

## Minimalismo financiero: Menos es más... también en economía y en nuestros bolsillos



En tiempos marcados por el consumo excesivo, donde las ofertas y publicidad nos bombardean a diario, el minimalismo financiero emerge como una

alternativa para quienes desean adoptar un estilo de vida más sencillo y consciente. Esta filosofía invita a gastar menos, enfocarse en lo esencial y desarrollar hábitos financieros sostenibles a largo plazo. La idea de reducir y simplificar no es nueva: el minimalismo, además de impactar en áreas como la decoración y la adquisición de bienes, también tiene influencia en la economía. **TE PUEDE INTERESAR:** Gastos de fin de año: ¿Cómo hacer un buen uso de las tarjetas de crédito? “Tiene que ver con buscar lo mínimo de las cosas, como el menos es más, y en un sentido económico se entiende como: Es complejo obtener y comprar más cosas, por tanto, nos dedicamos a aprovechar y embellecer lo poco que tenemos”, explicó a Chócale el sociólogo Sebastián La Rivera. Según La Rivera, uno de sus principales beneficios de esta práctica es que permite disminuir los gastos al mismo tiempo que se construye un estilo de vida más armónico. “Ayuda no solo al bolsillo, sino también a mantener una estética particular, dejando las cosas en su mínima expresión”, señaló. “Detox financiero”: El primer paso Si el minimalismo financiero ha despertado tu interés, la puerta de entrada más sencilla es lo que se conoce como “detox financiero”. Esta práctica consiste en identificar y eliminar malos hábitos de consumo para reorganizar las finanzas personales. Un ejemplo de “limpieza financiera” es cancelar todas las suscripciones a servicios de streaming y, posteriormente, evaluar con objetividad si realmente vale la pena retomarlas. Alejandro Guzmán, economista socio de Leverage Consultores y docente de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad de Chile (FEN), señaló que este proceso requiere disciplina y reflexión personal, ya que diversos factores dificultan su implementación. “Tenemos dos grandes barreras culturales. Una es nuestra propensión al consumo y al gasto, y otra, la falta de disciplina financiera. En teoría, suena muy bonito, pero en la práctica es un cambio importante”, explicó. Sin embargo, Guzmán añadió que este enfoque puede preparar a las personas para enfrentar contingencia económicas, como las vividas durante la pandemia. “Quienes habían ajustado sus gastos y reducido su presupuesto pudieron manejar mejor la crisis. Adoptar un estilo de vida más austero te prepara mejor para eventos inesperados”, reflexionó. Los beneficios de llevar una economía minimalista La principal promesa del minimalismo financiero va más allá del simple ahorro, se trata de reorientar los recursos hacia lo que realmente tiene valor. Sergio Tricio, gerente general de Patrimore y docente de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad de Chile (FEN) explicó que este concepto fomenta decisiones de gasto más eficientes. “Si uno realmente hace juicio y empieza a hacerse preguntas relacionadas con lo importante, podría ser más eficiente al consumir”.

En este sentido, el desafío radica en encontrar un equilibrio. “Todos los extremos son malos. El dinero existe para disfrutarlo. Se trata de optimizar tus decisiones, no de volverte un avaro”, añadió Tricio. Por su parte, el socio de Leverage Consultores, destacó que adoptar este enfoque implica un esfuerzo colectivo. “Es más fácil hacer un cambio de vida siendo una persona sola. Si tienes pareja o hijos, necesitas conversar y convencer a los demás de adoptar esta tendencia”, mencionó. Asimismo, advirtió que en Chile solo un 30% de las personas logra mantener un presupuesto financiero cotidiano, lo que representa una barrera importante. “Es fundamental desarrollar habilidades de planificación para implementar cambios tan radicales como estos”, señaló. Un enfoque hacia la libertad financiera El minimalismo financiero, lejos de ser una simple tendencia, ofrece una oportunidad para mejorar la relación con el dinero. Según los expertos, es también una de las vías para alcanzar la libertad financiera. A través de esta práctica, es posible identificar lo que realmente tiene valor y destinar recursos para el futuro. “Es un trabajo difícil, pero necesario de identificar qué cosas nos dan satisfacción real y concentrarnos en ellas”, reflexionó Tricio. En definitiva, abrazar el minimalismo financiero no implica renunciar a todo, sino encontrar un balance entre lo que necesitamos y nuestras prioridades personales. En un mundo donde el consumo parece ser la norma, este enfoque invita a reconsiderar lo esencial y vivir de forma más consciente.