

GUÍA: Finanzas y salud mental en las mujeres



MARZO 2026

PRO
USUARIO

SB SUPERINTENDENCIA
DE BANCOS
REPÚBLICA DOMINICANA

Conciliar la vida laboral con los roles personales es un gran reto. Para muchas mujeres, parece una misión imposible: maternidad, crianza, cuidado del hogar, autocuidado, vida social, atención a la familia, etc., y, por si fuera poco, las responsabilidades laborales y financieras. Todo esto exige energía emocional para mantener el equilibrio en cada una de nuestras facetas.

Las investigaciones señalan que las principales causas de la depresión o el estrés crónico son la sobrecarga, la autoexigencia, sobre todo, la tensión financiera, demostrando que existe una correlación cíclica entre el dinero, la ansiedad y la depresión.

Ni la educación financiera ni la gestión emocional han sido parte de nuestra formación escolar. Lo que nos lleva al dilema central: ¿Podrían nuestras finanzas afectar la salud mental, o nuestra salud mental desencadenar una crisis financiera?

La respuesta es sí. Es un ciclo que se retroalimenta, y te explicamos por qué.



■ FINANZAS SANAS: SALUD MENTAL

Las tensiones económicas pueden conllevar problemas de salud mental, ya sea por gastos inesperados, falta de ahorro, emergencias médicas, pérdida de empleo o ingresos inestables; incluso, presión social por mantener cierto estilo de vida. Estos factores pueden detonar estrés, ansiedad y otros trastornos, afectando nuestro bienestar emocional y físico.

Es muy difícil hablar de bienestar cuando carecemos de una base sólida para poder cubrir tanto nuestras necesidades sociales como afectivas; que van desde la autorealización hasta las relaciones saludables que mantenemos con familiares y amigos.





Cuando las deudas aprietan, el cuerpo lo siente.

Si las limitaciones financieras se convierten en una constante preocupación; el insomnio, la presión arterial alta, los dolores de cabeza o los problemas digestivos pasan a ser señales de alerta. Incluso, podría llevar consecuencias graves como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. El estrés financiero puede provocar que las personas experimenten irritabilidad y falta de concentración, lo que puede tener un efecto negativo sobre su desempeño laboral, así como sobre sus relaciones a nivel profesional y personal. Al cuidar nuestro dinero, de manera indirecta, estamos cuidando nuestra mente.

▪ **SALUD MENTAL: BIENESTAR FINANCIERO**

Por otro lado, el estrés o la forma en que nos sentimos también puede afectar la forma en cómo gastamos y manejamos nuestro dinero. Digamos que es un viaje de doble vía.

Gastar dinero para sentirnos mejor es una práctica común en la actualidad. Cuando atravesamos momentos de estrés, ansiedad o simplemente buscamos una dosis rápida de bienestar, recurrimos a compras que nos brindan una sensación inmediata de control y satisfacción. Este comportamiento, conocido como ‘gasto emocional’, no solo responde a una necesidad psicológica de aliviar tensiones, sino que también está influenciado por la cultura del consumo que asocia felicidad con adquisición. Este vínculo entre lo emocional y la gestión financiera puede provocar conductas de riesgo a largo plazo, perpetuando un ciclo en que el bienestar emocional depende de lo que compramos.



Cuando hay diagnósticos específicos, como ansiedad o depresión, se generan gastos adicionales como medicamentos, terapias y ausencias laborales que afectan el ámbito profesional y personal.

Asimismo, la ansiedad permanente por el dinero puede conllevar a conductas y hábitos nocivos, como el abuso de drogas, excesos en la alimentación o comportamientos sedentarios que contribuyen a empeorar nuestra salud mental. Los sectores de población más afectados son las mujeres y los jóvenes, ya que en ellos repercuten directamente las consecuencias de una mala gestión financiera por parte de las familias.



Tu relación con el dinero responde a tu historia de vida

Es importante reconocer que tu relación con el dinero no solo responde a tu historia de vida, sino también a los mensajes sociales y culturales que has recibido como mujer. Haz un viaje al pasado y pregúntate: ¿cómo percibes tu relación con el dinero desde que eras pequeña? ¿En tu casa había límites respecto al gasto? ¿El dinero era un tema controversial o se evitaba hablar de él? ¿Las deudas eran recurrentes? ¿La forma en que recibías afecto estaba ligada a regalos?

