

SEGUROS

SURA 



**HÁBITOS QUE VAN
MÁS ALLÁ DEL DINERO**

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

INTRODUCCIÓN

Las emociones dan vida a los pensamientos y los pensamientos a los comportamientos. Ser conscientes de este flujo nos permite entender la interrelación que existe, más allá de los números, entre nuestro bienestar físico, mental y financiero.

Cuando hay situaciones de crisis, estos tres elementos de la salud suelen verse afectados, lo que termina convirtiéndose en un círculo vicioso. Por ello, es importante concebirnos como seres integrales, detenernos a pensar, analizar y conversar sobre la forma en la que habitamos las distintas esferas de la vida y cómo esto nos ayuda a evitar tomar decisiones apresuradas que impacten nuestras finanzas.

¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?



Las coyunturas, la incertidumbre y los cambios, naturalmente, generan miedo. El sentirnos vulnerables y asustados no son más que reacciones inherentes a nuestra condición humana y nos llevan a comportarnos de diferentes maneras. Para explicarte de forma sencilla estas respuestas desde el ámbito financiero, hablaremos de tres aspectos:

1. Sesgo cognitivo

Es un efecto psicológico que provoca un cambio en nuestra forma de pensar y que nos lleva a realizar juicios alejados de la realidad poniendo en evidencia que somos mucho más irracionales de lo que a veces creemos.

Este puede explicarse a través del sesgo de confirmación, que nos lleva a estimar como cierto aquello que coincide con lo que pensamos previamente. Por ejemplo, si de 1.000 supermercados, en uno de ellos se han desocupado algunas estanterías, reafirmamos nuestra idea impulsiva de la necesidad de darnos prisa, comprar desmedidamente y acaparar todo antes de que se acaben las provisiones. Este fenómeno puede elevar los precios, generar escasez e impedir que las personas que realmente necesitan determinados bienes no los consigan.

2. Influencia colectiva

Este es un factor predominante en los tiempos de crisis. También denominada mentalidad de rebaño, motiva a que las personas se sumen a los comportamientos de otras cuando se producen masivamente. En pocas palabras, cuando hay una ola de pánico genera que una población tome decisiones de compra apresuradas; esto, a su vez, se convierte en un amplificador para que otras se unan.

3. Necesidad de control

Las compras por pánico ayudan a las personas a sentirse en control de la situación. Las personas sienten la necesidad de hacer algo que sea proporcional a lo que perciben que es el nivel de la crisis.

Al aparecer imágenes de estantes vacíos, la gente siente temor y necesidad de actuar. Aunque no se sepa bien qué hacer, compran más para tener cierta sensación de control.

Cuando las situaciones no son certeras ni estables, son nuestras sensaciones más primarias las que definen lo que realizamos con nuestras finanzas. Por ello, el manejo de las emociones y pensamientos, antes de que se conviertan en comportamientos, es una herramienta fundamental para nuestra salud financiera.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



La amígdala es la estructura del cerebro que actúa haciendo todo lo que esté a su alcance para sacarnos del peligro inmediato, aunque esto no sea racional. Si bien este sistema se activa automáticamente en situaciones de crisis, nuestro cerebro también tiene circuitos que permiten evaluar racionalmente las circunstancias para no proceder guiados exclusivamente por las emociones que generan intranquilidad. Estas son algunas preguntas que podemos hacernos para activar el área frontal de nuestro cerebro, que maneja las respuestas del comportamiento, antes de tomar una decisión apresurada:

- ¿La información que me está impulsando a tomar ciertas decisiones, es verídica, está comprobada y proviene de fuentes oficiales?
- ¿Estoy evaluando la situación con calma, identificando los verdaderos beneficios y consecuencias de esta decisión?
- ¿Esta decisión aporta realmente a mejorar el futuro al que le tengo miedo o solo me genera una sensación de control temporal?

