



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE CONTADURÍA
Y ADMINISTRACIÓN



ESTUDIOS
FINANCIEROS

Cuerpo Académico



OBSERVATORIO DE
INCLUSIÓN FINANCIERA
DE BAJA CALIFORNIA

TERCERA EDICIÓN | ABRIL - JUNIO 2026

ESTRÉS FINANCIERO EN BAJA CALIFORNIA

¿Cómo afecta nuestras
emociones, salud y bienestar?



El estrés financiero se ha convertido en un tema de creciente relevancia debido a su impacto en la vida cotidiana de las personas. Más allá de las preocupaciones relacionadas con el dinero, este fenómeno puede influir en la forma en que las personas perciben su situación económica y enfrentan los retos financieros en su entorno.

En esta tercera edición del boletín se presentan resultados derivados de la Encuesta Nacional de Salud Financiera (ENSAFI) 2023, con el propósito de ofrecer una visión accesible sobre el panorama del estrés financiero en Baja California y su posición dentro del contexto nacional.

EN ESTA EDICIÓN ENCONTRARÁS:



Panorama nacional del
estrés financiero.



Principales preocupaciones
económicas de la población.



Emociones y afectaciones
físicas asociadas.



Diferencias entre municipios
de Baja California.



Resultados según sexo,
edad e ingreso del hogar.



Reflexiones y recomendaciones
para fortalecer el bienestar
financiero.



“

*El estrés financiero no siempre se refleja en la cartera;
muchas veces se refleja en nuestras **emociones**, **nuestra salud**
y nuestra **calidad de vida**.*

”





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE CONTADURÍA
Y ADMINISTRACIÓN



ESTUDIOS FINANCIEROS

Cuerpo Académico



OBSERVATORIO DE
INCLUSIÓN FINANCIERA
DE BAJA CALIFORNIA

TERCERA EDICIÓN | ABRIL - JUNIO 2026

01. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS FINANCIERO?

El **estrés financiero** es la preocupación, tensión o incertidumbre que experimentan las personas cuando sienten que sus recursos económicos podrían no ser suficientes para cubrir sus necesidades, enfrentar gastos inesperados o cumplir con sus compromisos financieros.

Este fenómeno va más allá de la cantidad de dinero que una persona posee. También está relacionado con la forma en que percibe su situación respecto a su futuro financiero y la capacidad que considera tener para afrontar imprevistos.

Por esta razón, dos personas con ingresos similares pueden experimentar niveles muy distintos de estrés financiero. Mientras una puede sentirse tranquila respecto a sus finanzas, otra puede vivir con preocupación constante por las deudas, los gastos o la posibilidad de enfrentar una emergencia económica.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Puede generar preocupación constante por el dinero.



Puede afectar la toma de decisiones financieras.



Puede influir en el bienestar emocional.



Puede tener repercusiones en la salud física y la vida cotidiana.



EL ESTRÉS FINANCIERO EN MÉXICO

De acuerdo con la ENSAFI 2023:

- **36.9%** de la población reportó un nivel alto de estrés financiero.
- **34.6%** presentó un nivel moderado.
- **28.5%** reportó niveles bajos o inexistentes.



4 DE CADA 10

personas en México experimentan altos niveles de estrés financiero.



Comprender el estrés financiero permite analizar cómo las preocupaciones económicas influyen en el bienestar de las personas y por qué este fenómeno se ha convertido en un tema relevante para la salud financiera de los hogares.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE CONTADURÍA
Y ADMINISTRACIÓN



ESTUDIOS
FINANCIEROS

Cuerpo Académico



OBSERVATORIO DE
INCLUSIÓN FINANCIERA
DE BAJA CALIFORNIA

TERCERA EDICIÓN | ABRIL – JUNIO 2026

02.

