

26/junio/2026

¿Tu deuda, te está rebasando?

El sobreendeudamiento ocurre cuando tus deudas empiezan a consumir tu tranquilidad, tus ingresos y hasta tu descanso.

Datos de la ENSAFI 2023:

10% considera que su nivel de deuda es alto y 4% que es excesivo.

37% vive con altos niveles de estrés financiero.

4 de cada 10 personas ha sentido ansiedad por sus finanzas personales.



¿Qué puedes hacer para mejorar tu situación?

Haz una lista de todas tus deudas: anota cuánto debes, a quién y cuánto pagas mensualmente.

1 Prioriza pagos:
enfócate primero en las deudas con mayor interés o que generen más presión financiera.

2 Evita nuevas deudas:
pausa el uso de crédito mientras estabilizas tu situación.

3 Paga más del mínimo cuando sea posible:
esto ayuda a reducir intereses y tiempo de deuda.

Perder el control de tus deudas puede afectar tu bienestar financiero y emocional.

