

¿CÓMO EVITAR QUE LAS EMOCIONES “MANDEN” EN LA CARTERA?

Es importante reconocer las emociones al momento de comprar un producto o un servicio; qué estrategias deben ser tomadas para romper el ciclo de compulsividad y ayudar a las finanzas sanas por medio de decisiones más reflexivas y reales.

- **Educación financiera.** Es importante que las personas comprendan conceptos básicos de la economía y el manejo del dinero. La educación financiera permite tomar decisiones informadas, reducir gastos innecesarios y organizar mejor el presupuesto. Hoy en día hay variada información, especialistas en el tema que ayudan a las personas a lograr establecer objetivos reales, así como finanzas sanas.
- **Identificar emociones:** cuáles influyen en las compras (tristeza, felicidad, ansiedad), para que cuando aparezcan se tenga conciencia y evitar dentro de la medida comprar de forma compulsiva.
- **Planificación realista.** El presupuesto; este debe ser claro y realista, además de apegado a los ingresos. Con metas alcanzables y realizadas de forma personalizada, así se evitarán frustraciones y abandono del plan. Como ya lo hemos explicado, contar con un presupuesto ayudará hasta en los momentos más difíciles.
- **Buscar apoyo profesional.** Cuando los sentimientos y emociones como la tristeza o el estrés financiero sobrepasan y se vuelven difíciles de manejar, lo mejor es acudir con profesionales de la salud mental, sin dejar de lado el asesoramiento financiero. Expertos que ayuden a ordenar las finanzas o brinden estrategias para lograr un balance a la situación económica y mental.

- **Evitar compras impulsivas.** Existe la conocida “regla de las 24 horas”, ¿cómo se aplica? Esperar como mínimo 24 horas antes de hacer una compra, pasado el lapso, volver a cuestionarse si ese producto o servicio es realmente necesario.
- **Hacer una lista:** antes de ir de compras, se recomienda anotar lo que se necesita, esto con el objetivo de no pasar mucho tiempo en la tienda y caer en tentaciones. Importante es, que se respete esa lista.

Referencia:

Proteja su dinero. 1 agosto 2021. Finanzas & Emociones:

<https://revista.condusef.gob.mx/2021/08/finanzas-emociones/>

Infobae. Tristeza y finanzas: cómo tus emociones impactan tus decisiones económicas:

<https://shorturl.at/jSaRQ>