

## Receta médica: Siete pasos para un bienestar financiero

La meta de tener buena salud debe estar al centro de las decisiones que usted toma sobre el dinero

Como una persona sabia le dirá—y muchas lo han hecho, desde el poeta romano Virgilio hasta Gandhi—la salud es dinero. La ironía es que lo opuesto también es cierto—una gran cantidad de investigación sugiere que los problemas financieros en realidad pueden causar problemas de salud.

Se ha mostrado que el estrés financiero causa ansiedad, migrañas, trastornos de sueño y otros malestares físicos, incluyendo presión arterial alta y enfermedad del corazón.<sup>1</sup> Y no ocurre pocas veces. Una encuesta hecha en 2015 por la American Psychological Association (APA) demostró que el 72% de los estadounidenses reportaron sentirse estresados sobre el dinero por lo menos parte del tiempo durante el mes recién pasado.<sup>2</sup> Los niveles de estrés son particularmente altos entre padres, generaciones más jóvenes y aquellas personas que viven en hogares con ingresos más bajos.

En la última década, psicólogos inventaron el término Money Anxiety Disorder (trastorno de ansiedad sobre el dinero, o MAD por sus siglas en inglés) para describir una condición de constante preocupación e inquietud sobre el dinero. Las emociones que surgen de preocuparse sobre el dinero pueden llevar a problemas de la salud que afectan el desempeño en el trabajo, las relaciones, y sentimientos sobre la seguridad en el trabajo y la vida.



### Cómo darle la cara a la ansiedad sobre el dinero relacionada con la salud

Muchos estadounidenses recurren a comer alimentos poco saludables, o comer y beber en exceso, como mecanismos de defensa contra el estrés financiero.

Expertos en salud advierten que esto puede llevar a problemas de salud a largo plazo, y en vez recomiendan ejercicios de respiración profunda, los cuales tienen un comprobado efecto calmante en el sistema nervioso central. Hacer ejercicios regularmente y apegarse a una dieta saludable también pueden ser opciones muy útiles.

### Cómo liberarse del estrés sobre el dinero

Los expertos financieros a menudo sugieren tomar un enfoque directo para analizar su relación con el dinero para que usted pueda manejar el estrés financiero. Algunos recomiendan tomar uno o más de los siguientes pasos que pueden ayudar a conducirlo hacia el bienestar financiero.

### ¿Qué desencadena el estrés financiero?

No todas las personas reaccionan de la misma manera ante los obstáculos financieros, pero hay varias causas mayores de estrés relacionado al dinero:

- Temor a la posible pérdida de un trabajo
- Comparar su situación financiera con la de otros - estar ansioso de "tener suficiente"
- Los efectos de deudas cada vez más grandes

<sup>1</sup> "Debt Stress: The Toll Owing Money Takes on the Body," (Estrés de deuda: Los efectos que deber dinero le causan al cuerpo), Encuesta de Salud de AP-AOL, abril de 2008.

<sup>2</sup> "Stress in America™: Paying With Our Health," (Estrés en los Estados Unidos: Pagando con nuestra salud), Encuesta de la American Psychological Association, febrero de 2015. <http://www.apa.org/news/press/releases/2015/02/money-stress.aspx>

Continúa en la página 2

# ¿Qué hay de nuevo con el Seguro Social?

## Cambios recientes en las leyes fiscales podrían afectar sus beneficios

Leyes que fueron constituidas como parte de la Bipartisan Budget Act of 2015 (Ley Bipartidaria sobre el Presupuesto de 2015) incluyeron varios reglamentos nuevos que podrían afectar sus beneficios del Seguro Social y otros beneficios fiscales.<sup>3</sup>

### Final de la opción de “solicitar y suspender”

Bajo la opción de solicitar y suspender del IRS, las parejas casadas podían tomar ventaja de beneficios conyugales y créditos postergados de jubilación a la misma vez. Esta opción, la cual permitía que un esposo o esposa solicitara beneficios del Seguro Social a la misma vez como un cónyuge y luego suspenderlos hasta la edad obligatoria para poder retirarlos de 70 años de edad, caducó el 29 de abril de 2016.



