



 BANCO CREDIFINANCIERA

**Tú tienes una meta,**  
nosotros la forma de  
ayudarte a cumplirla.

## ¿Cómo engañar a tu mente y alcanzar tus metas financieras?

Casi la mitad de las personas indica que el dinero es la fuente principal de su estrés, superando las tensiones de sus relaciones personales y el trabajo.

La solución a nuestras inquietudes financieras no es complicada: ahorrar más, pagar deudas, contribuir más a las cuentas de jubilación, entre otros. En teoría mejorar tus finanzas es fácil, pero en la práctica, es otra historia.

Existe una brecha entre saber que nos hace felices y ser felices. Pero esto no se debe necesariamente a la falta de carácter o voluntad. En muchos sentidos, la forma en cómo funciona nuestro cerebro dificulta el alcanzar nuestras metas financieras. Afortunadamente, la plasticidad cerebral permite al cerebro adaptarse a diferentes situaciones, y al alterar algunas de sus peculiaridades, encontrarás que es más fácil alcanzar un estado de felicidad financiera.

### 1. Somos naturalmente negativos:

Somos nuestro peor enemigo, pero es por nuestro propio bien. Los seres humanos (y muchos animales) naturalmente recuerdan las experiencias negativas mientras olvidan fácilmente las positivas. Para algunos de nuestros ancestros que se encontraban en la naturaleza, esto puede tener sentido: tocar un escorpión y ser picado una vez, no iban a olvidar este momento. Los científicos llamaban a esto: sesgo de negatividad.

Pero en el mundo de hoy, el sesgo de negatividad aun moldea nuestra percepción. Hoy en día, esas picaduras de escorpión se pueden relacionar con el pago de cuentas atrasadas y compras impulsivas. Si estás intentando elaborar un plan financiero, el sesgo de negatividad puede estar frenándote.

El primer paso para superar este sesgo es reconocer que existe. Permítete cometer errores y practica un poco de autocompasión. Nadie es perfecto, y poco a poco podrás construir resiliencia y optimismo. Enfócate en los aspectos positivos de otras personas, en lugar de centrarte en sus debilidades. Es importante, acabar con la negatividad que está en tu vida.

## 2. Descuento hiperbólico:

¿Prefieres tener COP \$150.000 hoy o COP \$300.000 el próximo año? Si eres como la mayoría de las personas, preferirás tener \$15 hoy. Una gran cantidad de estudios de investigación de economía y comportamiento han demostrado que las personas tienden a valorar menos el futuro que el presente. A esto se lo conoce como descuento hiperbólico, esta es la razón por la que COP \$150.000 se siente mejor hoy que COP \$300.000 en un año. Es una gran razón por la que ahorrar para la jubilación puede ser un desafío.

En términos evolutivos, la tendencia a favorecer “ahora mismo” sobre “algún día en el futuro” también tiene sentido. Cuando nuestros antepasados buscaban comida, no dejaban escapar a una presa delgada con la esperanza de que iban a encontrar una mejor presa durante el día.

Esta es la forma más fácil de combatir este prejuicio: olvidarse del futuro y, al mismo tiempo, tender al futuro. Destina una parte de tu sueldo al ahorro y jubilación, y automatiza los pagos de tus deudas. De esa manera, no tienes la oportunidad de gastarte este dinero en otras actividades.

Otra forma es hacer el futuro personal. Al relacionar tu futuro con los eventos personales (graduación, aniversario de boda, etc.), se reduce la cantidad que descontamos del futuro. Al hacer que el futuro sea personal, puede hacer que la planificación sea más relevante hoy.

### 3. Dopamina:

La dopamina suele ser malinterpretada como aquello que genera placer, pero en realidad es el neurotransmisor del deseo y la motivación en el cerebro. Cuando una persona que toma café percibe un aroma de café recién hecho, los niveles de dopamina en su cerebro aumentarán, lo que estimula a su cerebro para conseguir una taza de café. Si esa taza de café es de su agrado, sus niveles elevados de dopamina indican al cerebro de esa persona que debe buscar más café. La dopamina es parte de lo que hace que las adicciones sean tan difíciles de eliminar. También puede ser clave para lograr tus objetivos financieros.

Cuando las personas piensan en su situación financiera, establecen metas como “ahorrar COP \$5.000.000” o “pagar todos los préstamos estudiantiles”. Estas son dos grandes metas que no se lograrán de un día al otro. Tomarán algún tiempo, y eso significa que la recompensa no llegará hasta el final. En su lugar, establece objetivos pequeños que puedas cumplirlos, y que aumenten los niveles de dopamina de tu cerebro.

### 4. Domina tu mente:

El aumento de los costos por la atención médica, las emergencias financieras y los bajos sueldos son las principales preocupaciones monetarias para la mayoría de las personas. Sin duda, estas cosas pueden dar miedo y algunas veces están fuera de nuestro control. Sin embargo, reconocer que la neurociencia sustenta algunos de estos temores puede ser el primer paso para lograr la tranquilidad financiera que busca el 90% de nosotros.

