

La Economía Familiar: Clave para el bienestar y la sostenibilidad.

Mendoza-Soria Lisandra, Hernández -Aguilar Claudia.
ESIME-ZACATENCO, IPN.

lisandramendozas1988@gmail.com
clauhaj@yahoo.com

Resumen— Este trabajo aborda la importancia de la economía familiar como pilar fundamental para el bienestar de las personas y la sostenibilidad en los hogares. Se exploran estrategias de planificación financiera, optimización de recursos y toma de decisiones informadas que permiten a las familias enfrentar retos económicos, como la inflación y el manejo de deudas.

El estrés financiero es la sensación subjetiva desagradable que siente la persona al ser incapaz de satisfacer demandas de tipo económico, pagar cuentas pendientes y tener fondos suficientes para subsistir hasta fin de mes, este estrés trae consigo problemas de salud mental, principalmente depresión y ansiedad, las cuales se encuentran entre las principales causas con mayor carga asociada a salud en el mundo.

Consideramos que es de gran importancia analizar la relación entre una economía doméstica de escasos recursos y la aparición de ciertas enfermedades mentales y como una organización y planificación óptima de los recursos de los cuales se disponen puede mejorar el bienestar y estabilidad económica del hogar.

Finalmente se presentan herramientas y recomendaciones adaptadas al contexto mexicano que busca fomentar la estabilidad económica en el ámbito familiar todo lo anterior mediante un enfoque transdisciplinario.

Palabras Clave —: Análisis Transdisciplinario, Economía, Gastos, Enfermedades Mentales.

Abstract- This work addresses the importance of the family economy as a fundamental pillar for people's well-being and sustainability in homes. Financial planning, resource optimization, and informed decision-making strategies are explored that allow families to face economic challenges, such as inflation and debt management.

Financial stress is the unpleasant subjective sensation that a person feels when being unable to satisfy economic demands, paying outstanding bills and having sufficient funds to survive until the end of the month. This stress brings with it mental health problems, mainly depression and anxiety, which are among the main causes with the greatest burden associated with health in the world.

We consider that it is of great importance to analyze the relationship between a domestic economy with few resources and the appearance of certain mental illnesses and how optimal organization and planning of the resources available can improve the well-being and economic stability of the home.

Finally, tools and recommendations adapted to the Mexican context are presented that seek to promote economic stability in the family environment, all of the above through a transdisciplinary approach.

Keywords: Transdisciplinary Analysis, Economy, Expenses, Mental Illnesses.

I. INTRODUCCIÓN.

En nuestro trabajo se plantea abordar la necesidad de prevenir uno de los flagelos que azota a la población en la actualidad, que son las enfermedades mentales directamente relacionadas con el estrés financiero provocadas por una inadecuada economía doméstica. Siendo nuestro objetivo fundamental el de ayudar a crear una cultura financiera en cada uno de los integrantes de un núcleo familiar, para lograrlos armar de herramientas eficaces que les permitan tomar las decisiones adecuadas para mejorar y alcanzar una economía doméstica saludable [29].

La economía de nuestro hogar es una microeconomía con un presupuesto que parte de los ingresos que somos capaces de obtener mediante al resultado de nuestros esfuerzos, para cubrir y proveer las necesidades de sus miembros y conseguir una buena calidad de vida. Es por ello por lo que hacemos énfasis en la necesidad de una correcta planificación y buen uso de los recursos de los que disponemos.

Según cifras de la OMS en cuanto a estudios que se han relacionado en la población a nivel global se observa que la ansiedad financiera es una condición que afecta a muchas personas, se estima que alrededor de 322 millones de personas en el mundo sufren depresión y 264 millones padecen ansiedad. Resalta que el índice de casos ha ido en aumento en lo que va de año con respecto al año anterior [15,16,17].

Factores que influyen en la sostenibilidad de la economía familiar.

Grupo 4

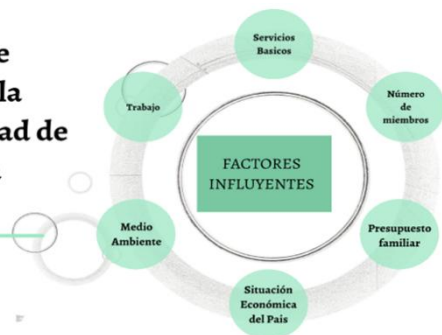


Figura 1. Ver [32]

México no queda exento de esta situación, ya que ocupa el 5to lugar a nivel mundial y 1ero en la región de las Américas en tener cifras significativas que reflejan el alto índice de población que sufre de afectaciones mentales relacionadas con un desorden financiero.

Al igual que en el resto del mundo podemos decir que cada vez más la salud mental y económica van de la mano, por lo cual es importante enfatizar en la necesidad que tiene entender el impacto de las finanzas en los índices de felicidad de cada individuo y los trastornos mentales que traen consigo una gestión inadecuada de nuestra economía.

En la población mexicana en los últimos 18 meses la salud mental se ha visto más afectada por los problemas económicos que trajo consigo la pandemia de la COVID 19 según (Centro de Opinión Pública de la Universidad Tecnológica de México). Otra situación que los mexicanos han tenido que enfrentar y también ha golpeado su salud mental son los problemas de trabajo, con una cifra de desempleo que ha ido en aumento, repercutiendo en la desestabilización de su entorno familiar, al no poder tener acceso a los productos necesarios e indispensables para la subsistencia del ser humano.

En este sentido podemos decir que la población necesita crear una conciencia del daño a la salud que causa el no reconocer la importancia que tiene contar con una organizada y óptima economía doméstica donde se deben poner en práctica elementos tan fundamentales como son, contar con una eficiente planificación de los ingresos y gastos, contribuir con el ahorro, priorizar compras que sean necesarias, tener el mínimo de deudas que nos mantiene atados a prestamistas con grandes ánimos de lucro. (17)

Trazar estrategias como establecer metas financieras claras y realistas, crear un presupuesto y seguirlo, ahorrar de manera regular y pagar deudas a tiempo pueden mantener unas finanzas saludables en nuestro medio doméstico lo cual ayuda en el camino para alcanzar mayor felicidad, estabilidad emocional y alejar esos problemas mentales que tanto afectan a la población en la contemporaneidad.

II. METODOLOGÍA/DESARROLLO.

En nuestra época actual muchos son los problemas que enfrenta la humanidad y el planeta Tierra, problemas la mayoría provocados por el actuar durante siglos del propio hombre otros por el envejecimiento propio del planeta.

Problemas como la seguridad alimentaria y del agua, la salud (obesidad, cáncer, desnutrición, enfermedades mentales como la depresión, etc.), la pobreza y el hambre, la desigualdad, el cambio climático, los recursos naturales, el medio ambiente, los desastres, riesgos, epidemias, pandemias, etc., [18]

La gran mayoría de estos problemas son considerados problemas complejos debido fundamentalmente a su difícil solución para la ciencia, por lo cual desde mediados del siglo pasado muchos científicos y organizaciones decidieron crear un vínculo con los actores del problema o empíricos y comenzar a darle un enfoque Transdisciplinario a los problemas de la ciencia, estableciendo un contrato entre ciencia y sociedad y así proponiendo un conocimiento “socialmente robusto” [6,7].

Un enfoque holístico y transdisciplinario de los diferentes problemas globales ha sido la solución para la mayoría de ellos. Esto implica un cambio en el paradigma del hacer ciencia en los tomadores de decisiones de institutos, centros de investigación, gobiernos y los propios investigadores actuales y futuros. En este sentido [9,10] señalaron la necesidad de una ciencia en el contexto de la complejidad, una nueva metodología científica para abordar los problemas ambientales globales. Donde la tarea proviene de una comunidad ampliada, no de expertos individuales. Convertir el sistema científico en insumos para nuevas formas de decidir la política y la gobernanza [8].

