

Felicidad financiera: profesor del Tec Hidalgo te dice cómo alcanzarla



Conoce cómo alcanzar la felicidad financiera con los consejos del profesor Luis Antonio Camacho

17/02/2024

Canva

Luis Antonio Camacho, profesor de la **Escuela de Negocios** del [Tec campus Hidalgo](#), declara que en redes sociales y periódicos se leen términos nuevos como **estrés financiero** o **salud financiera** y, recientemente, el de **felicidad financiera**.

Para el profesor, la **felicidad financiera** es el estado de una persona en el que el dinero no representa un problema y no causa un impacto emocional, como el miedo o el temor al futuro.

Comenta que este término todavía es muy **nuevo**, "*antes hablábamos de las finanzas como simplemente hacer presupuestos, ahora se sabe que también contienen un **componente emocional***".

*“Muchas veces **compramos** o **dejamos de comprar** cosas, no porque tengas o no tengas el dinero, sino por la **emoción** que te produce”, agregó.*



Para alcanzar la **felicidad financiera**, estos son los pasos que el experto recomienda seguir:

1. Habla de dinero

*"Según algunas encuestas, **hablar de dinero** en la casa con tu familia es más **difícil** que hablar de sexo", resaltó.*

De acuerdo con el profesor Luis Antonio, para poder **alcanzar la felicidad financiera** se necesita saber de **finanzas**, para ello, hay que acercarnos a expertos y hablar de dinero.

"Es recomendable socializar en **familia** sobre cuánto se gasta, ya que esto puede abrir puertas de **entendimiento** y **conciencia**", planteó Luis Antonio.

Camacho sugiere que **regalar** y **comentar libros** clásicos como "Padre Rico, Padre Pobre", "Pequeño Cerdo Capitalista" o "Money Coach" ayuda a que las personas sean más abiertas con el tema.



[View this post on Instagram](#)



2. Haz presupuestos

*“Asesórate sobre cómo hacer un **presupuesto** y registra tus **gastos** para saber a dónde se está yendo tu dinero”, comentó.*

*“No hay **peor pregunta** que te digan: ¿en qué se te fue el **dinero?** y tú respondas: pues, quién sabe”, expresó el profesor.*

Hay **herramientas** muy **sencillas**, además **gratuitas**, como el [Simulador Presupuestal de la CONDUSEF](#), que te ayudará a tener un **entendimiento** de tus finanzas actuales y a trazar **objetivos financieros**.

3. Haz tu plan de ahorros

De acuerdo con el profesor, es importante generar un plan de **ahorros** e **inversiones**. *“Algo que **asusta a la gente** y les quita la tranquilidad cuando ya pasan de los cuarenta es el tema del **retiro**”, resaltó.*

El profesor recomienda destinar del **10% al 30%** de nuestros **ingresos** quincenales a construir una fuente de **riqueza adicional**, lo cual es muy importante para alcanzar **tranquilidad** y **libertad financiera**.

“Solo al 12% de las y los mexicanos les sobra dinero para ahorrar”.

"La clave aquí es la disciplina de apartar el recurso inmediatamente, antes de gastarlo. Además, tener **objetivos financieros** es imprescindible, y es algo que casi el 90% de las y los mexicanos no tenemos", declaró.

Enfoque mindfulness

"Cuando hablamos de dinero, deberíamos tener un **enfoque mindfulness**, lo cual se refiere a **estar consciente de qué pasa con nuestras finanzas**", expresó.

Según las palabras del profesor Luis Antonio, **uno de cada dos** hogares mexicanos tienen algún tipo de **deuda** y uno de cada cinco una **deuda hipotecaria**.

"Solo al 12% de las y los mexicanos les sobra **dinero** para **ahorrar**", declaró.

"No hay peor pregunta que te digan: ¿en qué se te fue el dinero? y tú respondas: pues, quién sabe".

Camacho explica que todos los que reciben su nómina en una cuenta bancaria tienen al alcance de un clic la creación de **apartados** y **opciones para invertir** comenzando desde cincuenta pesos.

"La **inclusión financiera** nos ha abierto las puertas de las inversiones a todos. Eso sí, **asesórate** con un experto para encontrar cuáles de esos fondos se adecuan a tu perfil de riesgo", sugirió.

Además, acercarse a algún **club de inversionistas** nos ayuda a conocer del tema. "Si no cuentas con alguno, puedes comunicarte a campus Hidalgo y solicitar asesoría sin costo a través del **Club InvierTEC**", indicó.

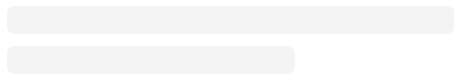
El origen es el estrés

De acuerdo con el profesor Camacho, un estudio en México reveló que las cuatro **principales fuentes de estrés** para los mexicanos son temas de **dinero, trabajo, salud y relaciones personales**.

*“El 55 % de los **problemas de estrés** en los mexicanos, en gran medida, son generados por **cuestiones económicas**”, señaló Camacho.*



[View this post on Instagram](#)



"Esto dio pie a la creación del término '**estrés financiero**', que a su vez contribuyó a uno más amplio, que es la **salud financiera**", agregó.

Camacho refiere que la **salud financiera** también tiene su contraparte que es la **enfermedad financiera** derivada del **estrés**, ya que produce **afectaciones físicas y emocionales**, entre otras.

"Del término '**salud financiera**' nace la **felicidad financiera**, con el objetivo de **mitigar la enfermedad financiera**", comentó el profesor.

"Tener objetivos financieros es imprescindible".

Explora nuevas acciones

Según Camacho, **no puedes esperar resultados diferentes mientras sigas haciendo lo mismo.** "Atrévase a hacer algo diferente para **cambiar los resultados**", enfatizó el profesor.

Comenta que, **afortunadamente en México**, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) y los bancos tienen **programas** de educación financiera **gratuitos**.

*“Actualmente, se puede tener una **formación más interactiva**, por ejemplo, el Museo Interactivo de Economía es un gran lugar en el que puedes aprender cómo manejar el dinero”, finalizó el profesor.*

LEE MÁS:

