DOS TESOROS, UNA VIDA: BIENESTAR MENTAL Y FINANCIERO

El desgaste de la salud mental de la población está a la orden del día. Así lo demuestra el estudio 'La situación de la salud mental en España', realizado por Salud Mental España, junto con la Fundación Mutua Madrileña, que analiza la situación de la salud mental de la población en nuestro país en 2023. En general la salud, y en especial la salud mental, está estrechamente vinculada a los determinantes sociales, entre los que se encuentra el bienestar económico y la salud financiera.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad".

Tras la pandemia, la salud mental pasaba a un primer plano en la agenda de preocupaciones de la población española. De acuerdo al informe, un 74,7% de la población considera que la salud mental de la sociedad española ha empeorado. Asimismo, los resultados del estudio muestran que un 22,8% de la población ha atravesado o atraviesa algún problema de salud mental y/o sufrimiento psíquico, englobando tanto a las personas que cuentan con un diagnóstico, como a quienes perciben su salud mental como mala o muy mala.

Desde marzo de 2020, se observó un incremento notable en la incidencia de trastornos de ansiedad y depresión. El incremento de los desafíos en la salud mental como resultado de esta crisis subraya la importancia de reforzar la atención a este tema. Esto implica la identificación y gestión de las necesidades más apremiantes, convirtiéndose en un elemento esencial en las reformas del Sistema Nacional de Salud (SNS).

El freno de la epidemia

Para moderar la incidencia de trastornos mentales, desde el Ministerio de Sanidad, se ha impulsado el Plan de Acción de Salud Mental 2022-

Según la OCDE, la salud mental de los desempleados y los que experimentan inseguridad financiera es peor que la de la población en general

Ana Fernández (Orienta Capital): "Una buena salud financiera favorece el equilibrio, el bienestar, la autoestima y la capacidad de cumplir metas y objetivos, y disminuye determinadas preocupaciones, especialmente las vinculadas con las necesidades de superviviencia"

Ana Fernández

2024. La última versión, publicada el 9 de mayo de 2022, tiene como objetivo proporcionar una herramienta útil para la mejora del bienestar emocional de la población, atender de forma integral a las personas con problemas de salud mental, apoyar a sus familias y promover un modelo de atención integral y comunitario que favorezca la recuperación y la integración social.

El informe de Salud Mental España revela que la salud, y en especial la salud mental, está estrechamente vinculada a los determinantes sociales. Entre ellos, el bienestar económico y la salud financiera.

El bienestar económico, una cuestión persistente

Diversos factores, como las condiciones de vida y trabajo, la situación socioeconómica y cultural, los estereotipos sociales y los estilos de vida se unen al conjunto de factores biológicos. Por lo tanto, es crucial considerar la salud mental como una dimensión adicional del bienestar individual.

Ana Fernández, agente de Orienta Capital, SGIIC y especialista en Finanzas Conductuales y Psicología Económica, señala que "una buena salud financiera favorece el equilibrio, el bienestar, la autoestima y la capacidad de cumplir metas y objetivos, y disminuye determinadas preocupaciones, especialmente las vinculadas con las necesidades de superviviencia". Esto, añade, "favorece el bienestar emocional y, por tanto, permite mantener buenas y enriquecedoras relaciones sociales, familiares, personales y profesionales".

> Una salud financiera sólida contribuye significativamente a la estabilidad emocional y mental de una persona

Según un estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), en todos los países, la salud mental de los desempleados y los que experimentan inseguridad financiera es peor que la de la población en general, una tendencia que es anterior a la pandemia, pero que parece haberse acelerado en algunos casos.

Así, la situación económica de las personas es uno de los factores más influyentes para lograr una salud mental estable. Mantener una salud financiera adecuada implica la capacidad de gestionar los recursos económicos de forma efectiva y sostenible. Esto engloba aspectos como la planificación presupuestaria, el ahorro, la inversión y la gestión de deudas. En resumen, una salud financiera sólida contribuye significativamente a la estabilidad emocional y mental de una persona.

