

## FINANZAS PERSONALES Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL

### PERSONAL FINANCES AND THEIR RELATION WITH WORK STRESS

CHAP KAU KWAN CHUNG

Universidad Americana

Asunción, Paraguay

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5478-3659>

Correo electrónico: [wendy505@hotmail.com](mailto:wendy505@hotmail.com)

MIGUEL ÁNGEL ALEGRE BRÍTEZ

Universidad Nacional de Asunción

San Lorenzo, Paraguay

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4265-9391>

Autor de correspondencia: [malegre@eco.una.py](mailto:malegre@eco.una.py)

[Recibido: 20/03/2023 Aceptado: 07/07/2023 Publicado: 31/07/2023]

#### RESUMEN

El objetivo del estudio fue analizar la relación entre las finanzas personales y el estrés laboral, así como determinar los factores que influyen en dicha relación. Como método, se utilizó un enfoque cualitativo y se realizaron análisis documentales de treinta artículos, tesis e informes sobre finanzas personales y estrés laboral del periodo 2018-2022. Los resultados de los estudios analizados sugieren que existe una conexión importante de las finanzas personales con el estrés laboral, la cual sería influenciada por factores como la educación financiera, la planificación financiera, la sobrecarga de trabajo, la falta de autonomía y el conflicto laboral. Por este motivo, se recomienda que las empresas implementen programas de educación financiera y promuevan un ambiente laboral saludable para reducir el estrés económico y mejorar la capacidad de manejo de los recursos económicos.

**Palabras clave:** finanzas; estrés; educación financiera; planificación financiera.

#### ABSTRACT

The aim of the study was to analyze the relationship between personal finances and work stress, as well as to determine the factors that influence this relationship. As a method, a qualitative approach was used and documentary analyses of thirty articles, theses and reports on personal finance and work stress from the period 2018-2022 were conducted. The results of the studies analyzed suggest that there is an important connection between personal finances and work stress, which would be influenced by factors such as financial education, financial planning, work overload, lack of autonomy and labor conflict. For this reason, it is recommended that companies implement financial education programs and promote a healthy work environment to reduce economic stress and improve the ability to manage economic resources.

**Keywords:** finance; stress; financial education; financial planning.

## INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, la gestión adecuada de las finanzas personales se ha convertido en una preocupación apremiante para muchos individuos. A medida que se enfrenta desafíos económicos y laborales, es crucial comprender cómo las finanzas personales impactan en la estabilidad financiera y bienestar emocional. En este estudio, se destaca la relación entre las finanzas personales y el estrés laboral, explorando cómo los problemas financieros generan tensiones en el ámbito laboral y cómo el estrés, derivado de tal ambiente, influye en las decisiones financieras y calidad de vida en general.

Las finanzas personales constituyen el conjunto de prácticas y estrategias que permiten a los individuos gestionar de manera eficiente sus recursos económicos con el fin de lograr metas financieras a corto y largo plazo (Riveros-Cardozo & Becker, 2020). Este enfoque implica la elaboración de presupuestos, la adecuada administración del ingreso y gasto, la planificación y ejecución de estrategias de ahorro, la gestión responsable de deudas, la diversificación de inversiones y la planificación financiera a largo plazo (Alt, 2018). Al implementar estos conceptos, se busca optimizar la asignación de recursos, minimizar riesgos y maximizar rendimientos, lo que conlleva a una mayor estabilidad y bienestar económico en el futuro (Larson et al., 2019).

Así, el manejo de las finanzas personales es fundamental para lograr una vida financiera saludable; sin embargo, no se le presta la atención necesaria, lo que puede desencadenar, según Larson et al. (2019) y Shim y Shin (2016), problemas económicos y emocionales a largo plazo. Además, la falta de educación financiera llevaría a tomar malas decisiones financieras, como gastar o no ahorrar lo suficiente para el futuro (Barbesino et al., 2019); incluso, los malos hábitos de consumo generan deudas que afectan negativamente la calidad de vida.

El estrés laboral es una situación que suele presentarse en el lugar de trabajo y afecta la salud y el bienestar de las personas (Sirgy & Lee, 2018); desata trastornos como ansiedad, depresión, insomnio y problemas de salud, así como un bajo rendimiento laboral. Entre los factores que desencadenan el estrés laboral están el exceso de trabajo, la falta de autonomía en el trabajo y los conflictos laborales (Campos Villalba & Quiranza Montalvo, 2021; Larico Mamani et al., 2021).

