

## El dinero y el ánimo

# El estrés por dinero y la salud mental van de la mano

El estrés por dinero y la salud mental están muy ligados, y cada uno puede empeorar al otro. Unos pasos pequeños, con paciencia, pueden ayudar a aflojar ese círculo.



7 min de lectura • Actualizada en octubre de 2026 • Revisada contra sus fuentes

**En resumen**

- ✓ En 2025, el 66% de los adultos dijo que el dinero era una fuente importante de estrés en su vida, y a mucha gente la preocupación por el dinero le quita el sueño.
- ✓ Los estudios relacionan los problemas de dinero con la depresión y la ansiedad, y el efecto puede ir en los dos sentidos. Es común, y no es una falla personal.
- ✓ Empiece con un paso pequeño y pida ayuda. Si el estrés por dinero afecta su salud o su seguridad, hable con un médico o un terapeuta, o llame o mande un texto al 988.

De una organización sin fines de lucro. Quien le asesora tiene un deber fiduciario: debe poner los intereses de usted primero. Su información no se vende.

**¿Prefiere hablarlo con alguien?**

Un asesor financiero voluntario puede ayudarle con su situación, uno a uno, en español y sin costo.



Apunte la cámara de su teléfono al código, o visite:

**[advisersgiveback.org/  
comienzo-esp](https://advisersgiveback.org/comienzo-esp)**

**1**

## El dinero y el estado de ánimo están conectados

¿Le cuesta dormir? ¿Se siente distraído, inquieto o con los nervios de punta? A veces la causa no es su agenda ni su correo. Es su bolsillo.

El dinero es una de las causas de estrés más comunes. En una encuesta de 2025 para la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association), el 66% de los adultos dijo que el dinero era una fuente importante de estrés en su vida. Y aún más, el 75%, dijo lo mismo de la economía.<sup>1</sup>

## Dos de cada tres adultos dicen que el dinero es una fuente importante de estrés

Adultos que calificaron cada tema como una fuente importante de estrés en su vida, 2025



Tres temas relacionados con el dinero, tomados de una lista más larga de causas de estrés. Encuesta a 3,199 adultos en agosto de 2025.

Fuente: American Psychological Association, Stress in America 2025: A Crisis of Connection (November 2025)

Las preocupaciones por el dinero también quitan el sueño a mucha gente. En una encuesta en línea de 2025 encargada por la Academia Americana de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine), el 78% de los adultos dijo que había perdido el sueño por el dinero. Fue la preocupación más común de la encuesta, por encima del trabajo, la delincuencia y la política.<sup>2</sup>

Si eso le suena conocido, sepa que le pasa a muchísima gente. Sentir el peso del dinero no es señal de que esté haciendo algo mal.

## 2

### Un círculo que puede girar en los dos sentidos

Cuando siente que su economía se tambalea, puede costar más concentrarse, descansar y sentirse a salvo. Y cuando el ánimo anda bajo, las tareas de dinero pueden sentirse más difíciles de manejar. La investigación respalda esa conexión.

- **El estrés por dinero y la depresión suelen aparecer juntos.** Una revisión de 40 estudios, publicada en 2022, encontró que el estrés por dinero estaba relacionado con la depresión en la mayoría de ellos. La relación apareció tanto en países más ricos como en países más pobres. En general, era más fuerte en personas con ingresos bajos o con pocos ahorros.<sup>3</sup>
- **Las deudas también pesan.** Una revisión de 65 artículos científicos, publicada en 2013, encontró que las personas con deudas tenían más probabilidad de tener depresión y otros problemas de salud mental. Los autores señalaron que es difícil demostrar cuál de las dos cosas causa la otra.<sup>4</sup>
- **El efecto puede ir en los dos sentidos.** Una revisión publicada en 2020 en la revista Science examinó estudios diseñados para probar causa y efecto. Encontró que los golpes al bolsillo pueden dañar la salud mental, y que programas que dan dinero en efectivo pueden mejorarla. También encontró que los problemas de salud mental pueden hacer más difícil trabajar y ganar dinero, y que el tratamiento puede traer mejoras económicas.<sup>5</sup>

La mayoría de estos estudios muestran relaciones, no pruebas de que una cosa cause la otra. Pero juntos apuntan en la misma dirección. El estrés por dinero y la salud mental están muy ligados, y ayudar con una cosa puede aliviar la otra. Nada de esto significa que tener problemas de dinero sea una falla personal.

