



CÓMO CITAR

Velandia-Durán YC, Bustos-Viviescas BJ, Romero-Cuestas CA. Bienestar integral y tensión financiera: una reflexión desde el sector público, académico y clínico. Rev Méd Electrón [Internet]. 2026 [citado: fecha de acceso];48:e6931.

Disponible en:
<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/6931/6608>

*Autor para correspondencia:

calbertoromero@ucundinamarca.edu.co

Revisor:

Silvio Faustino Soler-Cárdenas.

Palabras clave:

bienestar integral; tensión financiera; educación; salud pública

Key words:

comprehensive well-being; financial stress; education; public health

Recibido: 16/09/2025.

Aceptado: 03/04/2026.

Publicado: 02/09/2026.

Artículo de Opinión

Bienestar integral y tensión financiera: una reflexión desde el sector público, académico y clínico

Holistic Well-Being and Financial Strain: A Reflection from the Public, Academic, and Clinical Sectors

Yirley del Carmen Velandia-Durán¹  <https://orcid.org/0000-0002-2503-7067>

Brian Johan Bustos-Viviescas¹  <https://orcid.org/0000-0002-4720-9018>

Carlos Alberto Romero-Cuestas²  <https://orcid.org/0000-0002-6287-8711>

Afiliación:

¹ Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO. Cúcuta, Colombia.

² Universidad de Cundinamarca. Soacha, Colombia.

RESUMEN

La creciente tensión financiera ha intensificado cambios económicos pospandémicos, y con ello las desigualdades estructurales, las cuales constituyeron un factor crítico que desgastó el bienestar integral de las poblaciones. La presente problemática afecta directamente a grupos vulnerables, entre los que se destacan estudiantes, madres cabeza de hogar y trabajadores, quienes tienen condiciones de vida impactantes con referencia a su salud física, emocional y social. El objetivo principal de este artículo es argumentar el rol de la tensión financiera como factor determinante del bienestar integral para el desarrollo de intervenciones



sistémicas desde el sector público, académico y clínico. Por consiguiente, se han revisado diferentes investigaciones que han demostrado la asociación actual entre dificultades económicas y trastornos mentales, entre los que se destacan la ansiedad, la depresión y el suicidio. Para este contexto, la educación financiera se convirtió en una herramienta de prevención, la cual facilita el proceso de toma de decisiones conscientes, como también fortalece las emociones y mejora la resiliencia individual frente al estrés económico. En conclusión, es necesario que se fortalezca la educación financiera a partir de un enfoque de salud pública, a fin de prevenir enfermedades mentales, y promover sociedades equitativas, resilientes y capaces de afrontar los desafíos económicos contemporáneos.

ABSTRACT

Post-pandemic economic changes have intensified financial strain and structural inequalities, which are a critical factor that erodes the holistic well-being of populations. This problem directly affects vulnerable groups, including students, female-headed households, and workers, who have precarious living conditions in terms of their physical, emotional, and social health. The main objective of this article is to examine the role of financial strain as a determining factor of holistic well-being for the development of systemic interventions across the public, academic, and clinical sectors. Consequently, a narrative review of current literature demonstrates the association between economic difficulties and mental disorders, among which anxiety, depression, and suicidal behavior stand out. In this context, financial education has become a preventive tool, facilitating conscious decision-making and emotional regulation, while improving individual resilience in the face of economic stress. In conclusion, it is necessary to strengthen financial education from a public health approach to prevent mental illness and promote equitable, resilient societies capable of facing contemporary economic challenge.



Los cambios en la globalización, las innovaciones tecnológicas y los nuevos modelos gerenciales pospandemia, han generado en el sector financiero incertidumbre por el diagnóstico de enfermedades de origen psicosocial, con sintomatología que van desde la ansiedad hasta el suicidio, lo cual han producido una disminución de la rentabilidad por el consumo de bienes y servicios, líneas de crédito e hipotecas o productos de consumo.

En las últimas décadas, la investigación científica ha avanzado considerablemente en el reconocimiento del papel del sector financiero y bancario en la salud de las poblaciones. Entre esto, el estatus socioeconómico se ha identificado como uno de los factores cruciales, influyendo no solo en las condiciones de vida de las personas, sino también en la aparición y progresión de enfermedades psicosociales que se han convertido en base de otras patologías de riesgo para el ser humano.⁽¹⁾

Sin embargo, el bienestar financiero entendido como la capacidad para administrar los ingresos de forma estable y eficiente, ha emergido como un componente particular que afecta significativamente los niveles de estrés, la salud emocional y la calidad de vida de las personas.⁽²⁾ Más aún, la tensión financiera, incluso en ausencia de pobreza objetiva, se ha asociado con reacciones fisiológicas disminuidas ante los niveles de estrés y los problemas en las relaciones sociales hasta un mayor rendimiento laboral, lo que sugiere un vínculo con la carga alostática crónica para cubrir las necesidades, desde las básicas hasta los gastos inesperados.⁽³⁾

