



13/enero/2022

¿VIVES CON ESTRÉS FINANCIERO?



El estrés financiero es un mal que puede provocar alteraciones en tu salud, como presión arterial, ansiedad, problemas de sueño o depresión. También, ser factor para adicciones como el alcohol o las drogas.

¿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 para gastos diarios
- Quieres un trabajo adicional

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.
6. Arma tu fondo de emergencia. Te dará seguridad ante eventualidades y te liberará del estrés financiero.



HACIENDA
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO



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