

Editorial:

Estrés Financiero Y Su Impacto En El Bienestar

Saúl Mariel Rodríguez Méndez

Lic. en Economía y Finanzas, CIECAS-IPN, Ciudad de México, México,
Maestro en Gestión de la Innovación CIECAS-IPN,
Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo
México
saul.mariel@hotmail.com

Recibido: 27/08/2026 - Aceptado: 05/009/2026 - Publicado: 25//09/2026

En una sociedad donde existen ciertos tabúes al hablar sobre temas financieros, ya sea sobre cuánto dinero se recibe o la manera en que este se gasta, resulta difícil que las personas reciban información valiosa sobre cómo cuidar su dinero, lo que conlleva a que los individuos no tengan las herramientas para sacar el mejor provecho de su patrimonio. Esto es como aprender a conducir sin que nadie te guíe; a la larga puede que lo termines haciendo bien o que sea un completo desastre para la persona e incluso para quienes están alrededor.

No contar con herramientas clave para manejar las finanzas personales podría llevar al estrés financiero. El estrés financiero, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2023)¹, es un estado de preocupación y ansiedad ante una situación financiera difícil o de incertidumbre, que puede producir afectaciones de tipo fisiológico, psicológico y en las relaciones interpersonales. Todas estas afectaciones provocan un daño en el bienestar de las personas, lo cual puede prevenirse con la obtención de conocimientos clave para poder usar el dinero de la mejor manera posible.

Un ejemplo de estas afectaciones, centrándonos un poco en estudios realizados en México, es el del INEGI (2023), donde se informa que, en el caso particular de este país, se tiene que el 34.9 % de la población experimentó alguna consecuencia fisiológica, como dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales o cambios en la presión arterial. Por su parte, 30.7 % sufrió impactos psicológicos, como problemas de sueño o alimentación, y 10.3 % tuvo problemas sociales u otro, como conflictos con familiares o en el trabajo.

El estrés financiero, al generar problemas de salud, conlleva que los individuos demanden atención médica, la cual podría generar un gasto no contemplado y paradójicamente, generar mayor estrés financiero, especialmente cuando tales atenciones deban asumirse con recursos propios. Esta situación genera a la larga un círculo vicioso, el cual terminaría afectando en gran medida al bienestar tanto financiero como general de las personas.

Esta situación permite resaltar la importancia de la educación financiera de calidad. Esto ayudaría a mitigar las múltiples consecuencias que trae el estrés financiero. Por tanto, la educación financiera sería un factor protector para el bienestar social. En consecuencia, es menester

¹ Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2023). *Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023*. Recuperado el 25 de agosto de 2026 en https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ensafi/2023/doc/ensafi_2023_nota_tecnica.pdf

normalizar las conversaciones sobre el dinero y reducir el tabú social con el fin de que haya cada vez más ciudadanos que puedan tomar decisiones informadas, planificar su futuro con seguridad y evitar las malas prácticas financieras.

Entonces queda la pregunta al aire ¿Qué tan dispuestas están las personas a dejar el tabú y hablar de sus finanzas si esto les brindara ayuda en su bienestar? Romper este silencio es el primer paso fundamental para abrir la puerta a una verdadera educación, ya que no podemos aprender a sanar nuestras finanzas si primero no nos atrevemos a hablar de ellas.