



¿Eres **VÍCTIMA** del **ESTRÉS** financiero?



Cuando las preocupaciones económicas se convierten en una carga constante, afectan no solo tus finanzas, sino también tu salud. El Estrés Financiero es un mal que puede provocar alteraciones en tu salud, como presión arterial, ansiedad, problemas de sueño o depresión y hasta ser factor para algunas adicciones. Si te identificas con la mayoría de las siguientes situaciones, podrías estar experimentando Estrés Financiero, afectando tu calidad de vida.



1 Sueles pedir dinero prestado cuando sales con tus amistades.

2 Apenas llegas con dinero a fin de mes o llegas en ceros.

3  Gastas más de lo que ganas.

4 Piensas todo el tiempo en el tema del dinero.



5 Te la vives esperando a que llegue la quincena.

6 Te atrasas en el pago de créditos o servicios.

7 Utilizas la tarjeta de crédito para completar la quincena.

8 Pides prestado para pagar tus deudas.



9 Te angustia hablar de dinero con las personas que te rodean.



Si identificaste una o varias de estas señales en ti, seguramente tienes estrés financiero. Pero, no te preocupes, es momento de poner manos a la obra para sanar tus finanzas. El próximo mes te explicaremos cómo combatir el estrés financiero y navegar hacia la salud financiera.



HACIENDA

SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS



condusef.gob.mx