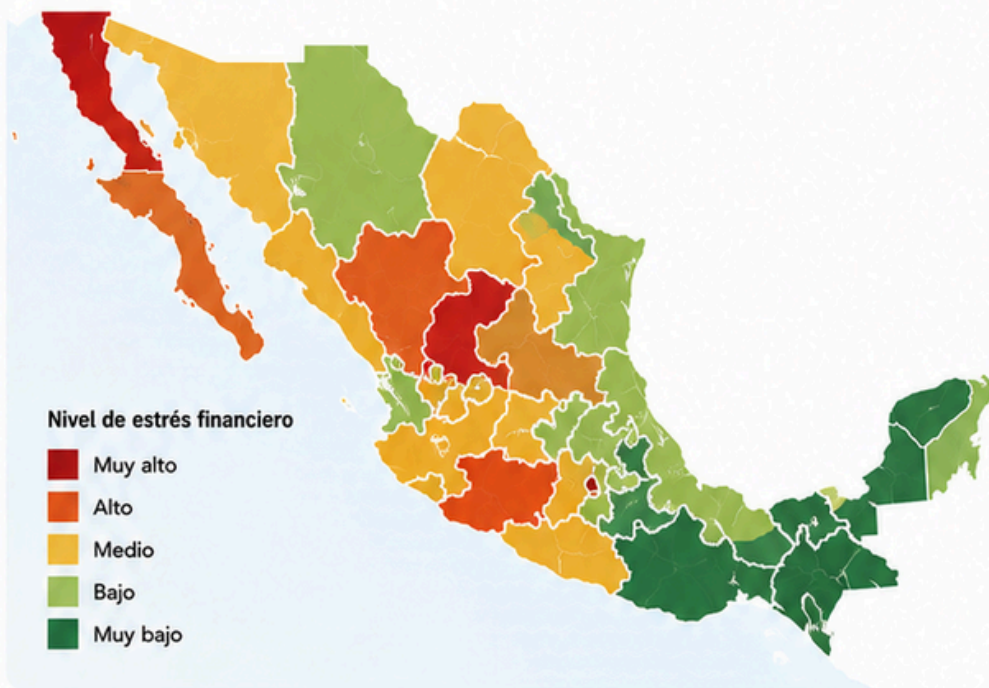
PANORAMA NACIONAL DEL ESTRÉS FINANCIERO

Comprender el contexto nacional permite dimensionar la realidad de Baja California.



La ENSAFI 2023 muestra que el estrés financiero es un fenómeno presente en todo México; sin embargo, su intensidad no es homogénea. Existen diferencias importantes entre entidades federativas, lo que indica que el contexto territorial también influye en la manera en que las personas viven las presiones económicas y enfrentan los desafíos de su vida financiera.

Distribución territorial del nivel de estrés financiero en México



Fuente: Elaboración propia con datos de la ENSAFI 2023.



ENTIDADES CON MAYOR NIVEL DE ESTRÉS FINANCIERO

1	Ciudad de México	49.6%
2	Zacatecas	48.7%
3	Michoacán	47.2%
4	Baja California	43.1%
5	Estado de México	42.6%



ENTIDADES CON MENOR NIVEL DE ESTRÉS FINANCIERO

1	Yucatán	34.4%
2	Nuevo León	35.1%
3	San Luis Potosí	35.6%
4	Quintana Roo	36.2%
5	Coahuila	36.4%



¿QUÉ SIGNIFICA ESTE RESULTADO?

Baja California se ubica en el **cuarto lugar** nacional en nivel de estrés financiero, situándose entre las entidades con mayor intensidad del indicador.

Este resultado no solo dimensiona la relevancia del fenómeno en el estado, sino que también resalta la importancia de analizar sus manifestaciones y comprender los factores que pueden estar contribuyendo a esta realidad.



BAJA CALIFORNIA FORMA PARTE DEL GRUPO DE ENTIDADES
CON **MAYOR NIVEL DE ESTRÉS FINANCIERO** EN MÉXICO.

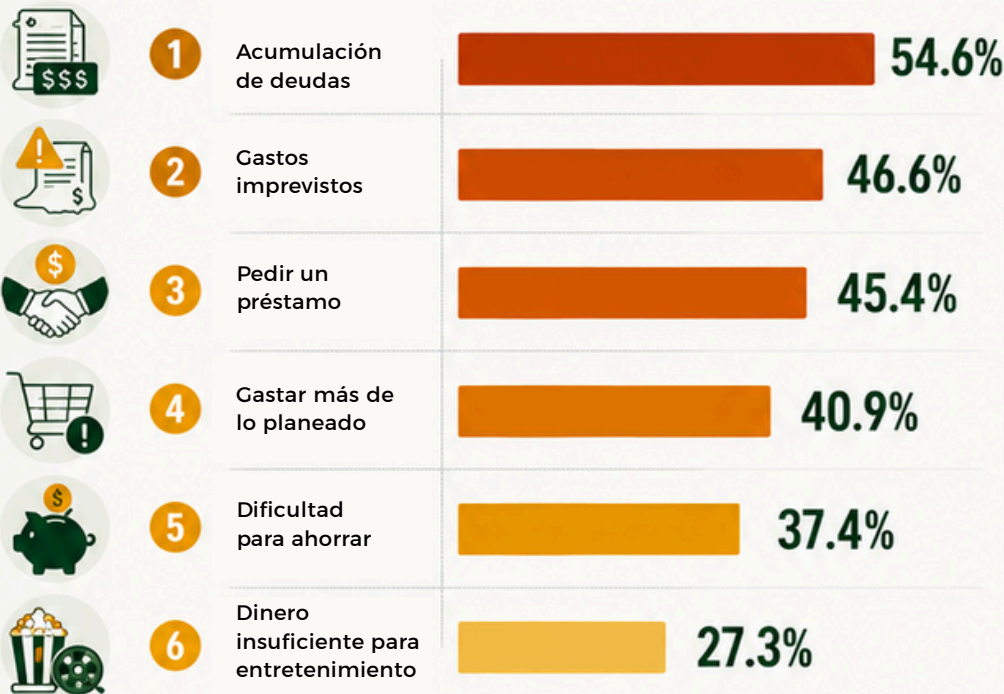


La distribución observada sugiere que el estrés financiero no depende únicamente de las decisiones individuales, sino también del contexto en el que viven las personas. Las diferencias entre entidades reflejan que las condiciones económicas, laborales y sociales pueden incrementar o reducir la presión financiera que experimenta la población.

