

## Las preocupaciones por el dinero son ahora tan estresantes como pasar por un divorcio, según un nuevo estudio de N26

- Los resultados revelan que España es el segundo país con mayor estrés, superado únicamente por Italia
- El 65% de los españoles declara sentirse estresado al revisar el balance de su cuenta bancaria
- Liderado por el neurocientífico Dr. Jack Lewis, el estudio analizó a 1.000 participantes en Europa y EE.UU.

**Madrid, 20 de enero de 2021:** El estrés que generan las preocupaciones financieras son comparables a un acontecimiento de gran importancia en la vida, como puede ser una ruptura sentimental difícil. Se trata de una de las principales conclusiones del nuevo estudio presentado hoy por [el banco móvil global N26](#) junto al neurocientífico británico Dr. Jack Lewis, que ha clasificado las situaciones más estresantes para el cerebro humano tras estudiar a un total de 1.000 participantes en Europa y Estados Unidos.

El estudio de N26 ha revelado que el estrés de pasar por un divorcio o una ruptura (considerado altamente estresante para el 91% de las personas) se asemeja a la preocupación por la posibilidad de perder el trabajo (90%) o tener que hacer frente a un gasto inesperado como la rotura de una caldera (90%). A estas dificultades les siguieron de cerca otras preocupaciones económicas, como que te rechacen una tarjeta de crédito al pagar (88%) o el incumplimiento del pago de la hipoteca (86%).

El banco online N26 decidió impulsar este estudio para **comprender mejor el papel que desempeñan el dinero y las finanzas como fuentes generadoras de estrés**, y de este modo poder ayudar a sus clientes asumiendo su responsabilidad de contribuir **a reducir el estrés financiero**. N26 considera que este tipo de investigaciones son importantes para orientar a la industria bancaria y centrar los esfuerzos en ayudar a la sociedad a manejar sus finanzas sin estrés ni ansiedad. Liderado por **el reconocido neurocientífico británico Dr. Jack Lewis, autor del best-seller 'Sort Your Brain Out'**, el estudio sometió a los participantes a una prueba de reacción implícita (IRT\*). La prueba determinó el nivel de estrés frente a una serie de circunstancias cotidianas. El atractivo de la prueba implícita es que mide las conductas y creencias que la gente prefiere no admitir en una encuesta ordinaria.

En comparación con los demás países del estudio, [España es el segundo país con mayor estrés por motivos económicos, superado únicamente por Italia](#). Estos dos países son los que mayor estrés sufren (54% y 44%, respectivamente). Asimismo, España es el país con mayor porcentaje de encuestados que sufre estrés al revisar su balance bancario (65%). También es el país con mayor proporción de personas que encuentran estresante olvidar su contraseña bancaria (91%) y salir a restaurantes demasiado caros (86%).

**En España, los escenarios más estresantes**, en general, fueron tener grandes discusiones (97%), recibir una multa inesperada (95%), divorciarse o romper una relación (94%) y ser sorprendido mintiendo (93%). Desde el punto de vista financiero, las situaciones que generan un mayor estrés a los españoles son recibir una multa inesperada (95%), perder un trabajo (92%) y olvidar las contraseñas bancarias (91%).

Por otro lado, el análisis de los datos globales reveló importantes **variaciones en la forma en que se manifiesta el estrés en función del género y las distintas nacionalidades** de las personas encuestadas.

En general, las mujeres tienen mayor probabilidad de sentirse estresadas que los hombres. Sin embargo, **el estrés relacionado con las finanzas es más frecuente en los hombres** (58% en hombres vs. 47% en mujeres) y los hombres españoles son los más propensos a estresarse por situaciones financieras, en comparación con sus pares de otras regiones. Para las mujeres españolas, en cambio, una multa inesperada es la situación más estresante (95%), seguida de las grandes discusiones (94%) y una caldera rota (94%).

