

Lo experimenta 70% de mexicanos

Advierten aumento de ansiedad y depresión por estrés financiero

Por Claudia Arellano
claudia.arellano@razon.com.mx

En los últimos años, el estrés financiero se ha convertido en una preocupación creciente para millones de personas en México. De acuerdo con la última Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (Ensaft), 70 por ciento de los mexicanos experimenta algún grado de estrés relacionado con sus finanzas personales.

Del anterior porcentaje, 34.9 por ciento reportó tener consecuencias físicas, como dolores de cabeza o cambios en la presión arterial.

Además, 30.7 por ciento mencionó sufrir impactos psicológicos, como ansiedad y depresión, vinculados directamente a preocupaciones económicas.

Para la especialista en medicina del sueño Andrea Cortés Galán, "estas cifras aumentarán al doble en los próximos cinco años, debido a las expectativas de vida de la población".

EL DATO

EN 2020 hubo dos mil 276 consultas por ansiedad en los Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones, y sólo de enero a julio del 2024 hubo 18 mil 273.

Indicó que, de los pacientes que ha atendido tras acabar la pandemia de coronavirus, un gran porcentaje manifestó que sus problemas emocionales partían de un tema financiero o de sentido de pertenencia, ya que muchos consideran que "si no trabajan demasiado no tendrán lo suficiente, y han dejado de considerar la salud".

La especialista señaló que la incertidumbre económica, el aumento del costo de vida y las deudas acumuladas afectan no sólo el bolsillo, sino también la salud mental de las personas.

"Se sufren impactos psicológicos, como ansiedad y depresión, vinculados directamente a preocupaciones económicas. Esta situación se ha visto exacerbada por factores económicos actuales, como la inflación y el aumento del costo de vida, que han afectado los ingresos y la estabilidad financiera de las familias", señaló Andrea Cortés.

Al referirse a este problema, Alejandro Zubiria, experto financiero y representante para compañías de Trust, explicó a La Razón que "el estrés financiero no sólo afecta la capacidad eco-

“SE SUFREN impactos psicológicos, como ansiedad y depresión, vinculados directamente a preocupaciones económicas”

ANDREA CORTÉS
Especialista en medicina del sueño

“EL ESTRÉS financiero no sólo afecta la capacidad económica de una persona, sino que tiene repercusiones profundas en su salud mental”

ALEJANDRO ZUBIRIA
Experto financiero

EXPERTOS AVIZORAN que las cifras por problemas psicológicos podrían incrementar al doble en los próximos cinco años; preocupante, disminución del rendimiento laboral, señalan



UNA MUJER camina por calles de Toluca, en imagen de archivo.

nómica de una persona, sino que tiene repercusiones profundas en su salud mental y emocional".

Entre los efectos más comunes en la salud mental se encuentran la ansiedad y la depresión, por la constante preocupación ante las deudas, y la incapacidad para cumplir con obligaciones financieras que genera sentimientos de desesperanza y tristeza profunda.

"También se manifiestan los problemas de sueño, ya que las personas con estrés financiero suelen experimentar insomnio o sueño interrumpido, lo que afecta su capacidad para funcionar adecuadamente durante el día", alertó.

El experto consideró que también se ve un deterioro de las relaciones interpersonales: "Las tensiones económicas pueden provocar conflictos en el hogar y afectar las relaciones con amigos y familiares", y mencionó que una de las más preocupantes es la disminución del rendimiento laboral.

"La preocupación constante puede llevar a una menor productividad y

concentración en el trabajo, creando un ciclo negativo que afecta los ingresos", señaló Zubiria.

Dijo que actualmente hay herramientas y recursos para manejar la ansiedad relacionada con el dinero; afrontar el estrés financiero requiere de estrategias que aborden tanto las finanzas como el bienestar emocional.

Alejandro Zubiria puntualizó que la educación financiera es fundamental: "Al entender cómo manejar el dinero, las personas pueden reducir significativamente su estrés y tomar el control de su vida económica".

"Conocer exactamente dónde nos encontramos, nos permite tomar decisiones más informadas y disminuir el nivel de estrés que genera la incertidumbre", apuntó a este rotativo.

El especialista recordó que, hoy en día, las redes sociales pueden ejercer presión para mantener cierto estilo de vida en las personas, esto, dado a la comparación que la gente puede hacer con otros, o bien buscar la validación.

"Es importante recordar que cada persona tiene una situación financiera única y hay que enfocarse en nuestras propias metas. Además, es fundamental destacar que mucho de lo que vemos en las redes sociales no es real; las personas suelen mostrar sólo lo mejor de sus vidas", subrayó.

Alejandro Zubiria también enfatizó la importancia de abordar el problema desde múltiples frentes en la vida diaria. "Es esencial desestigmatizar las conversaciones sobre dinero y salud mental. Muchas personas sufren en silencio por miedo o vergüenza, pero al abrir el diálogo, podemos crear comunidades más fuertes y resilientes", explicó.

El especialista en finanzas concluyó que el estrés financiero es una realidad que afecta a una gran parte de la población mexicana y tiene repercusiones profundas en la salud mental.

Sin embargo, afirmó que existen herramientas y recursos para manejar la ansiedad relacionada con el dinero y mejorar el bienestar general.

La Razón

• Información
Jorge Butrón
Yulio Bonilla
Claudio Arellano
Cristina Cepa
Enrique Cruz
César R. Badillo
Ulises Soriano
Alan Gállegos
• Edición
Omar Castillo
Enrique Villanueva

Alejandro Martínez
Evert G. Castillo
• Corrección
Alfonso González
Monica Meré
• Diseño
Mauricio Aguilar
Paulina Hernández
Andrea Llanusa
Gustavo Gómez
Armando Armenta
Nayeli Hernández

Victor Castillo
• Infografía
Roberto Alvarado
Julio Loyola
• Retoque
Digital
Luis de la Fuente
Belen Garcia
• Internet
Julio Vázquez
Omar Aviles
Rodrigo Hernández

Martha Diaz
• Sistemas
Carlos Chamo
• Fotografía
Eduardo Cabrera

ADRIAN CASTILLO
Director Editorial

Subdirectora Editorial y LR Streaming
Gilda Cruz Terrazas

Coordinadores • MÉXICO
David García
• NEGOCIOS
Benecio Luna

• CIUDAD
Jonathan Castro
• ESTADOS
José Contreras

• DEPORTES
Diego Hernández
• CULTURA Y DESFILE
Adriana Gómez

• DISEÑO
Carlos Mera
• NOTICIAS DIGITALES
Federico García

• INTERNET
Karen Rodríguez

ILEANA SALINAS
Directora Ejecutiva

• Gerente de Administración
Julian Méndez

• Gerente Comercial
Luis Miguel Pérez
ventaspublicidad@razon.com.mx



CONTACTOS:
Comunicación: 55-5260-6001
Publicidad: 55-5263-0500
Suscripciones: 55-5250-0109
Para llamadas del interior:
800-8365-8858

La Razón de México
Nueva época
Año de publicación 16
Número de edición: 4935
Replicas: replicas@razon.com.mx