**¿Le estresan sus finanzas?**

A continuación, se incluyen algunas estrategias para mejorar sus finanzas.

La salud financiera es un factor importante en el bienestar general de una persona. La salud financiera es un factor importante en el bienestar general de una persona. Aunque algo de estrés es “bueno” —en dosis saludables, puede ayudarnos a protegernos de enfermedades, aumentar nuestra resiliencia y poner en marcha instintos de supervivencia para evitar el peligro, entre otras ventajas—, sentirlo continuamente puede afectar de manera negativa a 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 financiero persiste, puede convertirse en estrés crónico, que puede causar graves problemas de salud, como presión arterial alta, problemas del corazón, obesidad, diabetes, depresión y ansiedad.

Sea cual sea su situación personal, hablar con alguien de confianza, como un familiar, un amigo, un profesional de atención médica o un asesor financiero, puede ser útil. Lo mismo puede decirse de tomar medidas para reducir el estrés financiero y trabajar para tener una mejor salud y bienestar financiero. Aunque la situación de cada persona es única, a continuación se incluyen algunas estrategias que puede tener en cuenta a fin de tener más control sobre sus finanzas.

**Reducir el estrés en general**

Seguramente, ya lo ha oído antes, pero sigue siendo cierto: Cuidar de uno mismo es un factor importante para cuidar de todo lo demás en la vida. Hacer ejercicio con frecuencia, comer alimentos saludables, dormir lo suficiente, darse tiempo para relajarse, relacionarse con los demás, practicar la gratitud, salir al aire libre: todo ello ayuda a combatir el estrés. Y nada de esto tiene por qué costarle algo de dinero. Dar un paseo cuenta. También lo hace reemplazar la comida chatarra por comida saludable, sentarse con calma en un parque, leer, etc. La clave está en nutrir activamente su cuerpo y su espíritu.

**Averigüe cómo se siente con respecto al dinero**

En muchas culturas del mundo, hablar de dinero o de la situación financiera personal, sea buena o mala, es tabú. En un plano más individual, las personas pueden tener muchas emociones diferentes asociadas al dinero, que abarcan desde la culpa o vergüenza por tener mucho o no tener lo suficiente hasta el agotamiento por la lucha constante de ganarlo o gestionarlo, incluida la alegría de haber alcanzado un objetivo financiero, y todo lo demás.

Comprender cómo se siente y cómo ve el dinero puede ayudarle a ser más consciente de su relación con él y a tener más control sobre sus propios comportamientos. Tenga en cuenta que sus antecedentes o su situación actual no definen necesariamente su relación emocional con el dinero. La clave está en conocer su relación con él para poder tener una visión realista de sus comportamientos en relación con sus prioridades, compromisos y necesidades esenciales.

Para averiguarlo, lleve la cuenta de sus ingresos y sus gastos. Esto le brindará ayuda para identificar correlaciones. Por ejemplo, si en general tiene un presupuesto estricto, pero de vez en cuando derrocha por encima de sus posibilidades, pregúntese por qué y cuándo ocurre. ¿Ocurre cuando recibe una visita de un amigo y le da vergüenza admitir que no puede permitirse comer fuera? ¿Ocurre cuando les regala a sus hijos juguetes nuevos o paga por una actividad que no se puede permitir porque no quiere decepcionarlos? ¿Ocurre en otros momentos?

**Haga cuentas**

Anote todas sus fuentes de ingresos y responsabilidades financieras, incluidos los compromisos recurrentes, como facturas y deudas. Además, haga un seguimiento de sus gastos. Si tiene registros, puede echar un vistazo y comprobar dónde ha ido a parar su dinero. Si no lleva un registro, empiece a hacerlo. Pronto se dará cuenta de que gasta dinero en cosas que, posiblemente, no necesita.

Elabore un presupuesto que incluya los gastos esenciales, como alimentos nutritivos, alojamiento asequible, ropa adecuada para las diferentes estaciones y, según donde viva, consideraciones como seguros, medicamentos, etc. A continuación, analice lo que necesita y lo que gasta. Identifique las áreas problemáticas y tome decisiones sobre recortes o reducciones de lo que no es esencial. Incluso los cambios pequeños pueden suponer una gran diferencia.

Considere también formas de reducir sus gastos esenciales o de obtener más ingresos. Por ejemplo, si tiene más de una tarjeta de crédito, considere si puede agrupar sus deudas en la que tenga el tipo de interés más bajo y luego cancele el resto. Si no está conforme en su trabajo actual, plantéese si ha llegado el momento de intentar conseguir un ascenso o buscar una nueva oportunidad mejor remunerada. ¿Tiene algo de valor que, posiblemente, no necesite o no tenga que reponer y que pueda vender, como la bicicleta que le ha quedado pequeña a su hijo?