José Manuel Jiménez Rodríguez, director del Instituto Santalucía, expone que "la salud financiera, junto con la salud física y la salud mental, conforman el eje del bienestar humano, y es imprescindible dedicarle la debida atención, ya que una mala gestión del dinero impacta en la salud emocional, y esta repercute también en la salud física. La educación financiera es algo que hay que aprender, como cualquier otra habilidad".

Señales de deterioro en la salud mental a causa de dificultades financieras

Numerosos estudios realizados por aseguradoras han desvelado que en 2019 los problemas económicos eran la segunda causa de estrés en España. Mientras tanto, la crisis pandémica elevó a cerca del 46% de la población el riesgo de padecer problemas mentales debido al estrés financiero.

El estrés financiero es un factor significativo en la salud mental. Conocido también como estrés económico, es una condición en la que una persona experimenta ansiedad, tensión o preocupación significativa debido a problemas relacionados con sus asuntos financieros.

Instituto Santalucía: "Una mala gestión del dinero impacta en la salud emocional, y esta repercute también en la salud física. La educación financiera es algo que hay que aprender, como cualquier otra habilidad"

Puede surgir de diversas situaciones, como dificultades para pagar deudas, problemas laborales que afectan los ingresos, gastos inesperados o falta de estabilidad financiera en general. El estrés financiero puede tener un impacto negativo en la salud mental y emocional de una persona, así como en su bienestar en general. La incapacidad para satisfacer las necesidades básicas o enfrentar deudas abrumadoras puede ser extremadamente perjudicial para la salud emocional. Además, las tensiones financieras pueden afectar las relaciones personales, lo que agrega más presión a la salud mental.

EFPA España: "Preocupaciones constantes sobre deudas, incapacidad para cubrir necesidades básicas, no poder llegar a final de mes o no ser capaz de lograr metas financieras son situaciones que pueden fácilmente generar un problema de salud mental"

Andrea Carreras-Candi

Según Fernández, los primeros signos visibles, cuando una persona tiene estrés financiero, pueden manifestarse en estado de ansiedad, nerviosismo, irritabilidad constante, insomnio, negatividad y pesimismo. "Una salud financiera deficiente puede influir negativamente en el bienestar y, por tanto, en la salud mental. Vivir con la sensación de escasez de recursos genera un constante estado de alerta, preocupación, miedo y nerviosismo, perjudicial para todos los ámbitos de la vida, afectando al ánimo, al descanso y a la relación con nuestro entorno familiar, social, personal y profesional", sostiene.

Férnandez señala a los mercados bajistas como un buen ejemplo de cómo el estrés financiero puede afectar a la salud mental. "En estas situaciones, la caída de la valoración de las inversiones genera pérdidas, a veces de forma rápida y significativa, lo que provoca la manifestación de numerosos sesgos cognitivos que se retroalimentan entre sí, como son el efecto dotación, el efecto rebaño, el sesgo disposición, el sesgo de exceso de pesimismo y, por supuesto, el sesgo de aversión a las pérdidas".

"Preocupaciones constantes sobre deudas, incapacidad para cubrir necesidades básicas, no poder llegar a final de mes o no ser capaz de lograr metas financieras son situaciones que pueden fácilmente generar un problema de salud mental y afectar a la autoestima de quien lo sufre. El aislamiento social por vergüenza, la dificultad para conciliar el sueño o el bajo rendimiento laboral son también otro tipo de consecuencias negativas derivadas de esta clase de situaciones", añade **Andrea Carreras-Candi, directora de EFPA España**.

José Manuel Jiménez Rodríguez

Aprender a manejar el estrés financiero, una tarea esencial

Saber manejar el estrés financiero es fundamental. Así como la educación financiera, la planificación financiera es clave para controlar el estrés financiero.

Carreras-Candi cree que es importante realizar una "evaluación exhaustiva de nuestra situación financiera, comprendiendo cuáles son nuestros ingresos, ahorros y gastos. Tras ello, elaborar un presupuesto sólido y ajustado a nuestras necesidades básicas nos ayudará

BBVA: "Lo ideal sería tener el equivalente a 6 meses de gastos en ahorro, pero esto depende mucho de la realidad de cada persona"

a controlar los gastos y administrar los recursos de manera eficiente. La búsqueda de fuentes de ingresos alternativas y la reducción de deudas pueden aliviar también la presión financiera a corto y largo plazo, pero siempre es fundamental haber trabajado en la creación de un fondo de emergencia para poder respirar más tranquilos en estas situaciones".

