



La Crisis Financiera y sus Efectos en la Familia - I Parte

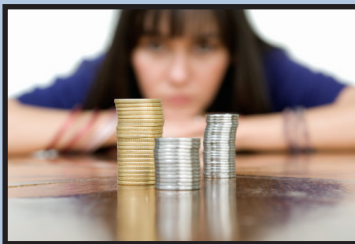
Estragos de la crisis

El tema de hoy es muy importante para la salud mental y familiar. Hablaremos sobre *los efectos de la crisis financiera: en la salud mental y en la dinámica familiar.*

Quisiera comenzar con el testimonio de una mujer llamada Cecilia, quien nos cuenta lo siguiente:

“Hola, soy Cecilia. Mi familia está pasando por una situación terrible, ya que mi esposo lleva tres meses sin trabajo y yo no he podido encontrar nada. La situación en mi familia se ha vuelto insostenible, tenemos que pagar rentas, colegiaturas y tengo miedo que mi hija no siga en la escuela por las deudas que tenemos. Tengo tres hijas: de 15, 8 y 2 años. Sufro día y noche rogando a Dios que cualquiera de los dos encontremos trabajo.”

Cecilia y su familia -como muchas otras- están sufriendo los estragos de la crisis económica mundial, que afecta a millones de hogares, y cuyos efectos son: por un lado, económicos, y además efectos en la salud mental de las personas que viven en una situación así, es decir, que se encuentran estresados, con incertidumbre, con angustia y no saben cómo manejar la situación.



La economista cubana Blanca Master dice las siguientes palabras:

“La alimentación y el manejo del presupuesto familiar recae sobre los padres y las madres en la mayoría de los países. En muchos hogares, la situación se agrava más cuando hablamos de familias en donde la madre es la responsable de la provisión de la casa.”

Y efectivamente, en la actualidad existen muchos hogares en Latinoamérica que tienen por cabeza a una mujer y sabemos que la tarea de manejar un hogar no es algo fácil, cada día aumentan los precios de los recursos básicos, los biocombustibles, etc.

¡Cuántos de nosotros hemos escuchado a familiares o amigos decir que perdieron su trabajo, simplemente porque la fábrica cerró! Sabemos también de la crisis inmobiliaria, que está colapsando la tranquilidad de las familias que ven en riesgo las viviendas que siempre fueron sus hogares...

Y en este contexto no podemos dejar de lado los efectos que esta crisis produce en las familias, ya que es la institución humana principalmente afectada, y que está sufriendo las consecuencias ya sea de un despido, del aumento de precios, las deudas que empiezan a acrecentarse debido a que no hay recursos suficientes para poder solventar y pagar esos compromisos adquiridos, etc.

Y aún ocurre que la persona al haber adquirido esos compromisos con responsabilidad, habiendo realizado una planeación de sus ingresos, debido al impacto de la crisis financiera en su patrimonio, ahora ya no puede pagar y es cuando comienzan el estrés, la preocupación y la desesperación.

Señales de alerta

Las estadísticas afirman que los niveles de *desempleo* han provocado que el presupuesto familiar de los hogares promedio, carezca de la capacidad para cubrir las necesidades primarias.

Estadísticas con relación a la pobreza en México, nos marcan alrededor de 50 millones de pobres en el país, por lo cual, es necesario primeramente comprender cómo afecta esta crisis en lo individual, para después entender los efectos a nivel grupal, es decir a todos los miembros de la familia.

El *Departamento de Salud y Servicios Humanos del Gobierno de los Estados Unidos* publicó una guía que habla sobre cómo hacer frente a los efectos que las dificultades financieras están teniendo en la salud física y mental. Y comienza haciendo varias preguntas:

¿Sufre usted una tristeza persistente o llora constantemente?

¿Tiene ansiedad excesiva? ¿Falta de sueño? ¿Fatiga constante? ¿Ira? ¿Apatía?

¿Se le dificulta prestar atención a lo que le dicen, lo

que ve o lo que lee?

¿Ha aumentado la cantidad de alcohol que consume? ¿Ha vuelto a fumar cuando ya lo había dejado?

¿Ha empezado a usar medicamentos autorecetados?

En esta guía, este Departamento público trata de sacar a la luz diversos síntomas que pueden resultar como consecuencias de la crisis económica sobre la salud de una persona, y son preguntas para examinarse uno mismo y poder empezar a evaluar qué tan afectados estamos a causa de la crisis económica, ya que esto, insisto, representa un posible riesgo para la salud; tan solo recordemos que durante la gran recesión a principios del siglo XX en los Estados Unidos, mucha gente se quitó la vida al perder todo lo que tenían.

El dinero tiene un lugar preponderante en la vida del ser humano, al grado que el hombre ha relacionado el dinero con la felicidad, y su futuro, con la posesión de dinero.

