El impacto del estrés financiero en la salud mental

EMPRESAS

El impacto del estrés financiero en la salud mental y cómo manejar la ansiedad relacionada con el dinero

En los últimos años, el estrés financiero se ha convertido en una preocupación creciente para muchas personas en México y alrededor del mundo. La incertidumbre económica, el aumento del costo de vida y las deudas acumuladas afectan no solo el bolsillo, sino también la salud mental de las personas.

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

Cómo el estrés financiero afecta la salud mental

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 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. A continuación, se presentan algunos consejos y recursos recomendados para hacer frente:

1. 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.

1. Elaborar un presupuesto: Registrar ingresos y gastos ayuda a tener una visión clara de la situación financiera y a identificar áreas de mejora.
2. Establecer metas financieras: Definir objetivos realistas a corto y largo plazo proporciona dirección y motivación.

Alejandro Zubiria señala: “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”.

2. Buscar apoyo profesional
   Consultar a un asesor financiero puede ofrecer soluciones personalizadas para manejar deudas y planificar el futuro. Además, acudir a un profesional de la salud mental puede ser crucial para abordar la ansiedad y depresión asociadas.
3. Comunicación abierta
   Hablar sobre las preocupaciones financieras con personas de confianza puede aliviar la carga emocional y abrir oportunidades para recibir apoyo y consejos útiles.
4. Evitar comparaciones sociales
   Las redes sociales pueden ejercer presión para mantener cierto estilo de vida. Es importante recordar que cada persona tiene una situación financiera única y 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 solo lo mejor de sus vidas.
5. Vivir acorde a nuestro presupuesto y expectativas.
   A menudo, los problemas financieros surgen cuando sobrepasamos nuestra capacidad económica. Debemos ser conscientes de que muchos logros se alcanzan mediante un proceso que incluye momentos de sacrificio. Es importante desarrollarnos, ser pacientes para ver los resultados y, a medida que crecemos, ir elevando nuestras expectativas de manera realista. Recordemos una máxima que

dice: “Hay personas que viven por un tiempo como nadie quiere, para luego poder vivir como pocos pueden”. Ningún futuro se construye sin sacrificio, preparación y esfuerzo.

Alejandro Zubiria enfatiza la importancia de abordar el problema desde múltiples frentes: “Es esencial destigmatizar 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”.

El estrés financiero es una realidad que afecta a una gran parte de la población y tiene repercusiones profundas en la salud mental. Sin embargo, existen herramientas y recursos para manejar la ansiedad relacionada con el dinero y mejorar el bienestar general.

La educación financiera, el apoyo profesional y las prácticas de autocuidado son pasos clave para enfrentar este desafío. Al reconocer la interconexión entre nuestras finanzas y nuestra salud mental, podemos tomar medidas proactivas para mejorar ambos aspectos.

Es momento de abordar el estrés financiero no solo como un problema económico, sino como una cuestión de salud pública que requiere atención y acción conjunta.

PUBLICACIÓN ANTERIOR

Mexicanos recurren al adelanto de nómina para evitar deudas

ENTRADA SIGUIENTE

¿Compras tu primera casa? Te decimos cómo elegir un buen asesor inmobiliario

© El Asesor Seguro - By www.instanciagrafica.com

Términos & Condiciones · Aviso de Privacidad