03. NIVEL DE PREOCUPACIÓN FINANCIERA

No todas las preocupaciones económicas tienen la misma intensidad.

Porcentaje de personas que reportaron “**mucho** preocupación” en cada situación



Escala utilizada: 1 = Nada 2 = Poca 3 = Alguna 4 = Mucha preocupación

Fuente: Elaboración propia con datos de la ENSAFI 2023.



¿QUÉ MUESTRAN LOS DATOS?

Las preocupaciones financieras no tienen la misma importancia para las personas. Su intensidad depende del impacto que cada situación puede tener sobre la estabilidad económica del hogar y la capacidad para enfrentar imprevistos.



LO QUE MÁS PREOCUPA

Más de la mitad de la población reportó **mucho** preocupación por la **acumulación de deudas** (54.6%).

Las deudas y los gastos imprevistos encabezan las preocupaciones porque representan **situaciones difíciles de prever y controlar**. Cuando las personas perciben que podrían no contar con recursos suficientes para enfrentarlas, aumenta la sensación de incertidumbre y, con ello, el estrés financiero.



LO QUE MENOS PREOCUPA

El **entretenimiento** ocupa el **último** lugar porque suele percibirse como un gasto que puede posponerse.

Esto refleja que, ante recursos limitados, las personas priorizan el cumplimiento de sus obligaciones financieras y la seguridad económica del hogar antes que el consumo recreativo.

¿QUÉ NOS DICEN ESTOS RESULTADOS?



1 El estrés financiero se centra en la prevención, no en el presente

Las preocupaciones más frecuentes están relacionadas con situaciones que pueden comprometer la estabilidad económica en el futuro. Esto sugiere que las personas no solo reaccionan ante problemas actuales, sino que también experimentan estrés por la posibilidad de enfrentar dificultades económicas.

2 La capacidad de respuesta influye en la percepción de bienestar

Los resultados muestran que el estrés financiero está estrechamente vinculado con la percepción de contar —o no— con recursos suficientes para hacer frente a contingencias. Sentirse preparado puede ser tan importante como la situación económica en sí misma.

3 El ahorro funciona como un indicador de resiliencia financiera

Más que representar una meta económica, la posibilidad de ahorrar refleja la capacidad de las personas para construir un margen de protección frente a eventos inesperados. Cuando esa posibilidad disminuye, aumenta la sensación de vulnerabilidad.

4 Las prioridades financieras cambian en contextos de presión económica

Ante recursos limitados, las personas reorganizan sus decisiones y priorizan aquello que consideran indispensable para mantener su estabilidad. Este comportamiento refleja estrategias de adaptación frente a contextos de incertidumbre económica.



La evidencia sugiere que el estrés financiero no surge por gastar más, sino por la incertidumbre de no poder responder ante las obligaciones y los imprevistos económicos.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE CONTADURÍA
Y ADMINISTRACIÓN



ESTUDIOS FINANCIEROS

Cuerpo Académico



OBSERVATORIO DE
INCLUSIÓN FINANCIERA
DE BAJA CALIFORNIA

TERCERA EDICIÓN | ABRIL – JUNIO 2026

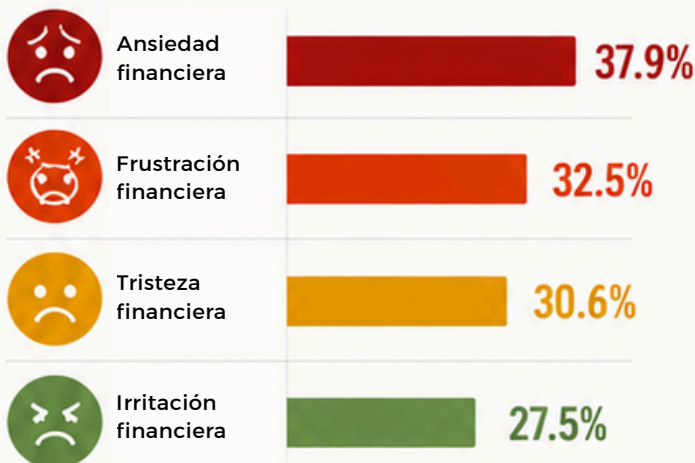
04. ¿CÓMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS FINANCIERO?

