

# Consejos para tu bolsillo



26/julio/2024

## ¿Y TÚ, SUFRES DE ESTRÉS FINANCIERO?



La Encuesta Nacional de Salud Financiera (ENSAFI) 2023 arrojó que el estrés financiero es originado básicamente por desempleo, bajos ingresos o precariedad laboral, pero también por causas conductuales que llevan a compras impulsivas y sobreendeudamiento.

### La población entrevistada dijo sentir mucha preocupación por:

- La acumulación de deudas **(48.4%)**.
- Los gastos imprevistos **(45.5%)**.
- Al momento de solicitar un préstamo **(38.8%)**.
- La dificultad para ahorrar y cumplir metas futuras **(37%)**.
- Al gastar más de lo planeado **(29%)**.
- Que el dinero no les alcance para realizar actividades de entretenimiento **(27%)**.

### ¿Y EL NIVEL DE ESTRÉS FINANCIERO?

- **34.9%** ha experimentado consecuencias físicas como dolor de cabeza, problemas gastrointestinales y cambio en la presión arterial.
- **30.7%** ha desarrollado impactos psicológicos y problemas de alimentación o sueño, tristeza, frustración e irritabilidad.

**REDUCE EL ESTRÉS FINANCIERO CON EDUCACIÓN FINANCIERA.**



**HACIENDA**  
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO



**AÑOS**  
A FAVOR DE LAS PERSONAS  
USUARIAS DE SERVICIOS  
FINANCIEROS