

Estalvi: la base del teu benestar financer



Caixa 
Enginyers
FUNDACIÓ
El valor de cooperar

L'estalvi és un dels pilars fonamentals d'una vida financera saludable. No es tracta únicament de deixar diners guardats en un compte bancari, sinó de prendre decisions conscients avui per construir la seguretat i la llibertat financera que desitges demà.

La realitat és que estalviar és difícil. Vivim en un món dissenyat perquè gastem: cada dia rebem estímuls en forma d'ofertes, publicacions a les xarxes socials i missatges que ens conviden a consumir ara. Però hi ha estratègies senzilles i avalades científicament que fan que l'estalvi sigui més fàcil, sense necessitat de renunciar a gaudir de la teva vida.

En aquesta guia descobriràs què és l'estalvi, per què ens costa tant estalviar, quins productes tens disponibles i les estratègies més efectives per convertir l'estalvi en un hàbit natural.

El millor de tot: totes funcionen en qualsevol moment de la teva vida, tant si acabes d'independitzar-te com si tens el teu primer nadó, passes per un divorci o et prepares per a la jubilació.

Som-hi.

Índex

- 01.** Per què és tan difícil estalviar?
- 02.** Productes d'estalvi: quin és l'adequat per a tu?
- 03.** Estratègies d'estalvi basades en la ciència
- 04.** Estalvi en els moments vitals clau
- 05.** «Petites mentides» que ens diem



01.

Per què és tan difícil estalviar?

La batalla entre el nostre «jo present» i el nostre «jo futur»

Segons la teoria de l'economista Richard Thaler, premi Nobel d'Economia el 2017, tots tenim dues versions de nosaltres mateixos en conflicte constant: el nostre «jo present», que vol gaudir ara, i el nostre «jo futur», que vol tenir seguretat més endavant.

El problema és que el nostre cervell tendeix a infravalorar el futur i a sobrevalorar el present. Aquesta tendència es coneix com a «biaix de present» o descompte hiperbòlic. Vegem-ne un exemple: si algú t'ofereix triar entre 100 euros avui o 120 euros d'aquí a un mes, és probable que triïs els 100 euros ara. Tanmateix, si et preguntessin si prefereixes 100 euros d'aquí a 13 mesos o 120 euros d'aquí a 14 mesos, triaries clarament esperar aquell mes extra per tenir els 120. Per què? Perquè quan el futur és lluny, ens sembla més important esperar. Però quan el tenim més a prop, els diners immediats sempre guanyen.

Aquest biaix és especialment poderós perquè és **completament involuntari**. No és que et falti disciplina; és que el teu cervell està programat d'aquesta manera per raons evolutives. Quan els nostres avantpassats vivien al dia, prendre la recompensa immediata era la decisió més assenyada.

Els biaixos que ens fan gastar

A més del biaix de present, el teu cervell utilitza **altres dreceres mentals** que influeixen en la manera com gastes els teus diners:



La comptabilitat mental

El teu cervell separa mentalment els diners en diferents categories: «això és per al lloguer», «això és per divertir-me», «això són diners trobats». Curiosament, els diners que perceps com a «fàcils d'aconseguir» et tempten més a gastar-los. Si trobes 50 euros en una butxaca vella, és molt més probable que els gastis que si els haguessis guanyat amb el teu salari mensual.



La influència social

El que fan les persones del teu voltant influeix més en les teves decisions del que creus, fins i tot quan no te n'adones. Si veus que les teves amistats gasten en experiències i luxes, et resulta més difícil estalviar. Per contra, si coneixes persones que estalvien i inverteixen, és més probable que tu també ho facis.



L'efecte de les ofertes

Una rebaixa del 30 % en una cosa que no necessites pot fer-te sentir que «estalvies» diners gastant-los. Tanmateix, el que realment passa és que el teu cervell se centra en el guany (el descompte) i no en el cost total.

Entendre aquests biaixos et pot ajudar a dissenyar el teu entorn perquè jugui a favor teu.

02.

Productes d'estalvi: quin és l'adequat per a tu?

Hi ha una gran varietat de productes d'estalvi a Espanya, cadascun amb característiques diferents. Molts dels productes d'estalvi són, alhora, productes d'inversió. La realitat financera és que l'estalvi pur, sense rendibilitat, és insuficient en un context d'inflació.

