

Finanzas #4

¿Proporciona el dinero la felicidad?

Hace algún tiempo, tras escribir un artículo sobre los efectos financieros de una bancarrota, recibí un correo de un lector en el que indicaba que había omitido mencionar un efecto devastador del proceso que, al menos en su caso, había sido peor que destruir su historial de crédito: el efecto emocional que terminó con su matrimonio.

Así surgió la idea de conversar con un especialista en la materia que nos contara cómo el dinero afecta emocionalmente a las personas y en la vida familiar.

“El valor que uno asigna al dinero varía según la persona, según lo ve cada quién. Todos le asignamos una importancia que tiene que ver con nuestra percepción del mismo”, explica María Consuelo Eijó, licenciada en salud mental y profesora de psicología de *Millennia Atlantic University*, universidad especializada en negocios en Miami, Florida. “Cómo uno ve sus finanzas es un asunto muy personal y está influenciado también por la herencia cultural y las circunstancias del momento, no son sólo matemáticas. Las finanzas son un estado mental y varía según las circunstancias que vive la familia”.

Conversamos con María Consuelo para conocer desde el punto de vista emocional y personal, cómo está ligado el dinero con la felicidad. “Yo diría que muchos problemas emocionales y mentales podrían evitarse si cada uno de nosotros se preguntara cuáles son los parámetros que nos hacen feliz y en qué posición o jerarquía personal juega el tener dinero (mucho o poco) para sentirnos satisfechos. Si alguien edifica su felicidad sobre elementos que exigen tener mucho dinero, en el momento que la situación financiera disminuya, el grado de felicidad que esa persona perciba se verá disminuido”.

María Consuelo conduce su terapia tanto en inglés como español. Sin embargo, tanto quienes hablan en español como sus pacientes que prefieren hablar inglés -nos cuenta- llegan a ella en muchas ocasiones

con problemas que tienen origen o están directamente ligados al tema del dinero.

“Como un 40% de los problemas matrimoniales que trato en mi consulta tienen que ver -o se disparan- por razones financieras”, calcula María Consuelo. Los problemas que escucha, por lo general tienen que ver con cambios de la situación económica de una familia que causa una carencia o la disminución de los recursos. “En las parejas jóvenes, los problemas de dinero que observo tienen que ver con la falta de conocimiento para manejar las nuevas responsabilidades que enfrentan, y sobre todo por tener que ponerse de acuerdo en las decisiones conjuntamente, no cada uno por separado”.

“Entre las parejas más mayores, los problemas financieros que los traen a mi consulta y afectan su bienestar mental son mayormente consecuencia de la falta de planificación para su vejez o enfermedades que menguan su dinero. Entre los profesionales de edad media, los problemas se concentran más en torno a sus profesiones o mundo laboral, como ajustes a cambios de trabajo, la pérdida de capitalización o relacionados al desconocimiento de cómo manejar y trabajar su dinero”, afirmó la experta.

Además, María Consuelo atiende muchos casos de inmigrantes que se ven afectados emocional y mentalmente porque ven su estilo y calidad de vida cambiar al mudarse a Estados Unidos, como sería el caso de profesionales que no pueden ejercer sus carreras en el país o quienes anhelan la estructura social que disfrutaban en sus países de origen.

Y es que sí se pueden derivar problemas mentales y psicológicos de situaciones económicas extenuantes como la depresión causada por la pérdida de un trabajo. “Unas personas acostumbran a definirse a sí mismas por su trabajo (‘yo soy un arquitecto’ o ‘yo soy médico cirujano’ o ‘yo soy dueño de una empresa’) y al esto perderse, las personas entran en una crisis de valoración personal”.

Por ejemplo, es típico que en los pueblos o ciudades que dependen de una industria o empresa específica que da trabajo a una mayoría, cuando hay un despido masivo o cierran ese empleador, los casos de

violencia doméstica, problemas en las escuelas, consumo de alcohol y drogas y enfermedades mentales, se disparan estadísticamente.