En este sentido, las finanzas personales se relacionan con el estrés laboral, ya que existe una interacción recíproca entre ambos factores (Alt, 2018; Stoeckli et al., 2018). Por ejemplo, una mala gestión de las finanzas personales generaría preocupaciones económicas que se traducen

en un mayor nivel de estrés laboral, esto debido a que las preocupaciones financieras afectarían la capacidad de una persona para concentrarse en su trabajo y tomar decisiones efectivas en el ámbito laboral.

Asimismo, el estrés laboral perjudica la capacidad de las personas para decidir adecuadamente (Klapproth et al., 2020; Mo et al., 2020). Esto se debe a que el estrés generaría una sensación de urgencia o ansiedad que llevaría a tomar decisiones impulsivas en el ámbito financiero (Bada Quispe et al., 2020; Zuñiga Cristobal, 2019). Además, el estrés disminuiría la capacidad de las personas para realizar planes a futuro, generando problemas financieros a largo plazo.

La relación entre las finanzas personales y el estrés laboral es compleja y tendría un impacto en la vida de las personas (Noroña Salcedo et al., 2021; Tumbaco-Soriano, 2021). De esta manera, a fin de manejar adecuadamente las finanzas personales y reducir el estrés laboral, es importante contar con una buena educación financiera y desarrollar hábitos financieros saludables (Goyal & Kumar, 2021; Lusardi, 2019). Por ejemplo, algunas estrategias para mejorar la gestión financiera incluyen crear un presupuesto, ahorrar para el futuro, reducir gastos innecesarios y pagar deudas.

Aunque existen algunos estudios sobre la relación entre las finanzas personales y el estrés laboral, aún persiste una falta de comprensión sobre cómo estas dos variables interactúan y cuál es su impacto real en la salud y el bienestar de las personas. Por lo tanto, es necesario profundizar el conocimiento en esta área para proporcionar información valiosa a las personas que buscan mejorar su calidad de vida.

A su vez, en un mundo donde la incertidumbre económica y laboral es cada vez más común, es relevante comprender cómo las preocupaciones financieras pueden afectar a los trabajadores y a sus empleadores, ya que si las empresas profundizan en conocer cómo el estrés financiero afecta a sus empleados, estas pueden tomar medidas para ayudar a aliviar la tensión y mejorar la moral y productividad en el lugar de trabajo.

Por lo desarrollado, la pregunta general de esta investigación es la siguiente: ¿Cuál es la relación entre las finanzas personales y el estrés laboral durante el periodo 2018-2022? Además, el objetivo general es describir la relación entre las finanzas personales y el estrés laboral durante el periodo 2018-2022.

Para analizar dicha relación, esta investigación tuvo un enfoque cualitativo con un alcance descriptivo, lo que significa que se buscó comprender y describir las perspectivas de los artículos, tesis e informes sobre finanzas y estrés laboral en lugar de recopilar datos numéricos

y estadísticos. Para lograr esto, se utilizaron métodos inductivos, deductivos y comparativos para analizar los documentos.

La búsqueda bibliográfica se realizó en Google Académico, Dialnet, Redalyc, Latindex, el repositorio Tesis Doctorales en Xarxa y Scopus; las palabras clave de interés fueron estrés laboral, estrés, trabajo, finanzas personales, finanzas individuales; y el periodo analizado fue de 2018 a 2022. Una vez que se obtuvieron los datos, estos fueron procesados y analizados utilizando categorías relevantes relacionadas con el tema de la investigación. Los resultados se presentaron en forma narrativa, es decir, se utilizaron palabras y descripciones para informar sobre los hallazgos y las conclusiones de la investigación.

Como limitaciones del estudio, es importante acotar que este se basó en datos recopilados en un periodo de cuatro años (2018-2022) y, por lo tanto, no se puede asegurar que los resultados sean aplicables a periodos anteriores o posteriores. Igualmente, debido a que se trata de un estudio cualitativo-descriptivo, no es posible establecer relaciones causales entre las variables y categorías. Otra limitación relevante es que la selección de información se centró en literatura que abarca un grupo específico de

personas (trabajadores), por lo que no se garantiza que los resultados sean aplicables a otras poblaciones (por ejemplo, personas desempleadas o jubiladas). También, es sustancial destacar que esta investigación se llevó a cabo en un contexto específico de Latinoamérica, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otras culturas o países.

