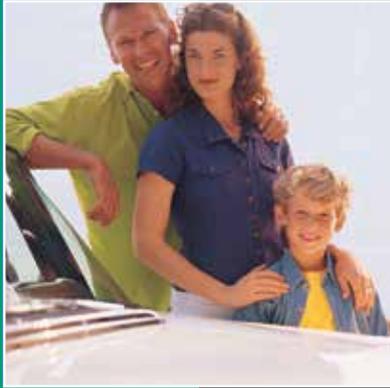




# CÓMO ENFRENTAR EL ESTRÉS FINANCIERO



Consolidated Credit  
5701 West Sunrise Boulevard  
Fort Lauderdale, FL 33313  
1-800-210-3481  
[www.SinDeudas.org](http://www.SinDeudas.org)

*Felicitaciones por dar este importante paso a un porvenir financiero más brillante. Consolidated Credit ha estado ayudando a los estadounidenses de todo el país a solucionar sus problemas de crédito y deudas durante más de una década.*

*Nuestro Equipo Educativo ha creado más de cuarenta publicaciones para ayudarle a usted a mejorar sus finanzas personales. Al registrarse en **www.SinDeudas.org** podrá acceder a todas nuestras publicaciones gratuitamente. Tenemos las herramientas para ayudarle a liberarse de sus deudas, usar su dinero sabiamente, planificar para el porvenir, y crear riqueza. Los temas que Consolidated Credit aborda comprenden desde robo de identidad y creación de una mejor solvencia crediticia, hasta cómo comprar una casa y pagar la universidad. En nuestro sitio web también encontrará cursos de crédito interactivos, una calculadora de deudas que es la "Mejor de la Red", una herramienta para la elaboración personalizada de un presupuesto, y mucho más.*

*Estamos dedicados a la alfabetización de finanzas personales y brindar una vida libre de deudas a los estadounidenses. Si usted está sobrecargado de deudas de tarjetas de crédito con altas tasas de interés, entonces lo invito a que hable sin costo alguno con uno de nuestros asesores certificados, llamando al teléfono **1-800-210-3481** para recibir asesoramiento profesional gratuito. Tenemos también programas disponibles de colaboración donde grupos, empresas y comunidades pueden llevar a cabo talleres financieros, recibir guías de administración de dinero y cuadernos de ejercicios gratuitos como el que está usted leyendo ahora. Llame por favor al **1-800-210-3481** si desea hablar sobre un programa de alfabetización de finanzas personales. TEXT la palabra UNASE al 71610 para recibir gratis consejos financieros, tips para ahorrar dinero y mucho mas!*

Atentamente,



Gary S. Herman  
Presidente  
Consolidated Credit

## **Cómo enfrentar el estrés financiero**

Los problemas financieros pueden ser enormemente estresantes. El setenta y tres por ciento de estadounidenses encuestados por la American Psychological Association expresaron que el dinero es la principal causa de estrés en sus vidas.

Si se siente sometido a estrés financiero, es posible que esté discutiendo con su cónyuge o miembros de la familia por dinero, sufriendo dolores de cabeza, ataques de pánico, escondiendo las cuentas, recibos para que los miembros de la familia no los vean, o tenga dificultad para dormir en las noches. También es posible que haya perdido el hambre, y se le haga difícil encontrar las fuerzas para hacer lo que tiene que hacer a lo largo del día.

De hecho, los investigadores de los Institutos Nacionales de Salud dicen que el estrés crónico (preocupaciones por varios meses o más) puede acortar su vida de 15 a 20 años.

El estrés financiero también puede dañar su capacidad de hacer correctamente su trabajo. Según una investigación realizada por Thomas Garman, aproximadamente la tercera parte de los trabajadores reportan un estrés alto, y expresa que las cuestiones de finanzas personales son el principal factor de estrés. Esto significa que si usted no administra sus asuntos financieros, puede encontrarse en peligro de perder su trabajo o ser ignorado cuando se trata de ascensos.

Puede parecerle que usted es el único que se encuentra en esa situación, o puede sentir tremenda culpa o arrepentimiento por decisiones que haya tomado en el pasado. Esos sentimientos no le ayudarán a crear un mejor porvenir. Sin embargo, ayudaría darse cuenta que, literalmente, millones de estadounidenses padecen de estrés financiero. Usted no está solo.

Las siguientes son estrategias que puede poner en práctica para reducir el estrés financiero y mantener su vida en la dirección correcta.

**Paso uno para hacerle frente al estrés:** El primer paso para hacerle frente al estrés financiero es tratar de aliviar un poco el estrés lo más rápidamente posible. Esto puede ayudarle a sentirse mejor, darle la fuerza y perspectiva que necesita para hacer cambios para su futuro. Estas son algunas estrategias importantes para enfrentarse a las necesidades diarias:

**Vea a su médico:** Si está experimentando síntomas físicos como ataques de pánico, insomnio, depresión, o hipertensión a consecuencia de sus problemas financieros, visite a un médico. Puede ser muy difícil manejar presiones financieras cuando no se siente bien físicamente o no duerme suficiente. La ayuda médica puede darle la ventaja que necesita para poder enfrentar sus problemas.

**Ejercicio:** El ejercicio constante puede ayudarle a reducir el estrés. Por ejemplo, un estudio realizado por Edward McAuley, profesor de quinesiología en la Universidad de Illinois, encontró que el ejercicio tenía “un impacto significativo sobre la ansiedad”. Otra investigación reportada por la American Psychological Association encontró que el ejercicio constante libera químicos que ayudan al cerebro a enfrentar mejor el estrés, reducir la ansiedad y suprimir la depresión. Trate de encontrar algo que usted disfrute de modo que se apegue a ello; sea caminar con un amigo, nadar o incluso patinaje en línea. Si su horario es muy ajetreado, considere ejercicios de respiración que puede hacer casi en cualquier lugar como los de LifeLift ([www.lifelift.com](http://www.lifelift.com)) u Oxcise ([www.oxcise.com](http://www.oxcise.com)).

**Busque ayuda:** Si sus apuros financieros están combinados con comportamiento abusivo o autodestructivo —en usted o en sus seres queridos— busque ayuda profesional. Aquellos que abusan del alcohol o

los fármacos pueden diferentes recursos a través de grupos de apoyo locales como Alcohólicos Anónimos o Narcodependientes Anónimos. Los miembros de la familia pueden conseguir ayuda en Al-Anon. Si su empleador ofrece beneficios de ayuda para empleados, es posible que pueda conseguir asesoría por medio de especialistas recomendados a través de ese programa. Aquellos que abusen de otros física o verbalmente deberán ponerse en contacto con una organización de salud mental local para que lo recomienden con agencias locales que puedan ayudar.

**Hacer frente a los cobradores:** Los cobradores pueden ser agresivos. Si está recibiendo llamadas, necesita negociar un plan de pagos o, si es imposible, pedirles que dejen de llamarle. Conforme a la Ley Federal de Prácticas Justas para la Recaudación de Deudas, usted tiene derecho a escribirle al cobrador para indicarle que deje de ponerse en contacto con usted.

Nota: Esta ley no se aplica a acreedores que lo llaman con respecto a los adeudos que les debe. Debe haber leyes estatales adicionales que se apliquen a esa situación. Una vez que reciben su carta, se les permite ponerse en contacto con usted sólo para informarle sobre la demanda judicial que presentarán para cobrar la deuda. También puede hacer que un cobrador deje de llamarle al trabajo diciéndole que su empleador no permite tales llamadas.

A menudo, un buen modo de parar el acoso de los acreedores es trabajar con una agencia de asesoramiento respetable. Una vez que se inscriba en un programa de asesoría y haga sus pagos mensuales correctamente, los acreedores participantes dejarán de llamarlo. ¡También ganará en tranquilidad sabiendo que tiene un plan para realmente salir de deudas!

**Hable de ello:** Busque a alguien en quien confiar —un amigo íntimo pariente, clérigo o un profesional de salud mental— para compartir los temores y preocupaciones que está padeciendo. A la mayoría de las personas les da temor hablar sobre dinero, pero ventilarlo con alguien que le puede ayudar a ver su situación más objetivamente, puede ser de tremenda ayuda.



