



NOTA NACIONAL



7 DE CADA 10 JÓVENES EN MÉXICO VIVE BAJO ESTRÉS FINANCIERO: UN GOLPE DIRECTO AL BIENESTAR

OAXACA DE JUÁREZ, OAX. NOVIEMBRE DE 2025

Incertidumbre laboral, bajos salarios y falta de educación financiera colocan a la juventud bajo una presión económica constante. Especialistas advierten que el estrés financiero ya afecta la salud física y emocional, detonando riesgos de mediano y largo plazo.

El estrés financiero se ha convertido en uno de los fenómenos más extendidos entre la juventud mexicana. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI), **cerca del 70% de las personas entre 18 y 29 años —equivalente a 16.1 millones de jóvenes— vive bajo un nivel de presión económica que va de moderado a alto.**

La cifra revela que la angustia relacionada con el dinero dejó de ser una situación individual para convertirse en un **problema generacional** con efectos profundos sobre la calidad de vida y el bienestar colectivo.



Datos del INEGI precisan que **6.6 millones de jóvenes presentan un nivel alto de estrés financiero (28.6%), mientras que 9.5 millones experimentan niveles moderados (40.9%).** Apenas un 30.5%, poco más de siete millones, reporta niveles bajos o nulos de preocupación por su situación económica.

El análisis por género muestra brechas evidentes: **71.2% de las mujeres jóvenes viven estrés financiero moderado o alto, frente a 67.6% de los hombres.** Especialistas señalan que estas diferencias responden a desigualdades estructurales, disparidades salariales y la posición laboral desventajosa que históricamente enfrentan las mujeres.

Cerca del 70% de las personas entre 18 y 29 años —equivalente a 16.1 millones de jóvenes— vive bajo un nivel de presión económica que va de moderado a alto

INCERTIDUMBRE, CRÉDITOS TEMPRANOS Y CULTURA DEL CONSUMO: UNA TORMENTA PERFECTA

Especialistas en protección al usuario financiero sostienen que las raíces del estrés económico juvenil se concentran en tres factores: **incertidumbre laboral, falta de educación financiera y acceso temprano al crédito.**

Expertos de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) explican que muchos jóvenes **inician su vida adulta enfrentando gastos educativos elevados, empleos con ingresos insuficientes y un mercado laboral inestable.** En ausencia de educación financiera desde edades tempranas, manejar el dinero se convierte en un desafío diario.



A ello se suma que **el acceso al crédito se ha vuelto cada vez más fácil para personas jóvenes, quienes reciben tarjetas con tasas de interés superiores al 100% anual.** En este escenario, la falta de conocimientos sólidos se vuelve un detonador rápido de endeudamiento.

Por otro lado, **especialistas en comportamiento juvenil destacan que las redes sociales amplifican expectativas de consumo poco realistas:** estilos de vida aspiracionales, presión por adquirir productos de tendencia y la búsqueda de independencia económica sin ingresos suficientes. Estas dinámicas generan un ciclo de frustración, angustia y desgaste emocional.

UN PROBLEMA ECONÓMICO QUE YA ES UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Más allá de los indicadores económicos, el estrés financiero se consolida como un riesgo directo para la salud integral de la juventud.

Especialistas en bienestar emocional señalan que la preocupación constante por el dinero detona síntomas como **insomnio, ansiedad, depresión, irritabilidad e incluso alteraciones cardiovasculares.** También impacta áreas clave de la vida diaria: **rendimiento laboral, desempeño académico, relaciones sociales y estabilidad familiar.**

Expertos en salud pública advierten que, si no se atiende, **el estrés financiero puede transformarse en una condición crónica que acompañe a las personas durante su vida adulta.** La frontera entre tensión económica y afectación clínica es cada vez más difusa.

Si no se atiende, el estrés financiero puede transformarse en una condición crónica que acompañe a las personas durante su vida adulta.

CUANDO LA ECONOMÍA GOLPEA LA SALUD: UNA ALERTA NACIONAL

El estrés financiero juvenil es hoy un **indicador del deterioro del bienestar general.** Especialistas en salud preventiva destacan que, si México no integra políticas que combinen educación financiera, empleo digno, acceso a servicios de salud y redes de apoyo comunitario, podría enfrentar una **crisis silenciosa: generaciones enteras afectadas por presiones económicas persistentes que comprometen su desarrollo futuro.**

En un país donde millones de jóvenes viven en incertidumbre, diseñar políticas de bienestar integrales no es opcional, sino urgente. **La salud no puede concebirse separada de la estabilidad económica, y la estabilidad económica no existe sin condiciones dignas de vida.**

SALUD Y PREVENCIÓN PARA RESISTIR LA PRESIÓN: EL PAPEL DE LOS CMPI

En medio de este panorama, donde la presión económica amenaza la salud física y emocional de la juventud, especialistas en bienestar comunitario subrayan la importancia de **fortalecer espacios preventivos** que atiendan estas afectaciones antes de que se conviertan en enfermedades crónicas.

Los **Centros de Medicina Preventiva Integral (CMPI)** se han convertido en una pieza clave para mitigar los efectos que la incertidumbre financiera está generando en miles de jóvenes.



Estos centros ofrecen un enfoque preventivo que combina **acompañamiento médico, orientación emocional y evaluaciones integrales para detectar riesgos relacionados con ansiedad, insomnio, hipertensión y otros padecimientos vinculados al estrés.** Al brindar atención accesible, cercana y confiable, los **CMPI** reducen la barrera que muchas personas jóvenes enfrentan al acudir a servicios de salud tradicionales.

Además, impulsan acciones comunitarias que fortalecen el bienestar integral, entendiendo que **la salud depende tanto de factores físicos como sociales y económicos.** Desde estrategias de prevención hasta espacios de escucha y educación para la salud, los **CMPI** dotan a la juventud de herramientas para enfrentar las tensiones que hoy marcan su vida diaria.



LLAMADO A LA ACCIÓN

El estrés financiero juvenil es una señal que México no puede ignorar. Para proteger la salud de esta generación —y de las que vienen—, es indispensable **fortalecer políticas públicas que garanticen educación financiera, empleo digno, salud accesible y redes de apoyo comunitario.**

Hoy, más que nunca, **invertir en la juventud es invertir en el bienestar del país.** Es momento de actuar, de acompañar y de construir entornos donde las y los jóvenes puedan crecer sin que el miedo al futuro determine su presente.

