

5 poderosos consejos para sanar la relación con el dinero y la salud mental

Por Redacción

¿Te ha pasado que gastar te da placer, pero después viene la culpa o el estrés por no ahorrar? No estás solo. La relación con el dinero va mucho más allá de los números: refleja emociones, miedos, creencias y hasta heridas del pasado.

El director de Educación Financiera Banamex, Juan Luis Ordáz, explicó que el manejo del dinero no sólo implica tener ingresos, gastos, presupuestos o ahorros. Detrás de cada decisión financiera hay emociones, valores y experiencias que influyen directamente en la forma en que administras tus recursos. Indicó que la relación con el dinero puede impactar en la autoestima, en los niveles de ansiedad e incluso en la estabilidad emocional; por lo que cuidar la salud mental y la salud financiera no son tareas independientes, las dos están conectadas.

“Cuando una persona se encuentra en calma, suele tomar decisiones más

Tu relación con el dinero influye más de lo que crees: puede afectar tu autoestima, tu tranquilidad y tu salud emocional

racionales y esto también aplica para las finanzas. Planificar con claridad, evitar gastos impulsivos y priorizar objetivos de largo plazo se vuelve más sencillo.

“En cambio, el estrés, la ansiedad o la culpa pueden llevarte a gastar de más, endeudarte o, incluso, ignorar los estados de cuenta de tus tarjetas por miedo o frustración”, señaló el especialista de Banamex.

5 consejos de equilibrio financiero

Las emociones juegan un papel fundamental en el manejo del dinero. Juan Luis Ordáz puntualizó que ser conscientes de estas conductas permite romper

ciclos y mejorar la relación con las finanzas personales.

Si no sabes por dónde empezar, el director de Educación Financiera Banamex te comparte cinco consejos para encontrar el equilibrio financiero:

* Cuestiona tus creencias sobre el dinero. Analiza si tus ideas financieras contribuyen a tu bienestar. Conserva las que te ayudan a crecer y deja atrás las que te generan culpa o inseguridad.

* Antes de comprar, respira y reflexiona. Aplica la regla de las 24 horas y espera un día antes de hacer una compra importante. Muchas veces descubrirás que no era tan necesaria como pensabas.

* Evita compararte. No gastes para impresionar a otros. Enfócate en tus

propias metas y progreso. Si vas a compararte con alguien, que sea contigo mismo.

* Diseña un plan financiero. Define metas claras y establece pasos para alcanzarlas. Tener una guía te ayudará a mantener el rumbo y evitar decisiones impulsivas.

* Pide apoyo profesional. Un asesor financiero o terapeuta puede ayudarte a encontrar el equilibrio entre tus emociones y tus decisiones económicas. No estás solo.

Puntos para considerar

Al final, la estabilidad no depende de cuánto dinero ganas, sino del control que tienes sobre tus recursos. Cuando tomas decisiones con responsabilidad y sin miedo, logras el verdadero equilibrio entre tu mente y tus finanzas.

Cuidar tu salud mental financiera es una inversión que siempre rinde cuentas, brinda tranquilidad, estabilidad y un bienestar duradero en lo personal y lo familiar.