Este fenómeno no es trivial, debido a que afecta, especialmente, a poblaciones vulnerables como los estudiantes, madres cabeza de familia, desplazados, entre otros grupos sociales. En ellos, la preocupación por el futuro económico afecta la salud mental, tienen dificultades para dormir, problemas físicos, impacta en el rendimiento laboral y provoca dificultades sociales.⁽⁴⁾

Paralelamente, se ha encontrado que la medición de la salud mental mediante instrumentos autoinformados u objetivos, generan variaciones sustanciales en la interpretación del impacto económico, y constituyen señales de alerta que deben ser abordadas para garantizar un ambiente saludable y seguro, lo cual implica desafíos importantes para el diseño de políticas públicas eficaces.⁽⁵⁾

Frente a esta realidad, el presente artículo tiene como objetivo argumentar que la tensión financiera no puede ser abordada únicamente desde una óptica económica o fiscal, sino que debe considerarse como un determinante estructural de la salud, que requiere intervenciones sistémicas desde el sector público, académico y clínico.

La literatura científica ha documentado de manera sistemática la correlación entre las obligaciones financieras y/o los compromisos económicos que las personas adquieren por compra de bienes o servicios y el diagnóstico de diversas patologías psicosociales, que afectan la calidad de vida de las familias. Por lo



que, cada generación maneja sus finanzas de manera diferente debido a factores como la cultura, la educación, la economía, el estatus y las necesidades sociales. Para construir un presupuesto, gestionar deudas y tomar decisiones financieras inteligentes es esencial estudiar estas particularidades con el propósito de obtener una visión más completa de los riesgos financieros que impactan en el bienestar integral de las personas.

Richardson et al.⁽⁶⁾ reportaron asociaciones significativas entre la deuda y la depresión, los trastornos neuróticos, psicóticos y la drogodependencia. Además, los datos revelaron una alarmante relación entre el endeudamiento y el suicidio consumado. Estos hallazgos sustentan una relación causal y no meramente correlacional entre las dificultades financieras y los deterioros en la salud mental de las personas que puede producir conflictos en sus puestos de trabajo, riesgos de accidentes y enfermedades laborales, así como problemas de salud.

Este panorama es aún más crítico si se considera que muchas personas con afecciones de salud mental no acceden a servicios adecuados para resolver sus problemas financieros, lo que perpetúa un ciclo de exclusión y deterioro del control del estrés financiero, como mantener una actitud positiva, buscar apoyo y establecer límites saludables.⁽⁷⁾

No obstante, la administración de los gastos es una estrategia necesaria para organizar los recursos y cumplir con tranquilidad con las decisiones financieras que pueden ser retadoras, si el dinero es variable y surge la sensación de no tener el control del estado financiero. Cuando las deudas y los pagos atrasados aumentan, también aumentan las llamadas, recordatorios de los acreedores, y esto genera una incertidumbre sobre el endeudamiento. Además del aislamiento social, porque muchas personas evitan hablar de sus problemas con los amigos, familiares o compañeros de trabajo por vergüenza o miedo al juicio y al qué dirán, lo que intensifica un malestar tanto físico como emocional.

La carga alostática, definida como el costo fisiológico acumulativo que resulta de la exposición prolongada a factores estresantes como los cobros prejurídicos, cobros jurídicos, cobros coactivos, acuerdos de pagos entre otros, incrementa la ansiedad significativa y produce situaciones de estrés financiero que se convierte en una constante en la vida del individuo.

De hecho, Steptoe et al.⁽³⁾ observaron que la tensión financiera puede suprimir las reacciones cardiovasculares al estrés, lo cual indica un agotamiento adaptativo que debilita la resiliencia biológica, alteración del sistema nervioso hasta problemas gastrointestinales. Esta dinámica crónica de estrés no solo altera los procesos inmunológicos y hormonales, sino que puede desencadenar enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos y deterioro cognitivo. Por tanto, la tensión financiera debe considerarse una condición de riesgo crónica, comparable en severidad a otros factores reconocidos como el tabaquismo, el sedentarismo o la drogadicción.



Así, el manejo de las emociones es fundamental para tomar decisiones financieras saludables. Por ejemplo, comprar por impulso cosas no necesarias producto del estrés; la soledad o la tristeza puede generar problemas financieros. Para ello, una técnica adecuada es regular las emociones, usar herramientas de autorregulación, incorporar aplicaciones o simuladores financieros en el celular, lo cual permite tomar decisiones conscientes alineadas con un proyecto de vida, y así evitar la toma de decisiones impulsivas que pueden afectar el bienestar financiero.

