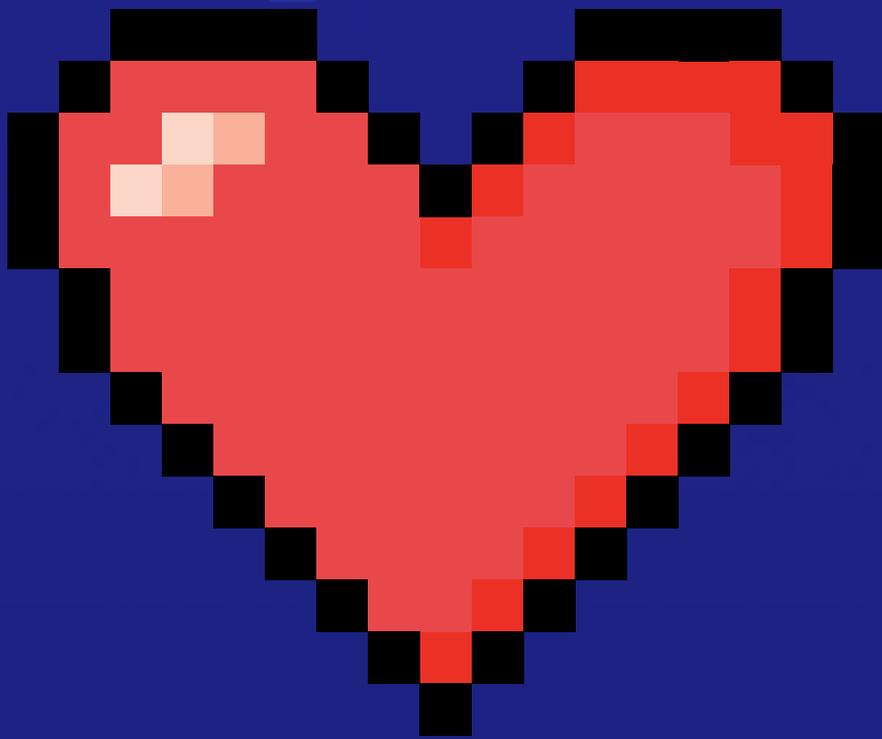




El valor emocional de pagar a tiempo



**CUIDA TU BOLSILLO
Y TU CORAZÓN**

GUÍA PARA EL NUEVO JUGADOR

¿Tu salud mental y las deudas se relacionan?

Todos hemos escuchado la frase, “El dinero no compra la felicidad”, pero pocas personas te dicen que una mala situación financiera puede afectar de manera negativa tu salud mental.

De acuerdo a estudios realizados por *The Ascent*, 97% de las personas con deudas creen que su felicidad aumentaría de no tenerlas.

LIBRE
DE DEUDAS



NO PAGAR
A TIEMPO

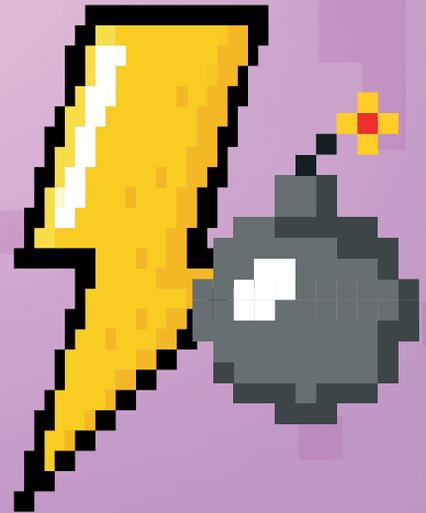
Aunque en la actualidad contar con algún tipo de deuda se considera normal, para muchas personas puede resultar abrumador. Hasta el punto de experimentar algo conocido como estrés financiero.

Lo que se refiere a la presión y ansiedad que una persona experimenta debido a su situación financiera, teniendo efectos negativos en la salud física, mental y emocional. Entre sus principales factores se encuentran, deudas excesivas, pérdida de trabajo, emergencias financieras y presión social.

Evita el estrés financiero

Realizar tus pagos a tiempo es una de las mejores maneras de asegurar tu salud financiera.

Ya que de no hacerlo se generan cargos extras o aumentan tus intereses y al no tener cuidado pueden ocasionar un sobreendeudamiento.



Ventajas emocionales y mentales de realizar tus pagos a tiempo:



Reduce tus niveles de estrés y ansiedad.



Mayor autoestima, al crear un sentimiento de logro y responsabilidad.



Libertad financiera, al conocer exactamente la cantidad de tu deuda y evitar que ésta aumente.



Crea un historial crediticio positivo, que te puede ayudar a construir un patrimonio y facilitar la aprobación de créditos hipotecarios o automotrices.

¿Sabías que...

Con Credilikeme puedes pausar tu crédito y atrasar tu fecha de pago hasta 2 quincenas?



Dile adiós a las deudas

CONDUSEF comparte algunas recomendaciones para acabar con tus deudas fácilmente y que el estrés financiero no llegue a tu vida.



1 Enlista tus deudas

Prioriza tus pagos creando una lista que incluya nombre de la deuda, saldo total, tasa de interés, pago mínimo y la fecha límite de pago.



2 Domicilia tus pagos

La mayoría de las instituciones cuentan con esta función, actívala y de esta manera no te preocuparás por olvidarlos.



3 Paga más del mínimo

Para liquidar más rápido tu deuda, destina la mayor cantidad posible a tu pago.



4 Implementa una estrategia de pago de deudas

Estrategias como el "Método Bola de Nieve" te ayudarán a sentir un mayor control sobre tus finanzas. Este método consiste en comenzar pagando deudas pequeñas e ir tomando impulso hasta las más grandes.



Recuerda que esto no significa que pedir préstamos o utilizar otras herramientas financieras sea algo negativo, sino que es importante tomar buenas decisiones que beneficien tanto a nuestro bolsillo como a nuestro bienestar emocional y mental.

Credilike me®