### ALCANCE DE LA REVISIÓN

Conforme a los documentos considerados para la revisión, se obtuvieron las siguientes categorías de análisis: mala gestión financiera, toma de decisiones financieras, educación y planificación financiera, sobrecarga de trabajo, falta de autonomía, conflicto laboral, falta de oportunidades de desarrollo profesional, falta de apoyo emocional, cultura de la empresa y, por último, tecnología. Estas categorías y subcategorías se presentan en las siguientes tablas.

De acuerdo con la Tabla 1, se observa que las personas se preocupan constantemente por no tener suficiente dinero para cubrir sus necesidades básicas, lo que afecta su concentración y productividad en el trabajo; en consecuencia, desencadena una disminución de la calidad del trabajo y un aumento del estrés laboral.

**Tabla 1**  
Categoría de análisis “finanzas personales” y subcategorías

Categoría	Subcategoría	Contenido
Finanzas personales	Mala gestión financiera	El estrés laboral y las finanzas personales están estrechamente relacionados (Campos Villalba & Quiranza Montalvo, 2021; Larico Mamani et al., 2021). Una mala gestión financiera genera preocupaciones económicas que se traducen en un mayor nivel de estrés laboral (Goyal & Kumar, 2021).
Finanzas personales	Toma de decisiones financieras	El estrés laboral perjudica la salud física y mental, y la toma de decisiones financieras adecuadas (Valencia Maya & Enríquez Chamorro, 2019; Vidal Lacosta, 2019).
Finanzas personales	Educación y planificación financiera	La educación y la planificación financiera mejoran los recursos económicos y reducen el estrés económico (Goyal & Kumar, 2021; Riveros-Cardozo & Becker, 2020).

*Nota.* Elaborado con datos tomados de las fuentes citadas en la tabla.

También, el estrés laboral repercutiría en las finanzas personales, en el sentido de que, al estar estresadas en el trabajo, las personas serían propensas a tomar decisiones financieras precipitadas o arriesgadas, lo que resultaría en una mayor inestabilidad financiera (García de Quevedo Ruiz, 2020). Además, afectaría la salud mental y física de un individuo, generando mayores costos de salud y, por lo tanto, una mayor presión financiera.

En síntesis, es importante reconocer la estrecha relación entre el estrés laboral y las finanzas personales para tomar medidas que aborden ambos temas de manera efectiva. Ello incluiría buscar asesoramiento financiero, mejorar la gestión financiera personal, realizar ejercicio regularmente, practicar técnicas de relajación y establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal.

Otra situación relacionada con el estrés es que, en lugar de considerar cuidadosamente todas las opciones y sus consecuencias, las personas tomarían decisiones impulsivas o irreflexivas en relación con sus finanzas, lo que a su vez generaría más problemas económicos y aumentaría aún más el estrés. Este ciclo sería difícil de romper, ya que de acuerdo con Bada Quispe et al. (2020), la preocupación financiera sería, en primer lugar, una de las principales causas del estrés financiero, el cual surge de diversas fuentes, como la pérdida de un trabajo, una deuda abrumadora, gastos imprevistos o una planificación financiera inadecuada.

Por ello, es importante que las personas reconozcan la relación entre el estrés y sus finanzas e indagar formas de manejar ambas de manera efectiva (Valencia Maya & Enríquez Chamorro, 2019; Vidal Lacosta, 2019). Esto implicaría la búsqueda de ayuda profesional para abordar el estrés y la ansiedad, así como la adopción de hábitos financieros saludables, como calcular y planificar los futuros gastos.

A partir de lo descrito, se entiende que el estrés laboral y el estrés financiero estarían estrechamente relacionados, por ello, resulta elemental abordar ambos problemas de manera efectiva para lograr una vida más saludable y equilibrada. Cabe resaltar que, tomar decisiones financieras adecuadas y manejar el estrés de manera efectiva sería un proceso

desafiante, pero fundamental, para alcanzar la estabilidad financiera y el bienestar emocional.