En contextos estudiantiles, Jessop et al.⁽⁴⁾ identificaron que la preocupación financiera se traduce en afectaciones significativas tanto en el rendimiento académico, social, bienestar, como en la salud emocional, y socava las trayectorias de movilidad social ascendente. Este fenómeno de los *centennials* ha propiciado que los países diseñen programas de salud pública con intervenciones de políticas sanitarias dadas al cuidado de la salud mental y los comportamientos económicos de diferentes generaciones. Además, que contemple tanto los aspectos de educación financiera y la promoción del bienestar integral más robusto y resiliente para todas las generaciones.

Los estudiantes que enfrentan dificultades económicas experimentan mayor estrés, menor rendimiento académico y escasas oportunidades de mejorar su situación de endeudamiento. En este sentido, las políticas públicas que reducen la tensión financiera (como becas, condonaciones de deuda o programas de asesoría financiera) pueden tener un efecto preventivo en la aparición de trastornos psicológicos. Aun así, estas iniciativas son limitadas si no se articulan con políticas gubernamentales de educación financiera.

Adicionalmente, Kivimäki et al.⁽¹⁾ demostraron, a partir del análisis de historiales clínicos electrónicos, que un bajo nivel socioeconómico constituye un factor de riesgo para una amplia gama de enfermedades interconectadas, y son los factores psicosociales los más determinantes en la salud y el bienestar de las personas. Estos hallazgos subrayan que las condiciones de vida precarias no solo predisponen al padecimiento de enfermedades, sino que dificultan la recuperación.

De igual forma, el informe de Mercado et al.⁽⁸⁾ propone que atender el bienestar financiero como una causa fundamental de las inequidades sanitarias puede abrir nuevas posibilidades para diseñar intervenciones más eficaces. Esta perspectiva implica que los sistemas de salud pública deben integrar el diagnóstico financiero como parte del perfil del paciente, entendiendo que las soluciones biomédicas no serán suficientes si se omiten las causas estructurales.

Por lo tanto, el fortalecimiento de las políticas públicas favorece la implementación de un modelo de atención con enfoque social, junto con herramientas digitales; estas son algunas de las iniciativas claves para aumentar la capacidad de respuesta de los sistemas de salud en temas de educación financiera.

Desde la perspectiva macroeconómica, Guo et al.⁽⁹⁾ advierten que el aumento de las desigualdades financieras de las familias por sus ingresos puede conducir a un debilitamiento del rol estatal en la provisión de bienes o activos públicos, generando escenarios de fallos tanto gubernamentales como de mercado bursátil que impacta en el producto interno bruto del país. Este riesgo es especialmente grave cuando se traduce en retrocesos en la cobertura del sistema de salud, desprotección social y malestar colectivo, condiciones que pueden derivar en crisis sociales prolongadas.

La interrelación entre salud financiera y estabilidad institucional son alianzas que se deben fortalecer para cerrar las brechas de financiamiento, implementar modelos integrados de educación financiera, mejorar la innovación digital a través de herramientas de la inteligencia artificial, *chatbot* u otras aplicaciones que amplíen la información ágil y rápida en la toma de decisiones económicas.

Por otro lado, la noción de salud financiera, tal como la define Weida et al.,⁽²⁾ destaca que su ausencia impide satisfacer necesidades básicas establecidas en la escala de Maslow, como el pago de vivienda o la compra de alimentos, y afecta directamente la seguridad física, emocional y nutricional de las personas. En tiempos de emergencia, como los relacionados con el cambio climático y las pandemias, esta fragilidad financiera se convierte en una variable crítica que limita la capacidad de respuesta de los más vulnerables frente a sus necesidades.⁽¹⁰⁾ Esto exige que las estrategias de salud pública en contextos de desastre incorporen elementos de inclusión financiera y mitigación de riesgo económico como parte de los protocolos de atención a las familias vulnerables o con ingresos bajos.

Además, el insertar en la política pública temas relacionados con la salud emocional en una inversión para el futuro, implica decisiones responsables, éticas, sociales y económicas para un país, pues garantiza a su población un dolor que no es invisible, pero es posible mitigar a través de estrategias de cultura, autocuidado que comience desde la familia, continúe en el colegio y se extienda a las empresas.

Finalmente, Hughes y Hermansen⁽¹¹⁾ enfatizan que muchos factores de riesgos asociados al suicidio están relacionados con eventos económicos adversos, como el desempleo, el divorcio o el sobreendeudamiento, en donde inclusive la comunicación organizacional en el ámbito de la salud pública y laboral puede impactar notablemente en la salud física y mental de los trabajadores activos.⁽¹²⁾ Esta información es crucial para los programas de prevención del suicidio, que tradicionalmente han estado enfocados en variables psicológicas individuales, sin considerar adecuadamente las causas estructurales.

