Hipervigilancia financiera y pluriempleo afectan el bienestar de las familias venezolanas

El estrés económico que enfrentan numerosas familias venezolanas puede afectar la salud mental de adultos y niños, al generar estados de alerta constante, reducir los espacios de descanso y modificar las dinámicas familiares, advirtió la psicóloga clínica Kimberlyn Ramos, quien alertó sobre las consecuencias de la hipervigilancia financiera y el pluriempleo en la vida cotidiana.

Durante una entrevista en el programa *Punto y Seguimos* de *Radio Fe y Alegría Noticias*, Ramos explicó que la hipervigilancia financiera aparece cuando los ingresos familiares no alcanzan para cubrir la cesta básica, lo que mantiene al cerebro en un estado de alarma perenne y genera lo que identificó como estrés precognitivo.

La especialista señaló que, ante la insuficiencia de ingresos, muchos venezolanos han recurrido al pluriempleo, es decir, a tener más de dos trabajos para obtener mayores recursos económicos. Sin embargo, esta dinámica reduce el tiempo disponible para el ocio y el descanso, dos pilares que consideró indispensables para la salud mental.

Niños asumen responsabilidades de adultos

Ramos aseguró el estrés económico no afecta únicamente a quienes tienen la responsabilidad de proveer económicamente en el hogar, sino que también pueden repercutir en los niños, quienes comienzan a asumir responsabilidades que corresponden a sus cuidadores.

Identificó este comportamiento como parentificación, un fenómeno en el que los niños adoptan acciones e incluso pensamientos propios de los adultos que deberían cuidarlos.

Agregó que la preocupación de los menores por la situación económica familiar puede interferir en su desarrollo y llevarlos a asumir responsabilidades antes de la etapa correspondiente.

Recomendaciones para afrontar el estrés económico

Ante este escenario, la especialista invitó a quienes sostienen económicamente a sus familias a reconocer el malestar emocional sin asumirlo como una debilidad personal.

«El hecho de que sea algo común no es algo normal», sostuvo Ramos, al explicar que sentirse agobiado o frustrado es una reacción humana ante una situación económica difícil.

Igualmente, recomendó trabajar sobre el círculo de control, una estrategia utilizada en terapia que permite diferenciar entre las circunstancias que no dependen de la persona y aquellas sobre las que sí puede actuar.

En ese sentido, planteó que, aunque la economía macroeconómica escapa al control individual, es posible establecer rutinas de descanso, fortalecer las redes de apoyo y mejorar la organización doméstica.

Entre las alternativas para reducir la tensión familiar, mencionó recuperar actividades gratuitas como caminar al aire libre, conversar, compartir juegos de mesa y desconectarse de las noticias antes de dormir. Estas prácticas, apuntó, permiten crear espacios de conexión sin representar un gasto adicional.

Finalmente, Ramos sugirió evitar el aislamiento cuando el estrés se prolonga en el tiempo. Para ello, exhortó a conversar sobre el malestar emocional con familiares, amigos y personas de confianza, pues manifestar lo que se siente permite exteriorizar las preocupaciones y encontrar apoyo en el entorno cercano.

TalCual