Las preocupaciones económicas también pueden reflejarse en emociones, salud y vida cotidiana.



1 EMOCIONES ASOCIADAS AL ESTRÉS FINANCIERO

Porcentaje de personas que han experimentado cada emoción



Fuente: Elaboración propia con datos de la ENSAFI 2023.

2 AFECTACIONES DERIVADAS DEL ESTRÉS FINANCIERO

Porcentaje de personas que han experimentado cada afectación física y social



Fuente: Elaboración propia con datos de la ENSAFI 2023.

¿QUÉ NOS MUESTRAN ESTOS RESULTADOS?



El estrés financiero va más allá del dinero

Las dificultades económicas no afectan únicamente la capacidad de comprar o pagar obligaciones. Desde la perspectiva de las finanzas conductuales, las decisiones financieras también están influenciadas por emociones, percepciones y experiencias personales. Por ello, el estrés financiero modifica la forma en que las personas piensan, sienten y actúan, convirtiéndose en un fenómeno que trasciende el ámbito estrictamente económico.



La ansiedad refleja la incertidumbre financiera

La emoción más frecuente fue la **ansiedad financiera (37.9%)**, lo que indica que una parte importante de la población experimenta preocupación constante respecto a su capacidad para cubrir gastos, enfrentar imprevistos o mantener estabilidad económica. Esta respuesta emocional suele aparecer cuando las personas perciben que sus recursos podrían no ser suficientes para responder a las demandas financieras presentes o futuras.



Cuando las preocupaciones llegan al cuerpo

Los dolores de cabeza y la falta de sueño fueron las afectaciones más frecuentes. Estos resultados pueden interpretarse como manifestaciones de **somatización**, un proceso mediante el cual las tensiones emocionales derivadas del estrés se expresan a través de síntomas físicos. En este sentido, las preocupaciones financieras no solo afectan el bienestar psicológico, sino que también pueden repercutir directamente en la salud de las personas.



El impacto trasciende la esfera financiera

Aunque en menor proporción, también se identificaron conflictos familiares, dificultades en las relaciones personales y problemas en el ámbito laboral. Esto sugiere que el estrés financiero puede extender sus efectos más allá del manejo del dinero, influyendo en distintos espacios de la vida cotidiana y afectando la calidad de las relaciones interpersonales y el desempeño diario.



Reconocer las señales permite actuar

El estrés financiero no debe entenderse únicamente como una preocupación pasajera. Cuando las emociones negativas y las manifestaciones físicas comienzan a formar parte de la vida cotidiana, pueden convertirse en señales de alerta sobre el bienestar integral. Identificarlas oportunamente favorece la adopción de estrategias de afrontamiento, el fortalecimiento de hábitos financieros saludables y la búsqueda de apoyo antes de que sus efectos se intensifiquen.



La evidencia muestra que el estrés financiero constituye un **fenómeno multidimensional**: inicia con preocupaciones económicas, se expresa mediante respuestas emocionales y físicas, y puede extenderse a diferentes ámbitos de la vida cotidiana.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE CONTADURÍA
Y ADMINISTRACIÓN



ESTUDIOS FINANCIEROS

Cuerpo Académico



OBSERVATORIO DE
INCLUSIÓN FINANCIERA
DE BAJA CALIFORNIA

TERCERA EDICIÓN | ABRIL – JUNIO 2026

05. ESTRÉS FINANCIERO POR MUNICIPIO



Cada municipio destaca en una dimensión distinta del estrés financiero. Esto sugiere que las **condiciones locales, económicas y sociales pueden influir** en la forma en que las personas viven e interpretan sus dificultades financieras.

DIMENSIONES ANALIZADAS



Emociones derivadas del estrés (EDE)
Cómo lo sienten las personas.



Afectaciones físicas derivadas del estrés (AFE)
Cómo lo manifiesta su cuerpo.



Nivel de preocupación financiera (NP)
Cómo perciben su situación económica.

Los niveles se agruparon en: **bajo**, **medio** y **alto**.

MEXICALI



EDE: 2do lugar
(30.5% en nivel alto)



AFE: 2do lugar
(28.4% en nivel alto)



NP: mayor proporción en nivel bajo (48.25)

ENSENADA



Mayores manifestaciones emocionales
35.4%
de las personas se ubica en **nivel alto**.



Mayores afectaciones físicas
40.0%
de las personas se ubica en **nivel alto**.

TECATE



Mayor nivel de preocupación financiera
75.0%

de las personas se ubica en **nivel alto**.

