

¿Siente estrés económico?

AQUÍ TIENE CINCO SUGERENCIAS PARA MANEJARLO:

1 **Sepa que no está solo.**

Si está estresado por el dinero, es importante saber que no está solo. Una nueva investigación de US News and World Report de abril de 2022 revela que más del 67 % de los trabajadores americanos sufren de estrés económico.

2 **Tome un descanso.**

Cuando estamos ansiosos, la mente puede acelerarse y perdemos su control. Es importante tomar un descanso y despejarse. Dedique un tiempo a actividades que inicien una respuesta de relajación. Salga a caminar, escuche música, lea un libro o haga un ejercicio de respiración profunda. Los ejercicios de respiración pueden ayudar a reducir la frecuencia cardíaca, la presión, las hormonas del estrés, y ayudarlo a pensar con claridad.

3 **Evite los pensamientos catastróficos.**

Cuando nuestra economía estar fuera de control, es fácil desviarse hacia un pensamiento catastrófico, donde damos vueltas irracionalmente sobre lo que podría suceder y quiénes somos. Estos pensamientos exagerados crean emociones estresantes. Para minimizar el impacto negativo de las preocupaciones emocionales, debe mantener las cosas en perspectiva.

4 **Desarrolle un plan.**

¿Qué le genera ansiedad sobre su economía? ¿Es la falta de ingresos? ¿Demasiada deuda? ¿O tal vez está seguro ahora pero preocupado por su futuro? Identifique lo que lo preocupa y haga un plan de acción. En ocasiones, tener un plan preparado puede ayudar a disminuir la ansiedad.

5 **Busque ayuda.**

Si la ansiedad económica le ocasiona una angustia significativa o le dificulta administrar su vida, la ayuda puede resultarle útil. Considere trabajar con un profesional de salud mental o de planificación económica para ayudarlo a enfrentar la ansiedad y progresar en el manejo de sus retos económicos.

**Su EAP puede ayudarlo a manejar el estrés económico.
Es gratis y confidencial.**

Llame o envíe un mensaje de texto 24/7 | 800.456.6327 | perspectivesltd.com



Inicie sesión en su portal en línea WorkLife para acceder a recursos económicos, calculadoras, herramientas para hacer presupuestos y asesoría en línea.