

VIOLENCIA, ECONÓMICA

El enemigo detrás de la ansiedad financiera



¿Sientes que el dinero se ha convertido en un arma en tu relación? Si tu respuesta es sí, podrías estar enfrentando violencia económica, una forma de abuso más común de lo que imaginas. Descubre cómo esta situación puede impactar tu vida y aprende las claves para recuperar el control de tus finanzas y bienestar.

Violencia y ansiedad financiera

La violencia económica es un tipo de abuso que, muchas veces, pasa desapercibido, pero puede afectar profundamente tu vida. En estos casos, una persona controla, limita o manipula el dinero de otra, impidiendo que esta tome sus propias decisiones financieras.

El 37% de la población mexicana tiene un nivel alto de estrés financiero.

ENSAFI 2023

La ansiedad financiera, por otro lado, es el estrés y la preocupación constante por el dinero: no tener suficiente para cubrir tus necesidades, estar agobiado por las deudas o sentir que el dinero siempre es un tema difícil de manejar.

Aunque estos dos problemas pueden parecer diferentes, están estrechamente relacionados. La violencia económica es una de las principales causas de ansiedad financiera, ya que, al no poder manejar tu dinero, puedes comenzar a sentirte atrapado y preocupado por el futuro, ¿quieres conocer más detalles?, continúa leyendo.

¿Por qué sucede?

Este tipo de violencia ocurre cuando una persona, como una pareja o familiar, toma control sobre el dinero de otra, limitando sus gastos, prohibiéndole trabajar o tomando decisiones sobre sus ingresos. Esto genera dependencia económica, impidiendo a la persona actuar sin permiso.

Otro factor es la falta de Educación Financiera. No saber manejar el dinero ni identificar señales de abuso económico aumenta la vulnerabilidad, ya que la falta de conocimientos básicos sobre ahorro, presupuesto o crédito facilita caer en este tipo de situaciones.

¿Cómo se manifiesta?

La violencia económica puede ser difícil de identificar, ya que no siempre es evidente. Sin embargo, aquí te mencionamos algunas de las formas más comunes en las que se puede presentar:

1. CONTROL DEL DINERO: uno de los signos más frecuentes es cuando una persona tiene control total sobre el dinero. Esto implica que puede decidir cuánto puedes gastar, qué puedes comprar o incluso limitarte el acceso a tus propios ingresos.

2. IMPEDIR LA INDEPENDENCIA FINANCIERA: algunas personas evitan que la otra trabaje o reciba educación, lo que provoca que dependa completamente de ellas. Esto refuerza la sensación de no tener libertad para tomar decisiones financieras por sí misma.

3. DEUDAS A TU NOMBRE: ocurre cuando una persona hace compras o solicita préstamos a tu nombre sin tu consentimiento. Esto no solo afecta tu capacidad para manejar el dinero, sino que también puede perjudicar tu historial crediticio.

4. MANIPULACIÓN A TRAVÉS DEL DINERO: es común que la persona agresora utilice el dinero para manipular emocionalmente a la víctima. Este comportamiento busca generar dependencia, restringir la autonomía y mantener el poder en la relación.

5. NEGARSE A COMPARTIR RECURSOS: en ciertos casos, la persona agresora se niega a proporcionarte lo necesario para vivir, como dinero para comida o transporte, con el fin de ejercer control sobre ti, lo que te hace sentir vulnerable.

Consejos para enfrentarla

Si estás pasando por violencia económica o ansiedad financiera, puedes comenzar a tomar el control de tus finanzas con estos consejos:

\$ Aprende de finanzas personales: existen cursos gratuitos en línea, consulta la página de la CONDUSEF en la sección de Educación Financiera y prepárate.

\$ Planea: controlar tus ingresos y gastos reducirá la ansiedad. Guarda un poco de dinero cada mes y ten un fondo de emergencia para imprevistos.

\$ Cuenta bancaria propia: esto te permitirá gestionar tu dinero de forma segura y sin depender de otros.

\$ Asesoría legal: si la situación involucra deudas o acuerdos legales, consulta a una abogada o abogado especializado para proteger tu independencia financiera.

\$ Salud emocional: la violencia económica afecta tu bienestar mental, por lo que es importante buscar apoyo emocional y terapia psicológica.

La violencia económica es un problema que se puede prevenir y combatir. Al educarnos y buscar apoyo, podemos lograr un mundo más seguro y financieramente estable para todas y todos.

