

De la preocupación a la acción

¿Cómo enfrentar el estrés financiero?



¿Sabías que en México las mujeres viven más estrés por el dinero que los hombres?

Según la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera 2023, el 42% de las mujeres mencionó tener un nivel alto de estrés financiero, mientras que solo el 31% de los hombres lo presentó.

Pero este estrés no se queda solo en los números, porque no se trata solo de “andar preocupada”. Muchas mujeres presentan ansiedad, tristeza, frustración o estar de malas por el tema del dinero. Esto también lo reflejan en su cuerpo, muchas de ellas presentan dolores de cabeza, malestares gastrointestinales, cambios en la presión, problemas para dormir, cansancio mental y emocional.

Y cuando el cuerpo y la mente ya están cansados, el impacto se nota en lo cotidiano: discusiones en casa, tensión en el trabajo y conflictos con otras personas, todo por la preocupación constante de si el dinero va a alcanzar o no.

¿Por qué las mujeres enfrentan mayor estrés financiero?

Las principales causas de la percepción de que el dinero no alcanza para cubrir necesidades básicas o emergencias son:

- Deudas y falta de ahorro, que limitan la capacidad de respuesta ante imprevistos.
- Ausencia de una planeación financiera clara, como la elaboración de un presupuesto.
- Menores ingresos promedio, en comparación con los hombres, lo que se traduce, a largo plazo, en pensiones más bajas y mayor riesgo de pobreza.

A ello se suma que las mujeres destinan el doble de tiempo a las labores domésticas y de cuidado, lo que impacta en su desarrollo profesional y en la generación de ingresos adicionales. Además, tienen una mayor presencia en la informalidad, situación que dificulta su acceso al crédito formal y a la protección social.

Los hombres tienen mejor salud financiera que las mujeres: 21% de ellos alcanza un nivel alto, frente a solo 15% de las mujeres.

ENSAFI 2023

¿Cómo reducirlo?

El primer paso es recuperar el control de tu dinero, lo que contribuye a disminuir la incertidumbre y ansiedad.

1. Prioriza el pago de deudas

Una estrategia útil es el **método avalancha**, que ya hemos tratado en ediciones anteriores:

- Elabora una lista de todas tus deudas, anotando saldo, acreedor y tasa de interés (CAT).
- Ordénalas de la tasa de interés más alta a la más baja.
- Da prioridad al pago de la deuda con mayor interés y continúa pagando el mínimo en las demás para evitar cargos.
- Repite el proceso hasta liquidarlas.



2. Elabora y revisa tu presupuesto

Contar con un presupuesto permite identificar gastos innecesarios y tomar mejores decisiones. Para ello, es recomendable:

- Reducir el uso del crédito.
- Priorizar gastos realmente necesarios.
- Evitar los llamados gastos hormiga, que parecen pequeños, pero afectan el presupuesto.
- Destinar una parte del ingreso a un fondo de emergencia.

3. Aplica la regla del 50/30/20

Esta herramienta sencilla puede ayudarte a organizar tu dinero, más rápido de lo que crees, recuerda:

- **50% de tu ingreso lo debes destinar para cubrir tus necesidades básicas**, como lo es la renta, alimentación, transporte, educación y salud.
- **30% de tu ingreso ocúpalo para deseos y estilo de vida**. Aquí entra el entretenimiento, salidas y otros gastos no esenciales. En este rubro es posible hacer ajustes.
- **20% de tu ingreso debe ir directamente al ahorro e inversión**: fondo de emergencia o metas a largo plazo.

Observa y ajusta

Al final de cada mes, revisa en qué se fue tu dinero. Este ejercicio permite hacer ajustes concretos. Por ejemplo, identificar cuánto se gasta en comidas fuera de casa puede ayudar a decidir preparar más alimentos en casa, lo que puede representar ahorros significativos en pocas semanas.

Tener información, herramientas y hábitos financieros saludables te permitirá reducir la incertidumbre, fortalecer tu autonomía económica y avanzar hacia una vida con mayor bienestar y seguridad.

El estrés financiero no se queda solo en los números: se siente en la mente, el cuerpo y en la vida diaria.