



Cuando el estrés llega al trabajo... y a tu bolsillo

El estrés laboral y las preocupaciones por el dinero pueden afectar nuestra concentración, descanso y bienestar. Reconocerlos también es parte de cuidar nuestras finanzas.

- 1 Identifica lo que te preocupa.**
Cargas de trabajo, deudas o gastos pendientes pueden mantener tu mente en alerta incluso durante la jornada.
- 2 Ordena tus finanzas.**
Un presupuesto, conocer tu capacidad de pago y atender tus deudas puede ayudarte a reducir la incertidumbre.
- 3 Date espacios para descansar.**
Respetar los periodos de descanso y atender los factores de riesgo psicosocial también contribuye a tu bienestar.

Cuidar tus finanzas también puede ser una forma de cuidar tu tranquilidad.

Conoce más sobre este tema en la edición de septiembre de la revista Proteja su Dinero.

Escanea y
conoce más