(Ningún caso en nivel bajo)

TIJUANA

Distribución equilibrada en las tres dimensiones



Esto sugiere heterogeneidad en la forma en que se experimenta el estrés financiero

PLAYAS DE ROSARITO



Municipio con los niveles más bajos en las tres dimensiones analizadas

Bajos niveles de emociones, afectaciones físicas y preocupación financiera derivadas del estrés financiero en todo Baja California.

Fuente: Elaboración propia con datos de la ENSAFI 2023.

¿QUÉ NOS SUGIEREN ESTOS RESULTADOS?

1



La preocupación financiera es la dimensión más territorial.

Las mayores diferencias entre municipios aparecen en cómo las personas perciben su situación económica, lo que sugiere que el contexto local puede influir en la sensación de seguridad o incertidumbre financiera.

2



Sentir estrés y preocupación no son exactamente lo mismo.

Tecate presenta el mayor nivel de preocupación financiera, pero no registra los niveles más altos de emociones o afectaciones físicas. En este sentido, la preocupación económica no siempre se traduce automáticamente en consecuencias emocionales o físicas.

3



Ensenada destaca por las manifestaciones del estrés financiero.

Los mayores niveles de emociones y afectaciones físicas se observan en Ensenada. Esto podría indicar que, en este municipio, las presiones financieras tienen una mayor capacidad para trasladarse al bienestar emocional y físico de las personas.

4



El estrés financiero tiene expresiones distintas según el territorio.

Reconocer que cada municipio presenta características distintas facilita diseñar estrategias de prevención, educación financiera y promoción del bienestar adaptadas a las necesidades específicas de cada comunidad, en lugar de aplicar soluciones generales para toda la población.



Más que determinar quién experimenta estrés financiero, el contexto territorial parece influir en la forma en que las personas interpretan su realidad económica. Comprender estas diferencias es fundamental para desarrollar estrategias de bienestar financiero más pertinentes para cada comunidad.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE CONTADURÍA
Y ADMINISTRACIÓN



ESTUDIOS FINANCIEROS

Cuerpo Académico



OBSERVATORIO DE
INCLUSIÓN FINANCIERA
DE BAJA CALIFORNIA

TERCERA EDICIÓN | ABRIL – JUNIO 2026

06. ¿HOMBRES Y MUJERES VIVEN EL ESTRÉS FINANCIERO DE LA MISMA MANERA?



Se analizaron tres dimensiones del estrés financiero en tres niveles (bajo, medio y alto) para comparar cómo las experimentan hombres y mujeres en Baja California.

● Bajo

● Medio

● Alto

1

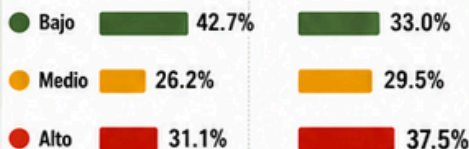


NIVEL DE PREOCUPACIÓN FINANCIERA (NP)

¿Qué tanta preocupación tienen por su situación económica?

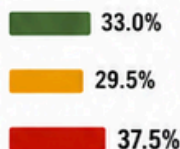
HOMBRES

(n=225)



MUJERES

(n=200)



Las diferencias son relativamente pequeñas. Hombres y mujeres comparten preocupaciones económicas similares.

2

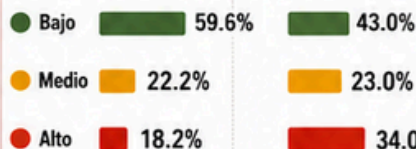


EMOCIONES DERIVADAS DEL ESTRÉS (EDE)

¿Con qué intensidad experimentan emociones negativas?

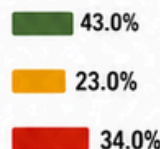
HOMBRES

(n=225)



MUJERES

(n=200)



Las mujeres casi duplican a los hombres en el nivel alto. Reportan más ansiedad, frustración, tristeza e irritación asociadas a su situación económica.

3

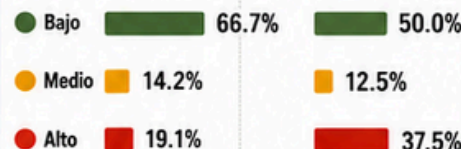


AFECTACIONES FÍSICAS DERIVADAS DEL ESTRÉS (AFE)

¿Con qué frecuencia el estrés financiero se refleja en su salud física?

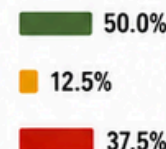
HOMBRES

(n=225)



MUJERES

(n=200)



La diferencia más marcada. Las mujeres tienen el doble de probabilidad de reportar afectaciones físicas relacionadas con el estrés financiero.

¿QUÉ NOS MUESTRAN ESTOS RESULTADOS?

1



Hombres y mujeres comparten preocupaciones similares

Los resultados muestran que ambos grupos reportan niveles muy parecidos de preocupación financiera. Esto sugiere que las inquietudes relacionadas con deudas, ahorro, gastos e incertidumbre económica son experiencias compartidas, independientemente del género.

