

EL NUDO INVISIBLE



Lo que tu mente siente antes de ver tu estado de cuenta

¿Te sudan las manos cuando ves el estado de cuenta?

¿Sientes una mini taquicardia cuando llega el cobro de la tarjeta, aunque más o menos tenías “controlado” el gasto? Respira: no estás mal, **es tu cerebro reaccionando como si estuviera en peligro.**

Sí, el dinero —o la falta de él— activa las mismas alarmas en tu mente que una amenaza real. **Y no lo decimos nosotros: lo dice la ciencia.**

El dinero te está estresando (y tú ni te habías dado cuenta)

Durante la pandemia lo vimos claro: la salud emocional y financiera están más conectadas de lo que creemos. Muchas personas vivieron momentos súper duros de incertidumbre económica, y con eso vinieron la ansiedad, el insomnio, el miedo a no poder pagar lo básico.

Pero, aunque el COVID se fue, ese estrés sigue ahí. A veces se esconde en frases como:

"Para eso tengo la tarjeta"

"Ya en la próxima quincena lo acomodo"

"Es poquito, no pasa nada"

Spoiler:
sí pasa.

Tu cerebro hace "cuentas mentales"... y a veces te sabotea

Tal vez crees que eres una persona ordenada con el dinero porque divides tus gastos en la cabeza: lo de la renta, lo del súper, lo del "gustito". Eso se llama contabilidad mental, y aunque parece útil, puede engañarte.

Ejemplo:

Usas lo que "sobró" del salario para una cena elegante, sin darte cuenta de que ya venía el pago de la luz.

Te llega un dinerito extra y en vez de usarlo para cubrir deudas, piensas "esto es para mí" y te das un gusto.

Así, tomamos decisiones financieras como si fueran aisladas, sin ver el panorama completo. Resultado: desbalance total y un nudo en el estómago cada fin de mes.

Según la Encuesta Nacional sobre la Salud Financiera (ENSAFI) 2023, 7 de cada 10 mexicanos viven con estrés financiero moderado o alto.



¿Por qué compramos cosas cuando estamos tristes (o felices)?

Porque somos humanos. Y porque el cerebro busca alivio inmediato.

Estás triste: te compras algo para **"sentirte mejor"**.

Estás feliz: te premias porque **"te lo mereces"**.

Todo bien con disfrutar la vida, pero si eso pasa sin plan, sin registro, sin conciencia, las emociones te pueden meter en problemas financieros serios.



Estrés financiero no es solo preocuparse por el dinero: puede darte insomnio, ansiedad, cambios de apetito y hasta ataques de pánico.

La mejor parte: sí hay solución (y es gratis)

No necesitas volverte una persona experta en finanzas ni hacer milagros con el Excel. Lo que necesitas es **entender cómo funciona tu dinero y cómo tomar decisiones sin que el miedo o la emoción te ganen.**

Y ahí entra la **Educación Financiera** (sí, ya sé, suena aburrido, pero aquí no lo es).

En la CONDUSEF tenemos herramientas, consejos, cursos y hasta diplomados 100% gratuitos, para ayudarte a manejar tu lana con más claridad, menos ansiedad y más paz mental. Conoce más en: <https://webappsos.condusef.gob.mx/EducaTuCartera/index.html>

¿Listo para dejar de pelearte con tu cartera?

Tu salud financiera te lo va a agradecer. Y tu mente, también.

