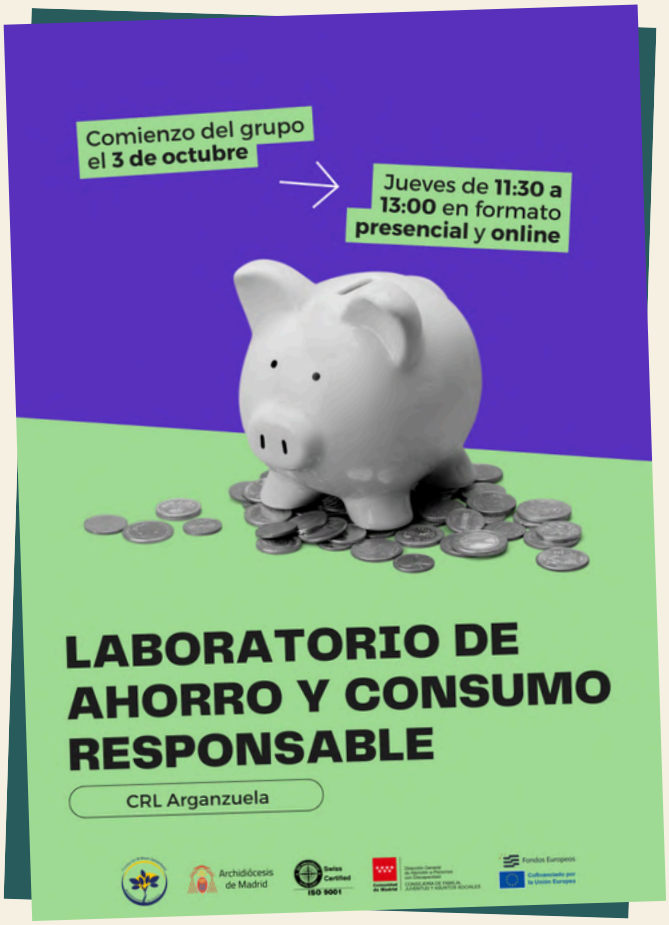
Salud financiera y consumo responsable como factores de protección de la salud mental: la experiencia del laboratorio de ahorro y consumo responsable en el centro de rehabilitación laboral de Arganzuela

Esther Amador Caravantes.
María Loeches Fernández.
Centro de Rehabilitación Laboral de Arganzuela

Gestión económica y consumo responsable en el Centro de Rehabilitación Laboral de Arganzuela

Los Centros de Rehabilitación Laboral (CRL) son recursos de la Red de Atención Social a personas con enfermedad mental de la Comunidad de Madrid, cuyo objetivo es facilitar la inserción laboral de personas con diagnóstico de trastorno mental grave. A través de un enfoque integral e individualizado, se trabajan tanto habilidades psicológicas y sociales como competencias transversales clave para la vida independiente y la participación social.



La finalidad principal del CRL de Arganzuela es favorecer la rehabilitación vocacional-laboral, propiciando la integración de las personas en el mundo laboral mediante fórmulas favorables a su situación personal, pudiendo concluir en empleo protegido, empresa ordinaria y/o autoempleo.

Desde el CRL de Arganzuela se concibe la formación y el empleo no como un fin en sí mismo, sino como un medio para conseguir o recuperar un proyecto de vida satisfactorio muchas veces interrumpido por la aparición del diagnóstico psiquiátrico. Nuestro objetivo es ofrecer a la persona los medios para lograr un equilibrio y bienestar en diferentes áreas de su vida, que vaya más allá del diagnóstico. Para ello, el pilar central de todas las intervenciones es el cuidado de la relación y el trato ofrecido, como base para el establecimiento de un espacio seguro, que permita el abordaje de los miedos y resistencias que obstaculizan el proceso de rehabilitación. El acceso a itinerarios de

inserción laboral debe regirse por el momento en el que se encuentra la persona, ajustándose los tiempos a las necesidades individuales. En lo relativo a la atención a perfiles más jóvenes, entendemos que es fundamental una intervención más temprana que frene un posible abandono o deterioro, así como la mejora de su cualificación para futuros empleos.

Entre estas competencias trabajadas en el marco de la intervención, la gestión económica y el consumo responsable resultan especialmente relevantes. La estabilidad financiera es clave, no solo para cubrir necesidades básicas, sino también para reducir el estrés asociado a la precariedad, favorecer la autonomía y consolidar procesos de inserción laboral y social.

El CRL de Arganzuela atiende actualmente a 45 personas, de las cuales 24 son mujeres y 21 hombres, con una media de edad de 42 años. En 2024, más de 40 personas han accedido al mercado laboral desde este recurso. Sin embargo, muchas de las personas atendidas han atravesado largos periodos de desempleo, ausencia de ingresos económicos o situaciones de exclusión social, lo que a menudo ha conllevado una limitada alfabetización financiera y digital.

