



LEER LA EDICIÓN MÁS RECIENTE



search...



CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD RELACIONADA CON EL DINERO

Noviembre 22, 2024

Escrito por [Redacción](#)

Publicado en [Bienestar 24 horas](#)

0

[comentarios](#)

Me gusta 0



Visto 51

tamaño de la



Imprimir



Email



(0 votos)

DESTACADO



Foto: cortesía.

Según la **Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI)**, **70%** de los mexicanos experimenta algún grado de estrés relacionado con sus finanzas personales. De este porcentaje, **34.9%** reportó experimentar consecuencias físicas, como dolores de cabeza o cambios en la presión arterial.

Asimismo, **30.7%** mencionó sufrir 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.

También puedes leer. Estrés financiero impacta a 39% de la población. <https://revistafactorrh.com/bienestar-24-horas/item/11739-estres-financiero-impacta-la-salud-de-34-9-de-la-poblacion>

El estrés financiero puede manifestarse de diversas formas y tener un impacto significativo en el bienestar psicológico. Entre los efectos más comunes se encuentran:

- Ansiedad y depresión:** La constante preocupación por las deudas y la incapacidad para cumplir con obligaciones financieras pueden generar sentimientos de desesperanza y tristeza profunda.

- ✓ **Problemas de sueño:** Las personas con estrés financiero suelen experimentar insomnio o sueño interrumpido, lo que afecta su capacidad para funcionar adecuadamente durante el día.
- ✓ **Deterioro de las relaciones interpersonales:** Las tensiones económicas pueden provocar conflictos en el hogar y afectar las relaciones con amigos y familiares.
- ✓ **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.

Alejandro Zubiria, experto financiero y representante para compañías de Trust, explica: "El estrés financiero no solo afecta la capacidad económica de una persona, sino que tiene repercusiones profundas en su salud mental y emocional. Es un problema que debe abordarse de manera integral".

Herramientas para manejar la ansiedad del dinero

Afrontar el estrés financiero requiere de estrategias que aborden tanto las finanzas como el bienestar emocional. A continuación, se presentan algunos consejos y recursos recomendados para hacer frente:

Educación financiera

La falta de conocimientos financieros puede agravar la ansiedad. Aprender sobre manejo de presupuestos, ahorro e inversión puede empoderar a las personas para tomar mejores decisiones.

Elaborar un presupuesto: Registrar ingresos y gastos ayuda a tener una visión clara de la situación financiera y a identificar áreas de mejora.

Establecer metas financieras: Definir objetivos realistas a corto y largo plazo proporciona dirección y motivación.

ETIQUETADO COMO

estresfinanciero

Trust

destacados



REDACCIÓN

ARTÍCULOS RELACIONADOS (POR ETIQUETA)



IMSS Bienestar
instala mesa para
asuntos laborales



Impulsan la
ingeniería
biomédica



Prueba
innovadora
mejora detección
de mesotelioma
en la sangre



Bacalao Noruego
con mole y puré
de plátano



Destinos
perfectos para los
viajeros solitarios

Más en esta categoría: [« IMSS Bienestar instala mesa para asuntos laborales](#)

DEJA UN COMENTARIO

Asegúrate de llenar la información requerida marcada con (*). No está permitido el código HTML. Tu dirección de correo NO será publicada.

Mensaje *

Escribe aquí tu mensaje ...

Nombre *

Email *

URL del sitio web

No soy un robot

reCAPTCHA
Privacidad · Términos

ENVIAR COMENTARIO

LO MÁS POPULAR

- alimentación
- Cofepris
- colaboradores
- Covid19mx
- cáncer
- destacados
- enfermedades
- IMSS
- MayoClinic
- niños
- nutrición
- OPS
- principales
- salud
- turismo
- viajes

ES HORA DE HABLAR

DE **IMPUESTOS**

AL TABACO

Salud Justa™



The logo consists of a large, white, stylized letter 'Q' centered on a solid purple rectangular background. Below this, the word "Jobsora" is written in a bold, black, sans-serif font. Underneath "Jobsora" is the tagline "Encuentra tu trabajo hoy mismo!" in a smaller, black, sans-serif font.



RH Editores produce y comercializa la revista de Salud Factor RH. La edición es mensual.

Correo de publicidad: contacto.directo@revistafactorrh.com

Contáctanos

Quienes somos

Productos y servicios

Agenda de salud

Todos los derechos reservados.
Revista Factor RH

