



**Xavier Bergé.** *Responsable Área Seguros y Desarrollo del Negocio de Pensiones de GVC Gaesco*

Después del período vacacional, suele suceder algo parecido a final de año, que no es otra cosa que plantearnos **nuevos hábitos de conducta**. Intentamos comer más saludable, hacer más ejercicio, planificar nuevos objetivos, aprender idiomas y, por qué no, **iniciar un ahorro de forma sistemática**.

El éxito de cualquier cambio de conducta pasa obligatoriamente por conocer la definición de hábito: **Los hábitos han sido definidos como aquella conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático**.

Así pues, entendemos que la repetición es la clave para formar un hábito nuevo y que existe un comportamiento irracional del consumidor cuando quiere realizar cambios sin convertirlos en hábitos.

Estadísticamente, el mes de septiembre es el mes del año que recoge más inscripciones en gimnasios, muchos inician el propósito de realizar más ejercicio físico y pocos lo consiguen alargar más de dos meses, pues no alcanzan la motivación suficiente para convertir una

rutina semanal en hábito, y por ello abandonan.

Lo mismo ocurre con las dietas alimentarias. No es cuestión de hacer un mes dieta, es cuestión de cambiar los hábitos de comida.

**Si conseguimos hacer de una conducta un hábito, éste perdurará en el tiempo como una forma de vida y entenderemos que forma parte de nuestro día a día.**

La misma secuencia sucede con el hábito de ahorrar. El **hábito de ahorrar de forma periódica es algo que se aprende con el tiempo, algo que se debe enseñar y sólo a través de una buena planificación perdurará en el tiempo.**

Y es que las personas que de forma sistemática hacen ejercicio y comen sano, suelen tener buena salud, al igual que los que son capaces de planificar un ahorro periódico gozarán de buena salud financiera en el futuro.

Por ello, **en un entorno dudoso de las pensiones de jubilación futuras, es aconsejable coger cuanto antes el hábito de ahorrar de forma periódica.**

La cuestión es que debemos ser conscientes que **las pensiones futuras serán insuficientes para mantener nuestro poder adquisitivo**, y para plantearnos un futuro sin tensiones económicas y con buena salud sería bueno empezar con unos hábitos alimenticios, de actividad física y de ahorro saludables.

Empiece septiembre con buen pie planificando un ahorro periódico y generando un hábito nuevo en su día a día.

**La respuesta a cuándo empiezo, con qué importe y en qué producto la encontrará en GVC Gaesco: Planes de Pensiones, Fondos de Inversión, PIAS, Unit Linked, etc.**

Síguenos: