



El coaching para las dimensiones de bienestar II: social, ocupacional y financiero

El coaching para el bienestar financiero

El bienestar financiero se refiere a la capacidad de una persona o una familia para administrar sus recursos financieros de manera efectiva y satisfactoria. Implica tener control sobre sus finanzas, lo cual incluye la capacidad de cubrir sus necesidades básicas, ahorrar para metas a largo plazo y enfrentar situaciones inesperadas sin caer en ruina económica.

El bienestar financiero no consiste únicamente en poseer una gran cantidad de dinero, sino en gestionar de manera efectiva los recursos disponibles y trabajar hacia metas financieras a largo plazo. Cada persona y familia tiene sus propias metas y circunstancias financieras, por lo que el bienestar financiero se adapta a las necesidades individuales.

La educación financiera y la toma de decisiones informadas son elementos clave para alcanzar un buen bienestar financiero.

Algunos aspectos clave donde impacta el bienestar financiero:

Aspectos claves

Presupuesto

Tener un presupuesto sólido es fundamental. Esto implica realizar un seguimiento de los ingresos y gastos, planificar gastos futuros y ajustar el presupuesto según sea necesario.

Ahorro

Ahorrar dinero es esencial para el bienestar financiero. Esto puede incluir el ahorro para emergencias, metas a corto plazo (como unas vacaciones) y metas a largo plazo (como la jubilación).

Reducción deudas

Gestionar y reducir las deudas de manera efectiva es crucial. Esto puede implicar la consolidación de deudas, la elaboración de un plan de pago o la reducción de gastos para liberar dinero para pagar las deudas.

Planificación para el retiro

Prepararse para la jubilación es una parte importante del bienestar financiero. Esto puede incluir la inversión en cuentas de jubilación y la elaboración de un plan de retiro.

Inversiones

Invertir dinero de manera inteligente puede ayudar a aumentar la riqueza con el tiempo. Las inversiones pueden incluir acciones, bonos, bienes raíces y otros activos financieros.

Educación financiera

El conocimiento financiero es fundamental. Aprender sobre conceptos financieros, inversiones y estrategias de gestión de dinero puede ayudar a tomar decisiones más informadas.

Se refieren a:

Seguro

Contar con seguros adecuados, como seguros de salud, seguros de vida y seguros de propiedad, es importante para protegerse contra eventos imprevistos.

Diversificación

No poner todos los huevos en la misma cesta es una estrategia de inversión sensata. Diversificar los activos ayuda a reducir el riesgo financiero.

La dimensión financiera se enfoca en vivir con tranquilidad, mediante el uso responsable de los recursos disponibles para contribuir a decisiones alineadas con las metas personales actuales y futuras. De acuerdo con expertos, esta dimensión corresponde a la evaluación emocional y cognitiva que los individuos hacen de su propia condición financiera, refiriéndose a sus experiencias subjetivas respecto a sus finanzas personales **(Sorgente y Lanz, 2019)**.



2.1 Bienestar financiero desde la perspectiva de la psicología positiva

El bienestar financiero es un estado donde la persona puede cumplir con sus obligaciones financieras actuales, se siente segura de enfrentar las futuras y es capaz de tomar decisiones que le permiten disfrutar de la vida. Se compone de tres elementos centrales: cumplimiento de obligaciones financieras actuales, seguridad financiera a futuro y la capacidad para tomar decisiones que mejoren la calidad de vida, además de la capacidad de ahorro como elemento derivado **(Consumer Financial Protection Bureau, 2017)**.

Un trabajo digno, legal y libre es considerado un derecho humano laboral **(CNDH, 2016)**, y el acceso a una actividad económica bien remunerada debería ser fundamental en la dimensión del bienestar financiero.

Kiyosaki y Lechter (1997) han influenciado significativamente en la comprensión de las finanzas personales y la mejora del bienestar financiero de muchas personas. Su énfasis en la inversión, creación de activos y educación financiera ha guiado a muchos hacia la independencia financiera.

“La educación formal te hará ganar la vida; la educación autodidacta te hará una fortuna. Los inversores inteligentes buscan oportunidades para crecer; los demás buscan seguridad y estabilidad”. - **Kiyosaki y Lechter (1997)**.

Desde la psicología positiva, el bienestar financiero trasciende la simple gestión de recursos económicos para concentrarse en el impacto de las emociones, el sentido de propósito y la satisfacción vital en relación con las finanzas. Esta perspectiva se interesa por el florecimiento humano y la búsqueda de una vida plena y significativa.

Así, el bienestar financiero desde la óptica de la psicología positiva no solo implica acumular riqueza o evitar dificultades financieras, sino experimentar emociones positivas, tener una vida financiera con significado y alinear las decisiones financieras con el propósito y valores personales. Considera las finanzas como un componente esencial del bienestar general.

