UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¿Cómo mejorar nuestra situación financiera?

Fomentar el ahorro es una conducta saludable

12 SEPT 2014 Salud

Los participantes en el taller conocieron técnicas para mejorar el ahorro y el uso de las tarjetas de crédito (foto Archivo ODI).

Ahorrar con propósito es la consigna del **Taller de Finanzas Saludables** impartido al personal que trabaja en la UCR, el pasado 9 de setiembre, en el Mini Auditorio de la Facultad de Ciencias Sociales de la UCR. El especialista a cargo, Javier Ángulo, motivó al público a realizar cambios conscientes en sus hábitos de ahorro.

Reservar dinero para lograr una meta específica, es decir ahorrar con propósito es lo más acertado, según el encargado del taller. "Cuando planeamos remodelar la casa, actualizar el modelo del carro, celebrar los 15 años de una hija, el aniversario de bodas, planear un

viaje en crucero, realizar el sueño de tener casa propia, emprender un proyecto de empresa familiar, son sueños posibles, **si ejercemos autocontrol sobre el dinero que administramos".**

Para lograrlo el expositor sugirió "preguntémonos ¿Cómo es nuestra relación con el dinero? ¿Qué es lo que puedo comprar sin endeudarme? De la respuesta que demos puede depender que nuestros **hábitos financieros sean sanos y evitemos el estrés** o, en algunos casos, un infarto por causa de no poder manejar las deudas en forma saludable".

Funcionarios de la UCR organizan un presupuesto familiar en el taller (foto Sonia Vargas Cordero).

Para la Mag. Fabiola Fernández, coordinadora del programa Enlaces-OBS, el tema económico es un determinante de la salud, el ahorro, como factor protector y el endeudamiento, como factor de riesgo son temas que la Unidad de Promoción de la Salud ha venido trabajando en la población de funcionarios de la UCR.

Por consiguiente, el enfoque positivo del taller orienta los esfuerzos de las personas hacia **una meta financiera alcanzable**. Apela a definir nuestras prioridades y alcanzar los propósitos, en el ámbito personal y familiar ¿Cuál es nuestra situación financiera? Es una situación buena, esto quiere decir que ahorramos y podemos pagar las deudas puntualmente. ¿Nuestra situación financiera está en riesgo? ¿Recurrimos a personas prestamistas, o a otras financieras para enfrentar gastos que responden más a nuestros deseos que a nuestras necesidades? Si la respuesta es afirmativa es momento de reflexionar.

La Junta Administradora del Fondo de Ahorro y Préstamo (JAFAP) de la UCR, colabora con este taller y también realiza esfuerzos para educar al personal de la UCR, en el tema del manejo de las finanzas personales y familiares con el objetivo de lograr una óptima calidad de vida laboral. La JAFAP conoce la situación real de endeudamiento y ahorro de los funcionarios de la institución y por este motivo apoya estas iniciativas.

Javier Ángulo, experto en finanzas saludables ofreció un taller a los universitarios (foto Sonia Vargas Cordero).

Algunas de las personas que asistieron a esta actividad consideran que la metodología del taller es pragmática y destacaron la organización de la temática y los contenidos, expresaron agradecimiento por la oportunidad de participar y, la mayoría se sentían muy motivadas.

Otros asistentes solicitan dar seguimiento al taller y expresaron que salieron más consciente sobre **la responsabilidad de tener una tarjeta de crédito**. Una persona sugirió incluir los tipos de ahorro y los plazos que ofrece el mercado financiero nacional.

Para finalizar el especialista y facilitador en finanzas, Javier Angulo aconsejó que se debe procurar que las deudas no sean más del 35% del salario, y ahorrar por lo menos un 20% de los ingresos mensuales.

Durante el taller se asesoró a los participantes sobre cómo ahorrar en un presupuesto familiar (foto Sonia Vargas Cordero).

Sonia Vargas Cordero
Periodista Oficina de Bienestar y Salud
sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: ahorrar, promocionsalud, finanzas, javier angulo, oficina de bienestar y salud.