Entonces, a través de la educación financiera, las personas comprenderían mejor cómo manejar sus finanzas personales, hecho que contribuyese en la reducción de la ansiedad financiera y, por ende, del estrés laboral. De esta manera, la planificación financiera también es necesaria para reducir el estrés relacionado con las finanzas personales, pues implica establecer metas financieras claras y realistas, elaborar un presupuesto y controlar los gastos (Barbesino et al., 2019; Betancur Ramírez et al., 2019; Stoeckli et al., 2018). Al establecer objetivos financieros y planificar cuidadosamente los gastos, las personas reducirán la incertidumbre y el estrés relacionados con las finanzas.

De acuerdo con el análisis señalado en la Tabla 2, se observa que la falta de autonomía en el trabajo dificulta la resolución de problemas financieros, de manera que, cuando las personas no tienen la libertad de tomar decisiones significativas en el ambiente laboral, se sienten limitadas en la capacidad de encontrar soluciones a los problemas financieros (Bostock et al., 2019; Li et al., 2018; Sirgy & Lee, 2018). Esto ocasiona que las personas sean menos capaces de manejar situaciones financieras imprevistas, como una emergencia médica o un gasto inesperado, lo que aumenta la presión financiera y el estrés.

**Tabla 2**  
*Categoría de análisis “estrés laboral” y subcategorías*

Categoría	Subcategoría	Contenido
Estrés laboral	Falta de autonomía	La falta de autonomía laboral genera estrés y afecta la salud financiera (Cruz-Zuñiga et al., 2022; Enciso & Ramírez González, 2022; Tumbaco-Soriano, 2021).
Estrés laboral	Falta de oportunidades de desarrollo profesional	El estancamiento profesional genera estrés, frustración y desmotivación en los trabajadores (Cruz-Zuñiga et al., 2022; Tumbaco-Soriano, 2021).
Estrés laboral	Falta de apoyo emocional	La falta de apoyo causa soledad, estrés y afecta decisiones financieras adecuadas (Chua et al., 2022; Cladellas-Pros et al., 2018).
Estrés laboral	Sobrecarga de trabajo	La sobrecarga laboral causa estrés en empleados y esto afecta su bienestar financiero y personal (Ramírez Velázquez, 2019; Valencia Maya & Enríquez Chamorro, 2019; Zuñiga Cristobal, 2019).
Estrés laboral	Conflicto laboral	El conflicto laboral genera estrés, afecta el bienestar financiero y dificulta la toma de decisiones adecuadas (Chiang Vega et al., 2018; Cladellas-Pros et al., 2018).
Estrés laboral	Cultura de la empresa	La relación entre finanzas personales y estrés laboral se ve afectada por la cultura empresarial tóxica (Bada Quispe et al., 2020; Valencia Maya & Enríquez Chamorro, 2019).
Estrés laboral	Tecnología	La tecnología influye en las finanzas personales y el estrés laboral de diversas maneras (Burgos Angulo et al., 2020; Vidal Lacosta, 2019). La tecnología facilita acceso, gestión y control financiero con precisión y rapidez (Bada Quispe et al., 2020; Valencia Maya & Enríquez Chamorro, 2019).

*Nota.* Elaborado con datos tomados de las fuentes citadas en la tabla.

Por un lado, la falta de autonomía en el trabajo perjudica el bienestar financiero de las personas, generando estrés y dificultades en la toma de decisiones y en la resolución de problemas financieros. Asimismo, cuando las personas no tienen oportunidades de desarrollo profesional, es posible que sientan un estancamiento laboral que lleva a la pérdida de motivación. Por lo tanto, los empleadores deben brindar a sus trabajadores la libertad y el control necesarios en la elección de acuerdos significativos, y garantizar que estén en una posición sólida para optar por medidas financieramente informadas.

La falta de oportunidades de desarrollo profesional también conlleva a que las personas se sientan inseguras en sus empleos, pues si los trabajadores no sienten que tienen un camino claro hacia el crecimiento profesional, estos temen tanto por su seguridad laboral como por su estabilidad financiera (Klapproth et al., 2020; Mo et al., 2020). Esta falta de seguridad y estabilidad dificulta que los individuos planifiquen a largo plazo, lo que repercute en su capacidad para tomar decisiones financieras informadas y responsables.