Asimismo, destaca que el enfoque a largo plazo y la capacidad de ser paciente es esencial en la recuperación de una crisis financiera. "Cada situación es única, por lo que se deben adaptar estas recomendaciones a las circunstancias personales de cada individuo, teniendo en cuenta que no se debe subestimar el impacto del estrés en la salud mental. Además, a la búsqueda de orientación personalizada en la figura de un asesor financiero para solventar problemas económicos, es fundamental añadir el apoyo emocional por parte de profesionales de la salud", matiza.

Luz Martín Manjón

Por su parte, **Luz Martín Manjón, responsable global de personalización en salud financiera de BBVA**, cree que ser consciente de la situación, entenderla y ponerse manos a la obra es lo más importante. "Lo primero es tener un control de lo que gastamos con respecto a lo que ingresamos, que exista un equilibrio entre los gastos fijos, los gastos más variables y el ahorro. Una vez que conseguimos tener el control del día a día e idealmente tengamos algo de excedente cada mes, tendríamos que ir retirándolo para ir, poco a poco, construyendo un colchón financiero, para hacer frente a imprevistos, o bien para algún proyecto que tengamos en mente. Lo ideal sería tener el equivalente a seis meses de gastos en ahorro, pero esto depende mucho de la realidad de cada persona, unidad familiar, etcétera. Nos puede ayudar mucho automatizar ese ahorro. Cada vez que nos llegue la nómina retirar una cierta cantidad para el ahorro, o bien a fin de mes apartar lo que no has gastado, o con el redondeo en las compras... Con ese colchón ganaremos tranquilidad y estaremos mejor cubiertos frente a situaciones que nos generan estrés".

Del mismo modo, Fernández recomienda realizar un autoanálisis. "Indagar y reflexionar en las historias pasadas para determinar cuáles son los posibles detonantes que provocan un desequilibrio en la salud financiera. En segundo lugar, la experta propone "analizar los sesgos cognitivos que se manifiestan con mayor frecuencia y cómo y cuánto influyen en la toma de decisiones. Para ello, es importante tomar conciencia de la emoción más dominante en la toma de decisiones. Las dos emociones más dominantes son el miedo y la ambición. Observar el estado emocional cuando se toman decisiones hará visible si hay una mayor tendencia al exceso de pesimismo o de optimismo.

Cualquiera de estos sesgos influye al tomar decisiones vinculadas con la inversión en activos de riesgo, llevando a modificar el perfil de riesgo real. En tercer lugar, diseñar un plan de ahorro e inversión a medida de las necesidades, financieras, fiscales, emocionales y personales, sin olvidar la tolerancia al riesgo, el objetivo y el plazo de inversión".

María Eugenia Cadenas

El papel de la planificación financiera en la reducción del estrés

"La planificación financiera es una de las patas de la buena salud financiera. Gracias a ella, establecemos objetivos a corto, medio y largo plazo, determinamos dónde gastamos y dónde podemos ahorrar y nos planteamos la posibilidad de sacar más partido a nuestros ahorros. Nos ayuda a tener sensación de control sobre nuestras finanzas, a evitar sorpresas desagradables y, en definitiva, a tener una mayor tranquilidad y, por tanto, a la reducción del estrés financiero", explica **María Eugenia Cadenas, coordinadora de Educación Financiera de la CNMV.**

La gestión adecuada de las finanzas personales y la búsqueda de apoyo en caso de dificultades financieras puede ayudar a reducir el estrés financiero. Por esta razón, numerosas entidades están llevando a cabo proyectos para mejorar o impulsar la educación financiera.

