

# Controle sus ganas de derrochar dinero y elimine el estrés financiero



Las finanzas son una de las principales causas de estrés para el 75 por ciento de la población de los Estados Unidos. Los americanos son bombardeados con el aumento de los costos que no pueden controlar; las necesidades de la vida cada vez son más costosas.

El estrés financiero puede ocurrir cuando gasta más dinero del que gana. Esto puede hacer que se sienta abrumado, especialmente si no maneja su problema de manera eficaz. Ignorar sus problemas financieros puede tener consecuencias graves, tales como problemas de salud (dolores de cabeza, úlceras, hipertensión arterial, ansiedad, irritabilidad), relaciones deficientes y pérdida de la productividad en el trabajo.

## Signos de advertencia del estrés financiero

- **Dificultad para cumplir con las obligaciones financieras.** ¿Vive al día con su cheque de pago y se preocupa constantemente por sus facturas?
- **No tener conocimiento de sus gastos mensuales, saldos de cuentas y facturas.** ¿Siempre se encuentra en una crisis financiera: tener cheques rebotados, usar una tarjeta de crédito para pagar otra, hacer pagos mínimos en las tarjetas de crédito?
- **Correr riesgos personales.** ¿Alguna vez dejó que se venza el seguro médico o del automóvil?
- **No tienen ningún plan para el futuro.** ¿Ha evitado planificar para el retiro u otros gastos inevitables, como los impuestos?
- **Vivir en un mundo de fantasía.** ¿Imagina que lo rescatarán milagrosamente de sus aflicciones financieras?

Si tiene uno o más de estos signos de advertencia, es probable que esté sufriendo estrés financiero.



**BlueCross BlueShield of Texas**  
*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Controle sus finanzas



Afortunadamente, existen estrategias que pueden ayudarlo a controlar sus finanzas. Sin embargo, para que estas estrategias funcionen, debe manejar el problema de manera activa y práctica para crear un equilibrio entre sus ingresos y sus gastos. Considere lo siguiente:

## Explore sus valores

Escriba lo que tiene valor para usted y analice la lista con su pareja o familia. Clasifique esas cosas que tienen valor desde la más importante a la menos importante. Compare sus valores con su comportamiento al gastar.

¿Están relacionados?

## Haga un inventario

Es muy importante que tenga conocimiento de sus facturas y gastos. Haga una lista de todas sus deudas financieras. Incluya las cifras exactas de los gastos, como la hipoteca/el alquiler y las primas del seguro. Utilice cálculos aproximados para las facturas que pueden variar todos los meses (servicios públicos, alimentos, gas, etc.) Además, incluya dinero que puede ser necesario para un fondo de emergencia, ahorros, retiro o la universidad.

## Haga un seguimiento de sus gastos a través de su presupuesto

Preste atención en lo que gasta su dinero. Haga un seguimiento de sus gastos diariamente y registre todas sus compras. Esto lo obligará a hacerle frente a sus hábitos para gastar dinero. Quizá encuentre algunas sorpresas.

## Fíjese metas financieras

Desarrolle un plan para cambiar su relación con el dinero. Identifique qué necesita para alinear sus gastos y hábitos de ahorro con sus valores. El plan también debe incluir una línea de tiempo y tácticas para que deje de tener deudas. Si es necesario, busque asesoramiento financiero profesional.

## Ajústese a su plan

Manténgase concentrado en sus valores y metas financieras. Sea honesto con usted mismo y reconozca que no puede comprar ciertos artículos. Si compra algo que no necesita impulsivamente, devuélvalo lo antes posible.