



# LLEVA UNA VIDA SIN ESTRÉS FINANCIERO

En la vida existen momentos maravillosos donde solo existe tranquilidad y felicidad, uno de esos sucede cuando terminas el mes, la quincena o tu periodo de cobro y descubrir que planeaste tan bien tu presupuesto, que todo marcha de acuerdo al plan. Esa sensación se conoce como bienestar financiero.

Sin embargo, si al finalizar tu periodo (quincena o mes) apenas llegas a solventar tus gastos o quizá terminas con un saldo negativo y más preguntas que respuestas, entonces estás pasando por algo llamado estrés financiero.

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS FINANCIERO?

Se define como la sensación de angustia y presión derivadas de dificultades económicas que pueden generar ansiedad y sensación de vulnerabilidad o escasez.



## ¿CÓMO EVITARLO?

- 1 Utiliza un presupuesto para mantener controlado tu dinero.
- 2 Lleva una bitácora de tus ingresos y egresos.
- 3 Evita usar tu crédito para comprar elementos de tu vida cotidiana (despensa, transporte, entre otros).
- 4 Procura tener ahorros y que estos se encuentren en alguna institución financiera registrada ante la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV) y la CONDUSEF.
- 5 La contratación de un seguro puede darte tranquilidad ante una eventualidad como fenómenos naturales o problemas de salud.
- 6 Si necesitas más dinero, puedes vender objetos que ya no utilices o conseguir un segundo empleo que no interfiera con el primero.