De modo que, la falta de oportunidades de desarrollo profesional tiene una repercusión significativa en la vida laboral y financiera de una persona, por ello, es importante que los empleadores proporcionen oportunidades que permitan el crecimiento y desarrollo profesional para ayudar a sus trabajadores a sentirse motivados, seguros y capaces de decidir apropiadamente en el ámbito financiero.

Por otro lado, los empleados deben buscar y aprovechar las oportunidades de desarrollo profesional disponibles, pues ayuda a aliviar el estrés y mejorar su futuro financiero y laboral, es decir, contar con un buen sistema de apoyo tiene un efecto positivo en la salud mental y emocional, lo que mejora la capacidad para hacer frente a situaciones estresantes. La ayuda emocional proporciona la motivación necesaria para seguir adelante y para buscar soluciones a los problemas financieros y laborales. Es así que contar con un sistema de apoyo emocional sólido es una herramienta importante para hacer frente al estrés laboral y financiero, y para lograr una mayor estabilidad emocional y financiera.

Otra subcategoría del estrés laboral identificada es el trabajo excesivo, el cual también dificulta la planificación financiera a largo plazo, pues a las personas que están ocupadas todo el día, les resulta difícil encontrar el tiempo para investigar y planificar sus objetivos financieros a futuro (Klapproth et al., 2020). Por ende, en lugar de hacer un seguimiento de sus gastos y establecer metas financieras realistas, los empleados sobrecargados se ven obligados a vivir de préstamos sin una estrategia financiera clara. Además, la sobrecarga de trabajo

conlleva a una mala toma de decisiones financieras, ya que, al encontrarse estresado, es posible tomar decisiones impulsivas sin considerar cuidadosamente las consecuencias a largo plazo (Cladellas-Pros et al., 2018; García Rubiano & Forero Aponte, 2018; Li et al., 2018). Por lo tanto, si un empleado se siente abrumado por el trabajo, es factible que opte por medidas financieras precipitadas, como solicitar un préstamo sin pensar en el interés o realizar una compra impulsiva.

De este modo, el exceso de trabajo es un factor que afecta negativamente las finanzas personales. Debido a la abrumante carga laboral, los empleados descuidan su gestión financiera, encuentran dificultades para planificar y toman decisiones impulsivas y equivocadas. Por lo tanto, es importante que las empresas brinden a sus empleados la ayuda necesaria para reducir la sobrecarga de trabajo y promover una cultura de bienestar financiero en el lugar de trabajo.

Por otra parte, el conflicto laboral genera inseguridad en el empleo, en consecuencia, perjudica la planificación financiera de los trabajadores (García Rubiano & Forero Aponte, 2018; Mejía et al., 2019). Por ejemplo, si una persona se siente insegura en su trabajo, es posible que tenga dificultades para comprar una casa, invertir en una cuenta de jubilación, ahorrar para emergencias o para cualquier otra situación que requiera un gasto considerable.

En general, el conflicto laboral es perjudicial para la salud financiera de una persona, ya que aumenta el estrés y genera inseguridad en el empleo; por eso, los empleados y empleadores deben resolver los conflictos laborales de manera oportuna y efectiva para evitar que estos problemas afecten negativamente la vida financiera de los trabajadores.

En esa línea, se entiende que una cultura laboral que promueva el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, así como la salud mental y emocional, es beneficiosa para reducir el estrés laboral y mejorar la gestión financiera de los empleados (Ayay Pinedo & Azan Rodríguez, 2018; Chiang Vega et al., 2018; Cladellas-Pros et al., 2018). Cuando los empleados tienen tiempo y energía para cuidar su salud física y emocional, son más productivos en el trabajo y también dedican más atención a sus finanzas personales. Además, una cultura laboral positiva fomenta el aprendizaje y el desarrollo profesional, lo que repercute en un mayor potencial de ingresos y una mejor situación financiera a largo plazo. Por ende, es importante que las empresas fomenten una cultura laboral saludable y positiva para apoyar a sus empleados en todas las áreas de sus vidas, incluyendo las finanzas personales.

En cuanto a la presencia de la tecnología en el lugar de trabajo, como el uso de redes sociales o aplicaciones de mensajería, puede distraer a las personas de sus tareas financieras y aumentar su estrés laboral. Las notificaciones constantes de mensajes y correos electrónicos interrumpen la concentración y reducen la productividad, lo que ocasiona errores en la gestión financiera y aumenta el estrés en el trabajo. La tecnología también expone a las personas a información financiera que genera ansiedad o miedo. Por ejemplo, recibir notificaciones de la caída del valor de las inversiones o de un aumento en las tasas de interés genera preocupación y estrés; esto es especialmente cierto para aquellos que tienen poca experiencia o conocimiento en finanzas.

