

Sólo el 18% de los españoles reconoce tener una "muy buena" o "excelente" situación financiera

Según el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, la salud mental es una de las grandes afectadas cuando se experimenta una situación financiera poco favorable. En este sentido, la calificación que otorgan los españoles a sus finanzas personales es de un 55,2/100: las mujeres y los mayores de 50, los más perjudicados

Según un informe publicado por el [Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social](#)¹, la salud mental es una de las grandes afectadas cuando se experimenta una situación financiera poco favorable. De hecho, tal y como muestra el último estudio de [Cigna. '360 Wellbeing Survey 2019: Well and Beyond'](#)², la economía personal es, ahora mismo, la segunda fuente de estrés de los españoles. Esta sensación se conoce como 'estrés financiero' y, si no se controla, puede contribuir a la aparición de problemáticas tales como aumento de presión arterial, problemas de sueño, depresión u obesidad.

Según los datos obtenidos en este estudio, la calificación que otorgan los españoles a sus finanzas personales es de 55,2 sobre 100. De hecho, solo el 18% de los encuestados reconoce tener una "muy buena" o "excelente" situación financiera, porcentaje que baja 5 puntos frente a los datos obtenidos en 2018.

Así, los hombres valoran su situación financiera ligeramente mejor que las mujeres, con una puntuación de 55,9 sobre 100, frente al 54,5 de ellas. Por edad, son los jóvenes de entre 25 y 34 años los que mejor valoran su economía personal (57,2), seguido del grupo de edad entre 35-49 años (55,9) y de más de 50 años (52,9). La vivienda, la jubilación, la educación familiar o un posible despido son algunas de las preocupaciones económicas más habituales.

Estas inquietudes monetarias pueden llegar a desembocar en lo que se conoce como estrés financiero. Los efectos del estrés en la salud física y mental son diversos, contribuyendo a la aparición de problemáticas tales como ansiedad, depresión o problemas cardíacos. Además, estar sometido a niveles altos de estrés durante un largo periodo de tiempo puede impactar en la respuesta inmunitaria, lo que aumenta la predisposición a padecer infecciones.

Pese a los graves efectos sobre la salud que el estrés puede llegar a causar, la buena noticia es que, siguiendo ciertas pautas, es posible limitar su impacto negativo en el bienestar, e incluso prevenir su aparición.

En el caso del estrés derivado de la situación económica, [Cigna](#) expone algunos consejos útiles que ayudarán a gestionar las finanzas:

Llevar un registro de todos los ingresos y gastos. Es importante tener el control de las finanzas, analizando cuánto dinero se puede gastar y hacia donde dirigirlo. Ciertos métodos de ahorro, como es el caso del *Keicho* japonés, ayudarán a visualizar mejor gastos corrientes como alquiler, alimentación, internet, gas, agua, luz, seguro [médico](#) o de coche, de esta manera se podrá saber cuales son los gastos fijos y cuál es el margen de ahorro.

Evitar gastos superfluos. Muy relacionado con el punto anterior, es importante tener en cuenta que es inevitable que de vez en cuando surjan gastos con los que no se cuentan, y que pueden llegar a reflejarse en la salud como picos de estrés. Por eso, un buen hábito sería tratar de reducir ciertos gastos superfluos en el día a día, de manera que el margen de ahorro aumente, y así poder hacer frente con más tranquilidad a situaciones imprevistas.

Desarrollar un plan financiero con metas y objetivos. Una medida que contribuye enormemente a reducir el estrés financiero es establecer un plan de ahorro en base a ciertos objetivos y metas. Tras visualizar el volumen de gastos corrientes y el margen de ahorro del que se dispone, se puede planificar las finanzas hacia una determinada meta: hacer un viaje, ampliar la formación educativa, realizar inversiones...

Usar apps de gestión de finanzas. Una de las mejores fórmulas para organizar las finanzas de forma eficiente es optar por el uso de las nuevas tecnologías. La gran mayoría de entidades bancarias cuentan con apps móviles totalmente seguras, que facilitan enormemente la gestión de la economía. Además, ciertas apps de control de gastos son muy útiles para ayudarnos a ahorrar, contribuyendo a prevenir la aparición de estrés.