CNMV: "La planificación financiera es una de las patas de la buena salud financiera"

"Planificar es fundamental para reducir el estrés, ya que ayuda a tomar conciencia, comprender los riesgos, y conocer las alternativas de resultados posibles con el estudio de los distintos escenarios: positivos, negativos y adversos. Cuando una persona actúa con conocimiento, conciencia, realismo y objetividad, se produce una calma mental y seguridad interior, que permite anticipar los posibles resultados y el plan de acción a llevar a cabo en cada uno de los escenarios planificados. Es importante tener en cuenta que la incertidumbre del resultado forma parte de la planificación", destaca Fernández.

Martín Manjón sugiere: "Lo necesario para poder planificar es tener claro qué queremos conseguir, y en cuánto tiempo, y nuestra capacidad para alcanzarlo. Una vez tenemos este punto claro, hay que saber qué cantidad de ahorro nos podemos permitir para esa meta, sin descuidar otras que nos pueden surgir por el camino. Y lo más importante es ser constantes y construir el hábito".

FORTALECIENDO FUTUROS: la ruta hacia la educación financiera

El Instituto Santalucía, EFPA, la CNMV, BBVA u Orienta Capital son algunas de las entidades comprometidas con la salud financiera y, por consiguiente, con la salud mental de las personas.

Dada la importancia de aprender conceptos que giran en torno a la educación financiera, el Instituto Santalucía ofrece un amplio abanico de iniciativas para ayudar a las personas a entender sus decisiones financieras y promover el ahorro a largo plazo. Para mejorar la salud financiera, la actividad del Instituto se sostiene en tres áreas de acción: el trabajo de investigación y reflexión del Foro de Expertos, la generación de estudios periódicos en materia de vida, pensiones y ahorro a largo plazo (guías, informes, estudios...) y el desarrollo de herramientas de análisis, ayuda y asesoramiento para los ciudadanos.

"Entre las iniciativas realizadas por el Instituto, hasta el momento, creamos el primer metaverso que acerca conocimientos financieros a los jóvenes. Con él queríamos dar respuestas prácticas a los desafíos financieros que plantea el mundo de hoy y el de mañana. Una propuesta de valor que se suma a todas las iniciativas que hemos ido lanzando, como el libro dirigido a la familia, 'Cuentos y juegos para entender el dinero', juegos para niños con la app 'Mi dinero y yo', una guía para jóvenes con respuestas a todas las preguntas relativas a ahorro, cotizaciones, pensiones y jubilación que pueda hacerse este colectivo, y un nuevo libro titulado 'Nuevas Formas de Ahorrar', detalla Jiménez Rodríguez.

A través de los diversos talleres y capacitaciones ofrecidos en el marco del Programa de Educación Financiera de EFPA España, se brinda una amplia gama de conocimientos que abarcan desde la planificación financiera personal hasta conceptos fundamentales sobre inversión.

"Es importante aprovechar las redes sociales y plataformas alternativas, como los podcast o los vídeos, para fomentar la educación financiera", opina Carreras-Candi. En este sentido, una de las iniciativas que desde la asociación se promueve es 'Universo Financiero', un programa orientado a llevar la educación financiera a las aulas de las universidades españolas, independientemente de su rama de estudio, de manera completamente gratuita. "Este proyecto busca incidir sobre la población joven, formándoles y guiándoles en materia económica para que puedan disfrutar de un futuro con buen bienestar económico. Otro de los proyectos puestos en marcha es el podcast 'Al día en finanzas'. La producción ofrece información actualizada sobre el sector financiero con análisis claros y accesibles de la mano de expertos, lo que permite a sus oyentes mantenerse al tanto de las tendencias y novedades del sector. Además, desde EFPA se realizan diversas formaciones en materia financiera orientadas a profesionales de diferentes colegios y asociaciones profesionales".

En BBVA, acompañar a sus clientes para ayudarles a tomar las mejores decisiones se ha convertido en una prioridad. Por ello, la entidad ofrece herramientas personalizadas a través de su app. "Cada cliente puede encontrar en la app secciones en las que se le muestra cómo evoluciona su ahorro mes a mes y cuántos meses de colchón tiene, de forma que pueda tomar las decisiones teniendo toda la información ordenada", sugiere Martín Manjón.

