

HABLANDO DEL ESTRÉS Y LA SALUD FINANCIERA

OCTUBRE 2022



HACIENDA

SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO



2022 *Ricardo Flores*
Año de Magón

PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA

Hablando del Estrés y la Salud Financiera

Por qué hablar de “Estrés Financiero”

La pandemia ha puesto de manifiesto la **vulnerabilidad financiera de muchos segmentos de la población**, no solo en México, sino en todo el mundo, incluidos los países desarrollados.

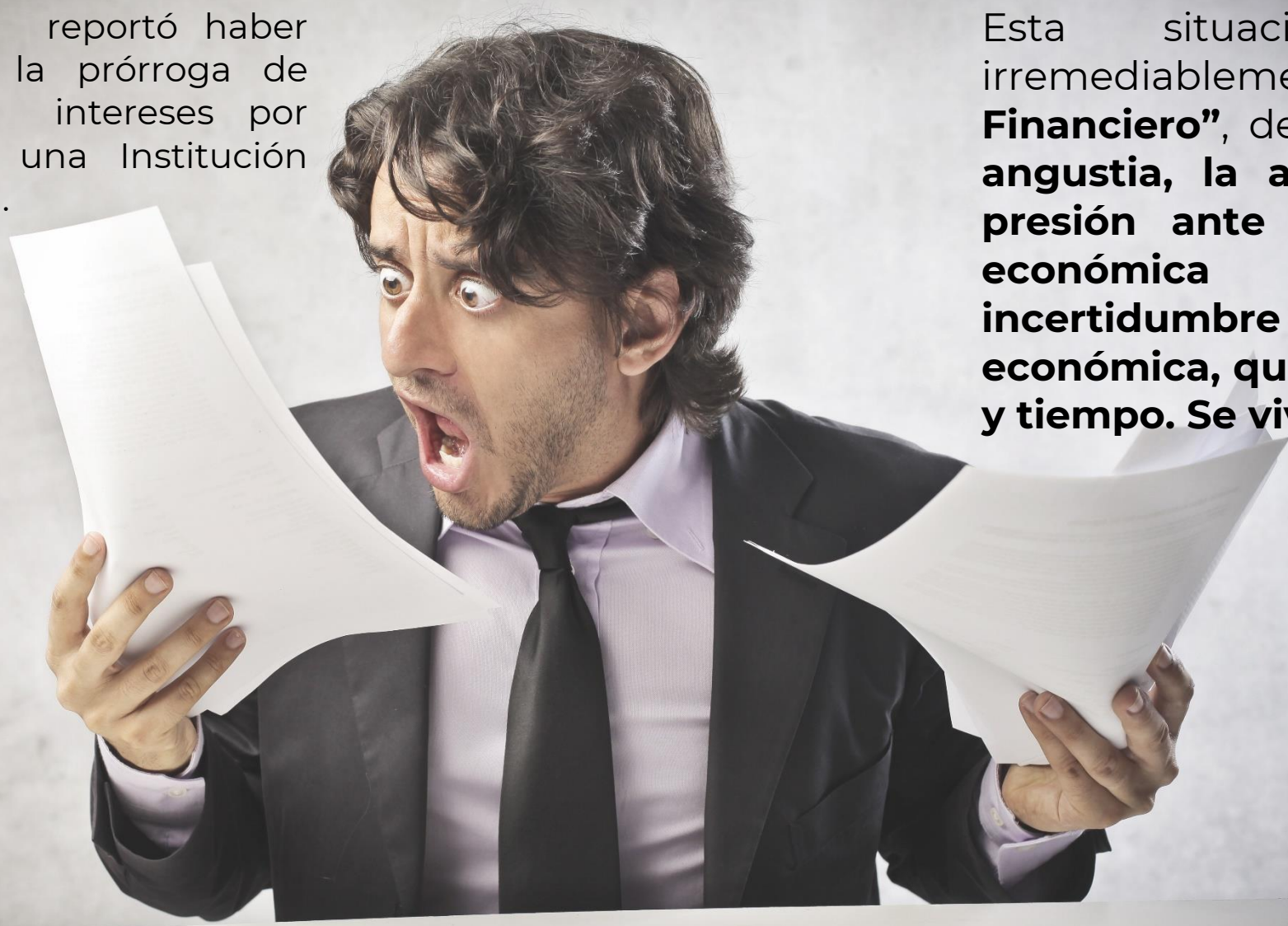
Es evidente que un gran número de personas **no estaban preparadas en términos financieros** para hacer frente a una prolongada crisis de ingresos; de hecho, muchas ni siquiera pudieron cubrir sus necesidades básicas al menos durante 3 meses utilizando sus ahorros o vendiendo activos.