Por lo tanto, se hace indispensable una integración multisectorial que combine la educación financiera, el acceso a servicios sociales y la promoción del bienestar psicosocial como un solo frente de intervención, especialmente cuando la persona enfrenta otros problemas a largo plazo, causados por bajas laborales,



enfermedad, o una sanción en el cobro de obligaciones que puede desmejorar su seguridad financiera y generar emociones de incompetencia e impotencia, lo que podría llevar al suicidio.

Sin embargo, todo suicidio es posible prevenirlo y los problemas financieros tienen solución, solo las políticas macroeconómicas de los gobiernos nacionales pueden establecer estrategias sostenibles a las empresas del sector de servicios, donde los profesionales de la salud fortalezcan sus competencias para abordar estos problemas.

La tensión financiera no es simplemente un problema por el incumplimiento del pago de las obligaciones a corto plazo; es un determinante estructural de la salud con profundas implicaciones sociales y sanitarias. Las evidencias empíricas muestran que las dificultades económicas impactan la salud mental, agravan la morbilidad general y perpetúan ciclos de exclusión que afectan a poblaciones enteras.

En este sentido, las políticas públicas deben transitar desde enfoques asistencialistas mediante la gestión gubernamental aplicando estrategias de transformación estructural que incorporen la gestión al contribuyente, y que promuevan estrategias integrales para mejorar la calidad de vida de las personas.

A su vez, los sistemas de salud deben actualizar sus modelos de atención para incluir el análisis de la situación económica como un factor de riesgo clínico relevante en la salud mental de la población. Solo así será posible construir sociedades más saludables, resilientes y equitativas, donde la salud y la economía no se enfrenten, sino se articulen para el desarrollo humano sostenible.

Por lo tanto, se recomienda que desde los colegios, las universidades y las empresas se ofrezcan programas de educación financiera o escuela de contribuyentes articulados en la prevención de enfermedades de origen mental, para fomentar una mejor gestión del bienestar emocional y económico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kivimäki M, Batty GD, Pentti J, et al. Association between socioeconomic status and the development of mental and physical health conditions in adulthood: a multi-cohort study. *Lancet Public Health*. 2020;5(3):e140-9. DOI: 10.1016/S2468-2667(19)30248-8.
2. Weida EB, Phojanakong P, Patel F, et al. Financial health as a measurable social determinant of health. *PLoS One*. 2020;15(5):e0233359. DOI: 10.1371/journal.pone.0233359.



3. Steptoe A, Emch S, Hamer M. Associations between financial strain and emotional well-being with physiological responses to acute mental stress. *Psychosom Med.* 2020;82(9):830-7. DOI: 10.1097/PSY.0000000000000867.
4. Jessop DC, Reid M, Solomon L. Financial concern predicts deteriorations in mental and physical health among university students. *Psychol Health.* 2020;35(2):196-209. DOI: 10.1080/08870446.2019.1626393.
5. Dackehag M, Ellegård L-M, Gerdtham U-G, et al. Debt and mental health: new insights about the relationship and the importance of the measure of mental health. *Eur J Public Health.* 2019;29(3):488-93. DOI: 10.1093/eurpub/ckz002.
6. Richardson T, Elliott P, Roberts R. The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2013;33(8):1148-62. DOI: 10.1016/j.cpr.2013.08.009.
7. Bakkeli NZ, Drange I. Relationship between payment problems and health: A nation-wide register study in Norway. *Sociol Health Illn.* 2024;46(7):1364-99. DOI: 10.1111/1467-9566.13755.
8. Mercado C, Bullard KM, Bolduc MLF, et al. Exploring associations of financial well-being with health behaviours and physical and mental health: a cross-sectional study among US adults. *BMJ Public Health.* 2024;2(1):e000720. DOI: 10.1136/bmjph-2023-000720.
9. Guo E, Li J, Sun Y, et al. Association between financial support and physical health in older people: Evidence from CHARLS data. *Healthcare (Basel).* 2025;13(10):1163. DOI: 10.3390/healthcare13101163.
10. Onwuka C. The interplay between financial strain, health, and quality of life. *Disaster Med Public Health Prep.* 2024;18:e151. DOI: 10.1017/dmp.2024.225.
11. Hughes CL, Hermansen Å. Payment problems and suicide: life under financial strain. *Scand J Public Health.* 2025;0(0):14034948241312375. DOI: 10.1177/14034948241312375.
12. Bustos-Viviescas BJ, Garcia-Yerena CE, Romero Cuestas CA. Relevancia de la comunicación organizacional en el ámbito de la salud pública y laboral. *Arch Prev Riesgos Labor.* 2025;28(2):53-7. DOI: 10.12961/aprl.2025.28.02.05.



Conflicto de intereses

Los autores no presentan ningún conflicto de intereses en relación con la publicación de este artículo.