Según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (2020), la gestión financiera es una ocupación que incluye desde el uso de medios de pago hasta la planificación de gastos y ahorro. En el CRL de Arganzuela, estas cuestiones se abordan desde el inicio del proceso rehabilitador, con una evaluación de la situación socioeconómica y de las habilidades en la gestión del dinero, las compras y el hogar. Posteriormente, durante la intervención, se trabajan aquellos aspectos económicos vinculados a la vida diaria que puedan estar interfiriendo en la recuperación o el acceso al empleo.

Actualidad de la educación financiera

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2015) la educación financiera se define como el proceso por el cual los consumidores y los inversores mejoran su conocimiento sobre los productos financieros, conceptos y riesgos, con el objetivo de desarrollar habilidades para la toma de decisiones informadas y una mejor gestión de sus recursos financieros.

La información financiera adecuada favorece las decisiones positivas para la economía personal y familiar, mientras que la falta de esta se relaciona con un inadecuado manejo de los ingresos, que se refleja en un bajo nivel de ahorro, así como con un inadecuado uso de los medios y recursos económicos (Carbó et al., 2024).

El sistema educativo debería favorecer la alfabetización financiera desde la etapa primaria, promoviendo su continuidad a lo largo de la vida educativa e, incluso, durante la vida adulta. La creciente complejidad de los mercados y la digitalización hace esencial que la población adulta tenga acceso a una formación financiera continua.

El Plan de Educación Financiera 2022-2025 del Banco de España y la Comisión Nacional del Mercado de Valores (2022) tiene entre sus objetivos el desarrollo de iniciativas formativas dirigidas a usuarios de servicios financieros por medios digitales, enfocadas a prevenir fraudes. Ofrecer alternativas a las personas para su protección en un entorno digital cada vez más complejo tiene especial relevancia en el contexto global actual (Gaspar-Barrios et al., 2024).

El Banco Mundial (2024) señala como riesgo de exclusión financiera la falta de alfabetización digital combinada con bajos niveles de educación financiera y el limitado acceso a herramientas modernas de gestión financiera.

El papel de la intervención grupal en la educación financiera

La intervención grupal, como la desarrollada en el "Laboratorio de Ahorro y Consumo Responsable" en colaboración con Fundación Mutualidad, ofrece un espacio idóneo para abordar estas problemáticas y permite reflexionar sobre los patrones de consumo, adquirir herramientas prácticas y compartir estrategias útiles para la gestión económica cotidiana, movilizando los recursos personales y promoviendo habilidades sociales (Segarra et al., 2011).

Este enfoque participativo fomenta la toma de conciencia sobre el impacto de las decisiones económicas y promueve un cambio de actitudes y hábitos que contribuyen a la sostenibilidad del proceso laboral.

El objetivo es empoderar a las personas como agentes activos de su propio cambio a través de dinámicas como talleres sobre el valor del dinero, simulaciones de presupuestos y estrategias para el ahorro. Este aprendizaje colaborativo refuerza la autoestima y las habilidades sociales, pilares fundamentales para la consolidación de su proyecto de vida personal y laboral.

Laboratorio de Ahorro y Consumo Responsable. Planteamiento del grupo.

El "Laboratorio de Ahorro y Consumo Responsable" se plantea en el mes de septiembre de 2024 teniendo como objetivo principal fomentar la autonomía económica y aumentar las habilidades financieras de las personas participantes.

A través de este grupo, se promueve el ahorro y la gestión económica responsable como herramientas clave para mejorar la calidad de vida y reducir la vulnerabilidad social. El programa cuenta con objetivos específicos como: a) aumentar la educación financiera; b) facilitar estrategias de ahorro adaptadas; y c) ofrecer asesoramiento en la toma de decisiones económicas.

Para el cumplimiento de los objetivos, se ha tenido en cuenta el contexto socioeconómico de cada participante, así como los desafíos que enfrentan, como ingresos inestables o prestaciones reducidas, aplicando una metodología práctica y participativa. Al grupo acuden 9 personas (2 hombres y 7 mujeres) de entre 27 y 60 años, interesadas en fortalecer sus conocimientos financieros y desarrollar proyectos de ahorro o de vida independiente.

Las sesiones abordan temas esenciales como el valor del dinero, el ahorro, la innovación en economía social, el consumo responsable en el hogar, las decisiones de compra, el desperdicio alimentario y el uso eficiente de dispositivos tecnológicos, generando un espacio de aprendizaje que promueve el bienestar económico y social.

Análisis del grupo

El grupo se ha desarrollado desde un enfoque práctico con una frecuencia semanal, de octubre a noviembre de 2024, y con una hora y media de duración por sesión.

Los materiales sobre los que se han basado las sesiones han sido proporcionados por Fundación Mutualidad.