Además, para las pymes, BBVA ha lanzado, para más de 150.000 clientes, una nueva herramienta que les ayuda a disponer de una "foto más real" sobre su salud financiera y que permite la toma de decisiones sobre la base de esa foto. "Esto se crea con el propósito de que los empresarios o autónomos puedan centrarse en su negocio y que el banco sea el encargado de avisar cuando sea necesario actuar". Dirigida a los jóvenes, la entidad ha abierto una aplicación móvil para que, junto a sus padres, puedan aprender a gestionar su dinero.

"Desde la CNMV, nuestra labor educativa es un objetivo clave y ayudamos a los inversores a que tomen decisiones financieras informadas profundizando en los conceptos financieros que rodean el mundo de la inversión a través de nuestras guías, infografías, cursos online, podcast, etc.", señala Cadenas.

En 2008, el Banco de España y la CNMV impulsaron el Plan de Educación Financiera con el objetivo de mejorar la cultura financiera de los españoles. Una de las principales iniciativas de este Plan es la página web www.finanzasparatodos.es en la que se puede encontrar información muy variada sobre temas relacionados con las finanzas personales, así como numerosas herramientas para una mejor gestión de éstas. Entre las numerosas herramientas, se incluye una para comprobar el estado de la salud financiera y otra para realizar un presupuesto. "En este sentido, pensamos que para mejorar nuestra salud financiera y, por ende, nuestra salud mental, es fundamental tener una buena educación financiera, dado que puede ejercer un papel preventivo de la ansiedad y el estrés financiero".

"La planificación, el seguimiento y el ahorro sistemático son básicos para una buena salud financiera a largo plazo, que repercutirá positivamente en la salud mental. Pero es importante recalcar que la salud financiera no es sinónimo de salud mental"

Para la garantía de un bienestar futuro, el Instituto Santalucía mantiene un compromiso con la educación y la formación financiera de los ciudadanos a través de la investigación, la reflexión y la creación de foros de debate. Jiménez Rodríguez cree que "una correcta educación financiera deriva en mayores opciones de planificación de la economía personal". Asimismo, sostiene: "Gestionar nuestras finanzas desde una perspectiva asesorada puede ayudar a vivir con menos estrés económico y a la gestión eficiente de los recursos".

Sobre iniciativas de educación financiera, la Asociación de Instituciones de Inversión Colectiva y Fondos de Pensiones, Inverco, ha recopilado por quinto año consecutivo un resumen sobre las actuaciones que han realizado numerosas gestoras de IICs y gestoras de fondos de pensiones en materia de educación financiera -que representan el 56% del patrimonio gestionado en España-, así como las actuaciones solidarias llevadas a cabo en 2022. El informe desvela que casi 9 de cada 10 gestoras llevaron a cabo al menos una iniciativa de educación financiera el año pasado, y en conjunto, el total de gestoras encuestadas realizaron un total de 128 iniciativas en educación financiera. Así, el 85% de las gestoras encuestadas realizaron al menos una iniciativa de educación financiera en 2022, siempre bajo la temática de ahorro en general y productos financieros en gestión colectiva.

Impacto a largo plazo: salud financiera y mental

La tranquilidad económica repercute de manera positiva en el equilibrio mental y emocional, favoreciendo oportunidades y bienestar general. "El hecho de tener una buena salud financiera y, por tanto, controlar nuestras finanzas, saber en qué se nos va el dinero, poder planificar el futuro y tener ahorros para emergencias o el logro de objetivos, nos lleva en última instancia a una sensación de control sobre nuestra vida y eso influye en nuestra tranquilidad anímica y en nuestro equilibrio mental", opina Cadenas.

"La planificación, el seguimiento y el ahorro sistemático son básicos para una buena salud financiera a largo plazo, que repercutirá positivamente en la salud mental. Pero es importante recalcar que la salud financiera no es sinónimo de salud mental. Una buena salud mental depende de otros muchos factores: biológicos, genéticos, sociales, culturales, familiares, profesionales y económicos", concluye Fernández. ■

Lorena Delgado