

## Cómo controlar el estrés financiero durante el COVID-19



El COVID-19 ha golpeado fuerte a la economía mundial. En muchos países, las tasas de desempleo son altas. Y las pequeñas empresas están sufriendo. Muchas personas también sufren estrés financiero. Esto puede causar ansiedad frecuente o preocupación por el dinero. También puede generar problemas más graves, como depresión, insomnio, consumo de sustancias y mayor riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas. A medida que avanzamos y muchas personas comienzan el largo proceso de la reconstrucción de sus finanzas, es importante comprender cómo controlar el estrés financiero.

### Sea consciente sobre cómo administra sus finanzas

Para hacer que la reconstrucción sea menos estresante, siga pasos específicos para elaborar un plan y seguirlo:

- **Hable sobre el tema con claridad:** el primer paso es aceptar el problema y hablar abiertamente sobre él con su pareja, familia o amigos. Además de hablar sobre sus finanzas, asegúrese de hablar sobre cómo lo está afectando el estrés financiero. Por ejemplo, es posible que tenga un temperamento más rápido o problemas para dormir. Es importante que sus seres queridos sepan cómo se siente.
- **Tómese un tiempo para resolver el problema:** para evitar pensar y preocuparse constantemente sobre sus finanzas, programe tiempo para sentarse y trabajar sobre sus finanzas.
- **Evalúe en qué posición se encuentra desde el punto de vista financiero:** cuando se siente a trabajar sobre sus finanzas, comience haciendo un inventario de sus activos, deudas, ingresos y gastos. Una perspectiva en conjunto puede facilitar la comprensión del panorama general y la elaboración de un plan.
- **Elabore un plan:** comience fijando pequeños objetivos financieros realizables a corto plazo y determine cómo puede alcanzarlos. Esto puede incluir crear un presupuesto, realizar un inventario mensual de sus finanzas o identificar y controlar los desencadenantes de gastos. A medida que alcance sus objetivos, comience a pensar en objetivos más grandes a largo plazo.
- **Cumpla con el plan:** haga pequeños pasos para trabajar en sus objetivos todos los días y cumpla con el plan a pesar de que resulte difícil.
- **Haga un seguimiento de su progreso:** haga un seguimiento de su progreso respecto de sus objetivos y celebre los triunfos, ya sean grandes o pequeños.

## Mientras tanto, asegúrese de controlar su estrés general

- **Tómese el tiempo para cuidar de sí mismo:** reserve tiempo para conectarse con usted mismo, recargar energías y relajarse, ya sea con meditación, con una caminata diaria o con una lectura antes de irse a la cama.
- **Haga ejercicio:** la actividad física puede ayudarle a desahogarse, a estimular su felicidad y a controlar la depresión y la ansiedad. Ejercitarse en línea, caminar, correr, hacer yoga y fortalecer los músculos son todas buenas maneras de mantenerse activo y benefician tanto el cuerpo como la mente.
- **Ponga en práctica el agradecimiento:** tómese un momento todos los días para pensar en las cosas de su vida por las que se siente agradecido. Esto le dará un respiro a su mente de las preocupaciones y le ayudará a mejorar su estado de ánimo y a aliviar su estrés.
- **Busque apoyo emocional:** por último, si está luchando contra el estrés, busque apoyo emocional. Hable con familiares, amigos o incluso un profesional que puedan ayudarle a lidiar con sus sentimientos.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familia menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 203784-072020