

ESTRÉS FINANCIERO

No solo afecta tu trabajo, sino tu salud

¿Sabías que cada 28 de abril se conmemora el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo? Este día tiene su origen en 2003, cuando la Organización Internacional del Trabajo (OIT) comenzó a hacer una campaña para promover la prevención de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales, además de fomentar la creación de una cultura de seguridad y salud en todo el mundo para reducir el número de muertes y lesiones relacionadas con el trabajo.



Pero su intencionalidad no se reduce solo a enfermedades físicas, ya que también incluye trastornos que afectan la salud mental de las y los trabajadores, tales como el **Síndrome de desgaste ocupacional o “burnout”**, el cual, desde este año es considerado un padecimiento laboral reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), por lo que todos los países, incluyendo México, deberán considerarlo dentro del esquema de riesgos laborales.

Esta conmemoración toma relevancia en nuestro país, donde de acuerdo con el estudio “Estrés laboral en México”, realizada por la Asociación de Internet MX (AIMX), el 63% de los empleados llegó a sufrir estrés laboral durante la pandemia, es decir, **6 de cada 10 personas** trabajadoras han padecido este síndrome, al cual se suma también el estrés financiero.

Si te sientes agobiado, irritado, ansioso o angustiado por tu situación financiera, seguramente es porque sufres este mal. En este artículo te diremos cuáles son sus efectos, tanto físicos como en tu trabajo, además de darte algunos consejos para evitarlo.

¿Qué es el estrés financiero?

De acuerdo con las personas expertas, el estrés financiero se puede entender como la angustia y presión constante ante una situación económica llena de incertidumbre. Las principales causas de este mal son los problemas de sobreendeudamiento, la falta de ingresos para cubrir gastos o la incapacidad para ahorrar, entre otros. Y como mencionamos anteriormente, este tipo de estrés puede impactar en la salud de las personas, así como en su rendimiento laboral.

Este problema no es poco común, de hecho, cinco de cada diez personas trabajadoras se encuentran agobiadas por sus deudas financieras, de acuerdo con datos de la consultora Mercer, donde el 72% de las personas encuestadas mencionaron que se encuentran en el límite de sus gastos en cada quincena, mientras que el 20% admite que, por lo menos de cuatro a seis días laborales se encuentran pensando en soluciones a sus problemas financieros.

Asimismo, datos de la encuesta *Global Investor Plus: México*, revelan que los problemas financieros representan la causa número uno de estrés en nuestro país.

Una **persona con estrés financiero no podrá rendir al máximo en su trabajo**, ya que, al destinar varios días de la semana a pensamientos y preocupaciones financieras, no podrá ayudar a generar mayor valor a su empresa, a diferencia de quienes tienen una buena salud en sus finanzas.

¿Cómo saber si padezco de estrés financiero?

Vivir siempre preocupado de no saber si terminarás la quincena con algo de dinero o si podrás pagar tus deudas, no es algo normal, de hecho, esto puede afectar tu vida laboral, familiar y salud. Algunos de los principales efectos fisiológicos causados por el estrés financiero son:

- **Daño en tus funciones cognitivas:** puedes comenzar a presentar problemas de memoria, de sueño, depresión, y en algunos casos puede dañar tu estructura cerebral, ocasionando inflamación u otros tipos de enfermedades.

- **Alteraciones gastrointestinales:** cuando sufres estrés, toda esa tensión suele desviarse al aparato gastrointestinal, ocasionando digestión lenta, colon irritable, gastritis, diarrea, dolor abdominal e inflamación.

- **Problemas con tu piel y cabello:** el estrés excesivo puede ocasionar alteraciones cutáneas, como resequeidad, comezón, aparición temprana de canas o descamación, y tu piel puede presentar acné.

- **Trastornos en el sistema reproductivo:**

Según el *American Institute of Stress*, cuando los hombres sufren de estrés crónico puede causarles niveles bajos de testosterona ocasionando impotencia o problemas en la producción de esperma. En el caso de las mujeres, es posible que su ciclo menstrual se vea afectado, volviéndolo más doloroso, y en casos más extremos, provocando amenorrea, esterilidad o infertilidad.

Acciones para evitar caer en el estrés financiero.

Si te identificas con alguno de estos síntomas, nunca es tarde para tomar el control en tus finanzas personales y con estos consejos podrás lograrlo:

1. Detecta dónde está el problema: el primer paso es encontrar las causas que te provocan ansiedad financiera y comenzar a enfrentarlos. Para ello te aconsejamos que armes un presupuesto, así podrás crear una estrategia para que tu dinero lo utilices donde realmente lo necesitas.

Hacer un presupuesto no es muy complicado, solo debes anotar todos tus ingresos (salario y demás percepciones que tengas); y anotar tus egresos (todos tus gastos que realizas en el mes, desde los más importantes hasta los más pequeños).

2. Elimina tus gastos hormiga: el siguiente paso será deshacerte de los consumos pequeños que parecen inocentes, como tus cafés diarios en la mañana o la botana que comes durante tu jornada laboral. Si no crees que estos gastos afectan a tu bolsillo, realiza un pequeño ejercicio de todas tus compras innecesarias durante el día a día, te sorprenderá la cantidad de dinero que se va en estas compras.

3. Baja el estrés, ataca poco a poco tus deudas:

si una de las causas de tu estrés es el sobreendeudamiento, lo que debes hacer es planear tu estrategia para salir de este. Puedes empezar por liquidar la deuda más pequeña y así continuar con las demás, o bien, por la deuda con el pago de intereses más alto y seguir así hasta que acabes con todas.

4. Haz del ahorro tu principal hábito:

cuando comiences a liberar tu capacidad de pago, el excedente de tu quincena podrás destinarlo al ahorro. Te recomendamos abrir una cuenta de ahorro en Instituciones Financieras debidamente autorizadas y supervisadas, de esta forma no tendrás la tentación de utilizar ese dinero. Cuando el ahorro se vuelva un hábito, el riesgo de volver a sufrir por estrés financiero se volverá menos probable.

Esperamos que estos consejos te sean de utilidad y logres salir del estrés financiero. Si quieres seguir aprendiendo a manejar mejor tus finanzas, en la revista *Proteja su Dinero* tenemos mucha información para ti, puedes verla gratis en el link

<https://revista.condusef.gob.mx>

El estudio “Estrés laboral en México”, realizado por la Asociación de Internet MX (AIMX), indica que 63% de los empleados llegó a sufrir estrés laboral durante la pandemia, es decir, 6 de cada 10 personas trabajadoras han padecido este síndrome, al cual se suma también el estrés financiero.