---

## 3

### La preocupación ocupa lugar en la cabeza

Mucha gente nota que el estrés por dinero le hace más difícil pensar en cualquier otra cosa. En un estudio muy conocido de 2013, unos investigadores pidieron a compradores de un centro comercial de Nueva Jersey que pensaran cómo resolverían cuatro problemas de dinero de todos los días, como una reparación del carro. Para algunos compradores, los costos eran pequeños, como \$150 por la reparación. Para otros, eran grandes, como \$1,500. Después, todos hicieron dos pruebas cortas de razonamiento.<sup>6</sup>

Cuando los costos eran pequeños, las personas de ingresos más bajos y las de ingresos más altos salieron más o menos igual. Cuando los costos eran grandes, las personas de ingresos más bajos salieron peor, y las de ingresos más altos no. Los investigadores vieron un patrón parecido entre agricultores de caña de azúcar en la India. Los mismos agricultores salieron mejor en las pruebas después de la cosecha, cuando tenían más dinero, que antes.<sup>6</sup>

Otros investigadores han cuestionado cómo se analizaron los datos del estudio,<sup>7</sup> y los estudios posteriores han tenido resultados mixtos. Un estudio de hogares de bajos ingresos en Estados Unidos no encontró ninguna diferencia en los resultados de las pruebas de razonamiento antes y después del día de pago.<sup>8</sup> Y cuando otro equipo repitió 20 estudios sobre la escasez, no todos sobre el dinero, la mayoría de los efectos no volvieron a aparecer, aunque los investigadores originales han puesto en duda cómo se hizo ese proyecto.<sup>9 10</sup>

Aun así, mucha gente conoce esa sensación: cuando la preocupación por el dinero hace mucho ruido, cuesta más concentrarse en cualquier otra cosa. Eso no es señal de que usted sea menos capaz. Es una buena razón para hacer las tareas de dinero lo más sencillas que pueda.

---

## 4

### Pasos pequeños que pueden ayudar

No tiene que arreglarlo todo de una vez. Acciones pequeñas y claras pueden hacer que el dinero se sienta más manejable, y cada una le da un poco más de control. Pruebe una de estas:

1

**Póngale nombre a lo que le pesa.**

¿Es un recibo que no ha abierto? ¿Un saldo que no ha revisado? Escríbalo con palabras sencillas. Una preocupación en papel puede sentirse más chica que la que trae en la cabeza.

2

**Dé un paso pequeño.**

Ponga un recordatorio en el calendario, revise una sola cuenta o haga una lista de los pagos que vencen en las próximas semanas.

3

**Dele a la preocupación su propio momento.**

La Academia Americana de Medicina del Sueño sugiere apartar un rato para pensar en las preocupaciones cuando no esté tratando de dormir. También sugiere tener papel y lápiz junto a la cama, para anotar lo que se le ocurra y soltarlo.<sup>2</sup>

4

**Pida ayuda.**

Un amigo, un terapeuta o un asesor financiero pueden ayudarle. Pedir ayuda no es un fracaso. Es un paso hacia la estabilidad.

**Pruebe esto hoy en la noche**

Antes de acostarse, escriba la preocupación de dinero que le da vueltas en la cabeza. Debajo, escriba un paso pequeño que va a dar mañana. Luego deje que el papel se la guarde por esta noche.

Si quiere más ideas para empezar sin presión, vea nuestra guía sobre [por qué le huimos al dinero](#).

