

# Las emociones y el bienestar financiero

ELABORÓ: CENTRO DE BIENESTAR



Las emociones nos ayudan a afrontar situaciones cotidianas, sin embargo debemos tener autocontrol sobre las decisiones que nos provocan.

Esto debido a que las emociones influyen en todo lo que hace una persona, incluso hasta sus compras y el manejo de sus finanzas.

**¿Cómo podemos evitar tomar malas decisiones provocadas por nuestros sentimientos?**

**Te decimos cómo lograrlo:**

01. **Identifica qué emociones te hacen gastar más.**
02. **Cambia tus hábitos.**
03. **Crea un presupuesto.**
04. **Respira cuando sientas agobio.**
05. **Haz una lista honesta de tus gastos.**
06. **Agenda un día de compras.**

## REFERENCIAS

CODNFUSEF. (n.d.). Finanzas Emociones - revista.condusef.gob.mx. CONDUSEF. [https://revista.condusef.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/mente\\_257.pdf](https://revista.condusef.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/mente_257.pdf)