

¿Saturas tus tarjetas por ansiedad? El método de 5 pasos para frenar las deudas emocionales



Las finanzas personales no sólo son números, también son reflejo de una historia personal y emociones. ¿Cuál es la verdadera razón por la que las personas se endeudan? La respuesta fácil —y la que la mayoría de los manuales tradicionales repiten— es que no tienen control de sus finanzas, no saben presupuestar o eligen los créditos más caros. Sin embargo, la realidad detrás de una tarjeta saturada es mucho más profunda: las deudas emocionales. Desde la perspectiva de María José Codesal, coach de finanzas personales, las deudas no son el problema de fondo, sino el síntoma visible de decisiones tomadas desde nuestra historia personal y nuestras emociones. Creer que la educación financiera se limita a sumas, restas o a calcular correctamente un porcentaje es el motivo por el cual tantos intentos de ahorro fracasan. Aunque los números son la base técnica, la psicología del dinero demuestra que nos relacionamos con los ingresos basándonos en cómo aprendimos a sostenernos (o abandonarnos) frente a nuestras necesidades. El dinero como espejo de nuestras emociones. Nuestra historia personal dicta el «desde dónde» gastamos, invertimos o nos endeudamos. La influencia de

¿Gastas por impulso o estrés? Descubre el método CUIDA de 5 pasos para sanar tus finanzas, romper el ciclo de las deudas emocionales

la mente en la cartera se manifiesta principalmente a través de cuatro factores:

Emociones como motor de decisión: Gran parte de las deudas tienen su origen en el miedo, la prisa, la vergüenza o la necesidad de pertenecer. Cuando compramos para encajar, creamos estructuras financieras que son emocionalmente insostenibles.

Un reflejo de «grietas» internas: Como señala la especialista: “el dinero no te rompe, te muestra dónde están las grietas”. Tu situación financiera actual es, muchas veces, un reflejo de heridas o carencias del pasado. **Patrones y bucles repetitivos:** Sin un trabajo de consciencia, repetimos los mismos errores económicos una y otra vez, lo que genera culpa, ansiedad financiera y la falsa creencia de que somos «incapaces» de administrar el dinero.

Identidad y poder personal: Salir de deudas no es sólo un proceso matemático; implica recuperar la dignidad, el autocuidado y la claridad que se diluyeron con las malas decisiones del ayer.

Método CUIDA: Finanzas conscientes para salir de deudas

Para transformar la ansiedad económica en una herramienta de bienestar, la también autora

del libro *Gracias por mis deudas*. Ahora elijo prosperar, desarrolló el Método CUIDA. A diferencia de los presupuestos restrictivos que generan frustración, esta estructura busca una relación sostenible con el dinero a través de cinco pasos prácticos:

C - Claridad. Consiste en obtener una radiografía honesta y sin filtros de tu situación financiera actual, pero sin juzgarte ni regañarte. Es aceptar que los números rojos reflejan emociones, no una falta de valor personal.

U - Ubicación. Saber exactamente dónde estás parado dentro del

mapa de la salud financiera. Para lograrlo, la autora propone el uso de los 7 Chakras Financieros, una guía holística para entender qué áreas (ahorro, resiliencia, mentalidad) requieren atención inmediata.

I - Intención. Analizar el origen de cada gasto. El objetivo es dejar de consumir por presión social o falta de límites, y comenzar a tomar decisiones alineadas con tu paz mental y tu dignidad.

D - Decisión. Elegir conscientemente un camino que puedas mantener a largo plazo. Significa dejar de usar la cartera como un «campo de batalla interno» y optar por alternativas que fortalezcan tu poder personal.

A - Acción. La ejecución de pasos realistas. Aquí es donde se aterriza el presupuesto desde el enfoque del autocuidado, utilizando formatos de organización de deudas y diseñando un plan de salida que no mutile tus necesidades básicas.

