

La falta de dinero y de empleo son las principales causas de estrés de los argentinos

04/03/2025



El estrés financiero es una preocupación creciente en la sociedad actual y la Argentina es un ejemplo claro.

Según un estudio de Voices y WIN International, a nivel global, el trabajo es la principal fuente de estrés, seguido de la falta de dinero.

Pero en la Argentina la situación se invierte: el 29% de los encuestados señala la falta de dinero como su mayor causa de estrés, mientras que el trabajo ocupa el segundo lugar con un 21%.

Los niveles de agotamiento reflejan el impacto de esta presión.

De acuerdo con el estudio Burnout en Argentina 2024 de la Universidad Siglo 21, el 32% de los trabajadores se siente tan

exhausto que no puede realizar otras actividades después de su jornada laboral. Y un 24% afirma que le cuesta relajarse e incluso enfrentar un nuevo día de trabajo.

A esto se suma una sensación de desajuste salarial: el informe AON 2025 señala que muchos empleados perciben que su remuneración está por debajo de los valores de mercado, lo que refuerza la incertidumbre sobre su estabilidad económica.

Ante este panorama, surge una pregunta clave: ¿Es posible mejorar la gestión de nuestros recursos financieros para reducir la incertidumbre y alcanzar un mayor bienestar? . Para los especialistas, la respuesta es apostar a la **«planificación financiera»**.

Jackie Maubré, Managing Director de Pension & Benefits (P&B) de CRITERIA para América Latina, explica que la incertidumbre económica y las demandas financieras inesperadas llevan a muchas personas a «priorizar lo urgente sobre lo importante».

Y dijo que la solución radica en establecer un «plan financiero estructurado que permita anticipar escenarios y mantener la estabilidad económica».

Pasos claves para construir una planificación financiera sólida.

Eliminar y Controlar Deudas

Los expertos señalan que no todas las deudas son malas, pero algunas pueden volverse una carga difícil de manejar. El primer paso es identificar cuáles eliminar primero y cuáles administrar estratégicamente.

Las de alto interés, como tarjetas de crédito (como deuda no como uso estratégico) y préstamos personales, tienen que ser la prioridad a saldar, ya que generan costos crecientes y dificultan el ahorro.

En cambio, las de menor interés, como hipotecas o créditos prendarios, pueden mantenerse siempre que los pagos estén dentro de un margen razonable.

Lo ideal es que crédito hipotecario o alquiler no superen el 30% del ingreso y el total de las deudas no pase el 40%.

Antes de avanzar, es clave poder llegar a lograr orden financiero tener claridad sobre cuánto se necesita para cubrir gastos esenciales armando un flujo de ingresos y gastos.

Además, definir claramente cuánto destinas a pagar deudas y qué ajustes podrías para gastar menos. Tener en claro estas variables permite armar un plan realista para avanzar hacia la estabilidad financiera.

Construcción de un Fondo de Emergencia

Este fondo es el pilar de la estabilidad financiera, ya que evita que un imprevisto obligue a endeudarte o a desarmar inversiones de forma apurada.

Para cumplir su función correctamente, debe estar invertido en un instrumento de alta liquidez y baja volatilidad.

La cantidad recomendada varía según la situación de cada persona, pero el mínimo aconsejado es de tres meses de gastos, mientras que lo ideal es llegar a un año.

Para construirlo, lo primero es definir el objetivo según el nivel de gasto mensual. El ahorro tiene que ser una acción planificada y no un remanente al final del mes, por lo que es clave automatizarlo, separando un monto fijo apenas se reciben los ingresos.

Ingresos extra como aguinaldos o bonos son una oportunidad para acelerarlo. Si en algún momento es necesario usar este fondo, la prioridad, una vez resuelta la emergencia, tiene que ser reponerlo.

Construcción de Riqueza e Inversión

Con las deudas bajo control y un fondo de emergencia sólido, el siguiente paso es hacer crecer el patrimonio a través de la inversión.

La estrategia depende del perfil de riesgo, pero algunas opciones incluyen fondos diversificados, acciones, ETFs, bonos y renta fija.

La toma de decisiones de inversión debe basarse en un conocimiento sólido de los productos disponibles, y lo ideal es contar con el apoyo de un asesor financiero profesional idóneo, es decir, que esté debidamente acreditado frente a la Comisión Nacional de Valores.

Ambicionar un patrimonio.

Ponerse el propósito de construir un patrimonio es una meta posible y alcanzable. El ahorro para el retiro no tiene por qué verse como una carga o como algo lejano, sino como un paso hacia la autonomía financiera, según especialistas.

Señalan que muchas personas tienen creencias limitantes con respecto a esto, pensando que ciertas ambiciones no son logrables y si pueden serlo.

Empezar a planificar desde temprano da más control sobre tu futuro y te permite disfrutar de tu presente con mayor tranquilidad.

Aunque el sistema previsional actual presenta desafíos, tomar las riendas de las finanzas es una decisión que permite enfrentar lo que viene con confianza.

Las estrategias para construir este respaldo incluyen planes de pensión privados y opciones de inversión de largo plazo que aprovechen el interés compuesto.

El tiempo es el mejor aliado en este proceso: cuanto antes se empiece, mayor será el beneficio acumulado.

Planificación: el Camino al Bienestar Financiero

Maubré señala que el objetivo de este camino «no es imponer un nivel de vida soñado ni un estatus ideal (aunque animo a que ambicionen el propio) sino ofrecer un proceso claro y seguro para que cada persona pueda perseguir sus propias aspiraciones

sin que el dinero sea un obstáculo».

Se trata de lograr seguridad económica, es decir, tener la tranquilidad de saber que tu patrimonio está preparado para enfrentar cualquier imprevisto, de poder planificar y fijarte metas personales sin la presión constante de lo que podría ocurrir en una emergencia financiera.

Y agrega: **«Esto no quita que habrá incertidumbre, pero en lugar de temerla, podemos gestionarla con medidas preventivas y estrategias coherentes. No existen atajos en este camino, solo planificación y consistencia».**