

## La columna de...

ROSA MARTÍNEZ,  
PSICOLOGA

### Alfabetización financiera III

La deuda es el dinero que se pide prestado, ya sea a una persona o una entidad como, por ejemplo: a un banco, que debe devolverse en un plazo determinado y generalmente está asociada al cobro de intereses.

Desde un punto de vista psicológico, la ansiedad en los deudores comienza con el acto de pedir prestado, seguida por el estrés al tener que efectuar los pagos futuros. Incluso cuando la deuda se torna difícil de pagar, puede provocar sentimientos de pánico, resentimiento y culpabilidad.

La angustia que afecta a los deudores, no sólo perturba el bienestar personal, sino que también puede dañar las relaciones con los otros y entorpecer la capacidad de toma de decisiones. Las deudas afectan sobre todo a los matrimonios. El estrés financiero es una de las principales causas de conflictos conyugales, divorcios e incluso de infidelidades.

La adicción a las deudas presenta características similares a otros comportamientos adictivos como, por ejemplo: el alcohol o la droga. Tal como la impulsividad y el deseo de gratificación inmediata. La búsqueda de recompensas o gratificaciones a corto plazo, puede llevar a las personas a tomar decisiones financieras perjudiciales para su bienestar a largo plazo.

Existen factores sociales y psicológicos relacionados con el endeudamiento.

-Las presiones sociales desempeñan un papel importante en la acumulación de deudas. El deseo de mantener un determinado estilo de vida superior a los ingresos, el estar a la altura de los compañeros o proyectar una imagen social específica lleva a menudo a las personas a gastar más de la cuenta.

Es sabido que existen rasgos de la personalidad, que pueden actuar como predisponente para adquirir deudas como los siguientes:

-Las personas impulsivas pueden pedir prestado imprudentemente, centrándose en la gratificación inmediata sin considerar las consecuencias a largo plazo.

-La tendencia a la extroversión o a la sociabilidad, pueden llevar a acumular deudas para mantener una imagen social de éxito. Incluso otras personas pueden endeudarse para buscar o probar nuevas experiencias

Comprender estos factores puede ayudar a desarrollar estrategias financieras. Por ejemplo, si tiende a ser impulsivo con los gastos, debería automatizar el ahorro. Lo que consiste en mecanizar el traspaso mensual de dinero a una cuenta dedicada exclusivamente a ahorrar, separada de las cuentas habituales de consumo diario. Así no tendrá que pensar todos los meses en apartar una cantidad de dinero para ahorrar, porque se hará de forma automática. Por otra parte, utilizar herramientas presupuestarias puede ayudarle a establecer límites. El planificador de presupuesto, consiste en sumar todos tus ingresos y gastos, y muestra el saldo restante. Desglosa en qué gasta su dinero, dándole una idea de dónde podría ahorrar y recortar gastos. Incluso en internet existen herramientas gratuitas de este tipo.

El estigma que rodea a la deuda puede crear sentimientos de aislamiento y culpa, desanimando a las personas a buscar ayuda. Al igual que el vestigio negativo que rodeaba antes a la búsqueda de atención de salud mental, el asesoramiento financiero debe convertirse en algo normal asociado al bienestar. Un ejemplo del progreso en este aspecto, es la existencia de plataformas para la renegociación y pago de deudas.