

ACABAR CON EL ACOSO TELEFÓNICO

¡Bonus anti-acoso!



Carta modificación de datos

Índice

- 1. ¿Sufres acoso telefónico?**
- 2. Soluciones para acabar con el acoso telefónico**
- 3. Acaba con el acoso telefónico para siempre
(soluciones legales)**

¿Sufres acoso telefónico?

Muchas personas en España sufren acoso telefónico por deudas, recibiendo llamadas constantes con amenazas falsas para generar miedo y presionarlas a pagar. Estas prácticas no son legales, conocer tus derechos y actuar con calma es clave para frenar estas tácticas abusivas y recuperar tu tranquilidad.

¿Sufres acoso telefónico?

¿Alguna vez te han llamado al móvil y, sin más, te han soltado: “Eres un moroso y vamos a embargarte”?

A Marta le pasó. Empezaron con una llamada al día. Luego fueron tres. Después cinco. Y en una semana, recibía más de diez llamadas diarias de diferentes números. Siempre con el mismo tono amenazante: “Sabemos dónde trabajas. Si no pagas hoy, podrías tener problemas legales”.

Incluso llamaron a su madre. Todo para presionarla. Todo por una deuda que, además, estaba llena de intereses abusivos que nadie explicó.

Marta no es la única. Si tú también estás viviendo esas llamadas incesantes, estás sufriendo acoso telefónico. Miles de personas en España viven situaciones similares cada día sintiéndose intimidadas, avergonzadas o simplemente agotadas por un teléfono que no para de sonar.

Pero lo importante es saber que esto no es legal y no estás solo.

Esta guía es para ti: para que sepas cómo actuar, qué derechos tienes y cómo recuperar la tranquilidad.

Sabemos que lidiar con una deuda ya es suficientemente duro. La preocupación constante, la ansiedad, la sensación de no llegar... es una carga emocional que pesa mucho. Por eso, **no deberías tener que soportar además el acoso telefónico que muchas entidades ejercen para presionarte.**



Te dirán que consigas el dinero como sea: que se lo pidas a tu familia, que recurras a un amigo o que contrates otro préstamo para pagarles. Pero estas "soluciones" solo **te hundan más en el problema**, alargando el sobreendeudamiento y alejándote de una salida real.

Cuando llaman, **su principal herramienta es el miedo**. Te advierten de embargos, de consecuencias legales inmediatas o de que pueden tomar medidas drásticas. Pero debes saber que **muchas de esas amenazas no son más que estrategias para asustarte y hacerte pagar sin cuestionar.**

Por eso, es esencial entender cómo actúan. **Conocer sus métodos te ayudará a mantener la calma, a pensar con claridad y a distinguir entre lo que es real y lo que no lo es.** Porque solo desde la serenidad podrás tomar decisiones que realmente te saquen del problema y te devuelvan la tranquilidad.

Amenazas por parte de las entidades y cobradores de deudas

“Vas a ir a la cárcel”

Esta es una de las mentiras más comunes. Pero tranquilo, en España no puedes ir a la cárcel por deber dinero. Si no has cometido fraude o estafa, dejar de pagar no es un delito, solo es un problema económico que tendrás que solucionar.



“Te vamos a quitar el sueldo”

Solo un juez puede decidir tu embargo y debe haber una sentencia de por medio. Las empresas de recobro o los bancos no pueden embargarte nada por sí solos.

Además:

- Si no tienes bienes, no te pueden quitar lo que no tienes.
- De tu sueldo, no pueden tocar nada que esté por debajo del Salario Mínimo Interprofesional (SMI).
- Lo que supere el SMI, solo podrían quitarte un 30% y en tramos.
- Si tienes familia a tu cargo, esa cantidad puede ser todavía menor.

“Eres un moroso”

Decirte esto, sobre todo si lo hacen delante de otros o por mensajes, puede ser ilegal. Llamarte constantemente, dejarte notas en el buzón, enviar correos a tus familiares o colgar carteles puede violar tu derecho al honor y a la intimidad. Además, también podrían estar incumpliendo la Ley de Protección de Datos.

“La policía va a ir tu casa”

Falso. La policía no va a ir a tu casa por deber dinero. No pagar una deuda no es un delito, así que no habrá consecuencias penales, sólo económicas (como intereses o un posible embargo, siempre con orden judicial).