El 56% de la población adulta en México (50.6 millones) reportó haber tenido afectaciones económicas derivadas de la pandemia, **las cuales fueron menores en el Norte y mayores en regiones del Sur y Centro del país.**

La población afectada se vio obligada a recurrir a diversas medidas para enfrentar el choque económico. **De acuerdo con la ENIF 2021**, 8 (40.5 millones) de cada 10 personas afectadas recurrió a sus ahorros y solo 4 (20.2 millones) de cada 10 recurrió a préstamos con familiares.

Cerca de **1 de cada 4 acreditados afectados** (formales) reportó haber aceptado la prórroga de pago de intereses por parte de una Institución Financiera.



Esta situación conlleva irremediablemente al **“Estrés Financiero”**, definido como la **angustia, la ansiedad y la presión ante una situación económica llena de incertidumbre y de dificultad económica, que roba energía y tiempo. Se vive al límite.**



HACIENDA
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

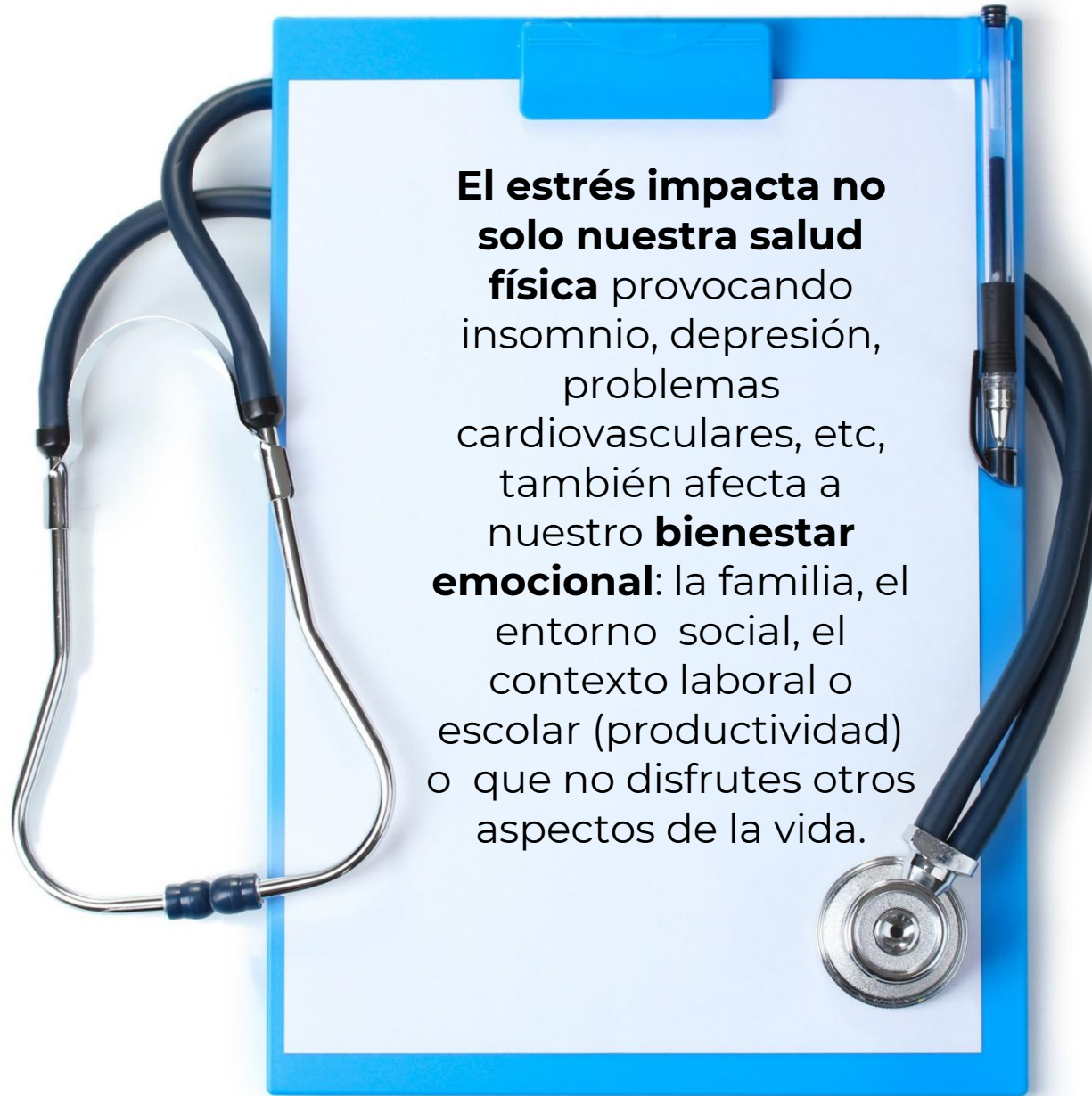


COMISIÓN NACIONAL BANCARIA Y DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR



2022 Flores
Año de **Magón**

PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA



El estrés impacta no solo nuestra salud física provocando insomnio, depresión, problemas cardiovasculares, etc, también afecta a nuestro **bienestar emocional**: la familia, el entorno social, el contexto laboral o escolar (productividad) o que no disfrutes otros aspectos de la vida.



- Algunas encuestas como **Impact of Covid-19** aplicadas en 78 países en el 2021, señalan que las finanzas de un **33% de los encuestados ha empeorado** y que el deterioro económico y familiar es uno de los mayores motivos de estrés entre la población.

Cómo lo podemos identificar:



Necesitas pedir prestado para llegar a fin de mes

Pagas un crédito con otro

Buscas un trabajo adicional

Te atrasas en el pago de créditos o servicios

Gastas más de lo que tu presupuesto te permite

Utilizas la tarjeta de crédito para gastos diarios



De acuerdo con el **Reporte de Bienestar Financiero 2022** elaborado por Invested y aliados, señala que **un 59% de los empleados** encuestados de diversas empresas mexicanas consideró que el estrés financiero tiene algún tipo de impacto en sus actividades cotidianas **y solamente en 18% dijo que no le genera estrés.**



Las causas que mayor impacto negativo tienen para los trabajadores en sus actividades cotidianas y laborales son:

- **Los temas de dinero con casi 54%.**
- El trabajo con 46%.
- En relación a la salud, 33%.
- Relaciones personales, el 18%.
- Solo el 9% indicó que no tiene un tema de estrés.