Además, reflexiona: ¿qué aprendiste sobre el dinero por el hecho de ser mujer? ¿Te enseñaron a depender económicamente de alguien más? ¿A priorizar siempre las necesidades de otros antes que las tuyas? ¿A sentir culpa por gastar en ti? Estas preguntas te ayudarán a comprender cómo tanto tus experiencias personales como los mandatos sociales han moldeado la manera en que hoy gestionas tus recursos.

Como consecuencia, estos factores podrían estar reflejados en la adultez de la siguiente forma:

- » *Sientes que no mereces salir de vacaciones y gastar tu dinero en diversión.*
- » *Nunca te alcanza el dinero para nada.*
- » *Sientes que nunca vas a tener el dinero suficiente para cumplir tus metas.*
- » *Piensas que nunca vas a poder ahorrar o es muy difícil de hacerlo.*
- » *Te sientes culpable por gastar dinero, aunque sepas que puedes permitirte.*
- » *Tienes un miedo profundo de quedarte sin dinero, lo que hace que tengas un exagerado control de las finanzas y te impide disfrutar.*
- » *Sueles gastar sin control para sentirti “libre”.*

Hacernos conscientes de nuestras emociones y de los patrones de conducta que asumimos en torno al dinero es fundamental para nuestra estabilidad financiera y emocional. Muchas veces, nuestras decisiones económicas no responden a la lógica, sino a emociones como miedo, ansiedad o deseo de aprobación; lo que puede llevarnos a hábitos perjudiciales como el endeudamiento excesivo o la falta de ahorro. Reconocer esta relación nos permite identificar creencias limitantes, romper ciclos dañinos y asumir una gestión más saludable del dinero, alineada con nuestros valores y objetivos reales.

Te compartimos herramientas para lograr un equilibrio emocional y financiero:

- ***Distribuye tus ingresos***

Es el primer paso para una vida financiera equilibrada. Define porcentajes específicos para tus gastos corrientes, tu ahorro personal al que puedes llamar tu “Colchón de seguridad”. Recuerda que el ahorro es un pacto contigo mismo, una inversión en tu salud mental.

- ***Conócete y analiza tu relación con el dinero***

Haz compras conscientes y racionales, y pregúntate de dónde provienen tus creencias sobre las finanzas. Ten presente que el dinero es solo papel; tú decides la etiqueta y el significado que le das.

- ***Identifica patrones de conducta***

Observa cuánto gastas y ahorras; y qué emociones experimentas en cada situación. Llevar un diario de gastos y emociones te ayudará a comprender tus hábitos y tomar decisiones más acertadas.

- **Crea una estructura que te genere estabilidad y bienestar**

Una planificación financiera adecuada reduce la ansiedad y te permite afrontar las rumiaciones. Clasifica los problemas en tres categorías:

- » *lo que puedes controlar*
- » *lo que puedes influenciar indirectamente*
- » *lo que no puedes controlar*

- **Procura tener un estilo de vida saludable**

Mantén una dieta equilibrada, haz ejercicio, priorizada tu descanso y dedica tiempo a actividades que te relajen.

- **Normaliza la terapia**

Hablar de dinero en terapia individual o de pareja es una herramienta poderosa para mejorar tu relación con las finanzas y con quienes compartes tu vida.



En definitiva, la relación entre finanzas y salud mental es inseparable. No se trata solo de números, sino de bienestar integral. Gestionar el dinero con conciencia y equilibrar nuestras emociones nos permite construir una vida más estable, así como abrir espacios para la tranquilidad y el crecimiento personal. Invertir en educación financiera y en salud emocional no es un lujo, es una necesidad para vivir con paz y dirección.

Como mujeres, reconocer los factores personales y sociales que han influido en nuestra relación con el dinero es un acto de empoderamiento. Transformar nuestras creencias, fortalecer nuestras habilidades financieras y priorizar nuestro bienestar emocional nos permite romper ciclos, reducir brechas y tomar decisiones más libres y conscientes.

Cuidar nuestras finanzas es también cuidar nuestra dignidad, nuestra autonomía y nuestro futuro. Cada paso hacia una gestión financiera más saludable es un paso hacia una vida con mayor equilibrio, seguridad y bienestar.



Oficina de Servicios y Protección al Usuario

GUÍA: FINANZAS Y SALUD MENTAL EN LAS MUJERES

Para más información o comentarios sobre esta guía, dirigirse a contacto@prouuario.gob.do