



## CAMPAÑA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

# Semana 4: Cómo Lidar con el Estrés Financiero

El manejo de las finanzas es uno de los temas más comunes y estresantes para los adultos. Las deudas crecientes pueden llevar a una vida de estrés y ansiedad. Dos de las herramientas más importantes para manejar su dinero son:

- Saber en qué gasta su dinero
- Tener un plan

Guarde sus recibos para controlar sus hábitos de gasto, desarrolle un plan monetario a largo plazo y aproveche los consejos de los profesionales y de las personas de su confianza para ayudarle a manejar su estrés financiero.

Una vez que usted sepa en qué gasta su dinero, determine si necesita hacer algún cambio. ¿Destina una gran parte de su dinero a cenar fuera de casa? ¿Siempre compra productos de marca comercial cuando podría sustituirlos fácilmente por productos de marca libre o por versiones más económicas? Algunos gastos son necesarios, pero otros pueden causar estrés a largo plazo.



### Actividad Semanal: Compromiso

Evalúe sus gastos y decida dónde tiene que hacer cambios. Utilizando los espacios provistos, comprométase a hacer los cambios necesarios para mejorar sus finanzas. O si usted ya está haciendo un gran trabajo, simplemente comprométase a seguir haciéndolo.

Me comprometo a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Me comprometo a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Me comprometo a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Continúa al reverso >





## Consejo para Manejar el Estrés: Adáptese al Factor que le Cause Estrés

Si usted no puede cambiar el factor de estrés, cámbiese a sí mismo. Usted puede adaptarse a las situaciones de estrés y recuperar su sentido de control cambiando sus expectativas y su actitud.

- **Cambie su perspectiva.** Intente ver las situaciones estresantes desde una perspectiva más positiva. En vez de enfadarse si se queda atascado en el tráfico, considérelolo como una oportunidad para tener un tiempo de descanso.
- **Vea el panorama general.** Tome una perspectiva de la situación estresante. ¿Qué importancia tiene a largo plazo? ¿Importará el día de mañana? ¿En un mes? ¿En un año? ¿Realmente vale la pena preocuparse por eso? Si la respuesta es no, dedique su tiempo y energía a otras cosas.
- **Ajuste sus estándares.** El perfeccionismo es una causa importante de estrés evitable. No se exponga al fracaso exigiendo la perfección. Establezca estándares razonables para usted y para los demás y aprenda a aceptar lo "suficientemente bueno".
- **Enfóquese en lo positivo.** Cuando el estrés lo esté afectando, tome un momento para pensar en las cosas buenas que hay en su vida, incluyendo sus propios dones y sus cualidades positivas. Esta sencilla estrategia puede ayudarle a mantener las cosas en perspectiva.
- **Ajuste su actitud.** Su forma de pensar puede tener un efecto considerable en su bienestar físico y emocional. Si usted ve las cosas buenas de sí mismo, es más probable que se sienta bien. Lo contrario también es cierto.
- **Reconsidere las palabras como "siempre", "nunca", "debería" y "tengo que".** Estas palabras pueden ser indicios de pensamientos contraproducentes.

Fuente: [HelpGuide.org](http://HelpGuide.org)