



UNITED
BEHAVIORAL HEALTH

Equilibrio de Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

diciembre de 2011

Amor y Dinero Cómo Equilibrar las Finanzas en una Relación

El dinero no tiene que ser una traba emocional entre usted y su pareja. En todas las parejas hay conflictos, especialmente relacionados con las finanzas. Hay maneras de entrar en acción juntos que pueden ayudarles a alcanzar sus metas financieras a largo plazo, mejorar su calidad de vida y su relación.

Relaciones Conflictivas

Un estudio reciente reveló que los problemas económicos son el principal tema de discusión en las parejas.¹ Nuestras actitudes hacia el dinero suelen estar influenciadas por nuestra crianza y nuestras experiencias. El dinero incluso puede darnos una sensación de seguridad o de poder en algunas relaciones.

Tener conflictos no es necesariamente un factor determinante a la hora de

predecir si una relación no es saludable o satisfactoria. Los conflictos pueden ayudar a las parejas a resolver las diferencias y a conocerse mejor. Existe evidencia de que una relación duradera depende de la capacidad de la pareja para resolver conflictos inevitables en cualquier relación.² Sin embargo, las malas respuestas a los conflictos pueden generar insatisfacción en la pareja o el matrimonio.³ Por eso es importante aprender a manejar mejor los conflictos.

No Postergue las Conversaciones sobre Finanzas

Hablar abiertamente sobre las diferencias económicas y resolverlas oportunamente puede evitar que con el tiempo se conviertan en problemas

recurrentes en una relación. La planificación financiera debe ser uno de los primeros temas de los que deben hablar las nuevas parejas. Cada persona debería tener un nivel de independencia económica de la otra, y una pareja debería tener tres cuentas corrientes: la mía, la suya y la nuestra. Luego entre los dos deciden cuánto dinero necesitan cada mes para pagar las cuentas en común, para pagar las cuentas personales y para invertir.⁴

Dificultades Económicas y Relaciones

Las dificultades económicas, y especialmente el desempleo, pueden perjudicar hasta las mejores relaciones y causar estrés y frustración. Los efectos

Las Transiciones de la Vida Generan Estrés Financiero

Las transiciones importantes de la vida pueden cambiar los roles y las responsabilidades de cada integrante de la relación de pareja, y eso puede desencadenar ajustes financieros. Usted y su pareja pueden sentir estrés, y el conflicto puede continuar.

Si experimentó algunas de las siguientes transiciones de la vida recientemente, o si anticipa alguna de ellas, comience a hablar con su pareja ahora sobre las consecuencias financieras. Reevalúen sus roles, responsabilidades y valores para que puedan lidiar con el cambio con menos estrés en su relación.

- Ser padres
- Cambiar de trabajo o profesión
- Quedarse sin empleo
- Volver a la escuela
- Cambiar de lugar de trabajo
- Jubilarse
- Cuidar de un ser querido
- Enviar un hijo a la universidad
- Experimentar una crisis médica

SEAP

Llame sin cargos en cualquier momento al

(800) 692-7459

(800) 824-4306 TDD

o visite

www.liveandworkwell.com

código de acceso: Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »

de la pérdida del trabajo y el desempleo pueden incluir maltrato infantil, una disminución en la salud mental y la calidad conyugal, y un aumento en las disoluciones maritales y familiares.⁵

No obstante, en muchos casos la relación de pareja se fortalece a partir de un problema económico. Una pareja puede proteger su relación si entienden cómo está afectando su relación la

crisis económica y si están al tanto de sus sentimientos y reacciones ante el estrés.⁵

Buscar Ayuda

¿Siente que los conflictos económicos en su relación están fuera de control? Hablar sobre cuestiones económicas no siempre es fácil o placentero. A veces es conveniente hablar con un asesor financiero o crediticio que le ayude a dejar de

vivir al día y a establecer metas financieras que sean alcanzables, por ejemplo, llegar a la jubilación sin deudas, comprar una vivienda o pagar la educación universitaria de su hijo.

