



# ¿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.



**5** Te la vives esperando a que llegue la quincena.



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

**6** Te atrasas en el pago de créditos o servicios.

**3**  Gastas más de lo que ganas.

**7** Utilizas la tarjeta de crédito para completar la quincena.



**4** Piensas todo el tiempo en el tema del dinero.

**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.