“La mente es el activo más poderoso que tenemos los seres humanos, por ende, invierte en tu mente y estarás haciendo el negocio más grande de tu vida”

Robert T. Kiyosaki

ACCIONES CONCRETAS



Luego de haber hecho un recorrido por nuestra forma de sentir, pensar y comportarnos, podemos pensar en acciones concretas para implementar a la hora de planear y gestionar nuestras finanzas, ya sean personales, familiares o empresariales. Algunas de estas son:

- Tener en cuenta las necesidades de los demás. Las compras desmedidas pueden aumentar los precios o escasear los productos. Hacer un inventario de lo que se tiene para promover la compra organizada que cubra las necesidades reales individuales, de la familia, organización o comunidad, según sea el caso.
- Comprar productos perecederos en cantidades razonables.
- Antes de tomar decisiones sobre productos de inversión o ahorro, investigar sobre las perspectivas económicas para ver el panorama desde una mirada mucho más amplia: cómo se está comportando el mercado de las acciones, los instrumentos de renta fija y las tasas de cambio.

Sobre este último punto es importante profundizar. A veces, el pánico puede hacernos ver todo de forma muy reducida y enfocar nuestra atención en elementos en los que no está la solución ni mucho menos la complejidad del problema.

Entender que las dinámicas del mercado, el entorno internacional y las bolsas mundiales puede desestabilizarse a raíz de una crisis o coyuntura, nos permite ampliar el panorama y concebirlo desde otra dimensión, en la que el ahorro, las decisiones racionales y la calma son los principales aliados.

Realizar un presupuesto y una planeación financiera da visibilidad y tranquilidad de cómo gestionar y priorizar las compras y los compromisos que se tengan, en situaciones complejas este ejercicio toma mayor relevancia, dado que es importante conversar en familia de los ingresos actuales y ajustar o desarrollar el presupuesto en función a las prioridades del momento.

Sin embargo, si tenemos deudas, podemos encontrar apoyo en las entidades financieras. Cuando hay un momento complejo de dimensiones significativas, la banca suele adoptar medidas en cuanto a tasas, plazos y líneas de crédito que van orientadas a mejorar el flujo de caja de las personas y empresas, ya sea congelando o aumentando los plazos de los pagos, disminuyendo las tasas de interés de los créditos y facilitando el acceso a los canales virtuales.

EJERCICIOS PARA HACER EN CASA



Mientras pasa una crisis, existen actividades que desarrollan los comportamientos racionales y que, a la vez, contribuyen positivamente a la salud financiera. Te invitamos a conocerlos y ponerlos en práctica:

1. **Escribe.**

Tómate 20 minutos antes de dormir para hacer un balance de tu vida. Identifica cómo te sentiste durante la jornada y cómo esas emociones influyeron en tus pensamientos y comportamientos. La escritura consciente ayuda a la autorregulación emocional porque implica ponerle nombres, causas y efectos a las cadenas de tu mente, así como cambiar la perspectiva con la que analizas tus decisiones.

