**¿Te estresan tus finanzas?**

Estas son algunas estrategias para mejorar tus finanzas.

Tener una buena situación económica es un factor importante para el bienestar general de una persona. Tener una buena situación económica es un factor importante para el bienestar general de una persona. Cierto nivel de estrés es "bueno", entre otros beneficios, en dosis saludables puede ayudar a protegernos de enfermedades, aumenta nuestra capacidad de superar situaciones difíciles y despierta el instinto de supervivencia para evitar el peligro; sin embargo, el estrés continuo puede tener un impacto negativo en la salud.

El estrés "malo" puede provocar dolencias físicas como dolores de cabeza, tensión muscular, dolor en el pecho, problemas digestivos o fatiga, así como problemas de salud mental como tristeza, irritabilidad, falta de motivación o enojo. Si el estrés económico persiste, puede convertirse en estrés crónico y puede provocar problemas de salud graves como hipertensión, cardiopatías, obesidad, diabetes, depresión y ansiedad.

Cualquiera que sea tu situación personal, hablar con alguien de confianza, como un miembro de tu familia, un amigo, un especialista en salud o un asesor financiero, puede ser de ayuda. Lo mismo se puede decir de tomar medidas para reducir el estrés económico y trabajar para lograr una buena condición económica. Aunque la situación de cada persona es diferente en particular, estas son algunas estrategias que se deben tener en cuenta para administrar mejor tus finanzas.

**Cómo reducir el estrés en general**

Probablemente ya lo hayas oído, pero sigue siendo cierto: cuidar de ti mismo es un factor importante para cuidar de todo lo demás en la vida. Hacer ejercicio con constancia, comer alimentos sanos, dormir lo suficiente, dedicar tiempo a relajarte, relacionarte con los demás, practicar la gratitud, salir al aire libre, todo esto ayuda a combatir el estrés. Además, nada de esto tiene que costarte más dinero; es más, muchas de estas cosas no cuestan dinero. Salir a caminar también ayuda. Lo mismo se puede decir de sustituir la comida chatarra con alimentos saludables, sentarse quieto en un parque, leer, etc. La clave está en nutrir tu cuerpo y tu espíritu de manera activa.

**Determina cómo te hace sentir el dinero**

En muchas culturas en todo el mundo, hablar de dinero o de la situación económica personal, sea buena o mala, es un tema prohibido. En un nivel más personal, las personas pueden tener muchos sentimientos diferentes asociados al dinero, desde la culpa o la vergüenza por tenerlo o no tener lo suficiente, hasta el agotamiento por la lucha constante de ganarlo y/o administrarlo, incluso la alegría de haber alcanzado un objetivo económico y todo lo que eso implica.

Entender qué sientes y qué es el dinero para ti puede ayudarte a ser más consciente de tu relación con el dinero y a tener más control sobre tus hábitos de conducta. Toma en cuenta que tus experiencias anteriores o tu situación actual no definen necesariamente tu relación emocional con el dinero. La clave está en conocer tu relación con el dinero para poder tener una visión realista de tus hábitos de gasto en relación con tus prioridades, compromisos y necesidades básicas.

Para averiguarlo, haz un balance entre tus ingresos y tus gastos. Esto te va a ayudar a identificar la relación entre ambos. Por ejemplo, si en general tienes un presupuesto ajustado, pero de vez en cuando gastas más de lo que puedes, pregúntate a qué se debe y cuándo ocurre. ¿Es cuando te visita alguna de tus amistades y te da vergüenza admitir que no puedes gastar en comer fuera? ¿Es cuando regalas a tus hijos un juguete nuevo o pagas por una actividad que no puedes solventar porque no quieres decepcionarlos? ¿Es alguna otra cosa?

**Lleva las cuentas**

Anota todas tus fuentes de ingresos y responsabilidades económicas; incluye los pagos frecuentes, como los recibos y deudas. Además, lleva la cuenta de tus gastos. Si guardas tus cuentas, puedes revisar los gastos anteriores para ver dónde se ha ido tu dinero. Si no has llevado las cuentas, comienza a hacerlo. Pronto podrás darte cuenta de que estás gastando dinero en artículos que probablemente no son necesarios.

Elabora un presupuesto que incluya los gastos básicos, como alimentos nutritivos, un lugar donde vivir a un precio razonable, ropa adecuada para el clima y, dependiendo de dónde vivas, cosas como seguros, medicamentos, etc. Luego, compara tus necesidades con lo que gastas. Identifica las áreas problemáticas y toma decisiones para eliminar o limitar lo que no es esencial. Aún los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

Así mismo, piensa cómo podrías reducir tus gastos básicos y/o generar más ingresos. Por ejemplo, si tienes más de una tarjeta de crédito, considera la posibilidad de consolidar la deuda en la que tenga la tasa de interés más baja, y luego destruye las otras tarjetas. Si no estás contento en tu empleo, piensa si ya es hora de hacer algo para subir de puesto o buscar una nueva oportunidad con mejor salario. ¿Tienes algo de valor que posiblemente no necesites o no tengas que reponer y que puedas vender, como la bicicleta que ya es demasiado chica para la estatura de tu hijo?

