

# TherapyChat explica cómo afecta la inflación a los hogares españoles según sus ingresos

## [Multimedia](#)

**¿Hasta qué punto influye el dinero en el bienestar y la calidad de vida de los ciudadanos? La salud financiera repercute mucho más de lo que pensamos en la salud mental, pudiendo empeorar en situaciones que agravan la desigualdad económica, como un entorno de inflación. Como consecuencia directa, aquellas personas que tienen menos ingresos se ven más expuestas al desarrollo de trastornos mentales debido al estrés y la incertidumbre**

La inflación o subida generalizada de los precios, que se traduce en un aumento del coste de los bienes y servicios necesarios para vivir, se incrementó el pasado enero hasta el 5,9%. Así, la subida de los precios de los carburantes y de muchos de los productos de alimentación que ha tenido lugar en los últimos meses, ha convertido a este fenómeno en una de las principales preocupaciones de los españoles.

Las consecuencias generales de una situación así se traducen en una menor capacidad de los trabajadores para conseguir esos recursos, si bien es cierto que cada persona puede percibir los efectos de forma diferente dependiendo también de su nivel económico, de si la subida de precios va acompañada de un aumento de sueldo proporcional o de si sus gastos se ven comprometidos a raíz de ella o no.

Desde el punto de vista psicológico, el aumento de los precios se percibe con un gran desánimo e incertidumbre, e incluso para muchas personas viene de la mano de un sentimiento denominado indefensión aprendida que aparece cuando están en una situación límite y comienzan a pensar que hagan lo que hagan no podrán salir de ella, experimentando impotencia y desesperanza.

La inflación se puede entender, de esta manera, como un peligro que atenta contra el bienestar y la propia vida de las personas y que, además de consecuencias directas en el ámbito económico, puede provocarles emociones y sentimientos como apatía, tristeza, desesperanza, ansiedad y falta de motivación que afecten a su salud mental.

Pero... ¿genera la misma tensión para todos? La respuesta es no. Aunque no cabe duda de que no es una situación positiva para nadie, sus consecuencias se agravan para aquella parte de la población que posee menos ingresos.

Y es que, sin duda, la desigualdad económica provoca el desarrollo de trastornos

mentales especialmente en aquellas personas con menos capacidad económica, debido al estrés que se genera en ellas por el sentimiento de incertidumbre ante cómo resolver sus necesidades vitales y satisfacer su adecuado desarrollo personal. Si estas comienzan a visualizar que no van a tener ingresos suficientes para cubrir sus necesidades, pueden generarse muchos pensamientos de rumiación en torno a esa idea y activar una ansiedad anticipatoria.

En este sentido, debemos tener en cuenta que, a pesar de que poseer dinero no es siempre garantía de tener felicidad, la realidad es que este da respuesta al nivel más básico de necesidades de las personas: comida, aseo, vivienda... Cuando no se cuenta con este recurso, bien por el trabajo o por otras fuentes, es difícil acceder a lo mínimo imprescindible, a la par que se complica la oportunidad de explorar oportunidades, interactuar con más seguridad con los demás o tener mayor autonomía y seguridad en uno mismo. Todo ello aumenta los niveles de incertidumbre, ansiedad y preocupación, afectando a la calidad de vida, tanto física como psicológica. Un estudio de la Fundación CEU San Pablo realizado en 2017 reveló, en relación con esto, que el 82% de las personas que viven en España con un bajo nivel de renta sienten que afecta de manera directa a su estado de ánimo y a su motivación para llevar una vida en plenitud.

Los síntomas derivados de una situación así son realidades de la vida y, al igual que cualquier otro tema de salud, se pueden tratar y superar. Sin embargo, si no se manejan son susceptibles de escalar a trastornos psicológicos más graves, por lo que es recomendable ponerles remedio cuanto antes.

Para ello, Isabel Aranda, psicóloga sanitaria y Chief Content Officer de [TherapyChat](#), ha elaborado unas sencillas recomendaciones que llevar a la práctica:

1. Mantener una actitud positiva, mirando lo que hay, no lo que falta.
  2. Compartir con otras personas cómo te sientes.
  3. Buscar ayuda social.
  4. Mantener las actividades cotidianas, lo que ayudará a centrarnos en el aquí y ahora y reducir la ansiedad anticipatoria ante el futuro.
  5. Tener rutinas de ejercicio físico regular.
  6. Realizar alguna actividad de desconexión mental, como la meditación.
  7. Escribir un diario.
  8. Realizar actividades gratificantes y enriquecedoras (leer, pintar, cocinar, etc.)
  9. Buscar atención psicológica si la situación afecta tanto como para impedir vivir el día a día con normalidad.
-