En línea: [advisersgiveback.org/gso/es/#guide-why-we-avoid-our-finances](https://advisersgiveback.org/gso/es/#guide-why-we-avoid-our-finances)

Como el círculo gira en los dos sentidos, también ayuda prepararse para los días difíciles mientras se siente estable. Deje listas algunas cosas que sigan funcionando cuando usted no esté en su mejor momento: pagos automáticos para los recibos que puede pagar completos, recordatorios para los demás, y un colchón pequeño para los imprevistos. Nuestras guías sobre [poner lo básico en piloto automático \(en inglés\)](#) y [armar un fondo para emergencias](#) le muestran cómo.

En línea (en inglés): [advisersgiveback.org/resources/protect-your-energy/](https://advisersgiveback.org/resources/protect-your-energy/)

En línea: [advisersgiveback.org/gso/es/#guide-not-if-but-when](https://advisersgiveback.org/gso/es/#guide-not-if-but-when)

## 5

### Cuándo buscar más apoyo

El estrés por dinero es común, pero no debería adueñarse de su vida. Si le está afectando el sueño, la salud o la seguridad, vale la pena hablar con un médico o un terapeuta. Ellos pueden ayudar con el estrés en sí mientras usted se ocupa de la parte del dinero. Si le preocupa el costo, llame a la Línea Nacional de Ayuda (National Helpline) al 1-800-662-4357, que opera la Administración de Servicios de Salud

Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), del gobierno federal. Es gratis, confidencial y atiende las 24 horas, los 7 días de la semana, y muchas veces puede orientar a las personas con poco o ningún seguro médico hacia lugares que cobran según los ingresos de cada persona o que aceptan Medicare o Medicaid.<sup>11</sup>



### Si está en crisis

Si está pensando en el suicidio, o está pasando por un momento de angustia emocional, puede llamar o mandar un mensaje de texto al 988, o chatear en línea en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). Así se comunica con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (988 Suicide & Crisis Lifeline), que atiende a cualquier persona en Estados Unidos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.<sup>12</sup> Es gratis y confidencial.<sup>13</sup> Puede llamar, mandar un mensaje de texto o chatear en inglés o en español. Los veteranos, los miembros de las fuerzas armadas y sus familias pueden llamar al 988 y oprimir el 1 para comunicarse con la Línea de Crisis para Veteranos (Veterans Crisis Line).<sup>12</sup> Si alguien está en peligro físico o hay una emergencia médica, llame al 911.<sup>12</sup>

Un asesor voluntario puede ayudar con la parte del dinero: un plan para los pagos, las deudas y los ahorros que se ajuste a su vida. Eso es planeación financiera, no atención de salud mental. Pero las dos cosas pueden ir muy bien juntas, y un plan claro puede quitarle un poco de peso de encima.

*No tiene que arreglarlo todo de una vez. Solo tiene que empezar con un paso claro y sin castigarse.*

### Preguntas para su asesor

---

---

## Un asesor voluntario está listo cuando usted lo esté.

Un asesor voluntario puede revisar sus números con usted y ayudarle a decidir qué hacer primero.