La licenciada Eijó nos comenta también cuáles son los problemas financieros que más afectan emocionalmente a sus pacientes: “El problema número uno que los acosa es que viven por encima de sus posibilidades económicas y terminan llenos de deudas”. En orden de frecuencia también listó la inestabilidad laboral, el surgimiento de una enfermedad grave, crónica o fatal y los efectos de la falta de planificación a futuro.

Terapia para el alma y para el bolsillo

Para ayudar a sus pacientes, María Consuelo ha tenido muchas veces que referirlos o trabajar en conjunto con asesores financieros, especialmente cuando se trata de individuos que están en procesos de cambios de carreras o arrancando un negocio propio, e inclusive recién llegados, tanto inmigrantes extranjeros como gente que solo cambia de ciudad.

“Cuando llega a mi consulta una persona en estas circunstancias, le pido que para visitar un consejero financiero lleve dos listas: una titulada ‘qué necesito’ y otra ‘qué quiero’. Así, si el consejero financiero le dice que tiene que hacer recortes de gastos, ya sabe qué cosas se verán afectadas: las de la lista de lo que quieren”.

Mientras que una persona trabaja para superar sus problemas financieros, la presión emocional causa un desgaste físico, mental y emocional. Para ayudar a balancear la carga hasta que la situación mejore, la experta recomienda una serie de actitudes y actividades que ayudan con el estrés mental:

1. Conocer la naturaleza del cambio que está causando la reacción y tomar acción. En otras palabras, debes conocer cuál es la causa del problema: tienes más deudas de las que puedes pagar, te quedaste sin trabajo; estás enfermo y sin generar ingresos, etc.
2. Reconocer que este cambio es temporal. Todas las situaciones están en constante cambio, así que lo que estás viviendo ahora tampoco perdurará en el tiempo.

3. Buscar mecanismos saludables que te ayuden a drenar la angustia. Como realizar actividades que te llenen emocionalmente pero que no tengan nada que ver con el dinero, es decir, hacer cosas que no dependan de cuánto gastas para que las disfrutes. “Por ejemplo, salir a caminar por el vecindario, montar bicicleta, jugar con los niños a la pelota o en los columpios, tocar un instrumento, ir a la iglesia o hacer el amor”, recomienda María Consuelo. “Para todas estas actividades no necesitas invertir dinero pero son altamente gratificantes y en muchas compartes con la familia”.

4. Enlistar el apoyo y la colaboración de todos los miembros de la familia. Esto incluye a los hijos en edad de comprender el concepto del dinero. Contar con la cooperación familiar puede ayudarte a diseñar un plan para atacar el problema económico (como rehacer el presupuesto) y para restablecer las prioridades del dinero; es decir poner una perspectiva realista para la situación de la familia. “Además, los latinos tenemos la mala costumbre de que cuando hay problemas económicos en la familia estos son sólo responsabilidad de quien provee el dinero y realmente este es un asunto de todos. Compartir esos momentos es, de paso, una oportunidad de enseñar a los hijos habilidades que seguro necesitarán en su vida futura, como sería enfrentar una crisis financiera”.

5. Aceptar (y convencerse) de que hay muchas cosas buenas y positivas en la vida que existen y persisten sin la necesidad de tener dinero. Es nuestra obligación y derecho descubrir cuáles son éstas en cada caso personal y disfrutarlas, tanto en los buenos tiempos económicos como en los no tan buenos.

Por último, María Consuelo resalta que el dinero es un vehículo importante de enseñanza y en sus propias palabras nos recomienda que usemos éste para obtener sabiduría y crecimiento personal: “Se pueden obtener grandes enseñanzas de la escasez y sufrir grandes peligros ante la abundancia”. A fin de cuentas la actividad económica y el concepto del dinero es, simplemente, un aspecto más del ser humano.

Citation:

González, Elianne E. "¿Proporciona el dinero la felicidad?" latino.msn.com. MSN Latino. 3 July 2009
<<http://latino.msn.com/finanzas/tusfinanzas/articlepage.aspx?cp-documentid=5606237&page=3>>.