

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