



## Evite el estrés financiero y cuide su salud mental

Las finanzas y la salud mental tienen una relación muy estrecha, por lo que, si afrontamos problemas en el ámbito financiero, es posible que se experimenten consecuencias emocionales.

Los expertos explican que la salud mental es un estado psicológico y social de bienestar, el cual permite potenciar la calidad de vida, facilitando así la capacidad para hacer frente al estrés cotidiano, a trabajar de manera productiva y dar un aporte a la sociedad.

Cabe resaltar que no se trata de la ausencia

de problemas, sino más bien de tener la capacidad de manejar la situación y afrontar las adversidades de la mejor manera, sin deteriorar nuestra calidad de vida.

La salud mental está compuesta por tres dimensiones: ¿Cómo nos sentimos con nosotros mismos?, ¿cómo nos sentimos con los demás? y ¿cómo afrontamos las demandas de la vida?

En Caja de ANDE, como su aliado en materia financiera, le brindamos algunos consejos para que pueda mantener una buena salud mental y evite el estrés financiero.



## ¿POR QUÉ SE LLEGA AL ESTRÉS FINANCIERO?

El estrés financiero se produce como consecuencia de los problemas económicos que generan ansiedad y provocan una sensación de vulnerabilidad o de escasez.

Contar con un buen control de las finanzas es fundamental para prevenir este tipo de estrés y sus efectos negativos en la salud tanto física como mental.

Algunas de las causas que llevan a una persona al estrés financiero son:

## 1. FALTA DE PLANIFICACIÓN AL ADQUIRIR BIENES

Planificar nuestros gastos y gustos nos permite ahorrar con el fin de adquirir ese bien que tanto anhelamos. Un factor determinante para lograrlo es postergar el placer que nos provoca esa compra, dejar de lado el pensamiento de “lo quiero ya” y controlar ese impulso consumista. Realizar la compra sin ningún tipo de planificación nos conduce a un desequilibrio en las finanzas personales y familiares.

Para evitar esta situación, es necesario aprender a decir “NO”. También hay que entrenar la capacidad de postergar el placer, lo cual es el principio de la disciplina. Para lograrlo se puede hacer las siguientes tres preguntas:

- ¿Esto es un deseo o una necesidad real?
- ¿Cuál es la verdadera razón que me lleva hacer esta compra?
- ¿Qué consecuencia negativa me puede generar?

## 2. DESORDEN FINANCIERO

¿Es usted de las personas que desconoce cuál es su gasto mensual con exactitud? ¿Llega a final de mes sin dinero y no tiene una explicación clara de por qué o en qué gastó los recursos disponibles?

Este tipo de situaciones o la constante necesidad de recurrir a préstamos para cubrir los gastos del mes, son señales de que existe desorden financiero, el cual, sin lugar a dudas, genera estrés.

El primer paso para poner en orden nuestras finanzas es contar con un presupuesto personal y familiar. Esto permite planificar adecuadamente el uso del dinero que es un recurso limitado para todos.

## 3. MAL USO DE LAS TARJETAS DE CRÉDITO

Dentro de las causas que pueden llevar al estrés financiero está el mal uso de las tarjetas de crédito. Utilizarlas sin control alguno nos puede generar deudas que no teníamos contempladas y a su vez, generar un desequilibrio en nuestras finanzas.

Lo principal, que se debe tener claro, es que las tarjetas de crédito son un medio de pago que nos brinda múltiples beneficios; no obstante, utilizarlas como una fuente de financiamiento mensual genera una carga financiera fuera de nuestro presupuesto

Estos son cuatro consejos básicos para usar adecuadamente las tarjetas:

- Úselas solamente en aquellos gastos que tiene presupuestados.
- No use sus tarjetas para hacer retiros de efectivo.
- Respete la fecha límite de pago.
- Cancele el saldo total del periodo.

Seguir las recomendaciones anteriores le permitirá evitar el pago de intereses y con ello, alejarse de un problema financiero.

## 4. CANALIZAR EL ESTRÉS

Como se mencionó al inicio, la salud mental no significa la ausencia de problemas; lo que se quiere decir es que se cuenta con las herramientas suficientes para poder enfrentarlos de la mejor manera.

Algunas recomendaciones para mantener nuestra salud mental en equilibrio son las siguientes:



## RECOMENDACIONES



### 1. Reconocer la condición actual

Lo primero es reconocer la condición financiera y emocional, ya que es clara la relación entre ambas variables. Negar su vivencia lo único que hace es postergar el impacto y aumentar las consecuencias.

Las emociones son parte de todos los seres humanos, por lo que está bien aceptarlas. Esto le permitirá dar el siguiente paso que es acudir a un profesional.



### 2. Ayuda psicológica

Generalmente, en momentos de estrés financiero, se acude a un asesor especializado en esta área que pueda aconsejar acerca de cómo salir de la situación. Sin embargo, lo más recomendable es acompañarse de un experto en salud mental, pues una mente en orden puede liderar las finanzas de mejor manera.



### 3. Rutina de vida

Si se está en una situación compleja, establecer una rutina de vida con actividades que brinden calma, es fundamental para que su mente funcione mejor y así pueda salir adelante.

Por ejemplo, hacer ejercicio, meditar, orar, disfrutar del pasatiempo preferido o leer, son solo algunas de las conductas que puede establecer para que la situación sea más llevadera.

### 4. Apoyo familiar

Es importante que el núcleo familiar se encuentre informado de la condición económica, pues ante estas circunstancias es indispensable contar con su apoyo. Todos los miembros de la familia pueden hacer cambios en sus hábitos de consumo, los cuáles les permitirán salir adelante y hace frente a la situación.

El apoyo emocional en estas circunstancias es fundamental para manejar el estrés financiero.



### 5. Hacer arreglos de pago

Cuando hay problemas financieros, se corre el riesgo de no cumplir con compromisos adquiridos.

En esos casos, las instituciones financieras pueden brindar alguna facilidad de pago que le permita al cliente saldar su deuda, ya sea por medio de un arreglo de pago, refinanciamiento, o bien, algún otro mecanismo que tengan disponibles las entidades.

Finalmente, organice sus finanzas y dé inicio a un fondo para emergencias e imprevistos, de esta forma evitará en un futuro enfrentarse a una situación de estrés financiero. Si actualmente está atravesando esta situación, dé el primer paso y acérquese a Caja de ANDE donde estaremos gustosos de analizar las mejores opciones para colaborarle en este proceso.



Si desea más información de cada producto, puede revisarla en el siguiente enlace:  
<http://www.cajadeande.fi.cr/servicios/ahorros-caja-de-ande/>

☎ 2523-4949 📞 800-CAJA DE ANDE

   | Caja de ANDE