



Dile adiós al estrés financiero

Recuperar el control
también cuida tu bienestar

En México, las mujeres viven mayor estrés por el dinero que los hombres. Según la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023, el 42% reporta altos niveles de preocupación financiera, frente al 31% de los hombres.



Las principales causas son las deudas, falta de ahorro y ausencia de planeación financiera, lo que impacta en la tranquilidad y vida cotidiana de quien lo padece.

Recupera el control

1

Prioriza el pago de deudas.

2

Usa un presupuesto como guía.

3

Destina una parte de tus ingresos al ahorro.

¿Quieres saber más?

Lee el artículo completo
en la revista Proteja Su
Dinero de este mes.

Escanea y
conoce más



Con información y hábitos financieros saludables es posible
reducir la incertidumbre y fortalecer tu autonomía económica.

