



¿El dinero no te deja dormir?

Dar vueltas en la cama pensando en deudas, gastos o imprevistos tiene nombre: estrés financiero.

En México:

Más de la mitad de las personas vive presión constante relacionada con el dinero.

30.7 % presenta ansiedad o problemas de sueño.

Muchas personas viven preocupadas por sus deudas o porque el dinero no alcanza al final del mes.

ENSAFI 2023

El problema no siempre es solo el dinero, también es la sensación de no tener control.

¿Qué puedes hacer?

- Identifica qué te preocupa realmente.
- Organiza tus gastos y prioridades.
- Ten claridad sobre cuánto ganas y gastas.
- Crea un ahorro para emergencias.
- Cuida tu descanso y bienestar emocional.

Pequeños cambios pueden ayudarte a reducir la incertidumbre y tomar mejores decisiones financieras.

Descubre más consejos como estos en la revista Proteja Su Dinero.