Áreas clave en las que la psicología positiva aborda el bienestar financiero:

Florecimiento financiero

La psicología positiva se interesa en el concepto de *"florecimiento financiero"*, que va más allá de la simple ausencia de problemas financieros. Se refiere a vivir una vida financiera plena y próspera, donde las personas pueden alcanzar sus metas financieras, sentirse seguras acerca de su futuro económico y disfrutar de sus recursos.

Gestión emocional de las finanzas

La psicología positiva se centra en la gestión de las emociones en relación con el dinero. Esto implica entender y regular las emociones que surgen al tomar decisiones financieras, como la ansiedad, el estrés o la satisfacción. El bienestar financiero se alcanza cuando las personas pueden abordar sus emociones en torno al dinero de manera saludable.

Relaciones financieras saludables

Las relaciones financieras, como las que tenemos con la pareja o la familia, también son cruciales en la perspectiva de la psicología positiva sobre el bienestar financiero. Fomentar relaciones financieras saludables y positivas puede contribuir al bienestar general.



Satisfacción con la vida financiera

Implica no solo tener suficiente dinero para cubrir las necesidades básicas, sino también sentirse satisfecho y contento con la situación financiera. La psicología positiva sugiere que la satisfacción financiera contribuye al bienestar en general.

Los siguientes autores, desde la psicología positiva, han ayudado a promover una visión más integral del bienestar, incluyendo aspectos financieros:

“El dinero puede comprar la felicidad si se gasta en las compras adecuadas. Sin embargo, la mayoría de las personas no saben cuáles son esas compras”. **Dunn y Norton (2013).**

Dunn y Norton basan su análisis en investigaciones de psicología y economía conductual para examinar cómo las personas pueden utilizar su dinero de manera que impacte positivamente en su bienestar. Han identificado varios principios clave, tales como la importancia de gastar en experiencias más que en objetos materiales, la felicidad que resulta de gastar en otros en lugar de en uno mismo, y la satisfacción que se obtiene de invertir en momentos significativos. Su enfoque se centra en descubrir los principios psicológicos que guían cómo las personas pueden emplear su dinero de forma más eficaz para aumentar la satisfacción y la felicidad en sus vidas.



2.1 Bienestar financiero desde la perspectiva de la psicología positiva

“La independencia financiera es un camino que te permite tomar decisiones basadas en lo que es correcto para ti, en lugar de estar limitado por lo que puedes o no puedes permitirte”. **Stanny (2007).**

¿Cómo puede el coaching contribuir al bienestar financiero?

Ofrece un enfoque personalizado para ayudar a las personas a mejorar su relación con el dinero y tomar decisiones financieras más informadas.

Contribución	Descripción
Creación de objetivos financieros claros	Los coaches financieros ayudan a las personas a identificar metas financieras específicas, ya sean a corto o largo plazo. Establecer objetivos claros es el primer paso para tomar el control de las finanzas.
Desarrollo de un plan financiero personalizado	Los coaches trabajan con los clientes para desarrollar planes financieros adaptados a sus metas y circunstancias individuales. Esto puede incluir la elaboración de presupuestos, la planificación de ahorros, la inversión y la gestión de deudas.
Educación financiera	Los coaches proporcionan orientación y educación financiera. Ayudan a las personas a comprender conceptos financieros, estrategias de inversión y cómo tomar decisiones informadas en relación con el dinero.
Motivación y responsabilidad	Los coaches brindan apoyo y motivación para que las personas sigan su plan financiero y se mantengan comprometidas con sus metas. La responsabilidad que proporciona el coaching puede ser un factor clave para el éxito financiero.
Gestión de emociones en torno al dinero	El coaching ayuda a las personas a explorar y comprender sus emociones y creencias en relación con el dinero. Esto puede ser especialmente útil para superar el estrés financiero y tomar decisiones más racionales.
Fomento de la autoconciencia	El coaching financiero puede ayudar a las personas a comprender sus valores y prioridades en la vida, lo que les permite alinear sus decisiones financieras con sus objetivos personales y su sentido de propósito.





2.3 ¿Cómo mejorar nuestro bienestar financiero? (preguntas y recursos)

