

## La columna de...

ROSA MARTÍNEZ,  
PSICÓLOGA

### Alfabetización financiera I

La educación en el pasado se centraba en la memorización y la repetición, mientras que actualmente se centra en el desarrollo de habilidades prácticas y conocimientos que los estudiantes pueden aplicar en contextos reales. A diferencia de los métodos tradicionales, la llamada "Educación para la Vida", se centra en preparar a las personas no solo para el ámbito académico, sino también para enfrentar los desafíos y oportunidades de la vida cotidiana. Es decir, que les permitan resolver problemas, trabajar en equipo y comunicarse efectivamente en diversas situaciones, etc.

Es indiscutible que se ha logrado un cambio notable en la educación, pero aún no se le ha dado relevancia que tiene la educación financiera. Puesto que la falta de conocimientos financieros es una amenaza para la salud mental, porque tienen un impacto profundo en el bienestar emocional, generando estrés, ansiedad y, en ocasiones, depresión. Las deudas generan una sensación de presión continua, especialmente cuando los ingresos no alcanzan para cubrir las obligaciones financieras. Incluso el estrés puede manifestarse en síntomas físicos como insomnio, dolores de cabeza o fatiga crónica. La incertidumbre sobre cómo pagar las deudas o los procesos de cobranza pueden derivar en ansiedad o en depresión, ya que la sensación de no tener una salida clara puede volverse abrumadora u opresora. Además, la imposibilidad de cumplir con las obligaciones económicas puede provocar sentimientos de fracaso, vergüenza y pérdida de confianza en sí mismo.

El estrés financiero no solo afecta a quien lo vive, sino también al núcleo familiar. Un mal manejo del dinero puede significar que los hijos no tengan acceso a una buena educación, que la familia no logre adquirir vivienda propia o que se viva con deudas constantes. Igualmente, las discusiones por dinero pueden afectar profundamente las relaciones familiares, que pueden desembocar en divorcio o separaciones.

Por otro lado, es sabido que las personas que poseen educación financiera, viven con menos estrés, pueden disfrutar del presente sin comprometer el futuro. Además, presentan mejores hábitos de administración de su dinero: manejan mejor su presupuesto, ahorran más y presentan menor morosidad.

Específicamente la educación financiera se refiere al conjunto de conocimientos, habilidades y hábitos que permiten a las personas tomar decisiones informadas sobre el uso de su dinero.

Algunos aspectos que contempla la educación financiera son los siguientes:

- Como planificarse mensualmente y anualmente con los ingresos, gastos, ahorros e inversiones.
- Las múltiples opciones para ahorrar e invertir.
- Entender el concepto de deuda, y en caso de adquirirlas, cómo adquirir deudas responsablemente.
- Manejar los distintos medios de pagos, entendiendo el mundo de las tarjetas y sus características.
- Etc.

Unas de las primeras recomendaciones relacionadas con la alfabetización financiera es: establecer un presupuesto, para ello se puede implementar la llamada regla 50/30/20, la que puede ser de mucha utilidad, donde el 50% de los ingresos deben estar destinados a necesidades básicas, el 30% a los deseos y el 20% a ahorros. Esto sirve para tener una estructura clara para los gastos y ahorros.

En las siguientes columnas, se verán otros temas sobre educación o alfabetización financiera, como es el ahorro.