### Ninguna solicitud restringida para jubilación temprana

La solicitud restringida, o “estrategia de solicitar primero como un cónyuge”, permitía que el cónyuge que gana menos recibiera beneficios basado en su propio historial de ingresos permitiendo que crecieran los futuros beneficios del cónyuge que gana más. La nueva ley aumenta la edad en que solicitar beneficios conyugales es automáticamente vista como solicitar sus propios beneficios de jubilación, aumentándola de 66 a 70 años de edad. Sin embargo, hay un revestimiento de plata para aquellos que cumplieron 62 años de edad a finales de 2015— a través de derechos adquiridos, podrán hacer solicitudes restringidas cuando sean elegible para beneficios tempranos en varios años.

### Un Crédito de Aportaciones para Ahorros de Jubilación más grande

Los ahorradores de ingresos bajos y moderados que cumplan con los requisitos del IRS podrán tomar un crédito fiscal más grande (“Crédito para los Ahorradores”) de hasta \$2,000/\$4,000 (solteros/parejas) para hacer aportaciones elegibles a un plan de jubilación patrocinado por su empleador o cuenta IRA. Para ver si usted califica, visite [www.irs.gov](http://www.irs.gov) y escriba “¿Califico para el crédito de aportaciones para ahorros de jubilación?” en el cuadro de búsqueda.

El Seguro Social permanece una fuente importante de ingresos de jubilación para millones de estadounidenses. Comprobar regularmente cómo cambios al sistema podrían afectar sus beneficios le ayuda a efectivamente hacer planes para su futuro financiero.

<sup>3</sup> Fuente: Congress.gov, <https://www.congress.gov/bill/114th-congress/house-bill/1314/text>

## Receta médica: Siete pasos para un bienestar financiero

(continúa de la primera página)

- 1. Comprenda el papel de la buena salud en su vida** – El dinero nunca es un sustituto.
  - 2. Priorice sus ahorros y controle sus gastos** – Warren Buffett lo dijo mejor: “No ahorre lo que queda después de los gastos, sino gaste lo que queda después de los ahorros”.
  - 3. Presupuesto** – Usted no puede manejar sus finanzas sin un plan.
  - 4. Haga planes para eventos de la vida** – Los expertos sugieren reservar “baldes” específicos para emergencias a corto plazo, educación, y jubilación a largo plazo.
  - 5. Encuentre una fuente de confianza para que le dé consejos** – Esta podría ser un colega en el trabajo, un inversionista profesional o un pariente cercano que es sensato sobre el dinero.
  - 6. Participe** – Obtenga lo máximo de los programas de beneficios que se le ofrecen en el trabajo.
  - 7. Seleccione cuidadosamente** – Seleccione inversiones que le permiten “dormir bien” y no causan ansiedad.
- Siguiendo estas directrices, usted podrá poner el bienestar financiero en la perspectiva apropiada. Fundamentalmente, la meta debe ser saber cómo manejar sus sentimientos sobre el dinero honestamente en maneras que no comprometen su salud.

# ¿Deberían las acciones que pagan dividendos ser parte de su cartera?

Los fondos que invierten en acciones que pagan ingresos actuales podrían mejorar su rendimiento total

Invertir en acciones, las cuales representan acciones de propiedad en una compañía pública, es una manera de acumular dinero a largo plazo. Pero, ¿qué tipos de acciones debe adquirir? ¿Acciones de gran capital, de valor o de apreciación de los Estados Unidos? ¿Y qué de las acciones de mercados internacionales desarrollados o emergentes? Estas son buenas maneras de diversificar sus inversiones en acciones.

Pero también hay buenas razones para adquirir acciones o fondos mutuos de acciones que pagan ingresos actuales en la forma de rendimiento de dividendos. Los dividendos son una porción de las ganancias de una compañía para el trimestre o año que son distribuibles a los accionistas. Las compañías pueden elegir colocar sus ganancias de nuevo en sus negocios, o darles una porción de sus ganancias anuales a los accionistas en la forma de dividendos.

Por lo general, los dividendos son ofrecidos por negocios maduros con productos/servicios bien establecidos y ganancias previsible. Como una estrategia de inversión, tener una porción de su cartera asignada a acciones que pagan dividendos podría ayudar a que su inversión crezca con el paso del tiempo, pero, como con todas las inversiones, no hay ninguna garantía que dichas inversiones generarán ingresos.

