

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas

SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA



Profa. Sandra Varela Galarza
Catedrática Asociada en Educación al Consumidor



A cualquier persona le puede suceder. Existen diferentes circunstancias que pueden cambiar la situación económica de un individuo o de una familia, como: el alto costo de la vida, las deudas, la cesantía o la reducción de horas en el empleo. La pérdida de ingresos o aumento en gastos no esperados por causa de una enfermedad, la muerte de uno de los proveedores en el hogar, un divorcio y el cuidado de un familiar también pueden contribuir. O sea, que nadie está exento, al menos una vez, de pasar por dificultades económicas.

¿Cómo usted puede reconocer si tiene presión económica?

Para reconocer si usted tiene presión económica los indicadores más utilizados son los siguientes: la persona o la familia enfrentan presiones diarias para satisfacer las necesidades básicas (alimentos, vivienda, medicamentos), el pago a tiempo de las facturas mensuales o el recorte significativo de gastos mensuales (seguros, servicios de salud). Además, a nivel psicológico, las personas que pasan por dificultades económicas podrían experimentar ciertos sentimientos y cambios de conducta sin que estén conscientes de por qué les suceden. No es de extrañarse que una persona con presión económica se sienta triste, con coraje o ansioso. Además, puede bajar la productividad en el trabajo, ejercer una paternidad deficiente o exhibir cierta hostilidad hacia las personas que lo rodean.

¿Por qué es importante reconocer si tiene presión económica?

- Lo ayudará a evaluar su situación económica.
- Lo motivará a buscar alternativas y encontrar soluciones a su situación.
- Si encuentra soluciones recobrará tranquilidad para usted y su familia.
- Lo preparará para afrontar futuros eventos.

¿Qué se puede hacer?

Existen personas y familias que han superado exitosamente sus crisis económicas y las han podido superar mediante la comprensión y la aceptación de su situación particular, la búsqueda de soluciones, el apoyo entre los miembros de sus familias y una actitud positiva para aceptar cambios.



Si usted cree que puede estar experimentando

presión económica o conoce a alguien que sí lo está, a continuación se ofrecen una serie de recomendaciones para ayudar a tomar control de la situación.

- ⑨ **Reconozca la situación económica:** Aunque sea difícil reconocer la situación económica por la cual atraviesa, ésta es necesaria para comenzar a buscar las soluciones. Evalúe su patrón de consumo, sus necesidades y metas familiares.

- ⑨ **Comparta con otras personas lo que está sucediendo:** Se considera normal que a veces se escondan los problemas económicos. Sin

embargo, en la medida en que comparta lo que le está sucediendo con personas de su confianza o en un grupo de apoyo se dará cuenta de que hay otros que están pasando por la misma situación. Además, tendrá la oportunidad de aprender cómo otras personas y familias han superado exitosamente sus crisis económicas.

- ⑨ **Participe de actividades saludables:** Caminar, hacer ejercicio, jugar con los hijos, trabajar voluntariamente en su comunidad puede ayudarlo a distraerse y bajar la tensión. Además, al estar expuesto a otro ambiente a usted le podrían fluir mejor las ideas y las soluciones.



- ⑨ **Trabaje en equipo familiar:** Explore si algún otro miembro de la familia puede generar algún ingreso. Además, dialogue cómo cada miembro familiar podría ayudar a reducir los gastos en el hogar. Por ejemplo, apagando las luces o enseres que no se están utilizando, salir menos a comer fuera del hogar y no dejar las plumas abiertas innecesariamente, entre otros.

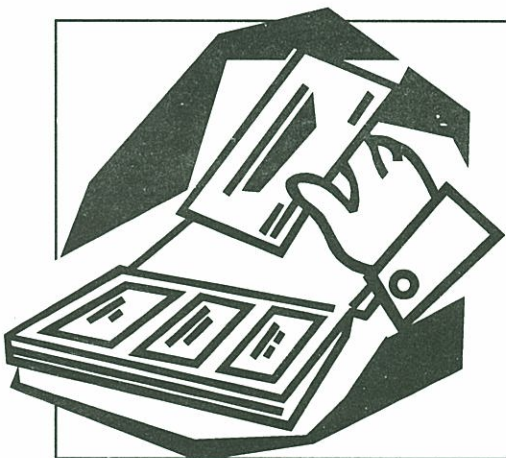
- ⑨ **Prepare el presupuesto individual o familiar:** Es importante preparar el presupuesto individual o familiar. Como primer paso, sume todos los ingresos que se reciben en su hogar (salarios, seguro social, asistencia nutricional, pensión alimentaria, desempleo). El segundo paso es sumar todos los gastos: pago de renta o hipoteca, alimentos, ropa, salud, servicios públicos (agua, luz, teléfono), deudas (tarjetas de crédito, préstamos de carro, financiera), transportación (gasolina, peaje, estacionamiento), entre otros. Usted deberá realizar ajustes si sus gastos son mayores a sus ingresos.

