

Cómo superar la **fobia** a presentar la declaración

Cómo enfrentar con atención plena la temporada de impuestos



Es famoso el dicho de Benjamin Franklin de que solo hay dos certezas en la vida: la muerte y los impuestos. En EE. UU. podemos agregar otro punto a la lista: la muerte, los impuestos y el pánico por los impuestos.

Una encuesta reciente de la Cámara de Comercio reveló que $\frac{1}{3}$ de los estadounidenses presentan sus impuestos a una semana de la fecha límite y el 50 por ciento acelera el proceso lo más rápido posible. Y, según otra encuesta, un enorme 64 por ciento sufre estrés relacionado con la presentación de declaraciones de impuestos.

¿Quién teme al feroz recaudador de impuestos?

No es una sorpresa que hacer la declaración de impuestos nos estrese. Después de todo, la tradición anual nos obliga a aceptar nuestra situación financiera (¡ay!) bajo la mirada escrutadora del Tío Sam (¡uf!).

Para algunos, la aversión se considera una verdadera fobia, llamada forosofobia, el miedo a los impuestos y al Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS). Para los forosófobos, el mero pensamiento de hacer la declaración de impuestos puede provocar sudoración, dificultad para respirar y ansiedad generalizada o aumentada. En casos extremos, los forosófobos podrían evitar presentar la declaración por completo, un mecanismo de defensa contraproducente que puede provocar un mayor escrutinio del IRS y problemas mayores en el futuro.



No presentar la declaración puede significar una multa de hasta el 25 por ciento de los impuestos no pagados.



No pagar puede resultar en una multa del 0.5 por ciento por cada mes que no se paguen los impuestos.

Si el estrés ya era malo antes, imagínese cómo será cuando empiecen a llegar esas facturas.

Siempre hay una luz al final de la temporada de impuestos

Even if one does not consider it a phobia, the fear of presenting the declaration can generate anxiety and procrastination. But there are good news. Dealing with the IRS is necessary, but it does not have to be painful.

Por ejemplo, según los propios datos del IRS, el número de personas que pagan impuestos de más (y obtienen un reembolso posterior) ha aumentado a lo largo de los años. Además, si la posibilidad de una auditoría del IRS le quita el sueño, los números están a su favor. Las posibilidades de ser auditado son de alrededor de 1 en 100 e incluso pueden ser menores dependiendo de sus ingresos y estado civil.

Dicho esto, siempre es mejor presentar la declaración a tiempo que hacerlo tarde o no hacerlo en absoluto. Si se encuentra en apuros, el IRS ofrece recursos para ayudarle, como planes de pago y extensiones. Y al final del día, la solución a sus problemas fiscales radica en la preparación, la educación y (cuando sea necesario) el apoyo profesional.

Pasando al impuesto

A medida que nos acercamos a la recta final de la temporada de impuestos, considere aplicar estas mejores prácticas para ayudar a afrontar los impuestos con confianza. *Nota: algunos artículos vinculados están en inglés.*

 **Controle el estrés:** si el estrés o el miedo le impiden realizar su declaración de impuestos durante esta temporada, encontrar una sensación de calma puede hacer que el proceso sea mucho más sencillo. Vea [este video](#) para obtener consejos rápidos para detener el estrés de inmediato, y luego este [seminario web sobre manejo del estrés](#) para obtener estrategias más profundas para eliminarlo. Ambos ofrecen consejos accesibles que puede aplicar para manejar la sobrecarga relacionada con el día de los impuestos.

 **Haga un plan:** dividir el proceso en pasos más pequeños y luego programarlos y completarlos uno por uno puede ayudar a que las cosas sean menos desafiantes. Por ejemplo, intente tener todos sus documentos (por ejemplo, formularios W-2 o 1099, registros de ahorros e inversiones, deducciones y créditos fiscales, etc.) compilados a mediados de febrero. Luego, puede hacer lo posible para tener su declaración completa para mediados de marzo y tenerla lista para enviarla digitalmente o por correo postal antes del 7 de abril.



Evite la curva de aprendizaje: puede comprobar que no falte ni un punto ni una coma hasta el cansancio y, aun así, sin saber, cometer errores al presentar la declaración. [Este artículo](#) puede ayudarle a aprender de los errores de los demás y evitar errores y descuidos comunes.



Mantenga la calma y calcule: nuestro socio de contenido sobre equilibrio entre el trabajo y la vida personal, LifeAdviser, ofrece muchas calculadoras financieras útiles y prácticas para ayudar a reducir la incertidumbre y el estrés relacionado al comparar los posibles resultados fiscales y estimar los pagos o reembolsos esperados. Puede encontrar enlaces a sus calculadoras de impuestos más populares, además de otro contenido fiscal útil [aquí](#).



Llame a un experto: en caso de dudas, un preparador de confianza puede responder sus preguntas en profundidad y ayudarle a llevar la mayor parte de la carga del proceso de los impuestos. Recuerde que su **beneficio Concern** incluye [dos consultas financieras gratis de 30 minutos por asunto por año](#), además de descuentos para servicios continuos que puede utilizar para obtener ayuda con la preparación y presentación de la declaración de impuestos.

Por último, intente tomarse **un minuto de atención plena** con [Cómo evitar una situación gravosa](#) (Avoiding a Taxing Situation) de eM Life. Es una sesión rápida de atención plena que puede ayudar a abordar los factores desencadenantes y los comportamientos que conducen a la procrastinación y la ansiedad provocadas por los impuestos.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, [regístrate en employees.concernhealth.com](#) y seleccione el botón “**Get Services**” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com