Las sociedades, sobre todo la occidental, se rigen bajo el sistema moral de que “si tienes dinero... “tienes la posibilidad de ser feliz, tener un futuro”, “vas a poder tener una vida de calidad, con salud”.

De tal manera que si el dinero empieza a escasear o si se empieza a perder la fuente de trabajo, en donde ya no se puede tener el ingreso que normalmente se tenía, o si ya no alcanza para el tipo de vida que se quiere llevar, entonces se viene una crisis y esto hace que la persona se empiece a angustiar y desesperar.

Entonces, los problemas económicos pueden tener efectos negativos en la salud. Si bien es cierto que todos nosotros podemos reaccionar de manera distinta ante esta crisis, sin embargo quisiera mencionar algunas señales de alerta:

- **Tristeza** persistente.
- **Ansiedad** excesiva.
- **Falta de sueño**, lo que produce una fatiga constante.
- Excesiva **irritabilidad** o **enojo**. La persona puede llegar a herir a los que están a su alrededor, puede descargar su ira con sus hijos, con su cónyuge y se vuelve tan sensible, que cualquier cosa puede hacer que explote.
- **El aumento de consumo de drogas -lícitas e ilícitas-** como una forma de querer evadir la realidad, e incluso la persona puede hacer mal uso de medicamentos, que ponen en riesgo su vida.

• **Dificultad para prestar atención** o permanecer concentrado. La persona está evadida, como si estuviera en otro lugar.



• **Apatía**. Ya no se preocupa por cosas que anteriormente le eran importantes, incluso puede llegar al punto de ver las situaciones imposibles de resolver.

• **Bajo rendimiento** ya sea en el trabajo, en la escuela o en el hogar, como consecuencia de que la persona está agotada, agobiada por la situación que vive.

Tengamos muy en cuenta estas señales de alerta. Podemos tener un familiar o amigo en los cuales podamos ver algunas de estas características que nos indiquen si la persona está siendo afectada por la crisis financiera.

incertidumbre, ansiedad y estrés

Algunas declaraciones importantes de expertos en el tema, como la **Dra. Margaret Chan**, Directora de la Organización Mundial de la Salud, dice lo siguiente:

“No deberíamos subestimar las consecuencias de la actual crisis financiera, la crisis aumentará los desordenes mentales ya existentes”.

La **Dra. María Jesús Cerecedo**, Coordinadora del Grupo de Salud Mental de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, nos dice así:

“La crisis económica no provoca determinadas enfermedades, pero sí las empeora. Nos encontramos con pacientes con antecedentes de adicciones o de alcoholismo, que están controlados y que pueden desestabilizarse por una situación económica mala; de esta forma, la crisis puede conllevar que determinadas patologías de base, que están estabilizadas, se puedan desestabilizar, dando lugar a procesos de ansiedad, depresión y problemas adaptativos”.

El **Psicólogo Social Rolando Díaz**, Investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) comenta:

“La inestabilidad financiera, al igual que las enfermedades mentales, afecta al sistema inmunológico. Probablemente se presentarán más efectos y desesperación, que incrementarán la posibilidad de caer en adicciones”.

Otro comentario que hace **Alan Freddy Carrasco Dávila**, del Centro de Investigaciones Universales de México, dice:

“La exposición prolongada al estrés, agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a enfermedades, y en situaciones muy extremas, a la muerte.”

Vemos entonces, que los profesionales en la salud coinciden en que son tres las afecciones emocionales más comunes que pueden surgir ante la crisis financiera:

a) Incertidumbre. El llenarse de dudas, inseguridad, miedos, obsesiones, que a su vez desencadenan la aparición de síntomas como el insomnio, los desórdenes alimenticios, la irritabilidad, somatizaciones o reacciones psicósomáticas, que pueden mermar la salud física de las personas ya que se desconoce cómo acabará la situación difícil, y esto lo lleva a sentir que no tiene el control, lo que le causa angustia, estrés, se siente desamparado y desprotegido.

b) Ansiedad. Preocupaciones excesivas que surgen ya sea al quedarse sin empleo o ver reducidos sus ingresos. Se produce un fuerte estado de ansiedad, con graves consecuencias físicas y emocionales, sobre todo cuando la persona se ve obligada a modificar sus hábitos de vida ya que tiene que suprimir muchas cosas, algunos gastos, hacer a un lado proyectos de vida, quitarse ciertas comodidades, etc.

Los cambios en la vida del ser humano siempre nos afectan, causan ansiedad en menor o mayor grado, siempre hay un estrés, por ejemplo: el cambiarte de casa es una de las situaciones más estresantes que puedas encontrarte en tu vida, y en este caso, el hecho que cambies tu forma de vivir, también genera ansiedad.

c) Estrés. De acuerdo con una encuesta de la *Asociación Americana de Psicología*, el dinero y la situación económica son dos de las principales fuentes de estrés para el 80% de los estadounidenses.