Por lo tanto, las personas deben usar la tecnología de manera responsable y consciente, particularmente en el trabajo (Carreón Guillén et al., 2020; Klapproth et al., 2020; Narváez López, 2019). De este modo, establecer límites en el uso de las redes sociales y otras aplicaciones influye en mantener la concentración en las tareas financieras y reducir el estrés laboral. De igual forma, es útil buscar información y recursos financieros de fuentes confiables y establecer objetivos financieros realistas para conservar la motivación y reducir la ansiedad. Cabe destacar que la tecnología es una herramienta valiosa para las finanzas personales; sin embargo, debe ser usada con cautela y de forma equilibrada para evitar su impacto negativo en la salud financiera y emocional.

Por lo expuesto en las tablas precedentes, se observa que es necesario que las empresas reconozcan la significancia de la relación entre las finanzas personales y el estrés laboral para así tomar medidas que ayuden a sus empleados a manejar ambas áreas de sus vidas.

Esto podría incluir educación financiera, oportunidades de desarrollo profesional, un sistema de apoyo emocional y una cultura laboral saludable. Al abordar estos factores, las empresas contribuyen a reducir el estrés laboral y mejorar la gestión financiera de sus empleados.

## CONCLUSIONES

Las dificultades financieras generan tensiones y preocupaciones que aumentan significativamente el nivel de estrés en el trabajo; de modo que, una buena gestión de las finanzas personales actúa como un factor de protección contra el estrés laboral. Así, el hecho de contar con un presupuesto adecuado, equilibrar los ingresos y gastos, y tener una planificación financiera a largo plazo brinda seguridad y control sobre la situación económica, reduciría la ansiedad financiera y, a su vez, disminuiría el estrés laboral.

Por otro lado, las dificultades financieras, como la falta de ahorros, el endeudamiento excesivo o los problemas de pago, afectan negativamente el bienestar emocional en el trabajo. El estrés causado por estas preocupaciones afecta la concentración, productividad y satisfacción laboral, pues crea un ciclo negativo de estrés y problemas financieros.

En este sentido, es importante destacar que, aunque hay otros factores de estrés laboral, la gestión adecuada de las finanzas personales desempeña un papel significativo en la reducción del estrés. Por tanto, se recomienda promover la educación financiera desde temprana edad tanto en el ámbito escolar como laboral, puesto que proporcionar herramientas y conocimientos para gestionar eficientemente las finanzas personales contribuye a mejorar el bienestar económico y a disminuir el impacto negativo del estrés laboral en la vida de las personas.

Este estudio resalta la importancia de comprender el estrecho vínculo entre las finanzas personales y el estrés laboral, y subraya la necesidad de abordar integralmente los aspectos financieros y emocionales. Al hacerlo, se puede trabajar hacia un equilibrio saludable que permita a los individuos alcanzar un mayor bienestar en todas las áreas de su vida.

De esta manera, la investigación ofreció contribuciones significativas y novedosas en diversos aspectos. En primer lugar, arrojó luz sobre cómo las finanzas personales afectan el nivel de estrés laboral, mediante la identificación de factores desencadenantes, como la inestabilidad financiera, la deuda y la falta de planificación.

Además, proporcionó estrategias de manejo del estrés y sugirió intervenciones en el lugar de trabajo, como programas de educación y políticas de bienestar financiero, para mejorar la salud financiera de los empleados. Estos hallazgos tendrían una repercusión positiva en la productividad y el bienestar general con el beneficio tanto para los individuos como para las organizaciones.

Basado en los hallazgos y conclusiones sobre las finanzas personales y el estrés laboral, se sugieren algunas líneas de investigación adicionales como las siguientes: ¿Cuáles son los efectos de las políticas empresariales en el bienestar financiero y laboral? ¿Cuál es la relación entre los factores socioeconómicos y estrés laboral? ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento del estrés financiero en el trabajo? ¿Cuáles son las intervenciones y programas para mejorar el bienestar financiero y laboral?