Por lo que se hace necesario continuar aprendiendo de esta visión transdisciplinaria y así continuar formando nuevos investigadores que cumplan con los rasgos característicos de esta perspectiva y no solo a investigadores sino también a instituciones, así como gobiernos y la sociedad civil en general.



Figura 2.- Stress nacional. Ver [16]

A menudo se define la pobreza como la falta de ingresos suficientes para cubrir las necesidades básicas de la vida, de acuerdo con las normas de la sociedad en la que se vive.

También puede extenderse a la exclusión de bienes y servicios esenciales, empleo significativo y salarios decentes, vivienda adecuada y asequible, barrios seguros con servicios públicos, salud y bienestar, redes sociales y derechos humanos básicos.

La profundidad de la pobreza se mide por la medida en que las personas y los hogares caen por debajo del umbral de pobreza y por el número de años que permanecen pobres. Algunos grupos de población, como los discapacitados, corren más riesgo que otros de caer en la pobreza crónica.

Se ha demostrado como los niveles de ingresos bajos en una familia puede desencadenar diversos desórdenes mentales en sus integrantes.

Las personas experimentan dificultades económicas como consecuencia de diversas situaciones vitales difíciles, como un divorcio, un fallecimiento en la familia, la pérdida del empleo, etc.

La consiguiente pérdida de ingresos puede conducir a la pobreza en otros recursos esenciales, como la vivienda, la educación y el empleo. Como consecuencia, la calidad de vida se ve comprometida, lo que repercute en la salud mental. La depresión y la ansiedad en particular suelen seguir esta ruta de estrés y tensión.

Para las personas pobres y predispuestas a padecer enfermedades mentales, la pérdida de recursos estabilizadores, como ingresos, empleo y vivienda, durante un periodo prolongado puede aumentar los factores de riesgo de enfermedad mental o recaída.

Todavía hay mucha vergüenza sobre el dinero y la salud mental. Hay mucha preocupación por la privacidad de las personas que se enfrentan a la pobreza y por no merecer apoyo.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

México a pesar de ser un país con un nivel de ingresos medio altos, el nivel de pobreza se mantiene en altos porcentos en la mayoría de las regiones del país.

Así mismo en México hay una elevada incidencia de enfermedades mentales comunes como la ansiedad y la depresión.

Del mismo modo podemos observar mediante la siguiente gráfica el comportamiento de la salud mental en diferentes países donde se incluye México entre el año 2023 y lo que va de 2024.

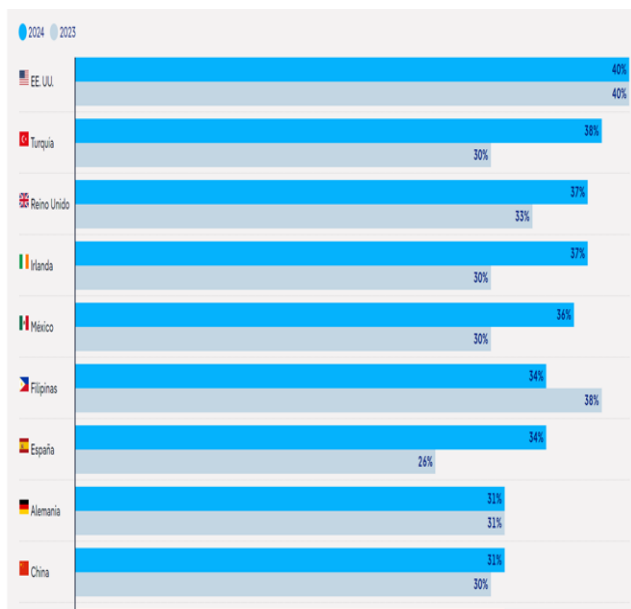


Figura 3. Ver [28]

En México, la ansiedad no solo es una estadística, sino una realidad palpable que afecta significativamente a la población. Según la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE 2021) del INEGI, el 19.3 por ciento de la población adulta experimenta síntomas de ansiedad severa, mientras que un 31.3 por ciento presenta síntomas en algún grado.

