

# Cómo encontrar el equilibrio

Semana 5: Dinero y estrés



## Cómo examinar sus gastos

Si tiene problemas de dinero, muchos están en su misma situación: el dinero es una de las causas principales de estrés en los Estados Unidos.\* No puede evitar la renta, la hipoteca o las facturas mensuales, pero ¿puede reducir otros gastos?

Esta semana, verá cómo poner atención a las cosas en las que gasta su dinero puede ser de gran ayuda. Además, como puede ver en esta lista de [12 maneras de enfrentar el estrés por cuestiones financieras](#), hay mucho que puede hacer. Algunas de estas ideas incluyen:

- hacer un presupuesto y apegarse a él
- comer en casa en lugar de comer fuera
- simplemente hablar con un ser querido sobre sus problemas de dinero



**Abra su cuaderno de ejercicios de control del estrés e inicie la actividad de la semana 5.**



### 10 consejos para salir de deudas

Tener deudas puede afectar seriamente su salud. Eche un vistazo a estos [consejos para salir de deudas](#) y sentirse mejor en el proceso.

\*Stress in America: The Impact of Discrimination, American Psychological Association, stressinamerica.org, 10 de marzo de 2016.