

CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS FINANCIERO

Estrategias para el bienestar emocional y financiero



Cómo lidiar con el estrés financiero

Estrategias para el bienestar emocional y financiero

Los problemas financieros pueden ser enormemente estresantes. Casi un tercio de las personas en Estados Unidos se sienten estresadas por el dinero todo el tiempo, según un informe de CNBC.

Si usted siente estrés financiero, es posible que discuta con su cónyuge o con sus familiares sobre el dinero, que experimente dolores de cabeza o ataques de pánico, que esconda las facturas o los recibos a sus familiares o que le resulte difícil dormir por la noche. Es posible que sus hábitos alimenticios se hayan vuelto menos saludables y que le resulte más difícil el diario vivir.

De hecho, los investigadores de los Institutos Nacionales de la Salud afirman que el estrés crónico (preocupaciones durante varios meses o más) puede acortar su vida entre 15 y 20 años.

El estrés financiero también puede perjudicar su capacidad para hacer bien su trabajo. Según una investigación de Thomas Garman, alrededor de un tercio de los trabajadores declaran tener un alto nivel de estrés y dicen que los problemas de finanzas personales son un factor de estrés importante. Esto significa que, si no trabaja con sus problemas financieros, puede correr el riesgo de perder su trabajo o de que no le den un ascenso.

Es posible que sienta que es el único en su situación, o que se sienta tremendamente culpable o arrepentido por las decisiones que tomó en el pasado. Pero esos sentimientos no le ayudarán a crear un futuro mejor. Sin embargo, le ayudará darse cuenta de que millones de personas también experimentan estrés financiero. Usted no está solo.

Las siguientes son estrategias que puede utilizar para reducir el estrés financiero y volver a encarrilar su vida.

Cómo afrontar el estrés

El primer paso para lidiar con el estrés financiero es tratar de aliviar parte del estrés lo antes posible. Esto puede ayudarle a sentirse mejor y darle la fuerza y la perspectiva que necesita para hacer cambios para su futuro.



Consulte a su médico

Si experimenta síntomas físicos como ataques de pánico, insomnio, depresión o presión arterial alta como resultado de sus problemas financieros, acuda al médico. Puede ser muy difícil manejar las presiones financieras cuando no se siente bien físicamente o no duerme lo suficiente. La ayuda médica puede darle la ventaja que necesita para poder hacer frente a sus problemas.

Haga ejercicio

El ejercicio regular puede ayudar a reducir el estrés. Por ejemplo, un estudio realizado por Edward McAuley, profesor de kinesiología de la Universidad de Illinois, descubrió que el ejercicio tiene un "impacto significativo en la ansiedad". Otra investigación realizada por la Asociación Americana de Psicología descubrió que el ejercicio regular libera sustancias químicas que ayudan al cerebro a afrontar mejor el estrés, reducir la ansiedad y controlar la depresión. Intente encontrar algo que le guste para seguir haciéndolo, ya sea caminar con un amigo, nadar o incluso hacer yoga. Si su horario es muy ajetreado, considere la posibilidad de practicar ejercicios de respiración que pueda hacer casi en cualquier lugar.

Busque ayuda

Si sus problemas económicos se ven agravados por un comportamiento abusivo o autodestructivo, ya sea en usted o en

sus seres queridos, busque ayuda. Las personas que abusan del alcohol o las drogas pueden encontrar recursos a través de grupos de apoyo locales como Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos. Los familiares pueden obtener ayuda a través de AL-Anon. Visite al-anon.org para obtener más información. Si su empleador ofrece beneficios de asistencia a los empleados, debería poder obtener consejería o referencias a través de ese programa. Aquellos que son física o verbalmente abusivos deben ponerse en contacto con una organización local de salud mental para obtener una referencia a las agencias locales que pueden ayudar.

Trate con los cobradores de deudas

Los cobradores de deudas pueden ser agresivos. Si recibe llamadas, debe elaborar un plan de pagos. Si eso es imposible, pídale que dejen de ponerse en contacto con usted. Según la Ley Federal de Prácticas Justas de Cobro de Deudas, tiene derecho a escribir a un cobrador de deudas y pedirle que deje de ponerse en contacto con usted.

