GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo trabajar la mente para liberarse de las deudas

Actualidad Empresarial | 11/03/2025 | 00:00

El endeudamiento excesivo no solo supone una carga financiera, sino que también genera un impacto significativo en el bienestar emocional y mental. La incertidumbre sobre el futuro, la presión de los pagos y el miedo a las consecuencias económicas pueden desencadenar ansiedad, insomnio e incluso depresión.

En este contexto, el enfoque mental juega un papel clave en la gestión de las deudas. «Cancelamos tu Deuda en Canarias«, empresa especializada en la aplicación de la Ley de Segunda Oportunidad en Canarias, enfatiza la importancia de una estrategia integral que combine asesoramiento legal con herramientas emocionales para afrontar el problema.

Desarrollar una mentalidad adecuada permite afrontar la situación con claridad y determinación, facilitando la toma de decisiones racionales que conduzcan a la estabilidad financiera y emocional.

El impacto del estrés financiero en la salud mental

Las preocupaciones económicas pueden afectar diversos aspectos de la vida cotidiana, desde la calidad del sueño hasta la capacidad de concentración en el trabajo. Las personas que enfrentan dificultades para afrontar sus deudas suelen experimentar síntomas como ansiedad constante, irritabilidad y sensación de bloqueo ante la toma de decisiones.

El estrés financiero no solo repercute a nivel personal, sino que también puede deteriorar las relaciones familiares y laborales. La carga emocional asociada a las deudas puede generar conflictos en el hogar y afectar la productividad en el ámbito profesional. Según Margarita Ramos Topham (abogada y fundadora de «Cancelamos tu Deuda en Canarias»), el desconocimiento sobre herramientas legales como la Ley de Segunda Oportunidad en Canarias aumenta la presión psicológica en las personas endeudadas, al creer que no existen soluciones viables para su situación.

Reconocer estos síntomas y entender que la deuda no es solo un problema financiero, sino también emocional, es el primer paso para desarrollar una estrategia efectiva que permita abordar la situación con mayor claridad y sin que el estrés condicione la toma de decisiones.

Estrategias para mejorar el bienestar emocional y afrontar las deudas

Para gestionar eficazmente las deudas sin que estas afecten el equilibrio mental, es fundamental adoptar estrategias que permitan reducir el estrés y mejorar la capacidad de planificación. Algunas de las más efectivas incluyen:

Técnicas de relajación y respiración consciente: la práctica de ejercicios de respiración profunda y mindfulness ayuda a reducir los niveles de estrés y a mejorar la claridad mental para afrontar la toma de decisiones financieras.

Ejercicio físico y hábitos saludables: la actividad física contribuye a la reducción del cortisol, la hormona del estrés, y favorece un estado de ánimo más equilibrado, lo que permite enfrentar la situación de endeudamiento con mayor serenidad.

Asesoramiento profesional: contar con expertos en gestión de deudas y derecho concursal puede proporcionar soluciones legales que alivien la carga financiera. La revisión de contratos por parte de un abogado permite identificar cláusulas abusivas y, en muchos casos, recuperar importes pagados en exceso.

Priorización de deudas y negociación con acreedores: identificar los pagos más urgentes y establecer acuerdos con entidades financieras puede facilitar la reestructuración de la deuda, permitiendo asumir compromisos ajustados a la capacidad de pago real.

Superar una situación de endeudamiento requiere un enfoque global que abarque tanto la gestión financiera como el bienestar emocional. «Cancelamos tu Deuda en Canarias» ofrece un acompañamiento especializado para ayudar a las personas a recuperar su estabilidad económica, garantizando un proceso transparente y seguro para quienes buscan una solución definitiva a sus deudas.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/263387-como-trabajar-la-mente-para-liberarse-de-las-deudas.htm