## REFERENCIAS

- Alt, R. (2018). Electronic Markets and current general research. *Electronic Markets*, 28(2), 123-128. <https://doi.org/10.1007/s12525-018-0299-0>
- Ayay Pinedo, J. D., & Azan Rodríguez, E. (2018). *Relación del estrés laboral y el desempeño laboral en la cadena molinera Induamerica Trade S.A. – San Martín* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1053>
- Bada Quispe, O. F., Salas Sánchez, R. M., Castillo Saavedra, E. F., Arroyo Rosales, E. M., & Carbonell García, C. E. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *MediSur*, 18(6), 1138-1144. <https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4621>
- Barbesino, P., Camerani, R., & Gaudino, A. (2019). Digital finance in Europe: Competitive dynamics and online behaviour. *Journal of Financial Services Marketing*, 9(4), 329-343. <https://doi.org/10.1057/palgrave.fsm.4770164>
- Betancur Ramírez, Y. M., Loaiza Marín, V., Úsuga Giraldo, Y., & Correa Mejía, D. A. (2019). Determinantes del uso de herramientas financieras: Análisis desde las finanzas personales. *Science of Human Action*, 4(1), 33-58. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/14870>
- Bostock, S., Crosswell, A. D., Prather, A. A., & Steptoe, A. (2019). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 127-138. <https://doi.org/10.1037/ocp0000118>
- Burgos Angulo, D. J., Rendón Lainez, V. M., Díaz Nivelá, C. de L., Aguirre Chiriguayo, J. T., Peralta Zuñiga, G. A., & Angulo de León, T. A. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: Una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 109-123. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617>
- Campos Villalba, Y. Y., & Quiranza Montalvo, J. C. (2021). *Estrés laboral durante la COVID-19: a propósito de una revisión sistemática* [Tesis de maestría en Seguridad y Salud Ocupacional, Universidad Internacional SEK, Ecuador]. Repositorio Digital Universidad Internacional SEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4182>
- Carreón Guillén, J., Bustos Aguayo, J., Sánchez Sánchez, A., Martínez Muñoz, E., & García Lirios, C. (2020). La estructura del estrés laboral. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales*, 32(13), 1-23. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi32.321>
- Chiang Vega, M. M., Riquelme Neira, G. R., & Rivas Escobar, P. A. (2018). Relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia de la provincia de Concepción. *Ciencia & Trabajo*, 20(63), 178-186. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178>
- Chua, S. E., Cheung, V., Cheung, C., McAlonan, G. M., Wong, J. W., Cheung, E. P., Chan, M. T., Wong, M. M., Tang, S. W., Choy, K. M., Wong, M. K., Chu, C. M., & Tsang, K. W. (2022). Psychological effects of the SARS outbreak in Hong Kong on high-risk health care workers. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(6), 391-393. <https://doi.org/10.1177/070674370404900609>
- Cladellas-Pros, R., Castelló-Tarrida, A., & Parrado-Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista de Salud Pública*, 20(1), 53-59. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n1.53569>
- Cruz-Zuñiga, N., Alonso Castillo, M. M., Armendáriz-García, N. A., & Lima Rodríguez, J. S. (2022). Clima laboral, estrés laboral y consumo de alcohol en trabajadores de la industria. Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 95(23), e202104057. <https://www.scielosp.org/article/resp/2021.v95/e202104057/es/>
- Enciso, J., & Ramírez González, T. B. (2022). Capitalismo cognitivo y estrés laboral. *Edähi Boletín Científico de Ciencias Sociales y Humanidades del ICSHu*, 10(20), 16-24. <https://doi.org/10.29057/icshu.v10i20.8888>
- García de Quevedo Ruiz, J. C. (2020). Finanzas e inversiones sostenibles. La sostenibilidad en ICO. *Boletín Económico de ICE, Información Comercial Española*, (3120), 27-49. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260127>