Si sus finanzas están generando conflictos que podrían representar una amenaza para la prosperidad de la relación, la terapia de pareja puede ser de ayuda. En la terapia de pareja, un

profesional de salud mental les ayuda a identificar los conflictos clave y a decidir qué cambios son necesarios. Por lo general, uno de los dos, o los dos se comprometen a hacer cambios en su conducta. La meta general es ayudarles a adquirir nuevas habilidades y a decidir qué medidas tomar para resolver los problemas.

Ocho Consejos para Administrar las Finanzas en una Relación

Ponga en práctica estas ideas para trabajar en equipo con su pareja sobre sus sueños y desafíos financieros.⁵

1. No crea que puede evitar completamente los conflictos. Es necesario debatir algunas cuestiones. Programe reuniones periódicas para revisar los gastos, ponerse al día con las cuentas y analizar las deudas. Hable sobre las inversiones y sus metas financieras a largo plazo.
2. Elija un momento y un lugar adecuado para conversar, no cuando esté cansado, enojado o con poco tiempo.
3. Concéntrese en los problemas; no saque a la luz viejos rencores ni se insulten. Identifique de qué se trata el conflicto realmente (en lugar de la

crisis más reciente que desencadenó una pelea).

4. Acepten las diferencias y los valores de cada uno. Trabajen juntos para encontrar posibles soluciones, y estén dispuestos a comprometerse.
5. Trate de evitar el dolor, la ira y la frustración expresando su aprecio por lo que le gusta de los valores financieros de la otra persona y por lo que funciona. Escuche bien al otro y esté dispuesto a pedir disculpas cuando usted esté equivocado.
6. Haga un plan. ¿Cuánto desea ahorrar? ¿Cuántas cuentas corrientes debería tener? ¿Quién administrará la chequera y pagará las cuentas? Después, cada uno debe asumir su responsabilidad.

7. Si cree que sus finanzas necesitan más atención, hable con un asesor financiero o comuníquese con nosotros para averiguar en qué podemos ayudarle.
8. Ocúpese de los aspectos financieros de la jubilación. Para asegurar su futuro financiero, concéntrese en una planificación financiera sólida lo antes posible.

Lidiar con el estrés de los problemas económicos y su relación no siempre es fácil. Pero no tiene por qué hacerlo solo. UBH está aquí para ayudarle. Llame o conéctese en cualquier momento para pedir ayuda con los desafíos de la vida (vea Recursos).

Recursos

United Behavioral Health

www.liveandworkwell.com

- Visite el Centro Life Stages Relationship Resource (Recursos para Relaciones) para obtener más información sobre relaciones familiares saludables.

Línea gratuita de SEAP para hacer consultas financieras

- Llame a SEAP al 1-800-792-7459 y pida que lo transfieran a este servicio gratuito. Disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 9 p.m.

La información, el asesoramiento, los tratamientos y los enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan sólo con fines educativos y no deben utilizarse en lugar de consultas clínicas profesionales para necesidades de salud individuales. Algunos tratamientos pueden o no estar cubiertos por su plan de beneficios. Consulte su cobertura de servicios con el plan de salud. UBH no recomienda ni avala ningún tratamiento, medicamento o enfoque sugerido, específico o de otra índole. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental.

1 *Mental Health America Attitudinal Survey October 2006, Executive Summary.* http://www.nmha.org/files/Mental_Health_America_Attitudinal_Survey_-_Executive_Summary.pdf. Fecha de acceso: octubre 15, 2010.

2 Gottman, John M. *Why Marriages Succeed or Fail*. New York, NY: Fireside Books, 1994. 28; Stanley, Scott M., Howard J. Markman y Sarah W. Whitton. *Communication, Conflict, and Commitment: Insights on the Foundations of Relationship Success from a National Survey*. Family Process. Vol. 41. Malden, MA: Blackwell Publishing, Inc. 2004. 659.

3 Fincham, Frank D. y Steven R. H. Beach. *Conflict in Marriage: Implications for Working with Couples*. Annual Review of Psychology. Palo Alto, CA: Annual Reviews. 1999. 47.

4 Hayden, Ruth L. *For Richer, Not Poorer: The Money Book for Couples*. Deerfield Beach, FL: HCI Books. 1999.

5 Wallerstein, Judith S. y Sandra Blakeslee. *The Good Marriage: How and Why Love Lasts*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company. 1995. 72.