La inflació és l'augment sostingut dels preus de béns i serveis. Encara que una inflació d'entre el 2 % i el 3 % anual sembli baixa, té un efecte devastador amb el temps. Imagina que has aconseguit estalviar 10.000 € i no n'obtens cap rendibilitat. Al cap de 10 anys, amb una inflació del 3 %, aquests diners haurien perdut l'equivalent a un 26 % del seu valor. És a dir, amb aquests 10.000 € estalviats podries comprar, d'aquí a 10 anys, l'equivalent a 7.400 € actuals. Els teus diners no desapareixen, però pots comprar molt menys.

Per això, a continuació et presentem els productes més rellevants, classificats per termini i objectiu, perquè puguis rendibilitzar els teus diners i obtenir un rendiment que superi la inflació o que, com a mínim, redueixi la pèrdua de poder adquisitiu.

Per a estalvis a curt termini (fins a 2 anys)

Comptes d'estalvi remunerats: són comptes corrents que ofereixen una petita rendibilitat pels diners dipositats. El seu principal avantatge és que els diners estan disponibles en qualsevol moment. Són ideals per al teu fons d'emergència o per a estalvis a molt curt termini. La rendibilitat és baixa, però el risc és pràcticament inexistent.

Dipòsits bancaris: són similars als comptes d'estalvi, però normalment ofereixen una rendibilitat una mica més alta si acceptes bloquejar els diners durant un període determinat (3, 6 o 12 mesos). Són segurs i previsibles.

Deute públic (lletres del Tresor): són títols emesos per l'Estat espanyol. Els teus diners es converteixen en un préstec al govern, que et retorna el capital més els interessos. Tenen un risc baix perquè estan avalats per l'Estat. Són accessibles i segurs.

Per a estalvis a mitjà-llarg termini (de 2 a 7 anys)

Fons d'inversió: són vehicles que permeten a moltes persones invertir conjuntament en accions, bons o altres actius. Un gestor professional distribueix els teus diners amb l'objectiu de maximitzar-ne la rendibilitat. Hi ha fons de diferents perfils de risc: conservadors, moderats i agressius. L'avantatge és que aconsegueixes diversificar sense necessitat d'invertir molts diners. L'inconvenient és que la rendibilitat no està garantida i pot fluctuar.

Assegurances d'estalvi i inversió: combinen la protecció d'una assegurança amb la possibilitat d'obtenir un rendiment. Normalment, ofereixen un cert nivell de garantia sobre el capital invertit.

Per a estalvis a llarg termini (7 anys o més)

Plans de pensions: són productes dissenyats específicament per a la jubilació. Ofereixen avantatges fiscals, com la desgravació en la declaració d'impostos. Els diners queden bloquejats fins a l'edat de jubilació, fet que evita que cedeixis a la temptació de gastar-los. Són especialment interessants si l'empresa on treballes fa aportacions complementàries.

Plans de previsió assegurats (PPA): són similars als plans de pensions, però tenen algunes característiques diferents. També estan pensats per al llarg termini i ofereixen avantatges fiscals.

Fons d'inversió a llarg termini: són els mateixos fons que hem esmentat abans, però mantenir-los a llarg termini (7 anys o més) et dona més temps perquè el mercat es recuperi de les caigudes i perquè puguis beneficiar-te de l'interès compost.

Una recomanació important

La majoria de la població espanyola desconeix en què s'inverteixen els diners dels seus plans de pensions o assegurances d'estalvi. **És fonamental que entenguis on van els teus diners.** Moltes persones contracten productes a llarg termini pensant que estalvien per a la jubilació, quan en realitat els convindrien més els fons d'inversió. Consulta amb el teu banc o amb un assessor independent quin és el producte més adequat per a la teva situació.



03.

Estratègies d'estalvi basades en la ciència

Ara que comprens per què és difícil estalviar i quins productes tens disponibles, vegem quines són les estratègies que realment funcionen:

Estratègia 1

Automatitza el teu estalvi

La clau: *que els diners es moguin sense que hakis de decidir.*

La investigació demostra que l'automatització és una de les eines més poderoses per superar el biaix de present. Si has de recordar estalviar cada mes, només ho faràs quan sobrin diners, cosa que gairebé mai no passa. Però si els diners es transfereixen automàticament el mateix dia que reps la nòmina, el teu cervell deixa de veure'ls com a disponibles per gastar.

