



¿Qué le hace la tristeza a tu cartera?

Finanzas conductuales

Actualmente, resulta complicado negar la relación entre las emociones y las decisiones que tomamos día a día. Aunque la economía y las finanzas suelen considerarse áreas racionales e imparciales, enfoques como las finanzas conductuales sugieren que, en realidad, nuestras emociones influyen en todas las decisiones que tomamos, incluidas las financieras, y en muchas ocasiones, su evolución depende de ellas.

¿Has notado que tu estado de ánimo afecta tus decisiones financieras? ¿Cuándo te sientes desanimado, comprar cosas te hace sentir mejor? Si tu respuesta fue sí, este artículo te interesará. Hoy exploraremos la relación entre la tristeza y tu economía. ¡Acompáñanos!



La tristeza es una de las emociones y consecuencias generadas por el estrés financiero.

ENSAFI 2023.



La relación entre la tristeza y las finanzas es bidireccional: los problemas económicos, como las deudas, pueden afectar nuestro ánimo, y la tristeza puede empeorar nuestra situación financiera. El estrés financiero está vinculado a un mayor riesgo de depresión, y la incertidumbre sobre el futuro económico, intensifica esos sentimientos.

Cuando estamos tristes, es común que no queramos gestionar nuestros gastos y seamos más propensos a tomar decisiones impulsivas, como compras emocionales, que a corto plazo alivian la tristeza, pero empeoran las finanzas a largo plazo. Además, este sentimiento puede llevar a procrastinar decisiones importantes, como revisar el presupuesto, lo que agrava el ciclo de estrés y dificultades económicas.

¿Cómo romper el ciclo?

Reconocer la relación entre la tristeza y las finanzas es el primer paso para mejorar. Para mitigar su impacto, es fundamental desarrollar estrategias emocionales y financieras. Aquí te dejamos algunos consejos clave:



1. Educación Financiera:

Comprender los conceptos básicos de finanzas te ayuda a tomar decisiones económicas más informadas y organizar mejor tus gastos.

2. Planificación realista:

Tener un presupuesto claro y metas alcanzables te permitirá evitar frustraciones y reducir el estrés.

3. Buscar apoyo profesional:

La terapia psicológica y el asesoramiento financiero pueden ayudarte a manejar tanto el estrés emocional como el económico.

4. Autocuidado y resiliencia:

Practicar ejercicio, meditación y mantener relaciones sociales saludables mejora tu bienestar y reduce el impacto de la tristeza en tus finanzas.

5. Evitar compras impulsivas:

Aplica la "regla de las 24 horas", si sientes ganas de comprar algo que no es urgente, espera 24 horas antes de decidir si lo adquieres o no. Este simple paso te permite tomar decisiones más reflexivas.

La relación entre tristeza y finanzas es común, pero se puede romper con pequeños cambios, como un presupuesto organizado o buscar ayuda. En la CONDUSEF, tenemos herramientas para apoyarte en este camino hacia una vida financiera y emocional más saludable. ¡Descúbrelas!

