

PRIMER
plano

¿Te **ESTRESAN** tus **FINANZAS**?

Conoce cómo combatirlo



El estrés financiero es una preocupación creciente en la sociedad moderna, y las mujeres mexicanas no son ajenas a este desafío. A medida que las responsabilidades financieras aumentan y las presiones económicas se intensifican, muchas mujeres se enfrentan a un estrés significativo relacionado con sus finanzas personales. Este fenómeno tiene repercusiones profundas en su vida cotidiana y en su salud física y mental.

En el marco del Día Internacional de la Mujer que se conmemora el 8 de marzo, en este artículo, exploraremos el impacto del estrés financiero en las mujeres mexicanas, proporcionando datos del “Reporte Bienestar Financiero 2023, México en acción” de Invested*, empresa experta en Bienestar Financiero, para conocer cómo afecta padecer de esto en su vida, además de ofrecerte algunas recomendaciones para combatirlo.

El papel de la mujer en la actualidad se ha expandido y diversificado, abarcando roles tanto en el ámbito laboral como en el familiar y comunitario. Según datos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH), más del 50% de las mujeres en México son responsables de administrar las finanzas familiares. Sin embargo, a pesar de su contribución económica, muchas enfrentan desafíos significativos en términos de estabilidad financiera y bienestar.

Por lo anterior, es crucial que las mujeres tengan las herramientas adecuadas para crear acciones que les ayuden a mejorar o mantener un buen nivel de vida individual, familiar y comunitario. Para abordar este problema y garantizar que puedan enfrentar desafíos financieros con confianza es necesario que revisemos algunos de los problemas que pueden generar estrés en tus finanzas.

La principal fuente de estrés en las y los mexicanos son los temas de dinero

(55.77%).*

1. ¿Conoces tu situación financiera actual?

De acuerdo con los datos reportados por Invested, solo el 21.76% de las mujeres tienen un conocimiento adecuado de su patrimonio. Asimismo, se evidenció que únicamente el 28.43% de las mujeres encuestadas poseen un entendimiento claro de su flujo de efectivo, que incluye tanto ingresos como gastos.

No saber en qué situación financiera te encuentras puede acarrear una serie de desventajas importantes al momento de gestionar tu dinero, además de exponerte a situaciones de crisis y dificultades económicas que podrían haberse evitado con una mejor comprensión y gestión de sus recursos financieros.

2. ¿Tienes metas financieras?

Únicamente el 3.87% de las mujeres tiene una definición completa de sus objetivos financieros. La ausencia de metas financieras puede llevar a una falta de dirección y propósito en la gestión de tus recursos económicos, lo que resulta en una planificación financiera deficiente y decisiones económicas poco informadas.

¿Eres de las personas que siempre tiene problemas debido a que realiza con frecuencia gastos innecesarios o que considera no tener la capacidad de ahorrar para metas importantes, como es la educación de las o los hijos, la adquisición de una vivienda o su jubilación?

La ausencia de metas financieras claras puede hacer que sea más difícil evaluar el progreso financiero y establecer prioridades adecuadas, esto además de generar preocupaciones y estrés es probable que te impida tener un sentido de dirección y propósito.

Las mujeres pasan alrededor de **9 horas con 12 minutos al día** preocupadas por su situación financiera.*

3. Tener el control

¿Sabías que 1 de cada 5 personas mexicanas utilizan más de la mitad de su ingreso mensual para el pago de deudas? * Este dato es muy preocupante pues para que las mujeres puedan llevar un control adecuado de sus finanzas y mejorar su bienestar económico es necesario echar mano de herramientas como el presupuesto que les ayuda a mantener un control financiero.

El seguimiento regular de tus ingresos y gastos, así como conocer tu nivel de endeudamiento, es el primer paso para tener un mayor control sobre tu economía, si lo haces, esto no solo te facilitará acercarte a tus objetivos financieros y cumplirlos, también podrás aprovechar al máximo tus recursos para evitar el estrés financiero y disfrutar de una mayor estabilidad económica y emocional.

4. ¿Estás preparada para enfrentar algo inesperado?