**Prepárese para tomar decisiones difíciles**

Aunque esto pueda parecer una simplificación excesiva, y en algunos casos serlo, tomar decisiones para vivir, en general, dentro de sus posibilidades puede contribuir en gran medida a fomentar y proporcionar seguridad financiera. Para muchas personas, esto implica tomar decisiones difíciles.

En función de las decisiones que ya esté tomando, puede haber varias formas de reducir sus gastos y sus responsabilidades financieras recurrentes. Lo ideal es empezar por las comodidades que tienen menos probabilidades de afectar la salud y el bienestar. Todo depende de donde viva y de los recursos que tenga, pero podría significar optar por alquilar o comprar una casa más pequeña; usar el transporte público o caminar en lugar de tener un vehículo propio o contratar a alguien que lo lleve; dejar de ir a la cafetería por la mañana y hacer café en casa; conservar su teléfono inteligente mientras funcione y recibir actualizaciones automáticas, etc.

Si vive con familiares, no tiene nada de malo explicarles la necesidad de reducir gastos y por qué. Si tiene hijos, compartir la situación también puede volverse un momento de enseñanza para ellos, para que entiendan mejor cómo funciona el dinero y cómo fijarse expectativas financieras realistas.

**Prepárese para lo inesperado**

Como ya mencionamos, depende de donde viva, pero considere qué ocurriría si usted o su pareja perdieran el trabajo o tuvieran un susto de salud, o cualquier otra situación: ¿tienen suficiente dinero ahorrado para cubrir sus gastos esenciales? Los asesores financieros suelen recomendar tener dinero en efectivo ahorrado al menos para 3 meses a fin de protegerse de lo imprevisible.

Si su balance indica que se encuentra en una buena situación financiera, protéjala guardando recursos para lo que pueda ocurrir. Si no es así, póngase el objetivo de llegar ahí.

**Dese un respiro... y mucho ánimo**

Si hay una gran diferencia entre lo que entra y lo que sale, tenga en cuenta que es importante darse un respiro. Reprenderse a sí mismo (o a su pareja) no le servirá de nada. No puede cambiar su pasado, pero puede tomar medidas para controlar mejor su futuro financiero elaborando un plan financiero y siguiéndolo. Además, establezca objetivos financieros que pueda alcanzar. Saldar las deudas y crear una reserva de efectivo no ocurrirá de la noche a la mañana, pero, con el tiempo, muchas personas consiguen llevar una vida más estable desde el punto de vista financiero.

**Tenga en cuenta su salud mental**

Existe una estrecha relación entre el estrés financiero y la salud mental. Las enfermedades mentales afectan el modo en que una persona piensa, se siente y se comporta. Las personas que padecen enfermedades mentales tienen más probabilidades de experimentar dificultades financieras, ya que suele ser más difícil encontrar o mantener un empleo, obtener ingresos suficientes o manejar las finanzas.

Por el contrario, las personas con estrés financiero son más propensas a desarrollar problemas de salud mental, como se mencionó anteriormente.

Las enfermedades mentales se pueden tratar. También son más habituales de lo que se cree. Se calcula que 1 de cada 8 personas en todo el mundo padece un trastorno mental.1 Si cree que puede estar afrontando un problema o enfermedad de salud mental, póngase en contacto con un profesional de atención médica, un grupo de apoyo comunitario u otro recurso calificado para obtener ayuda.

**Fuentes**

Organización Mundial de la Salud, “Mental disorders”. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Consultado el 1 de febrero de 2023.

Asociación Estadounidense de Psicología, “Speaking of Psychology: The stress of money”. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress>. Consultado el 1 de febrero de 2023.

HelpGuide, “Coping with Financial Stress”. <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm>. Consultado el 1 de febrero de 2023.

Mayo Clinic, “Healthy Lifestyle Stress management”. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>. Consultado el 1 de febrero de 2023.

Mind.org, “The link between money and mental health”. <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/>. Consultado el 1 de febrero de 2023.

Money and Mental Health Policy Institute, “The Facts: What you need to know”. [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/). Consultado el 1 de febrero de 2023.

NAMI, “Mental health conditions”. [https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others](https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions.#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others). Consultado el 1 de febrero de 2023.

PLOS One, “Financial stress and depression in adults: A systematic review”. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041>. Consultado el 1 de febrero de 2023.

Banco de la Reserva de Australia, “New measures of financial stress from non-traditional data”. <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html>. Consultado el 1 de febrero de 2023.

Grupo Banco Mundial, “The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing”. <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience>. Consultado el 1 de febrero de 2023.