



¿Vives con ESTRÉS FINANCIERO?

El estrés financiero, se define como la angustia, la ansiedad y la presión ante una situación económica llena de incertidumbre y de dificultad económica, misma que roba energía y tiempo. Las principales causas de este mal son el sobreendeudamiento, la falta de ingresos para cubrir los gastos cotidianos o la incapacidad para ahorrar, entre otros.

El estrés financiero puede provocar alteraciones en tu salud, como presión arterial alta, ansiedad, problemas de sueño o depresión, además de que afecta tu rendimiento laboral.

¿Cómo reconocer el estrés financiero?

- ➔ Tienes más presión de dinero cada fin de mes.
- ➔ Piensas todo el tiempo en conseguir dinero.
- ➔ Haces cuentas todo el día.
- ➔ Revisas constantemente lo que te queda de dinero.
- ➔ Deseas que ya llegue la quincena.
- ➔ Te angustia el pago de tus deudas.
- ➔ Utilizas la tarjeta de crédito para gastos diarios.
- ➔ Buscas un trabajo adicional.
- ➔ Te atrasas en el pago de créditos o servicios.
- ➔ Pagas un crédito con otro.
- ➔ Constantemente sueles pedir dinero prestado a amistades y familiares.

Si presentas algunas de estas señales, seguramente tienes estrés financiero. ¡Hay que combatirlo!

- 1. Comienza con un presupuesto.** El presupuesto te permite saber cuánto dinero tienes disponible y para qué.
- 2. Identifica tus deudas.** Analiza en qué gastas tu dinero.
- 3. Liquidada tus deudas.** Empieza por la más pequeña y continúa con las demás.
- 4. Gasta cuidadosamente.** Antes de comprar pregúntate si realmente lo necesitas.
- 5. Reduce el uso de crédito.** El crédito debe ser un aliado. Busca compras a meses sin intereses y trata de pagar antes de la fecha de corte.
- 6. Arma tu fondo de emergencia.** Te dará seguridad ante eventualidades y te liberará del estrés financiero.

Terminar con el estrés financiero no sucederá de la noche a la mañana, pero con constancia y cambios de hábitos, podrás acabar con este problema.

