

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.

UNA ESTRATEGIA SENCILLA Y ÚTIL ES LA REGLA DEL 50-30-20:



INGRESO MENSUAL	¿A QUÉ DESTINARLO?	EJEMPLOS
50%	Necesidades básicas	Renta, transporte, comida
30%	Gastos personales	Salidas, ropa, ocio
20%	Ahorro o pago de deudas	Fondo de emergencia, ahorro a corto o largo plazo



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

<https://www.bbva.es/finanzas-vistazo/ef/cuentas/regla-ahorro-50-30-20.html>
<https://www.udem.edu.mx/es/institucional/bienestar-udem>

**CENTRO
DE BIENESTAR
UNIVERSIDAD
DE MONTERREY**