- ⑨ **Realice ajustes al presupuesto:** Cuando el ingreso se reduce, hay que afrontar situaciones difíciles en cuanto al plan de gastos se refiere. Hay que estar conscientes de que la rutina o los hábitos de la familia se pueden alterar. Habrá que tomar decisiones en cuanto a gustos y preferencias, bienes y servicios de prioridad, velar a dónde se va cada centavo y hasta olvidarse del qué dirán de los demás. Por tal motivo, es importante que haga su presupuesto para ver



cuáles eran los ingresos y los gastos antes del cambio económico para empezar a ajustar los gastos. Aprenda a planificar, seleccionar y a reducir todo gasto que altere su presupuesto.

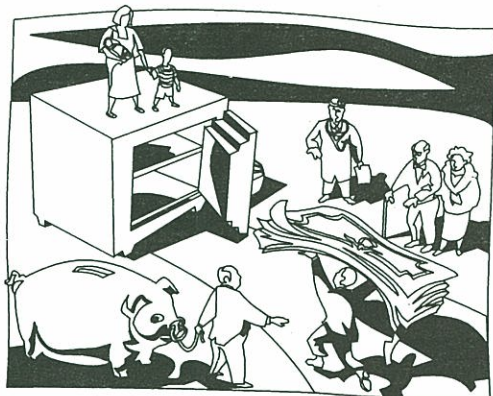
- ⑨ **Monitoree los gastos:** Cuando las personas tienen ciertos hábitos o conductas se les hace difícil visualizar por dónde se filtra el dinero. Monitorear los gastos es una herramienta útil para crear conciencia sobre a dónde va el dinero del día a día, identificar el patrón de consumo y detener los gastos excesivos e innecesarios.



- ⑨ **Hable con los acreedores:** No ignore las deudas mensuales y las cartas de cobro. Al contrario, enfréntelas, ya que si notifica su situación económica y las causas para éstas, sus acreedores podrían ayudarlo a ajustar el pago o a encontrar otras alternativas. Recuerde que es una obligación legal pagarle a los acreedores.

- ⑨ **Busque ayuda profesional:** Si experimenta desesperanza, tristeza profunda, se ha alterado su patrón de sueño o los hábitos alimentarios o no puede controlar el coraje, es importante buscar ayuda de un profesional de la salud u otros profesionales que también pueden brindar ayuda tales como consejeros financieros, familiares y espirituales.

Recuerde: Reconocer que está pasando por una presión económica no es fácil. Sin embargo, reconocerlo le ayudará a evaluar su situación, lo motivará a buscar alternativas y a encontrar soluciones. Cuando lo logre, recobrará tranquilidad para usted y su familia y lo preparará para afrontar eventos futuros.



Sólo usted puede empezar a buscar alternativas y las soluciones a su situación, por lo tanto, no lo siga posponiendo y empiece ahora mismo.

Referencias:

Bailey, S. & Goetting, M.A. (2002). *Helping Friends Cope with Financial Crisis* Montana State University Extension Service. Recuperado el 23 de abril de 2006, de <http://www.montana.edu/wwwpb/pubs/mt200206.pdf>

Clemson Extensión. (2001). *Taking Charge in Challenging Times*. Recuperado el 23 de abril de 2006, de <http://www.clemson.edu/fyd/family-life.htm>

Conger, R.D., Conger, K.J., Elder, F.O., Lorenz & Simons, R.L.(1994). Economic stress, coercive family process and developmental problems of adolescents. *Child Development*, 65, 541-561

Dennis, J.M., Parke, R.D., Scout, C., Jan, B. & Duffy, S.A. (2003). Economic pressure, maternal depression and child adjustment in latino families: An exploratory Study. *Journal of Family and Economic Issues*, 24(2), 183-202

Leinonen, J.A., Solantaus, T.S. & Punamaki, R.L.(2002). The specific mediating paths between economic hardship and the quality of parenting. *International Journal of Behavioral Development*, 26(5), 423-435

Leinonen, J.A., Solantaus, T.S. & Punamaki, R.L.(2003). Social Support and the Quality of Parenting Under Economic Pressure and Workload in Finland: The Role of Family Structure and Parental Gender. *Journal of Family Psychology*, 17(3), 409-418

Martínez, I.I. (2003). Abriendo el Candado: Tutorial de Planificación Financiera para la Educación al Consumidor. Tesis de Maestría, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

Mistry, R.S., Vandewater, E.A., Huston, A.C. & McLoyd, V.C. (2002). Economic Well-Being and Children's Social Adjustment: The Role of Family Process in an Ethnically Diverse Low- Income Sample. *Child Development* 73(3), 935-951

Parke, R.D., Coltrane, S., Duffy, S., Buriel, R., Dennis, J., Powers, J., et al. (2004). Economic Stress, Parenting and Child Adjustment in Mexican American and European American Families. *Child Development*, 75 (6), 1632-1655.

Shaklee, H. (2007). Hard Times on the Farm: Economic Stress and Family Life. University of Idaho Cooperative Extension. Recuperado el 1 de marzo de 2007, de <http://www.agls.uidaho.edu/ccf/CCC%20Families/Research/farm.htm>

Varela, S. (2006). Monitorea tus gastos no planificados. Servicio de Extensión Agrícola. Folleto.



MARZO 2009

Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

TIPOGRAFÍA, DISEÑO E IMPRESIÓN: MEI

2008 © Derechos Reservados
Servicio de Extensión Agrícola, Universidad de Puerto Rico