Todas y todos estamos expuestos a algún tipo de riesgo, por ello es importante considerar tener algún tipo de protección financiera para enfrentar cualquier tipo de eventualidad. Tener un fondo de emergencia o ahorros puede proporcionar tranquilidad y seguridad financiera en momentos difíciles, evitando que te endeudes o que tengas que recurrir a medidas extremas para hacer frente a la situación.

Además, estar preparado financieramente te permite responder de manera más eficaz y rápida a los desafíos, minimizando el impacto negativo en tu vida y permitiéndote recuperar con mayor facilidad.

¿Tener estrés financiero impacta en tu vida?

Este tipo de estrés financiero puede afectar enormemente nuestras vidas en diferentes áreas. Desde cómo nos relacionamos con los demás hasta nuestra salud y bienestar en general, las preocupaciones sobre el dinero pueden ser muy agobiantes. La constante ansiedad por no llegar a fin de quincena, las noches de insomnio pensando en las deudas o sentir que no tenemos control sobre nuestras finanzas pueden hacer que nos sintamos realmente mal.

Por ello, es importante encontrar formas para lidiar con el estrés financiero y así, disfrutar de una vida libre de él. A continuación, te colocamos algunas:



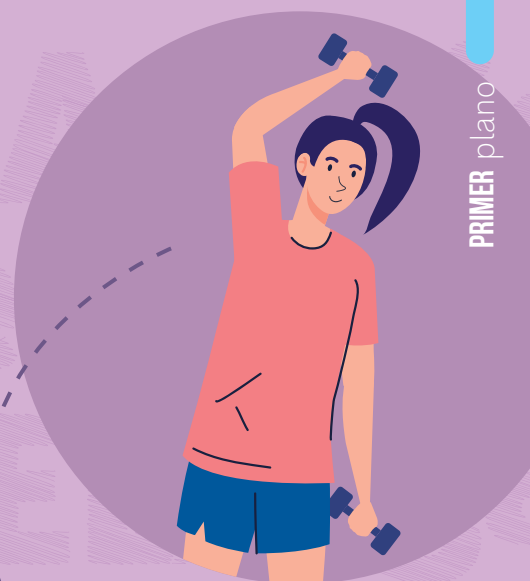
Educación Financiera: promover la Educación Financiera entre las mujeres mexicanas puede ayudarlas a desarrollar habilidades para administrar mejor sus recursos y tomar decisiones financieras informadas.

Presupuesto: fomentar la creación de presupuestos y planificación financiera puede ayudar a las mujeres a tener un mayor control sobre sus finanzas y a reducir la incertidumbre económica.





Red de apoyo: que una mujer cuente con una red de apoyo sólida, ya sea familiares, amistades o profesionales, con quienes puedan compartir sus preocupaciones financieras y recibir orientación y apoyo emocional hace la diferencia.



Autocuidado: Fomentar el autocuidado es fundamental para mitigar el estrés financiero. Practicar actividades como ejercicio, meditación y tiempo de calidad con seres queridos puede ayudar a reducir los niveles de estrés.

CONDUTIP

Al empoderar a las mujeres con el conocimiento y las herramientas adecuadas, se fomenta su autonomía y se fortalece su capacidad para enfrentar cualquier obstáculo que se presente en el camino hacia la estabilidad financiera y el bienestar integral. Con el fin de contribuir a este propósito, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF), en colaboración con la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS) y el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), crearon el Proyecto Minerva.

El objetivo de este proyecto es empoderar y brindar a las mujeres los conocimientos necesarios para que puedan tomar decisiones financieras de manera consciente e informada, mejorando así su calidad de vida, previniendo riesgos y planificando su futuro.

A partir de este mes, el curso tendrá nuevo contenido, que podrás visualizar de la siguiente manera:

1. ¿Dónde estás parada? - Presupuesto
2. ¿Qué quiero lograr? - Ahorro
3. El crédito ¿es mi aliado o mi enemigo? - Crédito
4. ¿Estoy preparada ante imprevistos? - Seguros
5. Participación de las mujeres en la economía
6. ¿Emprender es para mí? - Emprendimiento
7. ¿Protejo mi identidad y mis finanzas? – Fraudes financieros

Descubre todo lo que puedes lograr al manejar tus finanzas adecuadamente, consigue tener esa salud financiera que deseas. Para mayor información visita: <https://www.minervaeducacionfinanciera.mx/>