**Sea realista:** Si ha estado haciendo malabares con sus cuentas, no podrá tener una idea clara de dónde está usted parado económicamente. Completar un presupuesto detallado es decisivo si quiere cambiar la situación en la que se encuentra ahora. En ConsolidatedCredit.org encontrará un cuaderno de ejercicios gratuito para preparar el presupuesto. Lénelo completamente. Incluya a su cónyuge o pareja en el proceso. Puede parecer aterrador, pero no lo posponga. Entre más espere, peor se puede volver su situación.

**Sea agradecido:** Si ud. enfrenta dificultades financieras, puede sentir que carga sobre sus hombros todo el peso del mundo, pero para la mayoría de las personas, aun cuando las cosas no vayan bien, hay todavía mucho que agradecer. Oprah Winfrey dice que tener un “diario de gratitud” ha sido muy útil para ella y muchos que han seguido su consejo sienten lo mismo. Tómese un tiempo cada día para anotar tres o cuatro cosas de las que está agradecido, y tómese en verdad unos momentos para apreciarlas.

**Vea a su dentista:** Altos niveles de estrés financiero y malas practicas para afrontarlo aumentan doblemente la probabilidad de desarrollar enfermedades

periodontales (encías). Según un estudio que aparece en la Revista de Periodontología ya que los padecimientos de las encías pueden estar asociados con otros problemas de salud aún más serios, como cardiopatías, enfermedades respiratorias y diabetes, es importante cuidar sus dientes.

**Simplifique:** En el frenético mundo actual del consumismo, puede ser difícil retroceder y simplificar pero una vida más sencilla puede ahorrarle dinero, ayudarle a reducir el estrés (y mejorar su salud en general). Examine dónde está gastando su tiempo y dinero para que vea si puede identificar formas de aminorarlos.

**Cambie lo que pueda:** Lynne Hornyak, psicóloga y asesora clínica profesional, es consejera de coaching en cuanto al aspecto mental del dinero. Ella recomienda que examine usted las cosas que le causan estrés financiero, de dos modos: su nivel de importancia, y si se pueden cambiar. Los componentes caerán en una de cuatro categorías:

1. Importante, cambiabile: Un pago alto de hipoteca puede ser un ejemplo de esto. Usted necesita un techo sobre su cabeza, así que esto es importante, pero puede cambiar este gasto por quizás una refinanciación o mudándose a una casa menos cara. Con frecuencia, ayudar a sus amigos o hijos de sus problemas de dinero, cuando usted tiene los suyos propios, es algo que también puede ser importante y cambiabile.

2. Importante, no cambiabile: Quizás sus problemas financieros se originen por cuentas médicas caras o un divorcio. No hay nada que usted pueda hacer para no difificar los hechos, pues esas cosas son importantes, ya que no puede cambiar el pasado, entonces debería revisar su actitud, expectativas o ambos. Lamente su pérdida, pero entonces cambie su enfoque hacia otras cosas que pueda usted hacer para vivir dentro de su realidad financiera actual.

3. Si no es importante, cambiabile: El hecho de que su cónyuge insista en pagar las cuentas personalmente cuando a usted le gusta más hacerlo por Internet puede volverlo loco, pero no es importante mientras las paguen. Si no es importante, cambie su actitud.

4. No importante, no cambiabile: Tal vez sus padres discutían acerca del dinero y esto le molestaba. Pero eso quedó en el pasado y la forma en que ellos le hablaban en aquel entonces realmente no es importante, tampoco puede usted cambiarlo, ¡Olvídelo!. Por supuesto, si usted es padre ahora, la forma en que les habla a sus hijos sobre el dinero ¡está completamente bajo su control!

**Vuélvase resiliente:** La resiliencia es adaptarse bien ante eventos difíciles o estrés. Usted puede tener más resiliencia de lo que cree, y ésta puede aprenderse. De acuerdo con la American Psychological Association, hay varios modos de aumentar la resiliencia, lo cual incluye hacer conexiones con otros, evitar ver los problemas como insuperables (cambiar su percepción), aceptar que el cambio es parte de la vida (actitud), avanzar con seguridad hacia sus objetivos y tomar medidas decisivas (tomando las riendas y responsabilidad de su vida).

