

EN ESTA EDICIÓN

**Gestión de deudas y mejora del puntaje de crédito**

**Recursos adicionales**

Próximo *webinar* de Wise & Well:  
¡Inscríbese ahora!

**Movimiento mensual**

Cómo prevenir el *tech neck*

**Receta**

Pasta con guisantes dulces



# Wise & Well

¡Le damos la bienvenida al Boletín Wise & Well!  
Aquí, mes a mes, promovemos el bienestar y le acercamos temas relacionados con la salud para que se sienta cada vez mejor.

## Gestión de deudas y mejora del puntaje de crédito

**La mayoría de nosotros tiene que lidiar con el estrés financiero en algún momento de la vida. Y, a pesar de que esto casi siempre es una situación incómoda, también es una de las medidas más importantes que podemos tomar para mejorar nuestra salud y bienestar general.**

Si las miramos con atención, notaremos que nuestras finanzas no son más que un montón de números. Y si bien aquellos que representan grandes deudas o bajos puntajes de crédito pueden resultar algo intimidantes, hacer un balance y elaborar un plan de mejora es, sin lugar a dudas, lo primero que debe hacer para recuperar el control del bienestar financiero. Ahora bien, hay un problema. A menos que su profesión esté relacionada con las finanzas, es difícil saber con exactitud cuál es el primer paso —y el segundo— para dejar de acumular deudas y mejorar el puntaje crediticio.

Sin embargo, así como cuidamos nuestra salud física con controles médicos regulares o cambios en el estilo de vida relacionados con la alimentación y el ejercicio, también podemos atender nuestra salud financiera comprendiendo de qué se tratan esos números y teniéndolos bajo control de la misma manera que hacemos con los valores de colesterol o de la presión arterial. Incorporando cambios pequeños y constantes en sus hábitos financieros puede reducir el estrés, mejorar su puntaje crediticio y allanar el camino hacia un futuro financiero más sólido y prometedor.

**Desde Wise & Well, le proponemos el siguiente plan de acción:**

### 1. Conozca sus números

El primer paso para afrontar las deudas es comprender la situación en la que se encuentra. Haga una lista de todas sus deudas: incluya las tarjetas de crédito, los préstamos y las hipotecas. Esto le dará un panorama más claro de lo que debe y le ayudará a priorizar los pagos. Siempre es mejor conocer exactamente a qué dificultades se enfrenta; esto le permitirá tomar decisiones más informadas.

Muchos empleadores ofrecen excelentes recursos para la gestión del bienestar financiero de su personal. Averigüe cuáles tiene a su disposición. También puede recurrir a herramientas como **CreditWise de Capital One** o **Credit Karma de Intuit** para acceder a su puntaje FICO y hacer un seguimiento de su progreso por medio de alertas de monitoreo de crédito y consejos personalizados. Empezee evaluando el monto total que adeuda, las tasas de interés actuales y los montos de los pagos mínimos para crear la estrategia que le resulte mejor.

### 2. Liquide los saldos de cuentas rotativas

El uso del crédito (es decir, la cantidad de crédito disponible que tiene en uso) constituye entre el 20% y el 30% de su puntaje. Por lo tanto, cancelar los saldos de las tarjetas de crédito es una de las formas más eficaces de mejorar dicho puntaje. Existen métodos que puede usar, tales como los llamados “**bola de nieve**” o “**avalancha**”, que consisten en enfocarse en cancelar primero los saldos más pequeños o aquellas deudas con el interés más alto respectivamente.

Si su tasa de uso de crédito es elevada, intente pagar las deudas con regularidad o haga varios pagos a lo largo del mes para que los saldos se mantengan bajos.

### 3. Respete las fechas de vencimiento

El historial de pago representa el 35% del puntaje crediticio y es el factor más relevante. Programar débitos automáticos, al menos para cancelar los saldos mínimos, es una excelente estrategia para asegurarse de que no se le pase por alto ninguna fecha de vencimiento. También puede colocar recordatorios o registrarse en **Experian Boost** para obtener crédito por pagos como la renta o servicios públicos que no se suelen tener en cuenta en el puntaje.