## Ventajas de acciones orientadas hacia los dividendos y fondos de acciones

### Tienden a crecer constantemente con el paso del tiempo

Un dividendo representa por lo menos un rendimiento parcial en una inversión que es un poco previsible. Las compañías que pagan dividendos por lo general están indispuestas a dejar de pagar sus dividendos, ya que esto crea incertidumbre en los mercados acerca de los futuros prospectos de la compañía, lo cual puede tener un impacto muy negativo en el precio de sus acciones. La mayoría de las compañías se esfuerzan en elevar sus dividendos cada pocos años, ya que esto puede servirle al mercado como una señal fuerte y positiva sobre la fuerza de sus negocios. Las distribuciones pasadas no son un indicativo de distribuciones futuras.

### Protección contra un mercado bajista

Además, en ciertos tipos de mercados desfavorables, las acciones que pagan dividendos tienden a declinar menos que las acciones que no pagan dividendos. Por ejemplo, en 2008 cuando el S&P 500® Index (una medida amplia del desempeño de las acciones de los Estados Unidos) bajó un 37%, las acciones de dividendos, como estaban representadas por S&P Dividend Aristocrats, bajaron por mucho menos, un 22%.<sup>4</sup>

### Rendimientos competitivos a bonos

En un ambiente con una tasa de interés baja, el rendimiento de dividendos ofrecido por acciones que pagan dividendos puede ser competitivo a tasas disponibles a inversionistas en inversiones de renta fija, tales como bonos respaldados por el gobierno o bonos corporativos. El cuadro a la derecha compara el rendimiento de dividendos de índices de acciones mayores contra las tasas de interés actuales de los bonos. Recuerde que ingresos más altos podrían significar riesgo más alto, por lo que usted, por consiguiente, debe equilibrar sus expectativas de ingresos y riesgo.

Índices de acciones	Rendimiento de dividendos
Índice Industrial Dow Jones	2.78%
Russell 2000	1.72%
S&P 500®	2.27%
Índices de bonos	Tasa de interés
Nota de la Tesorería de 1 Año	0.42%
Nota de la Tesorería de 10 Años	1.95%
Barclays Aggregate Bond	2.44%

Datos a partir del 20 de enero de 2016. Fuentes: Birinyi Associates, WSJ Data Market Group. No es posible invertir directamente en un índice. Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos propietarios.

### Una palabra (o dos) acerca del riesgo

De vez en cuando, el apetito de un inversionista hacia los dividendos de una compañía hace subir el precio de las acciones de la compañía, haciendo bajar el rendimiento de dividendos. Las compañías subyacentes pueden perder dinero, lo cual podría forzarlas a suspender los pagos de dividendos durante cierto período de tiempo. La pérdida resultante en el precio de las acciones podría exceder grandemente la cantidad de ingresos de dividendos que usted recibe.

Invertir en acciones que pagan dividendos debe ser una parte de una estrategia total para generar un total de ingresos atractivos a largo plazo. Es importante invertir en fondos cuyas propiedades de acciones tienen registros de desempeño que son de buen agüero para un éxito continuo. Habiendo dicho esto, tener una porción de su cartera dedicada a acciones que pagan dividendos puede ayudar a proporcionar un equilibrio sano entre fondos que proporcionan ingresos actuales y acciones orientadas hacia más apreciación o fondos que buscan valorización de capital.

<sup>4</sup> "9 Best Dividend Stocks for Bear Markets" (9 mejores acciones de dividendos para mercados desfavorables), Kiplinger.com, enero de 2015. El desempeño previo no garantiza los resultados futuros. Todas las inversiones conllevan riesgo, incluyendo la pérdida de capital.

# jubilación en movimiento

Consejos y recursos que todos pueden usar

## Tax Freedom Day® (Día de Libertad Fiscal)

El Día de Libertad Fiscal, como fue calculado por la Fundación de Impuestos, un grupo de expertos no partidario de investigación económica, es el día cuando los Estados Unidos en su totalidad ha ganado suficiente dinero para pagar el total de su factura fiscal para el año. Proporciona una manera fácil para que los estadounidenses midan la cantidad total de impuestos y cuotas del gobierno que pagan en varios niveles del gobierno. Al aportar más a un plan de jubilación con ventajas fiscales, usted puede disminuir el impacto que los impuestos tienen en sus ingresos. Para ver cuándo ocurre el Día de Libertad Fiscal en su estado, visite el sitio web de la Fundación de Impuestos: <http://taxfoundation.org>.

