

# Cómo superar el sobreendeudamiento

Utilizar la deuda de una manera inteligente puede mejorar tu calidad de vida. Ahora bien, el sobreendeudamiento es insano y puede tener efectos muy perjudiciales en tu salud financiera.

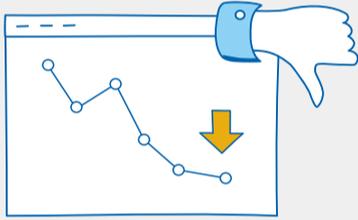
## ¿Estoy sobreendeudado?

Alguien está sobreendeudado si **no puede hacer frente a su deuda con sus ingresos**.

Lo recomendable

➤ No contraigas nunca una deuda total que supere el **30%** de tus ingresos mensuales. Si tu deuda supera ese umbral, puede que en el futuro cercano te encuentres sobreendeudado.

## Existen dos tipos de sobreendeudamiento



### Sobreendeudamiento pasivo

se produce por situaciones inesperadas e involuntarias (pérdida de empleo, separación ...).



### Sobreendeudamiento activo

consecuencia de asumir voluntariamente deudas que exceden la capacidad de pago.

En cualquier de los dos casos, el sobreendeudamiento suele ser el resultado de sesgos de exceso de confianza, que entorpecen la correcta planificación de nuestras finanzas.



## ¿Cómo escapar del sobreendeudamiento?

Tienes que trazar un plan. Si no lo haces, tus deudas pueden crecer exponencialmente empujadas por los intereses derivados de retrasos o impagos.

En una situación delicada de endeudamiento, **te recomendamos:**

Reestructurar o refinanciar la deuda

Eliminar gastos innecesarios



No alimentar el problema.

No asumas nuevas deudas, ni siquiera para pagar otras anteriores.

Diseña un plan de pagos

- Paga el mínimo de cada deuda para esquivar el impago.
- Céntrate en reducir la deuda con mayor interés.
- Paga primero las deudas pequeñas y aprovecha los efectos motivadores de las pequeñas victorias.