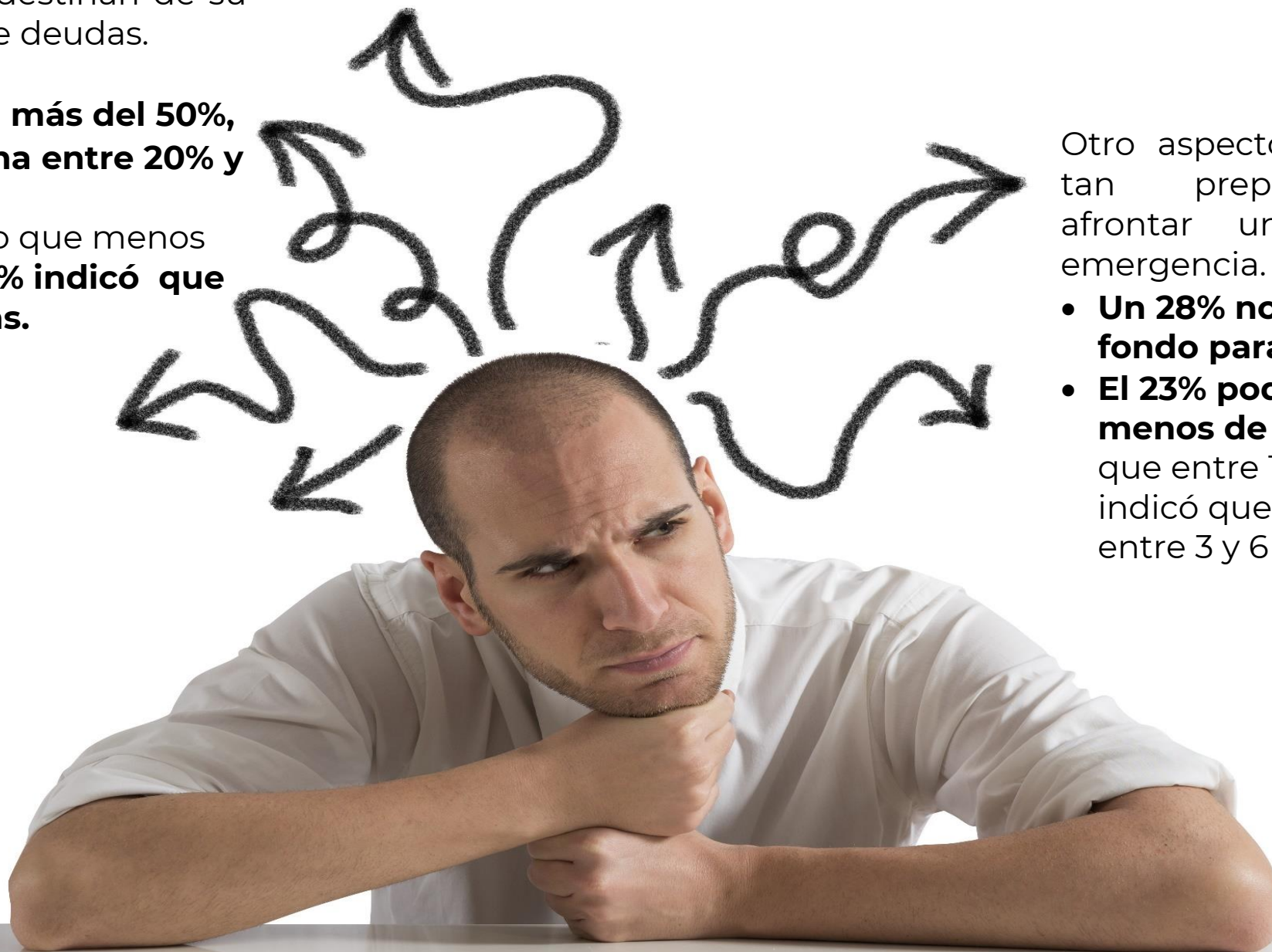
Un aspecto importante a considerar ante esta situación, es tener claridad en cuanto a saber en dónde estamos parados o saber con qué contamos:

- **62% señaló que no conoce realmente que activos tiene.**
- Un 52% dijo no saber a cuánto ascienden sus gastos mensuales.
- En tanto que un 72% señaló si conocer cuánto debe.



Un aspecto relevante fue conocer cuánto destinan de su ingreso al pago de deudas.

- **Un 19% destina más del 50%,**
- **Otro 41% destina entre 20% y 50%,**
- Solo un 27% dijo que menos del 20% **y un 13% indicó que no tiene deudas.**



Otro aspecto destacado es qué tan preparados están para afrontar una eventualidad o emergencia.

- **Un 28% no cuenta con un fondo para tal fin.**
- **El 23% podría resistir un mes o menos de gasto,** 23% señaló que entre 1 a 3 meses y un 23% indicó que podría mantenerse entre 3 y 6 meses.



El **Estrés Financiero** no es un problema que deba minimizarse, ignorarse o postergarse, debe ser atacado con decisión y establecer un **“Plan de Acción”**, que incluye un importante **cambio de hábitos**.

- **Haz un plan de acción.** Tener una meta reduce el estrés para esto es importante reconocer tu fuente de endeudamiento.



- **Haz un presupuesto.** No tener un presupuesto o registro de los gastos te hará perder tiempo y dinero.

- **Identifica tus deudas.** Analiza y clasifica, estableciendo un orden de deudas.

- **Gasta cuidadosamente.** Antes de comprar algo pregúntate si realmente es necesario.



- **Reduce el uso de crédito.** Recuerda que el crédito no es malo, pero antes de contratarlo, conoce tu "Capacidad de Pago".
- **Contar con Fondo de emergencia,** te dará seguridad ante eventualidades y te liberará del estrés financiero.

Qué podemos decir de la "Salud Financiera".

La **Salud Financiera** abarca 4 aspectos importantes de la vida financiera de una persona: **la seguridad financiera, la resiliencia financiera, el control financiero y la libertad financiera.**



Es un estado en el que una persona puede cubrir sus necesidades actuales, absorber los choques financieros y puede ir en busca de objetivos financieros de mediano y largo plazo.