## Preguntas y Respuestas

### ¿Ahorrar para la universidad de sus hijos, o agregar a la cuenta de jubilación?

¿Cuál debe ser la prioridad cuando los presupuestos están restringidos? Ya que la jubilación podría estar a unos años de distancia, podría ser tentador darle prioridad a los ahorros para la educación de sus hijos. Pero eso podría ser un error. En primer lugar, los estudiantes universitarios pueden solicitar préstamos

con intereses bajos, programas de trabajo-estudio y becas para ayudar a pagar por su educación. Pero usted no puede esperar de manera realista pedir prestados fondos para pagar por su jubilación. Podría sonarle duro a sus seres queridos, pero usted debe considerar sus propias necesidades de ingresos futuros y no descarrilar su plan de jubilación.

## Recordatorio trimestral

### Ponga al día sus documentos de planificación de patrimonio

Si su situación de vida ha cambiado recientemente —si se ha divorciado o envidado, o ha tenido un hijo, por ejemplo—usted debe revisar para comprobar que los beneficiarios en sus cuentas de jubilación y pólizas de seguro están al día. Usted también debe periódicamente revisar su testamento, poder legal, y formularios de apoderado para el cuidado de la salud para cerciorarse que apropiadamente reflejan sus deseos cuando usted fallezca.

## Herramientas y Técnicas: Recursos para ayudarle a guiar su plan de jubilación

### ¿Cuánta casa puede usted costear?

Una regla general conservadora declara que no más del 36% de sus ingresos debe

ir hacia el pago de sus deudas, y no más del 28% debe ser distribuido para todos los gastos de su vivienda, incluyendo hipoteca, impuesto de propiedad y seguro. Por supuesto, donde usted elija vivir tendrá un impacto significativo en la rentabilidad. Pruebe la calculadora de rentabilidad de vivienda en [Realtor.com](http://Realtor.com) para determinar cuánta casa puede usted costear: <http://tinyurl.com/homeaffordcalc>.

## El monopolio del mercado: Terminología financiera básica que debe saber

### Mercancías

Un artículo de comercio es un bien básico en comercio que es básicamente intercambiable con otras mercancías del mismo tipo. Cuando usted se sirve un vaso de jugo de naranja o pone gasolina en su auto, usted está consumiendo mercancías. Otros ejemplos de mercancías incluyen oro, trigo, maíz, carne de res y semillas de soya. Las mercancías se pueden comprar y vender en intercambios en tiempo real o a través de contratos que fijan el precio y condiciones de entrega en algún momento en el futuro.

Declaración: Este material fue creado sólo para propósitos educacionales e informativos y no tiene la intención de ofrecer consejos ni para ERISA, ni fiscales, ni legales, ni de inversión. LPL Financiera y sus asesores sólo están ofreciendo servicios educacionales y no pueden ofrecerles a los participantes consejos de inversión específicos a sus necesidades particulares. Si usted está buscando consejos de inversión específicos a sus necesidades, dichos servicios de asesoría deben ser obtenidos por su cuenta aparte de este material educacional.

Kmotion, Inc., 412 Beaver Creek Road, Suite 611, Oregon City, OR 97045; [www.kmotion.com](http://www.kmotion.com)

© 2016 Kmotion, Inc. Esta hoja informativa es una publicación de Kmotion, Inc., cuyo papel es sólo como editor. Los artículos y opiniones en esta hoja informativa son aquellos de Kmotion. Los artículos y opiniones en esta publicación sólo tienen el propósito de ofrecer información general y no tienen la intención de ofrecer ni consejos ni recomendaciones específicas para ningún individuo. Nada en esta publicación se deberá interpretar como consejos de inversión o que dirigen a los empleados a participar en cualquier programa de inversión de ninguna manera. Por favor consulte con su asesor financiero u otro profesional apropiado para obtener mayor ayuda con respecto a su situación individual.