### 4. Evite cerrar cuentas antiguas

La duración de su historial crediticio representa el 15% del puntaje. Si tiene cuentas antiguas, no las cierre, incluso aunque no las tenga en uso. Cerrarlas podría perjudicar su puntaje. De hecho, si tiene alguna tarjeta que no esté usando, considere la posibilidad de cargarle alguna factura recurrente para mantenerla activa.



## Recursos adicionales

Próximo *webinar* de Wise & Well: ¡Inscríbese ahora!

**Tema: Envejecimiento saludable**

**Cuándo? El día martes 9 de septiembre | De 12:00 m. a 1:00 p. m. ET**



Para inscribirse, [haga clic aquí](#) o escanee el código QR.

Le damos la bienvenida al próximo webinar de Wise & Well, que se llevará a cabo el 9 de septiembre y en el cual abordaremos el tema del envejecimiento saludable. Pronto compartiremos más detalles. Recuerde que puede acceder a nuestro **Centro de Capacitación de Wise & Well** para acceder a la información más actualizada sobre los próximos eventos y a muchísimos recursos adicionales relacionados con el bienestar.

Y recuerde: si está teniendo dificultades para afrontar sus deudas, pida ayuda sin dudarlo. Muchos acreedores están abiertos a elaborar planes de pagos que se adecuen a cada situación en particular.

Tomar el control de sus finanzas es un desafío, pero uno que vale la pena. Organizándose, estableciendo metas y aumentando su puntaje crediticio no solo está asegurando su futuro financiero, también está mejorando su bienestar general. La salud financiera es una pieza clave para tener una vida plena y equilibrada. Por eso, conocer sus números es más importante que nunca.

### Referencias

[Cómo mejorar su puntaje crediticio](#)

[Gestionar el crédito y las deudas](#)

[¿Qué es la tasa de uso de crédito?](#)

[¿Qué es el historial de pagos?](#)

### 5. Cultive hábitos financieros saludables

Así como tener una alimentación equilibrada y hacer ejercicio regular favorecen el bienestar físico, elaborar un presupuesto, ahorrar y planificar a futuro contribuyen a fortalecer su salud financiera. En este sentido, lo más importante es establecer metas alcanzables, de la misma manera que lo haría si quisiera bajar de peso o hacer ejercicio. Ya sea que decida saldar una deuda en particular o ahorrar para tener un fondo de emergencia, sea realista y lleve un registro de su progreso. La constancia es fundamental.

Además, comprométase a tener buenos hábitos de gasto. Tal como se mencionó en los pasos 3 y 4, pague siempre sus facturas a tiempo y evite abrir o cerrar cuentas de tarjetas de crédito con frecuencia, ya que esto podría afectar su puntaje crediticio.

Por último, cuando le sea posible, pague más del mínimo adeudado con sus tarjetas para llegar a liquidar el total más rápidamente.

### 6. Pida que lo agreguen como usuario autorizado

Si recién está empezando a construir su crédito o está enfocado en mejorarlo, pídale a algún familiar o amigo cercano que lo agregue como usuario autorizado de su tarjeta de crédito. Esto podría tener un impacto positivo inmediato, siempre y cuando la tarjeta tenga un buen historial de pago y un bajo uso de crédito.

### 7. De nuevo, encare la salud financiera del mismo modo en que lo hace con la salud física

Así como controla sus niveles de colesterol o su presión arterial, es importante que lleve un registro de sus finanzas. Revise su puntaje de crédito y sus deudas con regularidad, y evalúe sus ahorros. Prestar atención constantemente a estos números hoy puede evitarle problemas graves en el futuro.



# Movimiento mensual

## Cómo prevenir el *tech neck*

El uso de dispositivos tecnológicos hace que estemos inclinados hacia adelante durante períodos prolongados, lo cual resulta en un malestar en el cuello y la espalda alta que a menudo se conoce como *tech neck* o síndrome del “cuello tecnológico”. El problema no es la postura en sí, sino la cantidad excesiva de tiempo que pasamos en ella y que puede causar dolor.

