

Cinco maneras de reducir el estrés financiero

La preocupación sobre el dinero puede ser abrumadora. Sus pensamientos tal vez lo mantengan despierto por la noche y dificultarle el sueño. Y que los pensamientos sobre el dinero le incomoden durante el día. Encontrar cómo obtener el control sobre sus finanzas puede aliviar ese estrés. Aquí hay cinco maneras de reducir el estrés financiero.

Uno: Busque pequeños cambios que pueda hacer de inmediato. Pequeñas formas de ahorrar dinero se sumarán con el tiempo. Puede comenzar haciendo una lista de sus gastos mensuales. Ayudará a ver las cosas en las que gasta dinero y le mostrará dónde podría ahorrarlo.

Por ejemplo, tal vez pueda preparar su almuerzo en lugar de salir tanto. Recuerde, si puede ahorrar solo \$5 a la semana, puede ahorrar \$20 al mes. Y eso se sumará a más dinero ahorrado para finales de año.

Dos: Reduzca su deuda. ¿Recuerda esa lista que hizo? Échele otro vistazo. Averigüe cuánto dinero necesita al mes para vivir. Utilice cualquier dinero extra que gane para pagar deudas, como tarjetas de crédito o pagos de automóviles.

Tres: Haga un presupuesto. Es un plan que ayuda a administrar su dinero cada mes. Hay aplicaciones gratuitas que puede usar para ayudarle a mantenerse en buen camino.

O use una hoja de cálculo o simplemente pluma y papel. No importa cómo decida hacer un seguimiento de su presupuesto, lo importante es hacerlo cada mes.

Cuatro: Recompense su arduo trabajo. Cuando pague una factura grande, alcance una meta o ahorre dinero, celebre ese éxito. Dese un gusto, sin que cueste mucho dinero.

Cinco: Pida ayuda si la necesita. Es útil hablar con alguien en quien confía cuando se siente abrumado. Y su empleador, comunidad religiosa o grupos locales de servicios sociales pueden ofrecerle asesoramiento financiero a bajo costo o incluso gratis.

Si se encuentra abrumado sobre el dinero, no está solo. Muchas personas tienen estrés financiero. Siga dando pequeños pasos para reducir su deuda. Y haga una pausa de vez en cuando para pensar en los cambios positivos que ha hecho desde que comenzó esta jornada.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

