



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

**Nombre del alumno: Emanuel de Jesús Andrade
Morales**

**Nombre del profesor: Ezri Natanael Prado
Hernández**

Nombre del trabajo: La jubilación

Materia: Medicina del trabajo

Grado: 5°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre del 2021.

Comúnmente las personas no suelen pensar sobre sus finanzas a futuro, y una de las formas en las que se puede comenzar es desde ahora; se puede ahorrar pequeñas cantidades de dinero, para que se cree el ámbito de ahorrar y a futuro no sea tan difícil.

En lo personal ya desde hace años he tomado la costumbre de ahorrar cierta parte de mi dinero, pero al terminar la licenciatura, lo primordial sería continuar con la especialidad, debido a que hay mayor oportunidad de trabajo. Sin embargo, no se debe de dejar a un lado el ámbito financiero, debido a que en cuanto haya adquirido mi título profesional, los gastos y aquellos problemas financieros serán más complejos que ahora.

Para eso sería necesario conocer como fluye el dinero en mis manos, observaría el movimiento de mi dinero alrededor de 2 meses para saber cómo y en qué gasta el dinero. Además de llevar un diario de gastos y anotar cada uno de los gastos, ya sea un gasto por necesidad, por diversión, etcétera. Con esta información será de gran ayuda para establecer nuevas metas y elaborar un plan.

Claro está que podría buscar ayuda para administrar mi dinero, ya que, muchas comunidades ofrecen clases gratuitas o de bajo costo. Pueden ayudarle a aprender a crear un presupuesto, ahorrar para el futuro e invertir su dinero. Las bibliotecas también son un buen recurso de libros sobre planificación económica y preparación de presupuestos.

También podría elegir un plan que me ayude a alcanzar ciertos objetivos. Estos deben de ser “realistas” o sea que sean capaces de realizarse, lo importante es que si el plan se puede seguir a largo plazo. Por ejemplo, reducir la mitad de los gastos para intentar aumentar los ahorros, ya que, me ayudará a alcanzar un objetivo más pronto, pero podría volverse complicado si siempre se maneja con poco dinero.

Una de las maneras más fáciles de ahorrar dinero es establecer una transferencia automática de la cuenta que siempre utilizo a una cuenta de ahorro. Si el dinero se transfiere automáticamente, estaría menos tentado a gastarlo en cualquier cosa (ropa, viajes, joyas, etcétera). Algo bueno de los bancos de ahora es que puedo ir

a uno para establecer un plan de ahorro automático, o establecer una cuenta a través de un banco en línea. A partir de allí puedo decidir cuánto dinero quiero que se transfiera de la cuenta que suelo utilizar a una cuenta de ahorro mensual o bimensualmente.

Este proceso podría llevarme años para alcanzar mis objetivos, de modo que trate de no desesperarme y aprender a mejorar mi economía. Lo que es importante es crear un plan y seguirlo a lo largo del tiempo. Fijarme ciertos límites sobre la frecuencia con que reviso mis estados de cuenta puede ayudar a saber cómo me encuentro económicamente. También es importante concentrarme en pequeñas metas, por ahora; por ejemplo, pagar una factura o ahorrar \$100.

También es importante definir prioridades. Una prioridad financiera puede ser pagar las tarjetas, ahorrar para un plan de retiro o para pagar los seguros, de vida o gastos médicos, de auto o de hogar. Tener prioridades claras hace más fácil tomar decisiones que pueden ser difíciles, por si sugiera una emergencia.

Mencionando lo anterior es importante un seguro, el cual es una forma de gestionar ciertos riesgos que se pueden generar. Cuando se contrata un seguro, se transfiere el costo de una pérdida potencial a la compañía de seguros. Dentro de los planes a futuro se debe de considerar el costo de una enfermedad importante, un accidente de auto, incluso, un robo o un asalto, lo cual puede significar muchas veces el costo que podría pagar por mi póliza y afectar fuertemente mis finanzas y planes personales.

Desafortunadamente se tiene que crear una cultura alrededor de los seguros, puesto que actualmente no se aprecian los beneficios de un seguro.

También es importante adquirir seguros para el hogar o para el automóvil, ya que es posible contratar seguros de hogar que pueden cubrir las reparaciones y el reemplazo de cualquier daño que esté cubierto en la póliza. También pueden brindar protección contra robos, daños por peligros como fuego e inundaciones, así como responsabilidad civil que podría resultar de un accidente que pueda sufrir un visitante o huésped herido en mi propiedad.

De igual manera cuando Adquiera un automóvil. Ya que, muy pocas personas pueden pagar las reparaciones o asumir la pérdida total de sus autos, así como los costos de atención médica, los gastos legales y lo derivado de las lesiones cuando haya alguna colisión o el robo de mi automóvil. Tener un seguro de auto es muy importante, de hecho, se estima que solo 3 de cada 10 automóviles cuentan con un uno.

Cuando haya conseguido mi trabajo y haya trabajado duro para construir una base financiera que compone mi patrimonio y para familia, quisiera estar seguro de que todos estén protegidos. Sin embargo, los accidentes e imprevistos pueden ocurrir.

Es de suma importancia tener un seguro de vida, en los últimos años, la atención médica ha experimentado un aumento de precios constante alrededor de todo el mundo y un seguro que ayude con los imprevistos relacionados a la salud se ha convertido en una necesidad cada vez más recurrente.

La contratación de este tipo de coberturas debe ser parte fundamental de mi planificación financiera, pues es la forma en la que este amparado contra riesgos de salud que pueden afectar tu panorama financiero para el futuro.

La jubilación requiere de un plan de ahorro para el retiro que resulta bastante fácil posponer, pero tiene una gran importancia para mi futuro. Sin embargo, la contingencia actual ha tenido un impacto negativo en la actividad económica y no se sabe cómo será en unos años.

Si bien no todos los eventos inesperados suelen ser negativos, en algunos casos la salud financiera se puede ver muy afectada. Un poco de planificación previa hará que enfrentar imprevistos sea algo mucho más sencillo de manejar.

Incluso alguien muy cuidadoso puede sorprenderse con un evento para lo que no estaba preparado. La mejor manera de enfrentar este tipo de situaciones es planear para lo inesperado con anticipación. Una recomendación es crear un fondo de emergencia para salir adelante en caso de una eventualidad que afecte de imprevisto tus finanzas personales.