Por suerte, haciendo algunos ajustes sencillos en el lugar de trabajo y una serie de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento recomendados por expertos en el tema podrá aliviar este malestar. A continuación, le dejamos una rutina de ejercicios que le servirá para trabajar esa zona y que puede hacer en su escritorio.

Adaptación del *NY Times*. Acceda al artículo original al cual se hace referencia aquí: [nytimes.com](https://www.nytimes.com).

### Rotación de la columna torácica

Recuéstese sobre el lado izquierdo con las rodillas y caderas flexionadas a 90 grados. Extienda los brazos hacia el frente, con las palmas en contacto. Lleve el brazo derecho hacia arriba y luego hacia el suelo, sobre su lado derecho, permitiendo que rote el tronco, pero no las caderas. Vuelva a la posición inicial. Repita lo mismo del otro lado.

**El objetivo:** 15 segundos de cada lado.

### Flexión de mentón

Comience en posición sentada o de pie, con la mirada hacia el frente y los hombros relajados. Incline la cabeza hacia adelante y luego empuje el mentón hacia atrás, como sacando papada. Mantenga durante dos a tres segundos; luego regrese a la posición inicial. Es un movimiento bien pequeño. Debe sentir el estiramiento en la parte alta de la nuca.

**El objetivo:** Dos o tres series de cinco a ocho repeticiones.

### Estiramiento del trapecio superior

Al igual que en el ejercicio anterior, empiece en posición sentada o de pie, mirando hacia el frente, con los hombros relajados. Incline la cabeza lateralmente, acercando la oreja derecha hacia la axila de ese mismo lado. Con suavidad, empuje el hombro izquierdo hacia abajo, alejándolo de la oreja. Mantenga durante 30 a 60 segundos; luego regrese a la posición inicial.

**El objetivo:** Dos a tres repeticiones para cada lado.

### Estiramiento del elevador de la escápula

Parta desde la misma posición inicial que en los ejercicios anteriores. Lleve la oreja derecha hacia el hombro de ese mismo lado. Luego rote el cuello con suavidad de manera que la nariz apunte hacia la axila (como si estuviera oliéndola). Con suavidad, empuje el hombro izquierdo hacia abajo, alejándolo de la oreja. Mantenga durante 30 a 60 segundos; luego regrese a la posición inicial.

Si bien el ejercicio es similar al estiramiento del trapecio superior, debería sentir el trabajo en diferentes partes del cuello y los hombros.

**El objetivo:** Dos a tres repeticiones para cada lado.

### Rotación cervical isométrica

Nuevamente, parta desde la misma posición inicial que en los ejercicios anteriores. Coloque los dedos índice y mayor derechos sobre la sien del lado derecho (o en algún otro punto del rostro que le resulte cómodo, como puede ser la mandíbula o el pómulo). Intente girar la cabeza hacia la derecha mientras la mano ofrece resistencia. Mantenga durante cinco segundos; luego regrese a la posición inicial.

**El objetivo:** Cinco repeticiones para cada lado.

Fuente: [nytimes.com](https://www.nytimes.com)



# Pasta con guisantes dulces

Hace poco, el chef de Wise & Well preparó una pasta liviana y sabrosa con guisantes dulces, una receta de What's Gaby Cooking. Es un plato perfecto para el verano que se prepara con guisantes dulces finamente cortados, un poco de manteca y aceite de oliva, y se condimenta con ajo, chalotas y ají molido. ¡Es fresco y reconfortante! El toque final: pecorino romano y un poco de limón. Este plato es tan delicioso como sencillo. Prepárelo con su pasta favorita y deléitese con una comida práctica y refrescante, ideal para el mes de agosto.