**Prepárate para tomar decisiones difíciles**

Aunque pueda parecer, y en algunos casos pueda ser, demasiado simple, tomar decisiones para vivir dentro de tus posibilidades en general puede contribuir en gran medida a fomentar y lograr la seguridad económica. Para muchas personas, esto significa tomar decisiones difíciles.

Dependiendo de las opciones que elijes actualmente, puede haber varias formas de reducir tus gastos y tus compromisos económicos recurrentes. Lo ideal para comenzar es considerar las comodidades relacionadas con el estilo de vida que tengan menos probabilidad de afectar tu salud y bienestar. Todo depende de dónde vivas y de los recursos de que dispongas, pero podría implicar optar por rentar o comprar una casa más pequeña, tomar el transporte público o caminar en lugar de tener un vehículo propio o pagarle a alguien para que te lleve, prepararte un café en casa en lugar de ir a la cafetería en la mañana, no cambiar tu teléfono inteligente mientras funcione y reciba actualizaciones automáticas, etc.

Si vives con tu familia, no pasa nada si les explicas la necesidad y los motivos de reducir los gastos. Si tienes hijos, explicar la situación puede también ser un aprendizaje para ellos, para que entiendan mejor cómo se administra el dinero y cómo establecer expectativas financieras para ellos mismos.

**Prepárate para situaciones inesperadas**

De nuevo, y depende de dónde vivas, piensa qué pasaría si tú o tu pareja pierden el empleo, tienen una emergencia médica o surge cualquier otra cosa, ¿tienes suficiente dinero ahorrado para cubrir los gastos básicos? Los asesores financieros con frecuencia recomiendan tener al menos tres meses de ingresos ahorrados para estar protegidos ante situaciones inesperadas.

Si tu balance muestra que tu economía es sana, protégela guardando fondos para lo que pueda ocurrir. Si no es sana, trabaja para lograr ese objetivo.

**No te culpes y mantén el ánimo**

Recuerda, si las cifras no muestran un balance entre lo que entra y lo que sale, no te culpes. Culparte a ti mismo (o a tu pareja) no servirá de nada. No puedes cambiar tu pasado, pero puedes tomar medidas para controlar mejor tu futuro económico elaborando y siguiendo un plan de administración de finanzas. Así mismo, establece objetivos de finanzas que puedas lograr. Liquidar tus deudas y lograr tener una reserva de efectivo no ocurre de un día para otro pero, con el tiempo, muchas personas trabajan con buenos resultados para tener una situación económica sólida.

**Toma en cuenta tu salud mental**

Hay una estrecha relación entre el estrés económico y la salud mental. Una enfermedad mental afecta la forma en la que una persona piensa, siente y se comporta. Las personas que padecen una enfermedad mental tienen más probabilidades de tener dificultades económicas; ya que, por lo general, para ellas es más difícil encontrar o mantener un empleo, ganar ingresos suficientes o administrar las finanzas.

Las personas con estrés económico, como resultado del mismo, son más propensas a desarrollar problemas de salud mental, como se mencionó anteriormente.

Los problemas de salud mental son tratables. También son más frecuentes de lo que piensas. Se calcula que 1 de cada 8 personas en todo el mundo padece un trastorno mental.1 Si crees que puedes estar afrontando un problema o una enfermedad mental, busca un especialista en salud, un grupo de apoyo comunitario u otro servicio especializado para obtener ayuda.

**Material de referencia**

World Health Organization, “Mental disorders.” (Organización Mundial de la Salud, "Trastornos mentales"). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Fecha de acceso: 1 de febrero de 2023.

American Psychological Association, “Speaking of Psychology: The stress of money.” (Asociación Americana de Psicología, "Hablando de psicología: el estrés que genera el dinero"). <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Fecha de acceso: 1 de febrero de 2023.

HelpGuide, “Coping with Financial Stress.” (HelpGuide, "Cómo hacer frente al estrés económico"). <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Fecha de acceso: 1 de febrero de 2023.

Mayo Clinic, “Healthy Lifestyle Stress management.” (Mayo Clinic, "Manejo del estrés para una estilo de vida sano"). <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Fecha de acceso: 1 de febrero de 2023.

Mind.org, “The link between money and mental health.” (Mind.org, "La relación entre el dinero y la salud mental"). <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Fecha de acceso: 1 de febrero de 2023.

Money and Mental Health Policy Institute,” The Facts: What you need to know.” (Instituto de Política Monetaria y Salud Mental, "Los hechos: lo que necesita saber"). [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Fecha de acceso: 1 de febrero de 2023.

NAMI, “Mental health conditions.” (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, "Condiciones de la salud mental"). <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. Fecha de acceso: 1 de febrero de 2023.

PLOS One, “Financial stress and depression in adults: A systematic review.” (PLOS One, "El estrés económico y la depresión en los adultos: una evaluación sistemática"). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Fecha de acceso: 1 de febrero de 2023.

Reserve Bank of Australia, “New measures of financial stress from non-traditional data.” (Banco de la Reserva de Australia, "Nuevas formas de medir el estrés económico a partir de datos no tradicionales"). <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Fecha de acceso: 1 de febrero de 2023.

World Bank Group, “The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing.” (Grupo del Banco Mundial, "Conclusiones principales de la encuesta Global Findex Database 2021 sobre el bienestar económico"). <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Fecha de acceso: 1 de febrero de 2023.