Nota: Esta ley no se aplica a los acreedores que se ponen en contacto con usted por las deudas que tiene. Puede haber leyes estatales adicionales que se apliquen en esa situación. Una vez que reciba su carta, puede ponerse en contacto con usted sólo para informarle de las acciones legales que van a emprender para cobrar la deuda. También puede impedir que un cobrador le llame al trabajo diciéndole que su empleador no permite ese tipo de llamadas.

Una buena manera de detener el acoso de los acreedores es trabajar con una agencia de consejería de crédito de confianza. Si puede inscribirse en un programa de manejo de deudas y realizar con éxito sus pagos mensuales, los acreedores participantes dejarán de ponerse en contacto con usted. También ganará en tranquilidad al saber que tiene un plan para salir de la deuda.

Hable de ello

Busque a alguien en quien pueda confiar, un amigo o pariente cercano, un clérigo o un profesional de la salud mental, para compartir los temores y las preocupaciones que está experimentando. La mayoría de la gente tiene miedo de hablar de dinero.

Sacarlo a la luz con alguien que pueda ayudarle a ver su situación de forma más objetiva puede ser de gran ayuda.

Sea realista

Si ha estado haciendo malabarismos con las facturas, es posible que no tenga una idea clara de su situación financiera. Elaborar un presupuesto detallado es crucial si quiere cambiar la situación en la que se encuentra. Esto puede parecer aterrador, pero no lo posponga. Cuanto más espere, peor será su situación.

Sea agradecido

Cuando se enfrenta a dificultades financieras, puede sentir que el peso del mundo está sobre sus hombros. Pero para la mayoría de las personas, incluso cuando las cosas no van bien, hay muchas cosas por las que pueden dar las gracias. Oprah Winfrey dice que llevar un "diario de gratitud" le ha sido útil y muchos de los que han seguido su consejo dicen lo mismo. Tómese un tiempo cada día para escribir tres o cuatro cosas por las que está agradecido y tómese unos minutos para apreciarlas.

Simplifique

En el frenético mundo consumista de hoy, puede ser difícil dar un paso atrás y simplificar. Una vida más sencilla puede ahorrarle dinero y ayudarle a reducir el estrés (y mejorar su salud en general). Analice en qué gasta su tiempo y su dinero para ver si puede identificar formas de reducirlo.

Cambie lo que pueda

Sea realista sobre lo que puede y no puede cambiar. Los elementos se clasifican en una de estas cuatro categorías:

-
1. **Importante, modificable:** Un pago elevado de la hipoteca puede ser un ejemplo de esto. Necesita un techo sobre su cabeza, así que es importante, pero puede cambiar este gasto refinanciando o mudándose a una casa menos cara. Apartarse de los problemas de dinero de sus amigos o hijos cuando usted tiene los suyos propios que solucionar también es algo que puede ser importante y modificable.
 2. **Importante, no modificable:** Tal vez sus problemas financieros se deban a costosas facturas médicas o a un divorcio. Puede que no haya nada que pueda hacer para cambiar los hechos, pero esos problemas son importantes. Dado que no puede cambiar lo que ha sucedido, es posible que tenga que cambiar su actitud, sus expectativas o ambas cosas. Llore su pérdida, pero luego cambie su enfoque a otras cosas que puede hacer para vivir dentro de su realidad financiera actual.
 3. **No importante, modificable:** El hecho de que su cónyuge insista en pagar las facturas en mano cuando usted preferiría hacerlo por Internet puede volverle loco, pero puede no ser importante mientras se paguen. Si no es importante, en lugar de discutir, cambie su actitud.
 4. **No importante, no modificable:** Puede que sus padres siempre discutieran por el dinero y eso le molestara. Pero eso es el pasado, y cómo le hablaban entonces no es realmente importante, ni puede cambiarlo. Déjelo ir. Por supuesto, si es padre o madre ahora, la forma de hablar con sus hijos sobre el dinero está totalmente bajo su control.

Sea resiliente

La resiliencia consiste en adaptarse bien ante los acontecimientos difíciles o el estrés. Es posible que tenga más resiliencia de la que cree, y puede aprenderse. Según la Asociación Americana de Psicología, hay varias formas de aumentar la resiliencia, como establecer conexiones con los demás, evitar ver los problemas como insuperables (cambiar la percepción), aceptar que el cambio forma parte de la vida (actitud), avanzar hacia sus objetivos y

tomar medidas decisivas (tomar el control y la responsabilidad de su vida).

Practique la C.A.L.M.

C.A.L.M. es un acrónimo en inglés que en español significa: Crear un plan, Automatizar los pagos de facturas, Reducir el gasto y Progresar. Este método puede ayudarle no sólo a avanzar en sus objetivos financieros, sino también a reducir su estrés financiero.

Cree un plan

La elaboración de un presupuesto es esencial para reducir su estrés financiero. Durante un mes, anote lo que gasta en cada categoría (alquiler, ocio, salud, etc.). A continuación, utilice estas cantidades para crear un presupuesto más adecuado para usted.



Automatice el pago de las facturas

Pagar automáticamente las facturas es una cosa menos de la que tiene que preocuparse. Configure el pago automático de tantas cuentas como sea posible.

Reduzca los gastos

Utilizando su presupuesto, averigüe dónde puede hacer algunos recortes. ¿Come demasiado en restaurantes? ¿Realmente necesita esa ropa nueva? Reduzca sus gastos para poder ahorrar más y sentirse mejor.

Progrese

Tenga paciencia y siga adelante. Si parece que no funciona de inmediato, no pasa nada. Dele tiempo y mantenga su presupuesto. Verá los resultados.

Establezca objetivos S.M.A.R.T.

Aquí tiene otro acrónimo en inglés que puede utilizar para reducir su estrés monetario. S.M.A.R.T. son las siglas en inglés de Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y Timepo límite. Los objetivos que se ciñen a estos parámetros son menos estresantes porque son claros y concisos sin ser demasiado exigentes.

Específicos y medibles

Si su objetivo es que quiere ahorrar dinero en comida este año, ¡es genial! ¿Pero cuánto dinero? Sea específico. ¿Va a reducir su factura de la compra en \$25 cada semana? ¿Quiere ahorrar \$100 cada mes? Elija una cantidad específica y medible y cíñase a ella. Lo mismo ocurre con los objetivos de ahorro. En lugar de decir "quiero ahorrar para unas vacaciones", diga "quiero ahorrar \$2,000 para unas vacaciones".

Alcanzable

¿Le es posible realizar los cambios que requiere para lograr su objetivo? ¿Es su objetivo demasiado difícil de alcanzar? Un objetivo poco realista o tratar de cambiar algo sobre lo que tiene poco control puede estresarle. Por ejemplo, si quiere ahorrar \$5,000 en un año pero su salario anual es de sólo \$20,000, puede que tenga que replantearse y rebajar su objetivo.

Relevante

Asegúrese de que su objetivo S.M.A.R.T. está directamente relacionado con sus objetivos a largo plazo. Por ejemplo, puede crear un objetivo a corto plazo para comprar un auto nuevo. Sin embargo, esto no es muy relevante si su auto sigue funcionando y tiene miles de dólares de deuda.

Duración limitada

¿Cuándo quiere lograr este objetivo? Añada un tiempo a su objetivo para no posponerlo. Por ejemplo, podría proponerle

ahorrar una determinada cantidad para estas fechas el próximo año.

Establezca prioridades

Es imposible cumplir todos sus objetivos a la vez. Si se sobre exige hacer demasiadas cosas demasiado rápido, podría frustrarse y abandonar.

Por eso es importante establecer prioridades. Es más probable que mantenga el rumbo si organiza sus objetivos en trozos más pequeños que sean más fáciles de gestionar.

Defina sus objetivos

Utilizando el método de objetivos S.M.A.R.T. de la sección anterior, escriba sus objetivos financieros para el próximo año (o cinco años, o diez años, lo que mejor se ajuste a su plan).

Ponga los objetivos en orden

Una vez que haya definido sus objetivos, debe saber aproximadamente cuánto tiempo le llevará cada uno y qué necesita hacer para conseguirlo.