La seguridad financiera es la capacidad de cumplir con los compromisos a corto plazo.

La resiliencia financiera es la capacidad de hacer frente a acontecimientos inesperados o adversos.



El control financiero consiste en confiar en las finanzas presentes y futuras.



La libertad financiera es la capacidad de cumplir los objetivos y deseos de largo plazo en materia financiera.

¿Eres capaz de alcanzar tus objetivos financieros y buscar oportunidades?

¿Eres capaz de asegurar tu futuro financiero o te esfuerzas en ello?

Después de pagar los gastos esenciales y ahorrar dinero, ¿te queda suficiente para hacer las cosas que disfrutas?





Hay factores individuales y sociales que modelan la salud financiera, tales como:

- **Ingresos,**
- **Los activos,**
- **Los hábitos financieros,**
- **El capital social y**
- **El entorno socioeconómico, dando por resultado un sinnúmero de combinaciones.**

En el contexto de la Salud Financiera hay factores determinantes, los cuales son:

A) Las características individuales que comprenden factores comunes a todos los seres humanos:

- **Recursos económicos** (ingresos y activos) por sí solos no explican la salud financiera.
- **Hábitos financieros, tales como ahorro, gasto moderado y/o no endeudamiento**, no dejan de estar influenciados por factores psicológicos.
- **Edad y madurez**, el flujo de ingresos y requerimientos de gasto varían de acuerdo a la edad.
- **Eventos importantes**, la salud financiera no es estática y cambia con el tiempo.
- **Género, las normas sociales y la dinámica en los hogares** afectan negativamente a la mujer.



B) Los Factores del entorno que comprenden:

- ❖ **Servicios financieros, su disponibilidad y accesibilidad**, así como algún grado de capacidad financiera pueden afectar la salud financiera.
- ❖ **Características del hogar**, factores tales como la educación de los padres, la toma de decisiones y su estructura influyen en los comportamientos financieros y los recursos económicos de las personas.
- ❖ **Capital social**, es un factor determinante de la resiliencia financiera, es un componente de la seguridad financiera, siendo los factores culturales determinantes.
- ❖ **Las condiciones socioeconómicas** influyen en la salud financiera al crear condiciones para el crecimiento y la estabilidad.



La salud financiera no debe ser considerada un fin en sí mismo, es un facilitador que permite a las personas, las sociedades y a los mercados ser más resilientes e innovadores.



Lo anterior trae a colación el tema de la **Inclusión Financiera**, ya que si bien ésta se define **como el acceso y el uso de productos financieros accesibles y de calidad**, no necesariamente se traduce en que las personas aumenten sus recursos, mejoren sus finanzas, salgan de la pobreza o logren mayor movilidad.



Por ejemplo, un estudio realizado en 2020 por la **Financial Health Network** y enfocado en los Estados Unidos muestra que **sólo el 33% de los estadounidenses gozan de salud financiera**, a pesar de que se registra un grado de inclusión financiera casi del 100%.

Finalmente, se podría mencionar que la **SALUD FINANCIERA** descansa fundamentalmente en 6 pilares:

| | |
|---|---|
| Sé dónde estoy parado (Conciencia) | Tener conciencia de nuestra situación financiera actual o punto de partida. |
| Sé a dónde quiero llegar (Planeo) | Tengo objetivos y tomo acciones para ellos. |
| Gestiono correctamente (Control) | Llevó un control adecuado de los recursos que permite crear patrimonio. |
| Optimizo el dinero (Optimizo) | El patrimonio que se va formando crece en el tiempo. |
| Estoy protegido ante una eventualidad (Protección) | Si un imprevisto se presenta puedo afrontarlo razonablemente (6 meses o más). |
| Disfruto el camino (Satisfacción) | Estoy tranquilo con las decisiones que tomo y las finanzas no me provocan estrés. |

Visita nuestra página:
www.condusef.gob.mx

Síguenos:



/condusefoficial



@CondusefMX



/Condusefoficial



@ condusefoficial



@condusefoficial



Para mayor comodidad,
contamos con un Chat en Línea
disponible en la página de
Condusef

¡Gracias!



Teléfono: 55 53 400 999



Correo electrónico:
asesoria@condusef.gob.mx



HACIENDA

SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS



Ricardo
2022 Flores
Año de Magón

PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA