

Tláhuac

Anuncios Noticias Historia Tláhuac



☰ MENÚ



TITULARES

¿Qué viernes?

¿Cuánto gana un ingeniero en sistemas e

1 Hora Atrás



FINANZAS

El impacto del estrés financiero en la salud mental

@Webmaster 13 Horas Atrás 0 6 Minutos

En los últimos años, el estrés financiero se ha convertido en una preocupación creciente en México y el mundo. Factores como la inflación, el aumento del costo de vida y las deudas acumuladas no solo afectan la estabilidad económica de las personas, sino también su salud mental.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI), el 70% de los mexicanos experimenta algún grado de estrés relacionado con sus finanzas personales. Entre ellos, el 34.9% reportó consecuencias físicas, como dolores de cabeza y cambios en la presión arterial, mientras que el 30.7% sufre ansiedad y depresión vinculadas directamente a preocupaciones económicas.

Alejandro Zubiría, experto financiero y representante de Trust, destaca: 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”.

¿Cómo afecta el estrés financiero a la salud mental?

El estrés financiero puede tener un impacto significativo en el bienestar psicológico. Entre las manifestaciones más comunes se encuentran:

- Ansiedad y depresión: Las preocupaciones constantes sobre deudas y obligaciones económicas generan sentimientos de desesperanza.
- Problemas de sueño: El insomnio o los despertares frecuentes son comunes en quienes lidian con estrés financiero.
- Deterioro de las relaciones: Las tensiones económicas provocan conflictos en el hogar y con seres queridos.
- Baja productividad laboral: La falta de concentración puede afectar el rendimiento, creando un círculo vicioso que complica aún más las finanzas.



Herramientas para manejar la ansiedad financiera

Aunque el estrés financiero puede parecer abrumador, existen estrategias para afrontarlo:

1. Educación financiera

Conocer los fundamentos del manejo de dinero puede empoderar a las personas y disminuir su ansiedad.

- Elaborar un presupuesto: Registrar ingresos y gastos permite identificar áreas de mejora.

- Establecer metas realistas: Tener objetivos claros brinda enfoque y motivación.

Alejandro Zubiría subraya: “Al entender cómo manejar el dinero, las personas reducen significativamente su estrés y toman el control de su vida económica”.

2. Buscar apoyo profesional

Consultar a un asesor financiero puede ofrecer soluciones personalizadas para gestionar deudas y planificar el futuro. Además, los profesionales de la salud mental pueden ayudar a abordar la ansiedad y depresión asociadas.

3. Comunicación abierta

Hablar de preocupaciones financieras con personas de confianza alivia la carga emocional y facilita la búsqueda de soluciones.

4. Evitar comparaciones sociales

Las redes sociales pueden crear una presión innecesaria para mantener un estilo de vida irreal. Es crucial enfocarse en las propias metas y recordar que gran parte de lo que se muestra en línea no refleja la realidad completa.



5. Vivir acorde al presupuesto

Superar nuestras capacidades económicas puede llevar a un ciclo de endeudamiento y estrés. Es fundamental planear y aceptar que el éxito financiero requiere esfuerzo y sacrificio.

Alejandro Zubiría añade: “Debemos desestigmatizar las conversaciones sobre dinero y salud mental. Muchas personas sufren en silencio, pero al abrir el diálogo, podemos construir comunidades más resilientes”.

Un enfoque integral

El estrés financiero no es solo un problema económico, es una cuestión de salud pública que necesita ser abordada desde múltiples frentes. Al combinar educación financiera, apoyo profesional y prácticas de autocuidado, las personas pueden reducir su estrés y mejorar su bienestar general.

Es momento de reconocer la conexión entre nuestras finanzas y nuestra salud mental, y actuar para transformar el estrés en una oportunidad de crecimiento y resiliencia.

No te olvides de dejarnos tus comentarios

Te puede interesar esta nota Brand Safety: El mercado es quien debe marcar la pauta, no las plataformas

[Ir a la fuente: Redaccion](#)

Etiquetado: **Finanzas**

« Anterior:

El reconocimiento pleno de la capacidad jurídica de las personas con discapacidad es punto de partida para el ejercicio de sus demás derechos

Siguiente: »

Una huella insostenible

Noticias relacionadas

Fortaleciendo la alianza económica Francia-México: Una misión empresarial estratégica

@webmaster 1 hora atrás 0

Guía experta para elegir la laptop ideal durante el Buen Fin

@webmaster 1 semana atrás 0

Brand Safety: El mercado es quien debe marcar la pauta, no las plataformas

@webmaster 1 semana atrás 0

La Generación Z pone en riesgo su estabilidad financiera al seguir tendencias en redes sociales

@webmaster 2 semanas atrás 0

Últimas Noticias

NOTICIAS

¿Cuánto gana un ingeniero en sistemas en México?

01

🕒 1 hora atrás

02

FINANZAS

Fortaleciendo la alianza económica Francia-México: Una misión empresarial estratégica

03

NOTICIAS

Jaime Toussaint von: Migración en la nueva era de Trump:

04

NOTICIAS

Wall Street conserva ganancias pese a tensión entre Rusia y Ucrania: Dow Jones y S&P 500 avanzan

05

NOTICIAS

Inflación 'se apiada' del bolsillo de mexicanos: Se ubica en 4.56% en primera quincena de noviembre

06

NOTICIAS

AICM cancela vuelos por neblina: ¿Qué aerolíneas son afectadas por mal clima este viernes?

07

NOTICIAS

Generará Kia energía solar para su planta en NL

NOTICIAS

08

Conferencia 'mañanera' de Sheinbaum hoy 22 de noviembre de 2024: Síguela aquí en vivo

09

NOTICIAS

Riesgo Trump: magnitud 5.0

10

NOTICIAS

La FGR acusa con pruebas falsas



La mejor tienda en línea, los mejores precios

Últimas Noticias

NOTICIAS

¿Cuánto gana un ingeniero en sistemas en México?

FINANZAS

**Fortaleciendo la alianza económica Francia-México: Una misión
empresarial estratégica**

NOTICIAS

Jaime Toussaint von: Migración en la nueva era de Trump:

NOTICIAS

**Wall Street conserva ganancias pese a tensión entre Rusia y Ucrania: Dow
Jones y S&P 500 avanzan**

NOTICIAS

Inflación 'se apiada' del bolsillo de mexicanos: Se ubica en 4.56% en primera quincena de noviembre

NOTICIAS

AICM cancela vuelos por neblina: ¿Qué aerolíneas son afectadas por mal clima este viernes?

verkasil



[Oferta de Lubricantes, Fluidos de Silicona, Grasas y Selladores](#)

La información, opinión y análisis contenidos en esta publicación son responsabilidad de los autores, salvo error de apreciación de su parte.