**Para obtener más herramientas e información que le ayuden a enfrentar el estrés financiero:**

El Centro de Ayuda al Consumidor de la American Psychological Association, en [www.helping.apa.org](http://www.helping.apa.org), le brinda información sobre cómo enfrentarse a problemas como el estrés, equilibrar el trabajo la vida de familia, y las relaciones familiares; asimismo, incluye una guía gratuita para desarrollar la resiliencia.

Para solicitar un folleto gratis titulado “Enfermedad periodontal: lo que necesita usted saber” (*Periodontal Disease: What You Need to Know*), utilice el formulario de pedido en línea de la AAP que se encuentra en [www.perio.org](http://www.perio.org) o llame al 800-FLOSS-EM.

Para información gratuita sobre sus derechos cuando se trata de cobradores, consulte [www.ftc.gov](http://www.ftc.gov).

El sitio web de Lynn Horniak en [www.lmhservices.com](http://www.lmhservices.com) ofrece artículos y un auto-cuestionario gratuitos que le ayudarán a entender su relación con el dinero.

Consolidated Credit puede ayudarle a reducir las tasas de interés, parar el acoso de acreedores, y ofrecer un pago mensual para ir liquidando sus deudas. Para obtener más información y muchas publicaciones educativas gratuitas, visite el sitio [www.consolidatedcredit.org](http://www.consolidatedcredit.org).

Para una consulta gratuita  
con un Asesor de Crédito  
Certificado  
llame al 1-800-210-3481,  
o visite el sitio  
[www.sindeudas.org](http://www.sindeudas.org)



## **Consolidated Credit**

Consolidated Credit es una organización de enseñanza pública orientada al consumidor. Somos líderes en el sector que brinda asesoría de crédito y servicios de administración de deudas en todos los Estados Unidos.

Nuestra misión es ayudar a las personas y a las familias a terminar las crisis financieras y les ayudamos a solucionar problemas de administración de dinero a través de enseñanza, motivación, y asesoría profesional.

Nos dedicamos a facultar a los consumidores a través de programas educativos que influirán en ellos para abstenerse de gastar excesivamente y no abusar de las tarjetas de crédito, así como a animarlos a ahorrar e invertir. Patrocinamos seminarios locales gratuitos que también están disponibles para cualquier grupo u organización que solicite nuestros servicios educativos.

Nuestros asesores profesionalmente entrenados han ayudado a miles de familias en todo el país. Sin tener en cuenta si sus problemas financieros se deben a la compra de una nueva casa, al nacimiento de un niño, una enfermedad grave, o alguna otra circunstancia, nosotros podemos ayudarle.

Nuestra organización es financiada principalmente a través de contribuciones voluntarias de acreedores participantes. Nuestros programas están diseñados para ahorrarles dinero a nuestros clientes y para que liquiden sus deudas a una excelente tasa.

Consolidated Credit es miembro de la Agencia para Mejores Prácticas Empresariales, la Cámara de Comercio de Greater Fort Lauderdale, y la Asociación de Profesionales de Consejería de Crédito.



La manera simple y segura de administrar tu dinero.  
¡Regístrate GRATIS en PowerWallet.com!



Banco



Pagos



Inversiones



Efectivo

## Maneja todo desde un solo lugar

PowerWallet opera con más de 16,000 instituciones financieras y proveedores de servicios, brindándote acceso fácil y rápido a todas tus cuentas.

Comienza hoy mismo ¡GRATIS!  
[www.powerwallet.com](http://www.powerwallet.com)

Encuétranos [facebook.com/powerwallet](https://facebook.com/powerwallet)  
también en: [twitter.com/powerwallet](https://twitter.com/powerwallet)

# Usted puede liberarse de las deudas



**Alguien está esperando para ayudarlo ahora.**

- Reduzca o elimine los cargos por intereses.
- Consolide sus cuentas de tarjetas de crédito en un único pago mensual más bajo.
- Pague su deuda en la mitad del tiempo.
  - Ahorre miles de dólares.



5701 West Sunrise Boulevard • Fort Lauderdale, FL 33313  
1-800-210-3481

[www.SinDeudas.org](http://www.SinDeudas.org) • Email: [counselor@ConsolidatedCredit.org](mailto:counselor@ConsolidatedCredit.org)  
TEXT la palabra UNASE al 71610 para recibir gratis consejos financieros,  
tips para ahorrar dinero y mucho mas!