Los temas abordados en las sesiones realizadas han sido los siguientes:

- El **valor del dinero**, donde se han tratado cuestiones relativas a las diferencias entre necesidades básicas y deseos, se ha contextualizado el uso del dinero en la sociedad y se ha profundizado en el valor del dinero mediante ejercicios prácticos como la elaboración de presupuestos mensuales ajustados a diferentes situaciones socioeconómicas.

- El **ahorro**. Los participantes se han familiarizado con la administración de un presupuesto mediante el uso de la Agenda Kakebo. Esta agenda consta de diferentes secciones que han favorecido la toma de conciencia de los ingresos mensuales y de los diferentes gastos que enfrentan, pudiendo establecer objetivos de ahorro en función de la situación individual de cada persona participante.

- **Innovación y economía social.** Se ha tratado de comprender los principios de la Economía Social y Solidaria, además de fomentar el consumo en negocios locales que compartan estos valores y principios.

- **Ahorro y consumo responsable** en recursos del hogar. Esta sesión ha buscado concienciar sobre el impacto ambiental que generan los residuos y sobre los principios de la economía circular aplicada a los residuos.

- **Decisiones de compras.** Siguiendo con la línea de las sesiones previas, se ha fomentado el consumo consciente y responsable. Además, se han compartido recursos y alternativas al alcance de las personas participantes, como grupos de consumo, grupos online de intercambio de ropa u objetos, etc.

- **Desperdicio alimentario**, donde se han tratado el tema del desperdicio de comida y alimentos y se han desarrollado estrategias prácticas para facilitar la conservación de los alimentos. Se han introducido también el concepto de "batch cooking".

- **Dispositivos electrónicos y tecnológicos**. Se ha incidido especialmente en el uso de internet de forma segura.

Ha sido destacable la actitud abierta de las personas participantes al compartir aspectos privados en un enfoque grupal. Igualmente, se ha trabajado sobre aspectos como la impulsividad en el gasto, la falta de proyección a futuro en cuanto a los ahorros individuales y la problemática existente entre las mujeres, cuya percepción de su independencia se ve invadida por la asimetría económica en sus hogares. Aun así, el grupo no se ha construido desde un análisis fenomenológico, sino con un enfoque proactivo, en el que en cada sesión se observaban puestas en marcha de cada participante para organizar su economía individual y tomar decisiones en cuanto a su salud financiera.

Conclusiones

En definitiva, la gestión económica y el consumo responsable son competencias esenciales en el proceso de rehabilitación laboral de las personas con diagnóstico de trastorno mental grave. Incorporar la educación financiera en la intervención psicosocial permite, no solo abordar las dificultades cotidianas vinculadas al dinero, sino también promover un sentido más amplio de control, autonomía y participación en la comunidad.

La experiencia desarrollada en el "Laboratorio de Ahorro y Consumo Responsable" ha puesto de manifiesto el valor del trabajo grupal como herramienta para el aprendizaje significativo, la toma de conciencia y el empoderamiento personal. El espacio compartido permite cuestionar hábitos, explorar alternativas y aprender de las experiencias del resto de participantes, generando soluciones adaptadas a las realidades de cada uno, en un entorno de confianza y colaboración.

En un contexto social y económico cada vez más complejo y digitalizado, en el que las desigualdades económicas pueden convertirse en barreras adicionales para la recuperación, es imprescindible atender de forma explícita la dimensión financiera en la autonomía personal. Abordar la relación con el dinero desde una perspectiva educativa y rehabilitadora no es solo una oportunidad para mejorar la calidad de vida, sino una condición necesaria para lograr una inclusión plena, sostenible y significativa.

Referencias

- American Occupational Therapy Association (2020). Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process – Fourth Edition. The American Journal of Occupational Therapy, 74(2). https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001

- Banco de España y Comisión Nacional del Mercado de Valores-CNMV (2022). Plan de Educación Financiera 2022-2025. Banco de España y Comisión Nacional del Mercado de Valores. https://finanzasparatodos.es

- Banco Mundial (2024). Global Financial Inclusion and Consumer Protection Survey 2024. World Bank.

- Carbó, S., Cuadros, P. y Rodríguez, F. (2024). Educación financiera: algunas vías de mejora. Cuadernos de Información Económica, 302, pp. 70-79.

- Gaspar-Barrios, D. A., Condor-Huaranga, A. M., Moore-Blanco, C. E. y Orosco-Fabian, J. R. (2024). Educación financiera en jóvenes de educación superior. Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales, 20(1), pp.37-50.

- Segarra, G., Farriols, N. y Palma, C. (2011). Prevalencia, impacto y tratamiento psicológico grupal de los trastornos de ansiedad: una revisión en el ámbito de la atención primaria. Aloma, 28, pp. 209-2024.