

Stress FUNdamentals

Preocúpese menos sobre cuestiones de dinero

Semana 4



Guía del empleado

Después del trabajo, el dinero es la causa número uno de estrés para la mayoría de los americanos. El estrés financiero generalmente ocurre cuando se gasta más dinero del que se gana. Vivir con mucha presión financiera puede ocasionar noches sin dormir, dolores de espalda, dolores de cabeza y, con el tiempo, hipertensión arterial o enfermedades cardíacas.

La semana 4 brinda información y herramientas que lo ayudarán a disminuir el estrés provocado por las finanzas. Aprenderá a identificar los signos de estrés financiero, recibirá consejos sobre cómo mejorar sus perspectivas financieras y una plantilla que lo ayudará a crear un plan de gastos.

Folleto de la semana 4

Controle sus ganas de derrochar dinero y elimine el estrés financiero. ¿Está sufriendo estrés financiero? Reconozca las señales de advertencia y utilice los consejos prácticos para obtener el control.

El estrés financiero no es un lecho de rosas. Aplique las estrategias que lo ayudarán a reducir y controlar el estrés financiero.

Recupere el control de su presupuesto. Aprender cómo desarrollar un presupuesto puede ayudarlo a controlar sus hábitos para gastar dinero.

Dinero ahorrado ¿No cree que pueda ahorrar? Pruebe con estos consejos y lo creará.



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™



El comienzo



Lea los folletos de la semana 4

Revise la información y comience a pensar cómo reducir el estrés financiero de su vida.

Enfrente sus asuntos financieros

Haga una lista de sus gastos con los acreedores y los montos adeudados. Esto le dará un panorama completo de dónde se encuentra financieramente.

Haga un seguimiento de todas las transacciones financieras todos los días

Adquiera el hábito diario de controlar sus recibos, facturas y compras. Utilice una libreta para registrar la información para que pueda ingresarla de maneja precisa en su plan de gastos.

Aproveche los beneficios del folleto *Plan de gastos*

Establezca su propio presupuesto utilizando la plantilla Plan de gastos que se ofrece junto con los materiales de esta semana. Ésta es una herramienta fabulosa que le puede ser útil para comenzar a lograr el control de sus finanzas.

Deténgase y piénselo dos veces antes de comprar

Antes de comprar, deténgase y pregúntese: “¿Realmente necesito esto? ¿Este producto o servicio le agregará valor a mi vida?” Si duda o la respuesta es negativa, no lo compre. ¡Siga su camino y disfrute de su capacidad para poder hacer eso!

Acumule Blue PointsSM

Visite Blue Access[®] for Members y utilice las características *For Your Health* de Personal Health Manager. Sumará Blue Points que luego podrá canjear por fabulosas recompensas, como tarjetas de obsequio de minoristas populares, equipo para hacer ejercicio y artículos electrónicos.

Mueva la balanza a su favor: aprenda formas de equilibrar su trabajo con su vida personal durante la semana 5.