- García Rubiano, M., & Forero Aponte, C. (2018). Estrés laboral y contrato psicológico como elementos relacionales del cambio organizacional. *Diversitas*, 14(1), 149-162. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/4471>
- Goyal, K., & Kumar, S. (2021). Financial literacy: A systematic review and bibliometric analysis. *International Journal of Consumer Studies*, 45(1), 80-105. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12605>
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444-452. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1282769>
- Larico Mamani, E., Machaca Huancollo, D. F., Condori Cari, L. W., & Apaza Apaza, K. (2021). Estrés laboral y rendimiento laboral de los trabajadores en entidades financieras. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 179. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8384002>
- Larson, S., Mahendran, A., Peper, J. J., Clarke, C., Lee, A., Hill, P., Kummerfeld, J. K., Leach, K., Laurenzano, M. A., Tang, L., & Mars, J. (2019). *An evaluation dataset for intent classification and out-of-scope prediction*. arXiv. <https://doi.org/10.48550/ARXIV.1909.02027>
- Li, C., Liu, Z. Y., Fang, X. Y., & Guo, Y. B. (2018). Residual stress in metal additive manufacturing. *Procedia CIRP*, 71, 348-353. <https://doi.org/10.1016/j.procir.2018.05.039>
- Lusardi, A. (2019). Financial literacy and the need for financial education: Evidence and implications. *Swiss Journal of Economics and Statistics*, 155(1). <https://doi.org/10.1186/s41937-019-0027-5>
- Mejía, C. R., Chacon, J. I., Enamorado-Leiva, O. M., Garnica, L. R., Chacón-Pedraza, S. A., & García-Espinosa, Y. A. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 28(3), 204-211. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1132-62552019000300004&lng=es&nr=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-62552019000300004&lng=es&nr=iso&tlng=es)
- Mo, Y., Deng, L., Zhang, L., Lang, Q., Liao, C., Wang, N., Qin, M., & Huang, H. (2020). Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic. *Journal of Nursing Management*, 28(5), 1002-1009. <https://doi.org/10.1111/jonm.13014>
- Narváez López, O. A. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín Informativo CEI*, 6(3), 15-24. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2103>
- Noroña Salcedo, D. R., Quilumba Vallejo, V. A., & Vega Falcón, V. (2021). Estrés laboral y salud general en trabajadores administrativos del área bancaria. *Revista Científica*, 6(21), 81-100. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.21.4.81-100>
- Ramírez Velázquez, J. (2019). El estrés laboral desde una perspectiva relacional. Un modelo interpretativo. *Revista Colombiana de Antropología*, 55(2), 117-147. <https://doi.org/10.22380/2539472X.802>
- Riveros-Cardozo, R. A., & Becker, S. E. (2020). Introducción a las finanzas personales. Una perspectiva general para los tiempos de crisis. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 16(2), 235-247. <https://doi.org/10.18004/riics.2020.diciembre.235>
- Shim, Y., & Shin, D. H. (2016). Analyzing China's Fintech Industry from the Perspective of Actor-Network Theory. *Telecommunications Policy*, 40(2-3), 168-181. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2015.11.005>
- Sirgy, M. J., & Lee, D. J. (2018). Work-Life balance: An integrative review. *Applied Research in Quality of Life*, 13(1), 229-254. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9509-8>
- Stoekli, E., Dremel, C., & Uebernickel, F. (2018). Exploring characteristics and transformational capabilities of InsurTech innovations to understand insurance value creation in a digital world. *Electronic Markets*, 28(3), 287-305. <https://doi.org/10.1007/s12525-018-0304-7>
- Tumbaco-Soriano, C. E. (2021). El estrés laboral y su incidencia en el desempeño del personal administrativo. *Killkana sociales: Revista de Investigación Científica*, 5(1), 1-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7903608>

Valencia Maya, J. D., & Enríquez Chamorro, D. S. (2019). Estrés laboral: uno de los principales retos de salud para el trabajador y la organización. *Boletín Informativo CEI*, 6(3), 41-48. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2108>

Vidal Lacosta, V. (2019). *El estrés laboral: análisis y prevención*. Prensas de la Universidad de Zaragoza. <https://www.torrossa.com/it/resources/an/4546308>

Zuñiga Cristobal, E. C. (2019). El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores. *Gestión en el Tercer Milenio*, 22(44), 115-120. <https://doi.org/10.15381/gtm.v22i44.17317>

#### **Conflicto de intereses / Competing interests**

Los autores declaramos que no existe conflicto de intereses.

#### **Contribución de los autores / Authors' contribution**

Chap Kau Kwan Chung (autora principal): investigación, análisis formal, redacción (revisión y edición).

Miguel Ángel Alegre Brítez (coautor): investigación, metodología, redacción (borrador original).