## Ingredientes

- 450 g (1 lb) de guisantes dulces finamente cortados
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados finos
- 1 chalota picada fina
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de ají molido
- Sal kósher y pimienta negra molida fresca para añadir sabor
- $\frac{1}{3}$  de taza de pecorino romano (o queso parmesano) y un poco más para servir
- Ralladura y jugo de 1 limón
- 285 g (10 oz) de pasta



# Pasta con guisantes dulces

## Preparación

1. Caliente la manteca, el aceite de oliva y una pizca de sal marina en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agregue los guisantes dulces, el ajo, la chalota y el ají molido. Saltee de 4 a 5 minutos, hasta que el ajo desprenda aromas y los guisantes estén apenas tiernos. Condimente con sal y pimienta.
3. Apague el fuego. Incorpore el queso junto con el jugo y la ralladura de limón.
4. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Cuélela y añádala a la sartén con la preparación de guisantes.
5. Mezcle bien. Pruebe y condimente según sea necesario. Si lo desea, espolvoree más queso por encima antes de servir.

Fuente: [whatsgabycooking.com](https://whatsgabycooking.com)

NFP Corp. y sus subsidiarias no proporcionan asesoramiento legal. La información que se brinda aquí solo tiene fines informativos generales. Consulte a su asesor legal antes de implementar alguna estrategia de bienestar como parte de su oferta de beneficios integrales para empleados.

© NFP Corp. 2025 | 303362



## Agosto es el mes de la gestión de deudas y la mejora del puntaje de crédito

Gestionar sus deudas y mejorar su puntaje de crédito es un desafío, pero no tiene por qué ser apabullante. Incorporando pequeños cambios en sus hábitos financieros de manera constante, irá logrando avances significativos cada semana. A continuación, le dejamos cinco consejos prácticos para ayudarlo a tomar el control de su salud financiera.

1 de agosto

### Revise su informe de crédito todas las semanas

Manténgase al corriente de cualquier novedad revisando su informe crediticio con regularidad. Preste atención para detectar posibles errores o cuentas que no le resulten familiares y que podrían afectar su puntaje. En caso de encontrar algún error, eleve el reclamo correspondiente lo antes posible; eso le ahorrará tiempo y dinero más adelante. Use las herramientas que le brinde su empleador o consulte **CreditWise** o **Credit Karma** para ir haciendo un seguimiento de su progreso (puede encontrar los enlaces en el boletín).

8 de agosto

### Arme un presupuesto y respételo

Elabore un presupuesto que dé cuenta de sus ingresos, gastos y deudas. Al ver con claridad en qué gasta el dinero, detectará dónde puede hacer algún recorte para incrementar sus ahorros. La constancia es fundamental para cultivar hábitos financieros saludables.

15 de agosto

### Pague más del mínimo

Cuando pague los saldos de sus tarjetas de crédito, trate de abonar más del mínimo siempre que le sea posible. Esto le ayudará a reducir su deuda más rápidamente y mejorar su porcentaje de crédito disponible, que constituye una parte importante de su puntaje crediticio.

22 de agosto

### Automatice el pago de sus facturas

Programe los pagos de sus facturas, al menos de los montos mínimos, para que se hagan de manera automática. Así se asegurará de que no se le pase por alto ningún vencimiento y mantendrá un buen historial de pago, lo cual es el factor más significativo de su puntaje crediticio.

29 de agosto

### Mantenga abiertas sus cuentas antiguas

La duración de su historial de crédito representa el 15% de su puntaje. Si tiene tarjetas de crédito antiguas, no las dé de baja, incluso aunque no las esté usando. Contar con un historial crediticio sólido puede resultarle favorable para conseguir un mejor puntaje.



**Envíeles a sus empleados nuestros consejos semanales de Wise & Well. Son breves mensajes con información sobre salud y bienestar que podrán incorporar fácilmente a su vida diaria.**

**— Su equipo de Wise & Well**

Fuente: Adaptación del texto del boletín

## Su salud financiera en números

Lleve un registro de estos números para tener su bienestar financiero bajo control.

