

Controle su economía.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

Uno de los temas que genera mayor estrés y ansiedad en las personas es el tema del manejo económico. A la gran mayoría de nosotros no se nos enseñó un adecuado uso y distribución del dinero que percibimos. Esto ha hecho que muchas personas útiles en el sistema de vivir "al día a día", o como dice el dicho popular a "coyol partido, Coyol comido".

Al percibir los ingresos para uso diario, en lugar de planificarlo, se entra en aumento de deudas y en la incapacidad de hacer frente a las necesidades básicas fundamentales de manutención. Controlar el dinero para mejorar la economía es un proceso que debe decidir ciertas pautas. La primera de ellas es definir con claridad cuáles son las necesidades personales y las de familia. Se debe tomar en cuenta que decir que algo es necesario debe de ser diferente a que se desea tener algo. No todo lo que yo deseo realmente lo necesito. Lo que no es necesario pero se desea se debe de planificar para adquirirlo en un plazo posterior, es decir se debe restablecer un ahorro quincenal o mensual para poder tener eso que yo quiero. No se debe de hacer el gasto inmediato pues esto lleva a tener un déficit económico para lo que realmente es necesario.

El costo de vida es prioritario, dentro de él se incluye la canasta básica, alquileres o hipotecas, servicios públicos como el agua, la luz, o teléfono; enseres de limpieza, escuela de los hijos, y la vestimenta básica para poder trabajar o asistir al colegio. Se debe tener en cuenta que del total del ingreso económico de la familia el costo de vida no debe exceder el 60% del ingreso, siendo ideal el 50% del ingreso.

El resto del ingreso de debe dividirse en tres rubros a saber: ahorro, diversión, y emergencias médicas. Toda familia debe tener un presupuesto de ahorro, con el cual pueda hacer frente a eventualidades a los que comúnmente no les podría hacer frente de

forma inmediata. Además sirve como respaldo para casos en los cuales alguno de los miembros de la familia pierde el empleo.

Se debe tener claro que él "machete" de trabajo es cada una de las personas que produce el dinero. Por lo tanto debe de tener un buen mantenimiento para poder estar en nivel óptimo rendimiento. Para esto se destina el dinero de diversión, en el cual hay que aplicar la menor cantidad de dinero posible para evitar gastos innecesarios y excesivos cuando una persona desea divertirse. De este mismo dinero de diversión es del cual cada persona realiza el ahorro para sus gustos, y no del rubro de costo de vida que es del cual la mayoría de las personas costear sus caprichos.

Finalmente, debe de existir un apartado mensual intocable para gastos médicos de emergencia. En caso de que en el mes no ocurriese ningún problema médico al cual hacer frente, ese dinero de debe quedar ahorrado y por aparte. De esta manera el gasto médico que se está apartando cada vez va a tener más dinero razón por la cual eventualmente se podría hacer frente a un gasto grande, como puede ser el caso de una enfermedad que necesite medicamentos que no se distribuyen por la caja del seguro.

Distribuir el dinero es un arte, que debe de ser practicado con mucha paciencia, pero que tiene muy buenos resultados. El tener una economía sana permite que las personas disfruten su calidad de vida, evitando problemas, pleitos, estrés, ansiedad, desesperación y detrimento de relaciones laborales y familiares.