2



La respuesta emocional es diferente

Las mujeres presentan una mayor frecuencia de emociones negativas asociadas al estrés financiero. Esto podría indicar que el género influye principalmente en la forma en que las personas procesan y experimentan emocionalmente las presiones económicas.

3



El impacto también se refleja en la salud

Las mujeres reportan una mayor presencia de afectaciones físicas relacionadas con el estrés financiero, como dolores de cabeza o alteraciones del sueño. Estos hallazgos sugieren que las consecuencias del estrés pueden manifestarse con distinta intensidad según el género.

4



El bienestar financiero requiere una perspectiva de género

Las diferencias observadas muestran que hombres y mujeres no necesariamente necesitan las mismas estrategias para fortalecer su bienestar financiero. Incorporar una perspectiva de género puede contribuir al diseño de acciones de prevención y educación financiera más sensibles a las distintas formas en que se experimenta el estrés financiero.

¿POR QUÉ PODRÍAN EXISTIR ESTAS DIFERENCIAS?



Las diferencias observadas pueden estar relacionadas con múltiples factores, como los roles de género, la distribución de responsabilidades familiares, las cargas de cuidado, las experiencias laborales y las estrategias de afrontamiento. En conjunto, estos elementos pueden influir en la forma en que hombres y mujeres perciben y responden al estrés financiero.

¿QUÉ IMPLICAN ESTOS RESULTADOS?



Incorporar la perspectiva de género en el estudio del estrés financiero permite comprender que una misma preocupación económica puede generar consecuencias distintas en la población. Esta información resulta valiosa para diseñar intervenciones de educación financiera y bienestar que respondan a las necesidades específicas de mujeres y hombres.



La evidencia sugiere que el género no modifica cuánto preocupan las finanzas, sino la forma en que esas preocupaciones impactan el bienestar emocional y físico de las personas.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE CONTADURÍA
Y ADMINISTRACIÓN



ESTUDIOS FINANCIEROS

Cuerpo Académico



OBSERVATORIO DE
INCLUSIÓN FINANCIERA
DE BAJA CALIFORNIA

TERCERA EDICIÓN | ABRIL - JUNIO 2026

07. ¿CÓMO VARÍA EL ESTRÉS FINANCIERO SEGÚN LA EDAD?

Comparación de las tres dimensiones del estrés financiero en tres niveles (bajo, medio y alto) según grupo de edad.



18-29
años

30-44
años

45-59
años

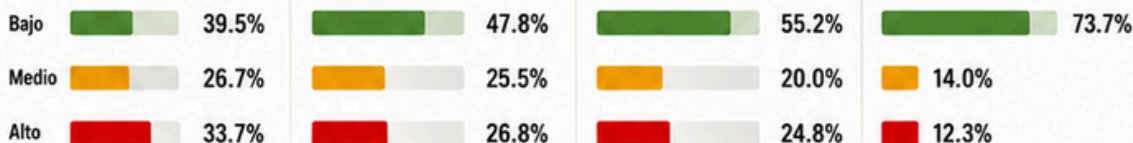
> 60
años

18-29 años

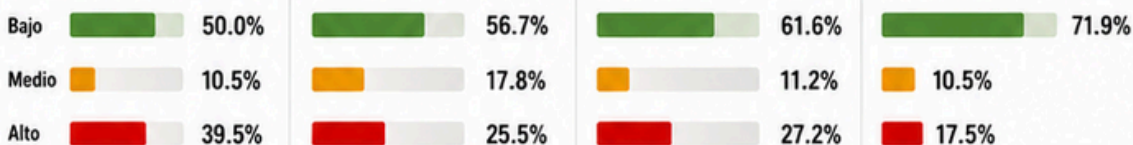
30-44 años

45-59 años

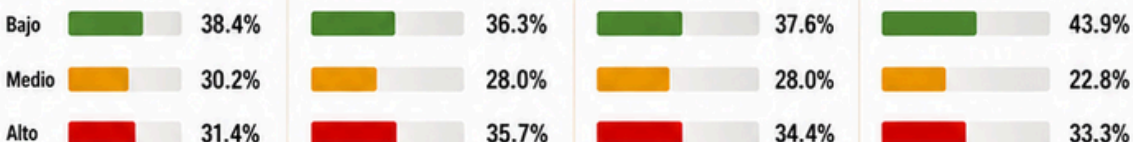
> 60 años



A mayor edad, disminuye la intensidad emocional del estrés financiero. Los jóvenes (18-29 años) presentan el mayor nivel alto (33.7%), mientras que adultos mayores (>60 años) se concentran principalmente en el nivel bajo (73.7%).