Com fer-ho? Configura una transferència automàtica periòdica del teu compte corrent a un compte d'estalvi o inversió. Comença amb una quantitat còmoda (fins i tot el 2 % o el 3 % del teu salari) i augmenta-la gradualment segons les teves possibilitats. L'efecte és gairebé màgic: després d'uns mesos, deixaràs de «trobar a faltar» aquests diners perquè la teva ment s'adapta a viure sense ells

Estratègia 2

Crea comptes mentals per a objectius específics

La clau: *que cada euro tingui un propòsit clar.*

En lloc de tenir un únic «fons d'emergència» genèric, considera obrir comptes separats o, fins i tot, portar només registres mentals per a objectius diferents:

- **Compte d'emergència (de 3 a 6 mesos de despeses)**
- **Compte per al viatge que sempre has volgut fer**
- **Compte per al cotxe nou**
- **Compte per a la jubilació**

Per què funciona? El teu cervell està dissenyat per pensar en categories. Quan cada quantitat de diners té un propòsit específic, és menys probable que la gastis en una altra cosa. A més, veure créixer una quantitat dedicada al teu objectiu —aquell viatge o aquell cotxe— proporciona una motivació i una recompensa psicològiques constants.

Estratègia 3

Planteja l'estalvi com un guany, no com una privació

La clau: canviar la narrativa.

En lloc de pensar «no puc gastar X euros perquè els necessito per estalviar», pensa «si estalvio X euros, guanyaré Y euros en interessos i tindrè seguretat per al futur». En lloc de «m'he privat d'això per estalviar», pensa «estic invertint en la meua llibertat financera».

Aquest canvi de perspectiva no és simplement psicològic: està avalat per la investigació.

Quan els missatges es formulen en termes de guanys futurs en lloc de pèrdues presents, les persones estalvien amb més constància.

Exemple pràctic: En lloc de dir «aquest mes no aniré a restaurants per estalviar», prova de dir «si estalvio 50 euros en restaurants, tindrè 600 euros extra l'any per a [el teu objectiu]». Els diners són els mateixos, però la narrativa és totalment diferent.

Estratègia 4

Visualitza el teu «jo futur»

La clau: fer que el futur sigui més tangible i emocional.

El nostre cervell tendeix a veure el nostre «jo futur» com algú diferent de nosaltres, algú distant. Això fa que ens costi fer sacrificis ara per aquesta persona llunyana. Però quan fas que el teu futur sigui més viu i real, canvia la teua perspectiva.

Prova això: Crea una col·lecció d'imatges sobre el teu futur desitjat, com ara la teua llar, els teus viatges o una jubilació tranquil·la. Mira-la regularment o, simplement, visualitza mentalment com et sentiràs d'aquí a 5, 10 o 20 anys gràcies als estalvis que fas avui. Diverses investigacions mostren que aquesta pràctica augmenta significativament la motivació per estalviar.



04.

Estalvi en els moments vitals clau

L'estalvi no és una «destinació» fixa, sinó un viatge que evoluciona segons la teva situació. A continuació et mostrem com adaptar-lo als principals moments de la teva vida:

Primera feina / Independència

Objectiu: *construir els fonaments (fons d'emergència i hàbits)*

Aquest és el moment més important. El teu primer impuls serà gastar els diners que reps perquè, finalment, pots fer-ho. Però és precisament ara quan has d'establir hàbits que t'acompanyaran la resta de la teva vida.

Prioritats:

1

Crea un fons d'emergència (de 2 a 3 mesos de despeses). Això et protegeix si perds la feina o sorgeix un imprevist.

2

Automatitza una aportació d'entre el 5 % i el 10 % del teu salari a un compte d'estalvi.

No busquis ara la rendibilitat màxima; busca crear l'hàbit. La constància és més valuosa que obtenir rendiments elevats.



Primer nadó / Vida en parella

Objectiu: *protegir el teu futur i el de la teva família*

Aquests moments tenen una gran força psicològica. La teva motivació per estalviar augmenta notablement quan assumeixes noves responsabilitats.

Aprofita aquesta energia:

1

Revisa i augmenta el teu fons d'emergència (ara necessites 6 mesos de despeses, no pas 3).

2

Estableix objectius d'estalvi amb un propòsit clar: educació dels fills i filles, habitatge, oci familiar.

3

Considera productes d'estalvi específics per a aquests objectius, com ara plans d'estalvi infantil si tens fills o filles.

En aquests moments, és fàcil oblidar que tu també necessites estalviar per a la jubilació. Encara que sigui amb una quantitat petita, no deixis de fer aportacions a un pla de pensions.

