarlo. En tiempos difíciles, cuide su salud física y emocional.

## Planilla de cálculo de gastos mensuales

Planilla de cálculo de gastos mensuales <sup>5</sup>	Antes de que se redujeran los ingresos	Cantidad ajustada
<b>Sus ingresos (dinero que lleva a su hogar)</b>		
Sueldo, salario		
Subsidio por desempleo		
Otro		
Total de ingresos mensuales		
<b>Gastos mensuales</b>		
Vivienda (hipoteca o pago del alquiler)		
Servicios públicos (electricidad, gas, teléfono)		
Comida (dentro y fuera de casa)		
Transporte (gasolina, reparaciones del auto)		
Atención médica (médico, dentista, hospital)		
Pago de créditos (préstamos, tarjetas de crédito)		
Seguros (de vida, de salud, del automóvil, de la casa, etc.)		
Gastos y reparaciones del hogar		
Suministros de limpieza, para lavar la ropa, etc.		
Ropa y cuidado personal		
Educación		
Recreación		
Cuidado de Niños		
Otros (regalos, mesadas)		
Ahorros y/o fondos reservados para gastos estacionales		
Total de gastos mensuales		

## Recursos

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

En VivirBien, haga clic en "Capacidad Financiera" para tener acceso a artículos oportunos, calculadoras, herramientas y recursos para ayudarle a manejar las deudas.

Pídale su código de acceso a liveandworkwell.com a su representante de beneficios de salud.

La información, los consejos, tratamientos y enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan solo con fines informativos y educativos. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su médico o proveedor de atención de salud mental. Es posible que ciertos tratamientos no estén cubiertos por su beneficio, por lo tanto, consulte a su plan de salud para conocer su cobertura de servicios. No recomendamos ni avalamos ningún tratamiento, medicamento, enfoque sugerido, específico o de otra índole, ni a ninguna organización, entidad o material de recurso que pueda mencionarse en el presente documento. Excepto Liveandworkwell.com, ningún otro sitio identificado aquí está afiliado a nosotros o está controlado por nosotros. Usted estará sujeto a las condiciones de uso, las condiciones de privacidad y las políticas de cualquier sitio que visite.

1 American Psychological Association, *Stress in America*. Publicado en febrero 11, 2014. [www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/stress-report.pdf](http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/stress-report.pdf), p. 31.

2 Extension. *Sizing up your financial situation*. <http://www.extension.org/pages/17955/sizing-up-your-financial-situation>

3 *Managing your stress in tough economic times*. American Psychological Association. Nov. del 2010. [www.apa.org/helpcenter/economic-stress.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/economic-stress.aspx)

4 Visite [www.extension.org/pages/17966/making-the-most-of-what-you-have](http://www.extension.org/pages/17966/making-the-most-of-what-you-have). Extension es un lugar en internet de colaboración donde

los proveedores de contenido de Land Grant University intercambian conocimientos objetivos basados en investigaciones.

5 Adaptado de Worksheet 1 – Monthly Spending Plan, disponible en [www.extension.org/mediawiki/files/7/70/Worksheet\\_1\\_Monthly\\_Spending\\_Plan.pdf](http://www.extension.org/mediawiki/files/7/70/Worksheet_1_Monthly_Spending_Plan.pdf)

6 *Managing your stress through economic times*. American Psychological Association. Nov. del 2010. [www.apa.org/helpcenter/economic-stress.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/economic-stress.aspx)

7 Debt management in tough times. <http://www.extension.org/pages/15963/debt-management-in-tough-times>