Las afectaciones físicas también son más frecuentes en edades jóvenes. El nivel alto disminuye de 39.5% en los 18-29 años a 17.5% en mayores de 60 años, mientras que el nivel bajo aumenta de forma sostenida con la edad.



A diferencia de las otras dimensiones, la preocupación financiera se mantiene relativamente estable entre todas las edades. El nivel alto oscila entre 31.4% y 35.7%, lo que indica que todas las generaciones se preocupan por sus finanzas en proporciones similares.

¿QUÉ NOS SUGIEREN ESTOS RESULTADOS?



La transición hacia la vida adulta implica nuevos desafíos

Entre los 18 y 29 años coinciden decisiones importantes como el ingreso al mercado laboral, la independencia económica y la construcción de un patrimonio. Estas experiencias pueden incrementar la sensibilidad frente a las presiones financieras.



La experiencia fortalece el afrontamiento

Con el paso de los años, las personas suelen desarrollar estrategias para planificar sus recursos, enfrentar imprevistos y adaptarse a los cambios económicos. Esto puede contribuir a reducir el impacto emocional y físico del estrés financiero.



Las preocupaciones financieras acompañan todo el ciclo de vida

Aunque las necesidades económicas cambian con la edad, la preocupación por mantener estabilidad financiera permanece presente en todas las generaciones. Lo que cambia no es la existencia de la preocupación, sino la forma en que cada grupo la enfrenta.



Envejecer no elimina el estrés financiero

Los adultos mayores continúan preocupándose por su situación económica; sin embargo, los resultados sugieren que cuentan con mayores recursos personales o estrategias de afrontamiento que amortiguan sus efectos emocionales y físicos.



Los resultados sugieren que la edad influye principalmente en la intensidad emocional y física del estrés financiero, mientras que la preocupación por el dinero permanece presente en todas las generaciones.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE CONTADURÍA
Y ADMINISTRACIÓN



ESTUDIOS FINANCIEROS

Cuerpo Académico



OBSERVATORIO DE
INCLUSIÓN FINANCIERA
DE BAJA CALIFORNIA

TERCERA EDICIÓN | ABRIL - JUNIO 2026

08. ¿CÓMO VARÍA EL ESTRÉS FINANCIERO SEGÚN EL INGRESO DEL HOGAR?

Comparación de las tres dimensiones del estrés financiero en tres niveles (bajo, medio y alto) según el ingreso del hogar.



El ingreso del hogar influye en la intensidad emocional y física del estrés financiero, pero no en el nivel de preocupación por las finanzas.

● Bajo

● Medio

● Alto

DIMENSIONES DEL ESTRÉS FINANCIERO



EL CICLO DE VIDA TAMBIÉN IMPORTA

El ingreso del hogar influye en la capacidad para enfrentar imprevistos, planificar gastos y generar estabilidad económica.



INGRESO BAJO

Menores recursos económicos



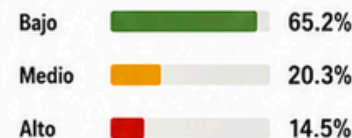
INGRESO MEDIO

Recursos económicos moderados



INGRESO ALTO

Mayores recursos económicos



A mayor ingreso, aumenta el porcentaje en nivel bajo y disminuye el nivel alto de afectación emocional. Los hogares con mayores ingresos experimentan menos emociones negativas asociadas al estrés financiero.



LOS RECURSOS ECONÓMICOS PUEDEN ACTUAR COMO PROTECCIÓN

Contar con mayores recursos puede ofrecer un mayor margen para afrontar emergencias, reducir la incertidumbre y amortiguar el impacto emocional y físico del estrés.



Las afectaciones físicas siguen el mismo patrón: el nivel bajo aumenta con el ingreso y el nivel alto disminuye. El ingreso actúa como un factor protector frente a la somatización del estrés financiero.



COMPARAR PERMITE IDENTIFICAR DESIGUALDADES

Ayuda a comprender si el estrés financiero afecta por igual a todos los hogares o si existen grupos que enfrentan una mayor vulnerabilidad económica y emocional.



La preocupación financiera se mantiene relativamente estable en todos los niveles de ingreso. Todas las personas, sin importar sus recursos, comparten preocupaciones similares por sus finanzas.

¿QUÉ NOS MUESTRAN ESTOS RESULTADOS?



1 El dinero no explica todo

Los resultados muestran que el ingreso es un factor importante, pero no el único que interviene en el estrés financiero. Personas con distintos niveles de ingreso pueden compartir preocupaciones similares respecto a su estabilidad económica.



2 La percepción del riesgo es transversal

La preocupación financiera permanece relativamente constante entre los diferentes niveles de ingreso. Esto sugiere que la incertidumbre económica forma parte de la experiencia cotidiana de hogares con condiciones económicas diversas.



