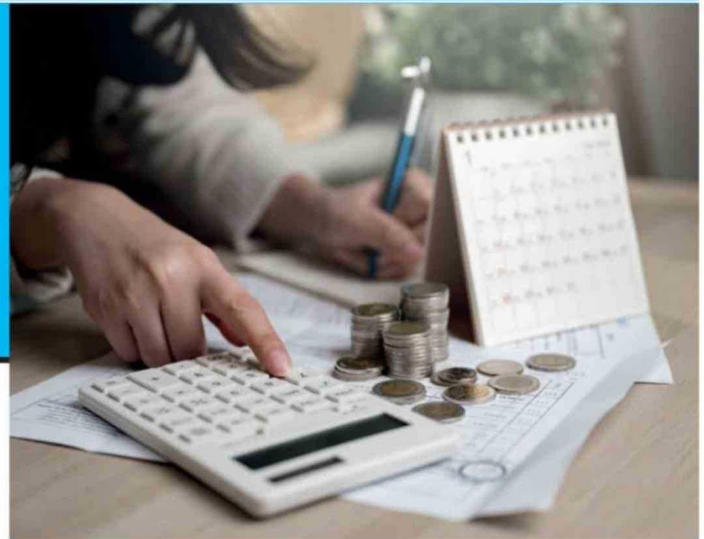


## Cómo enfrentar la carga financiera y el impacto emocional que eso conlleva

Un estudio realizado por Cajas de Chile y Cadem reveló que existe una relación directa entre el bienestar financiero y la salud mental. Realizar pequeños cambios en algunos hábitos, permiten enfrentar de mejor manera períodos de estrés.



Útiles escolares, matrículas, permiso de circulación, seguros, contribuciones, revisión técnica y un largo etcétera, son conceptos reiterados en las conversaciones, particularmente a partir de marzo. Sin duda, con la alta carga financiera viene muchas veces aparejado un efecto emocional para innumerables familias, que deben asumir todos estos gastos durante los primeros meses. Esta serie de compromisos financieros termina convirtiéndose en un periodo de presión psicológica, especialmente, para quienes cuentan con presupuestos ajustados o están pasando por una situación complicada en términos económicos. Existe una relación directa entre el

bienestar financiero y la salud mental, tal como lo indica el Estudio de Cajas de Chile y Cadem "¿Bienestar o malestar financiero?: Una mirada ciudadana". Quienes declaran tener una buena salud mental, el bienestar financiero alcanza un 63%. Por otra parte, quienes manifiestan inconformidad con su salud mental, el bienestar financiero cae al 19%. Según Paula Errázuriz, académica de Psicología UC y cofundadora de PsiConecta, "cuando sentimos que no tenemos suficientes recursos, ya sea tiempo, habilidades, recursos económicos u otros, para hacer lo que creemos que necesitamos hacer, nos tendemos a sentir estresados. El modo en que nos relaciona-

mos con las exigencias internas y externas puede marcar una diferencia en nuestra salud mental". El estudio también reveló que las empresas en general, bancos y Cajas de Compensación destacan en percepción de aporte al bienestar financiero, mientras que, al momento de enfrentar problemas financieros, las personas recurren en primer lugar a los bancos (44%), en segundo lugar, a un familiar (24%) y en tercer lugar a una Caja de Compensación (7%) como alternativa de apoyo económico. El presidente de Cajas de Chile, Marcelo Forni, dijo que "estamos muy interesados que las familias puedan informarse para acceder a todos los beneficios en sa-

lud, educación y apoyo financiero responsable que entregan las Cajas para aliviar sus presupuestos y recuperar la tranquilidad en un momento crítico del año. Destaco especialmente las bondades del crédito social, un gran instrumento de inclusión financiera".

### **Crédito social es muy valorado**

El estudio desarrollado por Cadem

indicó que el 58% de las personas que conocen el crédito social lo valoran como un aporte significativo al bienestar financiero, mientras que los atributos más valorados son el descuento de cuota por planilla (49%), facilidad de acceso (37%) y condiciones económicas favorables (18%).

En ese sentido, ocupar los beneficios que ofrecen las cajas de compensación, como parte de una red

de protección social pueden ser una buena alternativa. Por otro lado, la académica Paula Errázuriz también señala que esta época del año es una buena oportunidad para realizar algunas acciones a favor de nuestro bienestar emocional. "Pequeños hábitos relacionados con la alimentación, sueño, movimiento y prácticas mentales, que, al mantenerlos a lo largo del tiempo, contribuirán a la salud mental".