**[advisersgiveback.org/comienzo-esp](https://advisersgiveback.org/comienzo-esp)**



## Fuentes

1. American Psychological Association, Stress in America 2025: A Crisis of Connection, November 2025. Encuesta en línea a 3,199 adultos, realizada por The Harris Poll del 4 al 24 de agosto de 2025: página 9.  
[apa.org/pubs/reports/stress-in-america/2025/full-report.pdf](https://apa.org/pubs/reports/stress-in-america/2025/full-report.pdf)
2. American Academy of Sleep Medicine, Worried and wired: What's keeping America awake, August 19, 2025. Encuesta en línea a 2,007 adultos, realizada por Atomik Research del 5 al 13 de junio de 2025.  
[aasm.org/worried-and-wired-whats-keeping-america-awake/](https://aasm.org/worried-and-wired-whats-keeping-america-awake/)
3. PLOS ONE, Financial stress and depression in adults: A systematic review, February 2022. N. Guan, A. Guariglia, P. Moore, F. Xu y H. Al-Janabi; una revisión de 40 estudios.  
[doi.org/10.1371/journal.pone.0264041](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264041)
4. Clinical Psychology Review, The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: A systematic review and meta-analysis, December 2013. T. Richardson, P. Elliott y R. Roberts; una revisión de 65 artículos científicos.  
[doi.org/10.1016/j.cpr.2013.08.009](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.08.009)
5. Science, Poverty, depression, and anxiety: Causal evidence and mechanisms, December 2020. M. Ridley, G. Rao, F. Schilbach y V. Patel.  
[doi.org/10.1126/science.aay0214](https://doi.org/10.1126/science.aay0214)
6. Science, Poverty impedes cognitive function, August 2013. A. Mani, S. Mullainathan, E. Shafir y J. Zhao.  
[doi.org/10.1126/science.1238041](https://doi.org/10.1126/science.1238041)
7. Science, Comment on "Poverty impedes cognitive function", December 2013. J. M. Wicherts y A. Zand Scholten. La respuesta de los autores originales salió en el mismo número ([doi.org/10.1126/science.1246799](https://doi.org/10.1126/science.1246799)).  
[doi.org/10.1126/science.1246680](https://doi.org/10.1126/science.1246680)
8. American Economic Review, Poverty and Economic Decision-Making: Evidence from Changes in Financial Resources at Payday, February 2016. L. S. Carvalho, S. Meier y S. W. Wang; volumen 106, número 2, páginas 260 a 284. A hogares estadounidenses de bajos ingresos se les asignó al azar contestar una encuesta en línea antes o después del día de pago.  
[doi.org/10.1257/aer.20140481](https://doi.org/10.1257/aer.20140481)
9. Proceedings of the National Academy of Sciences, Empirical audit and review and an assessment of evidentiary value in research on the psychological consequences of scarcity, October 2021. M. O'Donnell, A. S. Dev, S. Antonoplis y colegas; volumen 118, número 44. En la versión publicada al principio, 4 de los 20 estudios repetidos encontraron resultados significativos. Una corrección (noviembre de 2022, [doi.org/10.1073/pnas.2217321119](https://doi.org/10.1073/pnas.2217321119)) señala que 2 de los 20 efectos originales no eran significativos desde el principio, y retira una repetición que no coincidía con los materiales del estudio original. Texto completo gratis: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8612349/>.  
[doi.org/10.1073/pnas.2103313118](https://doi.org/10.1073/pnas.2103313118)
10. Proceedings of the National Academy of Sciences, A scarcity literature mischaracterized with an empirical audit, June 2023. Una carta de A. K. Shah, J. Zhao, S. Mullainathan y E. Shafir, tres de ellos autores del estudio de 2013; volumen 120, número 26. Texto completo gratis: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10293841/>.  
[doi.org/10.1073/pnas.2206054120](https://doi.org/10.1073/pnas.2206054120)
11. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, National Helpline for Mental Health, Drug, Alcohol Issues, Last updated June 9, 2023.  
[samhsa.gov/find-help/helplines/national-helpline](https://samhsa.gov/find-help/helplines/national-helpline)
12. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 988 Frequently Asked Questions, Last updated December 16, 2025.  
[samhsa.gov/mental-health/988/faqs](https://samhsa.gov/mental-health/988/faqs)
13. 988 Suicide & Crisis Lifeline, 988 Lifeline, Accessed October 2026.  
[988lifeline.org/](https://988lifeline.org/)

Actualizada en octubre de 2026. Esta guía es información general, no un consejo para su situación. Revisamos cada cifra contra su fuente; si algo cambió, avísenos en [advisersgiveback.org/contact](https://advisersgiveback.org/contact). Lea esta guía en línea en [advisersgiveback.org/gso/es](https://advisersgiveback.org/gso/es). Advisers Give Back es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) (EIN 84-4685390), y su información no se vende.