Ahora, póngalos en un orden lógico. Por ejemplo, puede ordenarlos del más corto al más largo plazo. O bien, puede dar prioridad a los objetivos basados en la deuda antes que a los objetivos de ahorro a largo plazo. Decida lo que tenga más sentido para su situación y guarde la lista donde pueda consultarla fácilmente.

Concéntrese en uno a la vez

Cuanto más intente hacer a la vez, menos logrará.

Con sus objetivos en orden, sabrá exactamente qué hacer primero. No pase al siguiente objetivo hasta que termine el anterior.

Cambie la mentalidad sobre el dinero

La forma de pensar en el dinero influye en cómo se siente con respecto a su situación financiera. Si se degrada constantemente o ignora sus sentimientos, seguirá teniendo sentimientos negativos sobre su dinero. Sin embargo, si se esfuerza por replantear sus pensamientos, pensar positivamente sobre el dinero se convertirá en algo natural.

Reconozca los malos hábitos

Tómese un tiempo para pensar, escribir en un diario o hablar sobre los errores de dinero con los que ha luchado. Intente llegar a la raíz del problema.



Hágase las grandes preguntas, como, por ejemplo:

- ¿Por qué cree que cometió esos errores?
- ¿Cómo le enseñaron sobre el dinero cuando era niño?
- ¿Hay alguna razón por la que seguía repitiendo los mismos comportamientos?
- ¿Sabía cuáles serían las consecuencias antes de hacerlo?
- ¿Entiende realmente cómo procesa emocionalmente las decisiones sobre el dinero?

Este ejercicio está pensado para ayudarle a identificar los hábitos que le gustaría cambiar, no para que se sienta mal consigo mismo. Es importante que se mantenga lo más imparcial posible. Evite avergonzarse: no es saludable emocionalmente y hará que mejorar su mentalidad monetaria sea aún más difícil.

Confíe en su plan

A veces, tendrá la sensación de no estar llegando a ninguna parte o de no estar avanzando lo suficientemente rápido. No deje que estos pensamientos le hagan descarrilar.

Un plan financiero sólido tarda en establecerse y las ansiedades (o el abandono total) no ayudarán. Respire hondo y comprométase a confiar en usted mismo y en el proceso.

Dele a su plan de tres a seis meses antes de hacer cualquier cambio importante.

Repita afirmaciones positivas

Si suele tener una actitud negativa hacia el dinero, es difícil cambiar de opinión y empezar a pensar en positivo. Por eso son importantes las afirmaciones.



Una afirmación es una frase que se repite a sí mismo para ayudarse a centrar sus emociones. A veces se habla de afirmaciones como mantras, que son frases que se repiten durante la meditación.

Las afirmaciones se han hecho especialmente populares entre quienes luchan contra la baja autoestima. He aquí algunos ejemplos de frases para aumentar la confianza:

- Soy digno de amor
- Soy emocionalmente fuerte y resistente
- Soy inteligente y aprendo más cada día
- Trabajo duro para ser la mejor versión de mí mismo
- Mis amigos y mi familia me quieren y me apoyan

Ahora, aplique los temas de esas afirmaciones a su actitud sobre el dinero. Utilice éstas para empezar su lista:

- Tengo lo que necesito para crear una vida de abundancia
- Tengo el control de mi vida financiera
- Confío en mí mismo para tomar buenas decisiones sobre el dinero

- Mis amigos y mi familia me apoyan a mí y a mi nuevo plan monetario
- Puedo manejar cualquier problema financiero que se me presente

Cuanto más repita sus afirmaciones, mejor. Una actitud positiva es el mejor primer paso para reducir el estrés financiero.

Para obtener más herramientas e información que le ayuden a afrontar el estrés financiero:

El Centro de Ayuda al Consumidor de la Asociación Americana de Psicología, en <https://www.apa.org/helpcenter/>, ofrece información sobre cómo afrontar problemas como el estrés, el equilibrio entre la vida laboral y familiar y las relaciones familiares; incluye una guía gratuita para desarrollar la capacidad de recuperación.

Para obtener información gratuita sobre sus derechos en relación con los cobradores de deudas, visite www.ftc.gov.