Este fenómeno se ve agravado por la incertidumbre económica, ya que el 43.4 por ciento de los adultos se enfrenta a la preocupación de no poder sufragar los gastos mensuales.

Es innegable la relación existente entre los gastos excesivos a los que son sometidas las familias y el elevado por ciento de estrés que esta situación genera. Por lo que tener presente que trazarse metas financieras claras y realistas, así como ahorrar de manera regular pueden ser herramientas para una mejor economía doméstica y por tanto una disminución en la prevalencia de enfermedades mentales en las familias.

Por lo cual entendemos y es el origen de nuestro proyecto que realizar un análisis transdisciplinario de la economía doméstica de un grupo poblacional específico y proponer herramientas teóricas para la organización, planificación y sostenibilidad de dicha economía puede ser un pilar en la prevención de varias enfermedades mentales con una elevada incidencia en la sociedad.

IV. CONCLUSIONES

Durante la elaboración de este trabajo ha quedado establecida la importancia de conocer la situación o percepción del grado de satisfacción de la economía familiar en un grupo, así como evaluar los beneficios de la economía familiar luego de una planificación adecuada de gastos básicos, evaluar el impacto en la salud mental al incorporar un modelo sistémico para mejorar la economía familiar. Demostrando que existe una estrecha relación entre salud financiera y la salud mental ya que en una economía doméstica desorganizada y con mayores gastos hay una incidencia elevada de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. Por lo que las familias con bajos ingresos son más propensas a padecer enfermedades mentales.

Demostrando que una adecuada planificación de los ingresos y gastos ayuda a mantener bajos niveles de estrés entre los integrantes de una familia.

AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen al Instituto Politécnico Nacional, a la Sección de Estudios de Posgrado e Investigación de la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica Unidad Zacatenco, al

Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología de la Ciudad de México.

REFERENCIAS

- [1] Domínguez-Ríos, V. A. y M. A. López-Santillán. 2016. Teoría General de Sistemas, un enfoque práctico. TECNOCIENCIA Chihuahua 10(3):125-132.
- [2] Checkland, Peter B. Soft Systems Methodology, in J. Rosenhead and J. Mingers (eds), Rational Analysis for a Problematic World Revisited. Chichester: Wiley, 2001.
- [3] Stafford Beer. Brain of the Firm, John Wiley, London and New York. 1981.
- [4] John P. Van Gigch. Teoría general de sistemas, Editorial Trillas, 1981.

