

# Pon fin al estrés financiero



En ocasiones, la mala administración, falta de disciplina y otros gastos inesperados pueden generar gran presión en nosotros y producir repercusiones en la salud, lo cual es muy peligroso.



## El estrés financiero se puede identificar cuando:

- ▶ Piensas todo el tiempo en cómo conseguir dinero.
- ▶ Tiendes a tener problemas de sueño y apetito por la presión de tus deudas.
- ▶ Revisas constantemente cuánto dinero te queda en la cuenta.
- ▶ Sientes más presión por el dinero cada fin de mes.

Llevar tus finanzas de manera sana es un ejercicio que requiere **disciplina**, esto te ayudará a ir bajando el nivel de estrés y tener una mejor visualización de tu dinero.

- ▶ Crea un presupuesto que te permita conocer el comportamiento de tus finanzas y tu situación actual.
- ▶ Ordena tus deudas, liquida tus deudas empezando por las pequeñas.
- ▶ Elimina gastos innecesarios.
- ▶ Reduce el uso de créditos que terminarán por sobre endeudarte.
- ▶ Gasta de manera consciente, prioriza tus necesidades.
- ▶ Tu salud física y financiera es muy importante. ¡Cuidala!



HSBC

[hsbc.com.mx/educacion-financiera/](https://www.hsbc.com.mx/educacion-financiera/)