

mos a diario: la deuda opera como una fuente de estrés crónico. Impacta el sueño, deteriora las relaciones personales y condiciona las decisiones cotidianas desde el miedo o la urgencia. Cuando la preocupación financiera se vuelve permanente, deja de ser un problema puntual y pasa a afectar directamente la calidad de vida.

El deterioro no es inmediato, sino progresivo. Más de un tercio de las personas declara que su estado emocional ha empeorado con el tiempo, mientras que solo una minoría logra mejorar, generalmente, cuando accede a apoyo o logra ordenar su situación financiera. En los casos más críticos, aparece la sensación de no tener salida, lo que lleva al aislamiento, la evitación y un profundo desgaste psicológico.

En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, es clave entender que enfrentar el sobreendeudamiento también es una forma de prevenir daño emocional. Existen mecanismos legales y financieros para ordenar deudas y evitar una quiebra; pedir ayuda a tiempo no es un fracaso, sino un paso necesario para recuperar control, estabilidad y bienestar.

Deudas y salud mental

●Hablar de endeudamiento en Chile ya no es solo hablar de números, sino que se ha convertido en un problema de salud mental. Un sondeo reciente de DefensaDeudores.cl muestra que 7 de cada 10 personas viven con preocupación constante o angustia por su situación financiera y más del 76% reconoce que las deudas han afectado fuertemente su bienestar emocional.

Estas cifras confirman algo que ve-

Ricardo Ibáñez