- [5] Von Bertalan y, L. *Perspectivas en la Teoría General de Sistemas*. Alianza Editorial, Madrid (1986).
- [6] Sociedad Internacional de Ciencia de Sistemas. <https://www.iss.org/home>. 2021.
- [7] Duhl, L.: *Virtual health systems*. Technical Report 30, International Society for the Systems Sciences (2001).
- [8] Buckle Henning, P.: *A resurgence of mental health*. Technical Report 20, International Society for the Systems Sciences (2011).
- [9] Nicolescu, B. (2010). *Methodology of transdisciplinarity—levels of reality, logic of the included middle and complexity*. *Transdisciplinary Journal of Engineering and Science*, 1.
- [10] Morin, E. (1988). *El Método Tomo III: El conocimiento del conocimiento*. Cátedra, Madrid.
- [11] Augsburg, T. (2014). *Becoming transdisciplinary: The emergence of the transdisciplinary individual*. *World Futures*, 70(3-4), 233-247.
- [12] Hernández-Aguilar, C. (2018). *Transdisciplinary methodological option for initial research process: Training of researchers*. *Transdisciplinary Journal of Engineering and Science*, 9.
- [13] Hurtado de Barrera, J. (2000). *Metodología de la Investigación Holística*. Sypal, Caracas, Venezuela.
- [14] Gough, D., S. Oliver, and J. Thomas. (2012). *An Introduction to Systematic Reviews*. London: Sage.
- [15] Joo, S. (1998). *Personal financial wellness and worker job productivity* [tesis doctoral no publicada]. Blacksburg: Virginia Polytechnic Institute and State University.
- [16] Oliva, J., López-Varcárcel, B. G., Pérez, P. B., Peña-Longobardo, L. M., Garrido, R. M. U., & González, N. Z. (2020). *El impacto de la Gran Recesión en la salud mental en España*. *Informe SESPAS 2020*. *Gaceta Sanitaria*, 34, 48-53.
- [17] Mamani-Benito, O. J., Tito-Betancur, M., & Carranza Esteban, R. F. (2021). *Estrés financiero y miedo a la COVID-19 como predictores del malestar psicológico en pequeños y medianos empresarios peruanos*. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(3), 298-306.
- [18] C. Hernández-Aguilar, C, Dominguez Pacheco, F. A., Martínez-Ortiz, E. J., Ivanov, R., Lopez-Bonilla, J. L., Cruz-Orea, A., Ordonez-Miranda, J. *Evolution and Characteristics of the Transdisciplinary Perspective in the Research: a Literature Review*. *Transdisciplinary Journal of Engineering & Science*, Vol. 11, pp. 158-188, 2020.
- [19] Ballester, B., Araya, A. S. F., & Gallardo, F. (2010). *Modo de vida y economía doméstica de las comunidades cazadoras recolectoras costeras del Desierto de Atacama en tiempos coloniales y republicanos*. *Taltalia*, (3), 21-32.
- [20] Santoyo Torres, A. (2022). *El impacto de una nueva economía doméstica en la modernización de la capital mexicana, entre finales del siglo XIX e inicios del XX*. *Signos históricos*, 24(47), 204-233.
- [21] Kishtain, N. (2019). *Breve historia de la economía* (Vol. 1). Biblioteca Nueva.
- [22] <https://economipedia.com/definiciones/economia-familiar.html>
- [23] Galbraith, J. K., & Rodríguez-Campoamor, H. (1989). *Historia de la economía*. Barcelona: Ariel.
- [24] Kulfas, M. (2019). *Los tres kirchnerismos: una historia de la economía argentina, 2003-2015*. Siglo XXI editores.
- [25] Armesilla, S. (2019). *Breve historia de la economía*. Nowtilus.
- [26] Landreth, H., & Colander, D. C. (2006). *Historia del pensamiento económico*.
- [27] Menger, C. (2012). *Principios de economía política*. Bubok.
- [28] Anthes, (2004). *Financial illiteracy in America: a perfect storm, a perfect opportunity*. *Journal of Financial Service Professionals*, 58(6):49–56.
- [29] Atkinson & Messy, (2012). *Measuring Financial Literacy: Results of the OECD / International Network on Financial Education (INFE) Pilot Study*. Recuperado de: <https://ideas.repec.org/p/oec/dafaad/15-en.html>.
- [30] Banamex & UNAM, (2014). *Cultura financiera de los jóvenes en México*. Recuperado de: www.banamex.com/es/conoce_banamex/quienes_somos/prensa/pdf/book_brujula_digital_2014.pdf.
- [31] Banco Mundial (2014). *Cómo tomar control de tus finanzas personales*. Recuperado de: <https://blogs.worldbank.org/latinamerica/es/c-mo-tomar-el-control-de-tus-finanzas-personales>
- [32] Banco Mundial (2018). *La inclusión financiera es un factor clave para reducir la pobreza e impulsar la prosperidad*. Recuperado de: <https://www.bancomundial.org/es/topic/financiamiento/overview>