

Ahorrar como forma de autocuidado

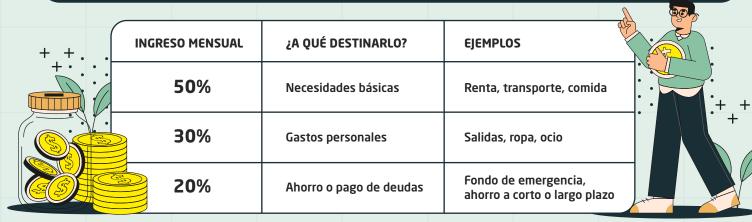
ELABORÓ: CENTRO DE BIENESTAR



El bienestar financiero no se trata de tener grandes cantidades de dinero, sino de sentir seguridad y libertad económica a partir de decisiones informadas y responsables. Implica contar con los recursos necesarios para cubrir los gastos del presente, generar hábitos de ahorro y planificar el futuro. Es una dimensión clave del bienestar integral, y puede desarrollarse con pequeñas acciones cotidianas.

Una de las prácticas más efectivas para fortalecerlo, es el ahorro sistemático. Ahorrar no es solo una práctica financiera, también es una forma de autocuidado: te da tranquilidad, reduce el estrés y fortalece tu capacidad para enfrentar imprevistos sin perder el equilibrio.

<u>UNA ESTRATEGIA SENCILLA Y ÚTIL **ES LA REGLA DEL 50-30-20:**</u>



Adapta los porcentajes a tu realidad. Lo importante es hacerlo constante.



TIP PRÁCTICO PARA INICIAR



Lleva un registro mensual de:

¿Cuánto ganas?

¿En qué gastas?

¿Qué puedes reducir?

¿Cuánto puedes guardar?

Define una meta de ahorro concreta (ej. \$500 en 3 meses para un viaje, emergencia o inscripción).

Si no lo has hecho ya, siempre es un buen momento para empezar, ahorra y cuida tu bienestar.

REFERENCIAS