2. **Lee, escucha, observa y aprende sobre el cambio y la salud financiera.**

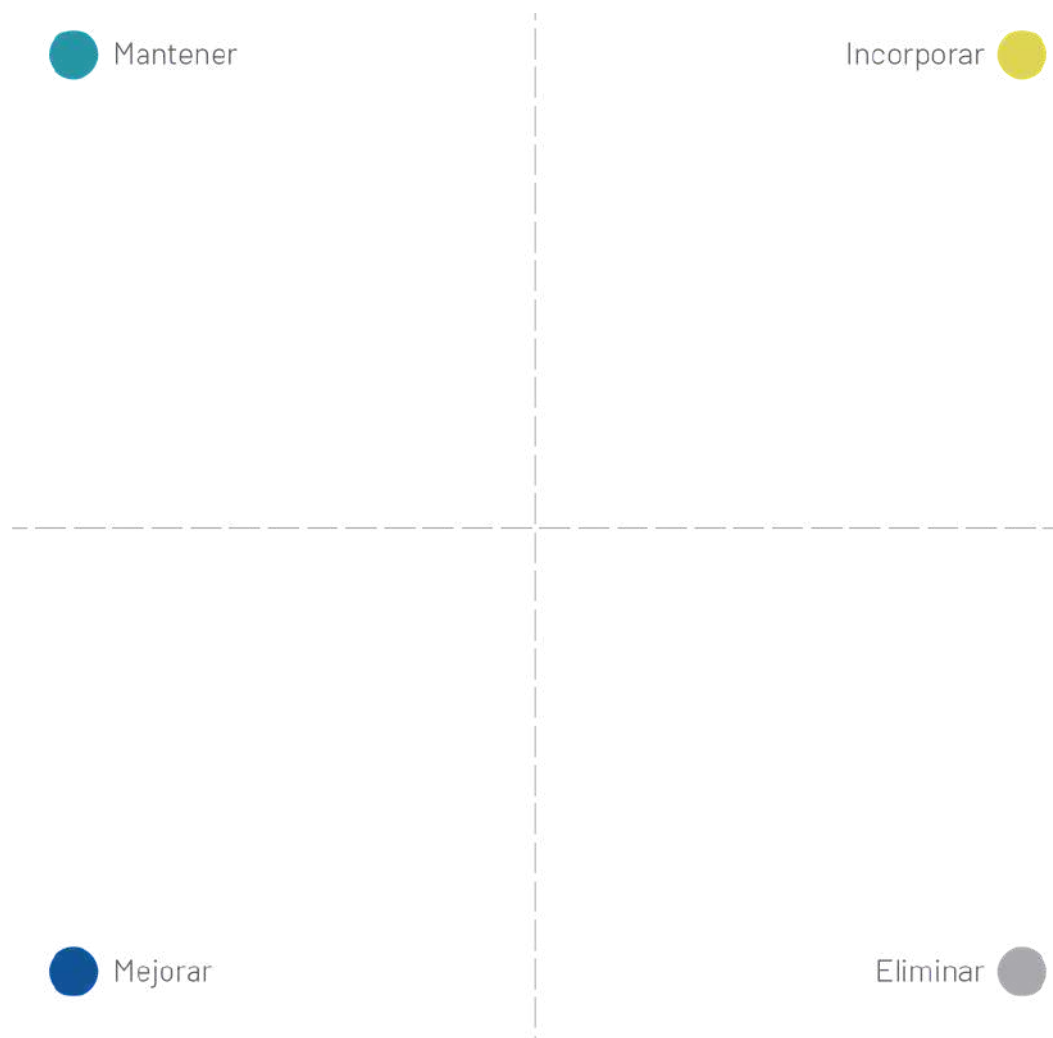
Los libros: [Acróbatas de la incertidumbre: ¿cómo planear el futuro incierto?](#), de Héctor Castillo; [Padre rico, padre pobre](#), de Robert T. Yosaki; y [El monje que vendió su Ferrari](#), de Robin Sharma, pueden ser una excelente compañía para tu mente a la hora sobrellevar las coyunturas. Si eres amante del cine, en Netflix puedes disfrutar de películas como: *En búsqueda de la felicidad*, *La gran apuesta* y *El niño que domó el viento*. Memorables conferencias como: *El poder de la vulnerabilidad* y *Elsa Punset: gestión de las emociones*, están disponibles en plataformas gratuitas como Youtube.

3. Cocina.

Recuerda que, si cocinas en casa, ahorras dinero, puedes optimizar los ingredientes, idear recetas para utilizar los elementos e insumos que tengas en casa. Cuida lo alimentos, evita que se dañen, haz una lista de lo que tienes disponible para que evites comprar cosas innecesarias.

4. Mimo (Mantener - Incorporar - Mejorar - Eliminar).

Realiza un ejercicio en familia, en el que definas junto a los tuyos cuáles son las compras necesarias, a qué se puede renunciar y cómo potenciar los recursos que se tienen en casa haciendo uso de este formato:



"No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios"
 Charles Darwin



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS
LAS MEDIDAS SANITARIAS!
ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.

Para más información visita
www.segurossura.com/covid19

[#aseguratedehacertuparte](https://twitter.com/aseguratedehacertuparte)