Área	Para considerar	Recursos
<p>Presupuesto y gastos</p>	<p>¿Tu trabajo actual te permite cumplir con tus obligaciones y tener recursos para hacer cosas que disfrutas?</p> <p>¿Trabajas en algo que te apasiona o que te hace bien? ¿Estás buscando hacer algo diferente, tal vez algo más satisfactorio a nivel personal?</p> <p>¿Evaluas cómo gastas el dinero y si los gastos están alineados con los ingresos y las metas financieras?</p> <p>¿Tienes un fondo de emergencia y estableces metas de ahorro a corto y largo plazo?</p> <p>¿Evaluas y reduces deudas, como tarjetas de crédito, préstamos estudiantiles e hipotecas?</p>	<p>Utilizar herramientas de presupuesto, aplicaciones de seguimiento de gastos, hojas de cálculo, libros y cursos sobre presupuesto.</p> <p>Ten cuentas de ahorro, inversión en valores, libros sobre ahorro e inversión y asesoramiento financiero.</p> <p>Busca estrategias de reducción de deuda, asesoramiento crediticio, programas de consolidación de deudas y literatura sobre la gestión de deudas.</p>
<p>Inversión y crecimiento patrimonial y planificación de la jubilación</p>	<p>¿Has aprendido a invertir y hacer crecer el patrimonio a largo plazo?</p> <p>¿Has establecido un plan para la jubilación y maximizar los ahorros para la jubilación?</p>	<p>Libros y cursos sobre inversión, asesoramiento de inversiones, cuentas de inversión, y plataformas de comercio en línea.</p> <p>Planificadores de jubilación, cuentas y literatura sobre planificación de la jubilación.</p>
<p>Seguros, legado y planificación sucesoria</p>	<p>¿Evalúas y aseguras la protección financiera adecuada a través de seguros de vida, salud, hogar y automóvil?</p> <p>¿Planificas la distribución de tus activos y del legado familiar?</p>	<p>Consultores de seguros, corredores de seguros, y recursos en línea sobre seguros.</p> <p>Abogados especializados en planificación sucesoria, testamentos y fideicomisos.</p>
<p>Desarrollo de habilidades financieras</p>	<p>¿Mejoras tus habilidades como la toma de decisiones financieras y la gestión del dinero?</p>	<p>Programas de coaching financiero, libros de autoayuda y grupos de apoyo en línea.</p>



2.4 Aplicar un proceso de coaching en la dimensión de bienestar financiero

El coaching financiero es una herramienta esencial para mejorar el bienestar financiero, ofreciendo orientación personalizada, educación y apoyo emocional. Este proceso ayuda a las personas a tomar control de sus finanzas, establecer metas y desarrollar habilidades necesarias para lograr un equilibrio y satisfacción financiera.

Proceso de coaching de bienestar financiero:

Sesión 1: Establecimiento de objetivos y evaluación inicial

- Establecer metas financieras claras y medibles.
- Evaluar la situación financiera actual: ingresos, gastos, deudas y activos.
- Identificar los principales desafíos financieros del cliente.

Sesión 2: Planificación financiera básica

- Desarrollar un presupuesto y estrategias de ahorro.
- Introducir conceptos financieros básicos, incluyendo la importancia del ahorro y la gestión de deudas.
- Crear un plan de acción inicial.

Sesiones 3 a 5: Educación financiera y estrategias específicas

- Abordar temas financieros específicos como inversión, gestión de deudas, seguros y planificación para la jubilación.
- Proporcionar educación financiera relevante y herramientas prácticas.
- Ajustar el plan financiero y las estrategias según sea necesario.

Sesiones 6 y 7: Seguimiento y ajuste

- Revisar el progreso hacia las metas financieras establecidas.
- Ajustar el plan financiero de acuerdo con los cambios y necesidades.
- Mantener la motivación y rendición de cuentas del cliente.

Sesión 8: Planificación futura y recursos

- Guiar al cliente en la planificación de su independencia financiera y metas a largo plazo.
- Proporcionar recursos y recomendaciones para continuar la educación financiera y toma de decisiones informadas.

Referencias

CNDH. (2016). Derecho Humano al Trabajo y Derechos Humanos en el Trabajo. Recuperado de: <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/Cartilla-DH-trabajo.pdf>

Consumer Financial Protection Bureau. (2017). CFPB Financial Well-Being Scale: Scale development technical report. *Consumer Education and Empowerment*.

Dunn, E., y Norton, M. (2013). *Happy Money: The Science of Happier Spending*. Reino Unido: Simon and Schuster.

Hogan, C. (2016). *Retire Inspired: It's Not an Age, It's a Financial Number*. Estados Unidos: Ramsey Press.

Larimore, T., Lindauer, M., y Ferri, R. A. (2009). *The Bogleheads' Guide to Retirement Planning*. Estados Unidos: Wiley.

Stanny, B. (2007). *Prince Charming Isn't Coming: How Women Get Smart About Money*. Estados Unidos: Bargain Price.

Sorgente, A., y Lanz, M. (2019). The multidimensional subjective financial well-being scale for emerging adults: Development and validation studies. *International Journal of Behavioral Development*, 43(5), 466–478.

Kiyosaki, R. T., y Lechter, S. L. (1997). *Padre Rico, Padre Pobre: Lo que los ricos enseñan a sus hijos acerca del dinero que los pobres y la clase media no*. México: Aguilar.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.