

Consejos para tu bolsillo



QUÍTALE A TUS FINANZAS, LA DEPRESIÓN

El pasado 13 de enero se celebró el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, un trastorno emocional que afecta a millones de personas en el mundo.

¿Sabías que las preocupaciones financieras, ya sea por deudas o la falta de dinero para cubrir gastos esenciales te puede generar niveles elevados de estrés, ansiedad y conducir a la depresión?

Para evitar este terrible padecimiento es importante adoptar prácticas financieras sanas, como:

- 👍 Realizar un presupuesto.
- 👍 Priorizar gastos esenciales y reducir los no necesarios.
- 👍 Ahorrar.
- 👍 Crear un fondo de emergencia.
- 👍 Establece metas de ahorro a corto y largo plazo.
- 👍 Aprender Educación Financiera.
- 👍 Reducir deudas.

Recuerda: Si adoptas hábitos financieros sanos, construyes un futuro financiero sólido y proteges tu salud emocional.