**El Dr. Jack Lewis** explica: *"La hormona del estrés que se ha estudiado más intensamente ha sido el cortisol, segregado por nuestras glándulas suprarrenales en respuesta a las órdenes enviadas desde el cerebro, para agudizar los tiempos de reacción y enfocar la mente para ayudar a lidiar con el problema en cuestión. Si se libera muy poco cortisol en el torrente sanguíneo, será difícil que las personas se sientan motivadas. Por el contrario, si hay demasiado cortisol, se sentirán perpetuamente listos para entrar en acción, pero serán incapaces de pensar con claridad y de tomar buenas decisiones".*

*"Para mantener los niveles de cortisol estables, el truco es saber qué técnicas para controlar el estrés te funcionan mejor personalmente, buscar continuamente otras nuevas y lo más importante, usarlas a diario. Esta última parte es la más difícil de dominar, particularmente dado el estrés externo de este último año, durante el cual se han producido más discusiones, más rupturas y un mayor temor a perder nuestros trabajos e ingresos. Pero si consigues el equilibrio correcto y conseguirás volver a tener el control exitosamente", destaca el Dr. Lewis.*

Tras cerrar uno de los años más desafiantes y complicados que se recuerdan, **N26 quiere ayudar a las personas a manejar mejor el estrés generado por motivos económicos**, ayudándoles a entender cómo afectan las preocupaciones financieras a la vida cotidiana. El dinero se ha convertido en uno de los motivos por los que la gente sufre mayor estrés, según confirman los resultados de este estudio. Por ello, del mismo modo que acudir a terapia o relajarse en vacaciones puede ayudar a las personas a sobrellevar una ruptura sentimental, N26 considera que la gente necesita más apoyo cuando se trata de sus finanzas. Por ello, la entidad defiende que la banca debe ser más simple, más transparente y más flexible para facilitar la vida a los clientes y ayudarles a reducir su estrés financiero.

## **Notas para periodistas:**

### **Principales escenarios que causan estrés a los españoles**

1. Tener fuertes discusiones (97%)
2. Recibir una multa inesperada (95%)
3. Divorciarse o tener una ruptura amorosa (94%)
4. Ser sorprendido mintiendo (93%)
5. Atasco de tráfico (92%)

## Principales escenarios que reducen el estrés a los españoles

- Escuchar música (96%)
- Recibir dinero de regalo (90%)
- Irse de vacaciones (90%)
- Recibir un cumplido (90%)
- Tener relaciones sexuales (89%)

**\*Metodología (Prueba de reacción implícita):** Los colaboradores de la investigación, Neuroformed y Lumen, diseñaron un estudio de investigación que exploraba las diferencias en los niveles de estrés relativo entre los diferentes escenarios financieros y no financieros. A los encuestados se les mostraron sesenta escenarios y se les pidió que los asociaran como "estresantes" o "reductores de estrés". Los escenarios se dividieron a partes iguales como escenarios cotidianos y financieros; dentro de cada grupo se dividieron a partes iguales como estresantes y no estresantes.

### Acerca de N26

N26 es el primer banco móvil global. Valentin Stalf y Maximilian Tayenthal fundaron N26 en 2013 y lanzaron el primer producto a comienzos de 2015. Actualmente, N26 cuenta con más de 5 millones de clientes en 25 mercados. La empresa tiene más de 1.500 empleados en 8 delegaciones: Berlín, Nueva York, Barcelona, Madrid, París, Milán, Viena y São Paulo. Con una licencia bancaria europea completa, tecnologías de vanguardia y sin red de sucursales, N26 ha rediseñado la banca para el siglo XXI y está disponible para Android, iOS y ordenador. N26 ha realizado varias rondas de financiación, por valor de cerca de 800 millones de dólares, de inversores de todo el mundo, como Insight Venture Partners, GIC, Tencent, Allianz X, Valar Ventures (Peter Thiel), Horizons Ventures (Li Ka-Shing), Earlybird Venture Capital, Greyhound Capital, Battery Ventures y Redalpine Ventures, además de directivos de Zalando. N26 está presente actualmente en: Alemania, Austria, Bélgica, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, España, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Irlanda, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania, Luxemburgo, Países Bajos, Noruega, Polonia, Portugal, Suecia y Suiza, así como EE. UU., donde desarrolla su actividad a través de su filial al 100% N26 Inc., con sede en Nueva York. En EE. UU., los servicios bancarios se ofrecen a través de N26 Inc. en alianza con Axos® Bank, entidad adscrita al fondo de garantía de depósitos de EE. UU. (FDIC).

Catalina García, PR & Comunicación N26 España: [catalina.garcia@n26.com](mailto:catalina.garcia@n26.com)

N26 - Prensa: [prensa@n26.com](mailto:prensa@n26.com)

Agencia PR - Agencia Comma

[n26spain@agenciacomma.com](mailto:n26spain@agenciacomma.com) | +34 915500204