Impacto en la familia

La familia, al ser el núcleo donde continuamente el ser humano sobrelleva sus relaciones, descargando todo lo que le pasa afuera, es la más afectada. Es en donde el ser humano llega y expresa sus miedos, sus tensiones y se convierte muchas veces en el escenario donde las discusiones se hacen presentes entre

cónyuges, hay llantos, crisis, se disparan situaciones de violencia, reclamos, y desafortunadamente no son pocos los casos en donde uno de los cónyuges decide abandonar al otro porque ya no soporta la situación, los hijos son los que más sufren bajo estas circunstancias, es una situación muy delicada.

De ahí la importancia de entender cómo una crisis financiera puede llegar a afectar a la familia, y poder tomar las acciones necesarias para poder minimizar el impacto de la crisis.

De acuerdo con estudios recientes, las razones financieras que con mayor frecuencia causan conflictos son las siguientes:

- **Sueldos bajos.** Las necesidades básicas ya no pueden ser suplidas, esto causa mucha frustración entre los miembros de la familia.

- **Imprevistos.** Lamentablemente ante situaciones de impotencia el hombre comúnmente busca hallar culpables, es decir, cuando una persona tiene



todo planeado y surge un imprevisto, dígame accidente, enfermedad, recibir visitas inesperadas incluso un embarazo no planificado, esto provoca desestabilización, sacan a la persona del control aparente que tenía de la situación.

- **Mala organización de la economía familiar.** Surgen las preguntas: ¿Por qué me endeudé? ¿Por qué saqué ese artículo a crédito?

Saber administrar es un don que no todos tenemos, y nos es difícil organizar y planificar los gastos. Suele pasar que no hay un entendimiento claro de que es un deber familiar solventar las necesidades básicas, sin embargo se quieren hacer gastos en cosas que son superfluas e innecesarias para el hogar, se hacen gastos, queriendo alcanzar un estatus de vida o condición social más alta.

Existen principios en economía tan simples como **“No gastes más de lo que tienes”**, mucha gente no respeta esos principios, y gastan de más y en cosas que no son necesarias, que no son para el bien común de la familia y después vienen las consecuencias.

¡Qué importante es que como padres de familia, como

marido y mujer se pongan de acuerdo para tomar la mejor decisión acerca de cómo se van a realizar los gastos!

El testimonio de una persona que nos escribió dice así: *“Como no nos alcanzaba para la comida, opté por no pagarle el tratamiento anti-alérgico a mi niña pero ahora se enferma más que antes y he gastado más en medicinas. El problema me ahoga porque cada vez que mi hija tiene una recaída mi esposo me da una regañada, recordándome mi mala decisión, yo le reclamo a él que tampoco hizo nada por ayudarnos”.*

- **Despidos inesperados y largos períodos de paro.** El trabajo, para muchas personas simboliza tranquilidad, porque saben que sus necesidades estarán suplidas, y de pronto perder ese cimiento, definitivamente es una pérdida muy significativa, que afecta tanto a la persona, como a su familia.

El padre de familia, al ver las necesidades en el hogar se siente impotente, ya que no cuenta más que con su salario para poder cubrir las. Si a esto añadimos que al salir a buscar trabajo, lo único que encuentra son puertas cerradas, yo le pregunto: ¿esto no es un detonante de estrés en el hogar? ¡Claro que lo es, y muy fuerte!

- **Problemas de uno de los miembros de la familia, tales como adicciones e irresponsabilidad.**

Una crisis financiera no solamente implica que no haya dinero, es decir, la persona puede tener una solvencia económica satisfactoria, pero si entra en un problema de adicciones, gasta todo en el alcohol o en la droga, lo que sucede es que está llevando a su familia a una crisis financiera, ya que en lugar de utilizar el dinero para suplir las necesidades de ellos, se gasta el dinero en su propio vicio.



El padre o madre de familia, al ver que no hay salida a la situación que lo agobia, toma una “salida fácil” y egoísta: empieza a evadirse, a drogarse o emborracharse, y más tarde la persona se enferma y ahora se tiene que atender, lo que implica otro gasto.

Un daño que también se presenta en este contexto, es la **baja autoestima** que se genera en los hijos y en el cónyuge, se dan cuenta de la cruel realidad: que pasaron a segundo o tercer término porque el

proveedor o proveedora simplemente optó por evadir su responsabilidad antes de esforzarse por sacar a la familia adelante.

Aquí concluiremos la primera parte de este tema: *La crisis financiera y sus efectos en la salud mental y familiar.* En el próximo programa continuaremos hablando de este interesante tema donde incluiremos consejos para que usted y su familia puedan enfrentar esta situación. Que Dios les bendiga.

Ing. Gilberto Sánchez

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.org>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com