3 Los recursos fortalecen la capacidad de afrontamiento

Las diferencias aparecen cuando las personas deben enfrentar las consecuencias del estrés. Contar con mayores recursos económicos parece favorecer una mejor capacidad para responder ante situaciones financieras difíciles.



4 La vulnerabilidad no depende solo del ingreso

Hogares con menores ingresos presentan mayor intensidad emocional y física, pero estas respuestas también pueden estar relacionadas con otros factores, como acceso a redes de apoyo, estabilidad laboral o planificación financiera.



5 El bienestar financiero es multidimensional

Los resultados muestran que mejorar el bienestar financiero no implica únicamente aumentar el ingreso. También requiere fortalecer habilidades para administrar los recursos, planificar el futuro y afrontar los imprevistos.



El ingreso económico fortalece la capacidad de respuesta frente a las presiones financieras, más que eliminar las preocupaciones por el dinero.

Estos resultados muestran que el bienestar financiero depende no solo de los recursos disponibles, sino también de la capacidad para afrontar los desafíos económicos sin comprometer la salud y la calidad de vida.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE CONTADURÍA
Y ADMINISTRACIÓN



ESTUDIOS FINANCIEROS

Cuerpo Académico



OBSERVATORIO DE
INCLUSIÓN FINANCIERA
DE BAJA CALIFORNIA

TERCERA EDICIÓN | ABRIL – JUNIO 2026

09. REFLEXIONES FINALES

Más allá de nuestras finanzas:
cuando el dinero afecta nuestra salud y bienestar



Las mejores decisiones financieras no solo fortalecen nuestro patrimonio; también protegen nuestra tranquilidad, nuestro bienestar y nuestro futuro



¿QUÉ NOS DICEN LOS RESULTADOS?

A lo largo de este boletín observamos que el estrés financiero se encuentra presente en prácticamente todos los grupos de la población. Independientemente de la edad, el sexo o el nivel de ingreso, las personas comparten preocupaciones relacionadas con las deudas, los gastos imprevistos y la capacidad de mantener estabilidad económica.

Sin embargo, los resultados también muestran que no todas las personas cuentan con los mismos recursos para afrontar esas preocupaciones.

Mientras algunos grupos presentan niveles relativamente bajos de afectación emocional y física, otros experimentan ansiedad, frustración, problemas de sueño y diversas manifestaciones asociadas al estrés financiero.



Esto significa que el problema no radica únicamente en la preocupación económica, sino en la vulnerabilidad que algunas personas enfrentan para manejarla.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Los resultados sugieren que fortalecer el bienestar financiero requiere mucho más que incrementar ingresos. También implica:

- Desarrollar hábitos financieros saludables:** presupuestar, ahorrar y controlar gastos.
- Aprender a planificar y administrar recursos:** tomar decisiones informadas y con visión de futuro.
- Contar con redes de apoyo:** compartir, escuchar y acompañar reduce la carga emocional.
- Acceder a educación financiera:** conocer nuestros derechos, opciones y herramientas disponibles.
- Construir mecanismos de protección:** seguros, fondos de emergencia y reservas para imprevistos.



La evidencia presentada muestra que estos elementos pueden actuar como amortiguadores del impacto emocional y físico del estrés financiero.

¿POR QUÉ IMPORTA?

Porque el estrés financiero no pertenece a la cartera.
Puede trasladarse a diversas áreas de la vida:



A la **salud física**: dolores de cabeza, problemas digestivos, alteraciones del sueño.



Al **bienestar emocional**: ansiedad, frustración, tristeza e irritabilidad.



A las **relaciones familiares**: discusiones, tensiones y desgaste emocional.



A la **calidad de vida**: disminuye la tranquilidad y el disfrute del día a día.



A la **toma de decisiones**: afecta la capacidad para planear y construir un futuro.

UN LLAMADO A LA ACCIÓN

Hablar de estrés financiero no debe de generar culpa ni vergüenza. Al contrario.



Reconocer que las preocupaciones económicas afectan a millones de personas permite construir soluciones colectivas.

Así como cuidamos nuestra salud física y emocional, también es importante cuidar nuestra **salud financiera**.

Comprender el estrés financiero es el primer paso para prevenir sus efectos. Informarnos, planificar y actuar a tiempo fortalece nuestro bienestar hoy y en el futuro.



CONOCE NUESTRA PRÓXIMA EDICIÓN

Más allá de la sucursal: la nueva inclusión financiera digital en Baja California.



Facebook Estudios Financieros B.C.



Instagram ca_estudiosfinancieros



Sitio web estudiosfinancieros.com/



ELABORADO POR:

Mtra. María Guadalupe Beltrán Soto
maria.beltran.soto@uabc.edu.mx



“

El **estrés financiero** nos recuerda que el bienestar no depende únicamente del dinero, sino también de la capacidad para enfrentar la incertidumbre con información, planificación y resiliencia.

”

