



# Los mexicanos sufren por dinero, viven sobreendeudados: Encuesta INEGI

Por Aurora Retes Dousset

*“El mexicano vive más allá de sus posibilidades”:  
Óscar Rosado,  
presidente de la  
Condusef*

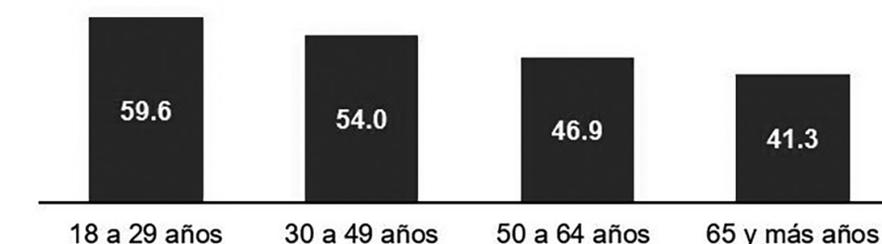
El estrés financiero sumó 59.5% puntos en adultos mexicanos y las mujeres son las más afectadas, sufren colitis, gastritis, ansiedad, presión arterial, tristeza y depresión de acuerdo a la encuesta de salud del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Por no saber gestionar adecuadamente la falta de dinero, el no poder costear colegiaturas, pagar una deuda, un préstamo, la falta de entretenimiento no sólo no hace feliz al mexicano, lo deprime y le baja las defensas a su estado de salud. Para no caer en el consumismo depredador que se vive actualmente, muchas personas, sobre todo los jóvenes, deben tener una cultura financiera adecuada y así administrar bien los recursos disponibles, dicen expertos. A pesar de que se habla de una economía buena según el gobierno, la ciudadanía tiene otros datos, la inflación se come el poder adquisitivo de los incrementos al salario mínimo y este 2024 no se llegará a la meta del 3% de inflación que el Banco de México quiere y continuará disminuyendo el poder adquisitivo de los mexicanos.

La mayor preocupación de los ciudadanos es el aumento de las deudas, seguido de la incertidumbre sobre el futuro financiero y la preocupación por tener que gastar dinero en imprevistos. En promedio, las personas indicaron que el monto máximo que pueden dedicar a pagar una deuda mensual, sin comprometer su patrimonio, es de 2,777 pesos (unos 153 dólares). “El estrés financiero es originado

básicamente por desempleo, bajos ingresos o precariedad laboral, pero ahora podemos afirmar que hay causas del comportamiento humano que llevan a las personas a compras impulsivas y sobreendeudamiento. En resumen: a vivir más allá de sus posibilidades”, comentó Oscar Rosado, presidente de la Condusef.

Gráfica 1  
POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS QUE TIENE AHORROS, POR GRUPOS DE EDAD  
2023  
(porcentaje)



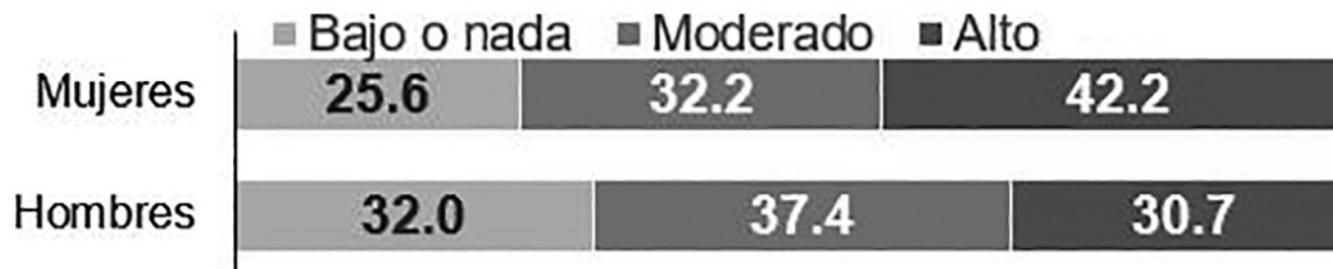
Fuente: INEGI. ENSAFI, 2023.

## Como lidiar con el estrés financiero

Según los expertos es mantener una actitud positiva y con miras al futuro. Cambiar la forma de pensar, apreciando el hecho de que cada vez el estrés y la deuda se hacen más pequeños. Evitar caer en la idea de que nunca se podrá terminar de pagar. Establecer objetivos realistas para ser constantes en los objetivos propuestos. En México, la cultura financiera no está desarrollada como en otros países, y ésta aporta al alcance y logro de tener mayor crecimiento y economía más fuerte, por lo que aprender a entender de finanzas se vuelve un instrumento estratégico en lidiar con el estrés financiero que le pega duro a los mexicanos en sus bolsillos y su salud.

\* Directora Voz Empresarial  
Medios | Noticias | Editorial | Asesoría  
Marcaje Personal | Comunicación |  
aretas0@gmail.com

Gráfica 3  
NIVELES DE ESTRÉS FINANCIERO, SEGÚN SEXO  
2023  
(distribución porcentual)



Fuente: INEGI. ENSAFI, 2023.