Canvi de feina / Crisi econòmica

Objectiu: *mantenir l'estabilitat sense perdre perspectiva*

En aquests moments, la por et pot portar a dos extrems: deixar d'estalviar del tot o obsessionar-te amb cada despesa.

Recomanació: Mantén l'automatització de l'estalvi, però redueix-ne temporalment l'import si cal. És millor estalviar un 2 % de manera constant que abandonar l'hàbit del tot. Un cop recuperis l'estabilitat, torna a augmentar-lo. El més important és mantenir l'automatització i l'hàbit.



Divorci

Objectiu: *reconstruir des de zero*

El divorci representa un nou començament financer. Els teus ingressos i despeses canvien. Els teus objectius poden canviar.

En aquest cas:

1

Reavalua completament la teva situació: ingressos, despeses i deutes.

2

Estableix un nou pla d'estalvi adaptat a la teva nova realitat.

3

Protegeix els estalvis i les inversions que ja tens; no prenguis decisions precipitades.

4

Reconstrueix el teu fons d'emergència com més aviat millor (de 6 a 12 mesos de despeses, segons les teves circumstàncies).

Aquest és un moment en què un assessor financer independent pot ser molt valuós. L'estrès emocional pot enterbolir el teu judici.

Aproximació a la jubilació

Objectiu: *consolidar el teu patrimoni i garantir ingressos futurs*

En els darrers 10 o 15 anys abans de la jubilació, la teva estratègia ha de canviar:

1

Redueix el risc gradualment. Si ho tens tot en inversions d'alt risc, comença a traslladar-ho progressivament a productes més segurs.

2

Revisa els teus plans de pensions. Quan pots començar a cobrar-los? Hi ha opcions de pagament únic o rendes periòdiques?

3

Calcula les teves necessitats reals. Quants diners necessitaràs al mes durant la jubilació? Fes el càlcul a la inversa a partir d'aquesta xifra.

4

Mantén la diversificació. Fins i tot durant la jubilació, una part del teu patrimoni pot estar en inversions de més rendiment mentre vas retirant els diners a poc a poc.

05.

«Petites mentides» que ens diem

Abans d'acabar, aturem-nos en les justificacions que ens donem per no estalviar. Reconèixer-les és el primer pas per superar-les:

«Guanyo poc, no tinc res per estalviar»

Fins i tot amb ingressos baixos, estalviar entre l'1 % i el 2 % és possible. Comença per aquí. La constància és més important que la quantitat inicial.

«Ja estalviaré el que sobri»

Aquí hi ha el problema. Gairebé mai no en sobra. L'automatització és la solució: primer estalvies, després gastes el que queda.

«Necessito gaudir ara, el futur és incert»

Totes dues coses poden ser certes. Però estalviar no significa no gaudir; significa gaudir de manera equilibrada. I encara que el futur és incert, és precisament per això que cal estar preparat.

«Estalviar per a la jubilació és cosa de gent gran»

Ben al contrari. Com més aviat comencis, menys hauràs d'estalviar cada mes gràcies a l'interès compost. Si comences als 25 anys, necessitaràs estalviar molt menys que si comences als 45.

«Aquest producte d'inversió és massa complicat per a mi»

Si no l'entens completament, no el compres. Hi ha alternatives més senzilles. La teva seguretat financera és més important que obtenir el màxim rendiment.



Conclusió

L'estalvi no és un luxe, sinó una eina fonamental per a la teva llibertat i el teu benestar. No es tracta de viure amb privacions ara per gaudir en el futur; **es tracta de prendre decisions conscients avui que et permetin gaudir de la teva vida, present i futura, sense estrès financer.**

Les ciències del comportament ens ensenyen que els nostres biaixos, lluny de ser debilitats que hem de superar només amb força de voluntat, poden ser els nostres aliats si dissenyem bé el nostre entorn. Automatitza el teu estalvi. Crea objectius clars. Participa en comunitats de persones que valoren l'estabilitat financera. Visualitza el teu futur.

Els petits passos constants són més poderosos que les grans intencions puntuals.

Començar és el més difícil. Mantenir l'hàbit és el més important. I tant una cosa com l'altra són possibles si utilitzes les eines adequades i entens com funciona realment la teva ment.

Ara és el teu torn. Tria una estratègia, automatitza-la i comença.





El valor de cooperar