

La salud financiera de las y los mexicanos, ¿es buena?

Te decimos qué tan bueno es un cambio de hábitos

Recientemente se dieron a conocer los resultados del reporte de "Bienestar Financiero 2023", elaborado por *Invested, Vanguard, Aon y Amedirh*, a personas empleadas de más de 100 empresas en México con la finalidad de conocer el nivel de su salud financiera. ¿Quieres conocer los resultados?, en este artículo te los daremos, además de proporcionarte algunos consejos para alcanzar una buena salud financiera.

¿Cómo está la salud financiera de las y los mexicanos?

El estudio evaluó la situación financiera de las y los mexicanos y como se puede alcanzar el empoderamiento financiero a través de una adecuada administración de las finanzas personales; entre los resultados más destacados encontramos los siguientes:



22.75%

de las personas encuestadas (1 de cada 5) afirmó que utiliza más del 50% de sus ingresos para el pago de deudas, en tanto que 4 de cada 10 personas designan entre el 20% y 50% de sus recursos mensuales para saldarlas; solo el 9.64% indicó que no tiene deudas.

9.30%

de las y los empleados encuestados comentaron que sienten que sus deudas están fuera de control.

85%

de las y los entrevistados consideró que sufre de estrés financiero, siendo los factores detonantes de sus preocupaciones:

- a) El dinero (55.77%)
- b) El retiro (53.50%)
- c) Las deudas (37.12%)
- d) Sus dependientes económicos (36.99%)
- e) Los gastos diarios (35.99%)
- f) Los gastos médicos (21.30%)

7.94%

de los hombres y el 3.87% de las mujeres encuestadas afirmaron tener una clara idea de sus objetivos financieros.

29.66%

indicó que no cuenta con ningún ahorro para cubrir alguna eventualidad.

Las y los *millennials* son la generación con peor bienestar financiero, debido a que el 64.71% no tiene control de sus deudas, el 26.98% de las personas encuestadas en este rango de edad no tiene conocimiento sobre su patrimonio actual, y el 30.63% no tiene idea sobre sus ingresos y gastos.

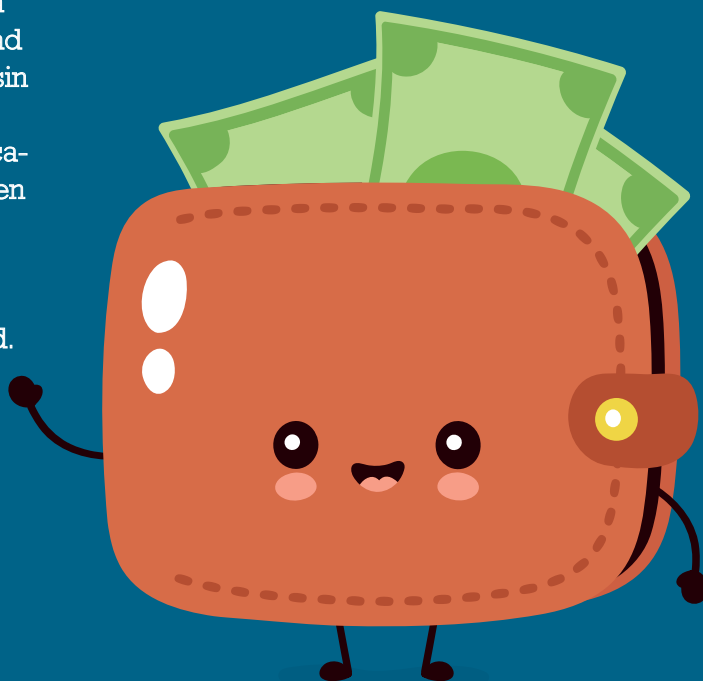
Las y los trabajadores destinan aproximadamente 11 horas mensuales de su horario laboral al estrés generado por su situación financiera.

“Al conocer la situación financiera actual, Invested indicó que una persona puede tomar decisiones informadas sobre su dinero; establecer objetivos financieros realistas y hacer un plan para alcanzarlos. Del mismo modo, puede evaluar si necesita hacer ajustes en sus gastos o ingresos, para mejorar su situación financiera en el futuro”.

Características de salud financiera vs estrés financiero

Se puede considerar que una persona cuenta con salud financiera cuando tiene la capacidad de cumplir con sus obligaciones financieras sin problemas, es así que, el *Center for Financial Services Innovation* (CFSI) creó una lista con características para que las personas identifiquen si tienen o no, buena salud financiera:

- Gastas menos del monto de tus ingresos.
- Pagas tus facturas a tiempo y en su totalidad.
- Cuentas con ahorros suficientes en productos financieros formales.
- Mantienes un nivel de deuda sostenible.
- Tu historial crediticio no cuenta con notas negativas.
- Cuentas con seguros que cubren todas tus necesidades.
- Realizas un presupuesto para planificar tus gastos.



En contraste, cuando una persona sufre de estrés financiero no solo se ve afectada emocionalmente, conduciéndolas a tomar decisiones financieras impulsivas; a pasar horas pensando cómo pagar sus deudas o cómo llegará al final de la quincena; también puede llegar a afectar su salud física, padeciendo problemas gastrointestinales, de memoria o de sueño, depresión, pérdida de cabello o afectaciones en la piel, entre otros.

Así como existe un listado sobre las características de una buena salud financiera, también hay una lista de características sobre las emociones que sienten las personas que sufren de estrés financiero, mismas que, según la Asociación Nacional para la Salud Mental de Reino Unido, son las siguientes:

- Cada que consultan su saldo bancario o hablan con su Banco tienen miedo.
- Se estresan cada que intentan entender cómo funcionan las instituciones financieras o productos financieros.
- Tienen sentimientos de culpa cuando gastan dinero, aun cuando se encuentre contemplado en su presupuesto.
- Sufren de agotamiento por sus problemas de dinero.
- Experimentan estrés por la presión de mantenerse a sí mismos u otras personas.

¿Cómo alcanzar la salud financiera?

1. El primer paso para encaminarte a una buena salud financiera es perder el miedo y reconocer la situación de tus finanzas, para ello tendrás que hacer una evaluación tomando en cuenta factores como: gastos básicos mensuales, nivel de endeudamiento, gastos hormiga e ingresos mensuales.
2. Si haces una sumatoria y ya sabes cuál es el panorama de tus finanzas, es momento de acabar con las deudas; realizar un presupuesto será de gran ayuda, ya que en él deberás determinar un monto fijo mensual para liquidar una a una tus obligaciones financieras.
3. Obtener un ingreso extra nunca está demás, así que si puedes equilibrar tu empleo actual con algún otro proyecto que te genere más ingresos, te será muy útil para comenzar a ahorrar o protegerte ante alguna eventualidad.
4. Aprende a confiar en las diferentes herramientas financieras que existen en el mercado, por ejemplo, una cuenta de ahorro te podrá ayudar a fomentar este hábito si programas cuándo y cuánto es lo que quieres ahorrar, o saber que un seguro de gastos médicos te ayudará a proteger tus finanzas en caso de alguna enfermedad o accidente.
5. Comienza a hacer compras inteligentes, para ello planea tus gastos fijos, compara precios y evita compras impulsivas.