“Te vamos a quitar la casa”

No pueden quitarte tu casa así de fácil. Solo un juez puede decidirlo y, aunque ocurriera, es un proceso largo.

“Te vamos a llamar sin parar”

Sabemos lo que es. Llamadas constantes, de números diferentes, a cualquier hora...Quieren que pagues como sea, pero esto es acoso. Es difícil frenarlo, pero existen soluciones legales para protegerte. Más adelante te contamos cómo frenar este tipo de prácticas.

“Tendrás que pagar aún más”

No tienes por qué pagar más de lo que debes. Muchos préstamos, créditos o tarjetas incluyen intereses y cláusulas abusivas que hacen que termines pagando el doble o más de lo que pediste.

Pero esto no es legal. El Banco de España marca un límite de intereses, y si una financiera lo supera, están incurriendo en usura. En Soluciona Mi Deuda reclamamos por ti y recuperamos lo que te pertenece.

Lo que intentamos es tranquilizarte, para que la presión y las amenazas de algunas entidades no te generen más ansiedad.



Ahora sabes que no pueden quitarte tu casa, tu sueldo ni llevarte a la cárcel sin una orden judicial, y que el acoso constante tiene límites legales.

Con la ayuda adecuada, puedes **poner fin a tus deudas** y empezar a recuperar la calma.

Y lo más importante: **existen soluciones al acoso**, y te las vamos a contar.

Soluciones para acabar con el acoso telefónico

Existen formas legales y prácticas para frenar el acoso telefónico. A continuación te contamos una serie de herramientas con las que puedes cortar con el contacto abusivo y recuperar tu tranquilidad.

Soluciones para acabar con el acoso telefónico

Ahora que ya sabes que hay límites legales y que no todo lo que te dicen es verdad, **vamos a darte herramientas concretas para actuar.**

En este capítulo encontrarás **soluciones prácticas y legales** para cortar con las llamadas insistentes, proteger tu intimidad y recuperar tu tranquilidad. Porque no basta con saber que algo es injusto: **también hay que saber cómo pararlo.**

¡Atento a las soluciones que te proponemos para acabar con el acoso telefónico!

1. No contestes al teléfono

Una de las formas más efectivas para frenar el acoso telefónico es dejar de contestar las llamadas que vienen de entidades o empresas de recobro. ¿La razón? Estas empresas usan programas automáticos que valoran a cada persona según dos cosas:

- Cuánto tiempo llevas sin pagar: si hace poco que entraste en impago, te llamarán más porque creen que aún puedes ceder a la presión.
-

Cuántas veces respondes al teléfono: si contestas, subes puntos en su sistema. Eso les dice que estás disponible y que merece la pena seguir insistiendo contigo. **Cuantas más veces respondas, más veces te llamarán.**

2. Bloquea los números

Además de no contestar, puedes **instalar una app como TrueCaller**.

Esta herramienta te ayuda a identificar y bloquear automáticamente los números desde los que llaman, para que cada vez tengan menos formas de contactarte. Funciona mejor con el tiempo: cuantos más números bloqueeas, más protegida estará tu línea.

Evitar el contacto constante con estas entidades no solo te da tranquilidad, también te permite pensar con claridad y buscar una solución real a tus deudas.



3. Carta de modificación de datos

En Soluciona Mi Deuda te damos un formulario para que puedas **pedirle a la entidad que deje de llamarte a tu número personal** y, en su lugar, **les des un número nuevo**, como uno de prepago que compres solo para esto.

De esta forma, estarán **obligados a usar ese nuevo número** para cualquier contacto. Así podrás dejar de recibir llamadas en tu móvil habitual. Eso sí, **no todas las entidades cumplen** con este cambio, y puede que algunas sigan usando tu número antiguo, aunque ya no tengan permiso para hacerlo.

Si eso pasa, puedes denunciarlo ante la **Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)** por el uso indebido de tu información. ¡Más adelante te explicamos más sobre esto!

4. Cambiar de móvil

Si ya les pediste que dejen de llamarte y no te han hecho caso, esta puede ser la solución más rápida y efectiva: **Cambia de número de teléfono**.

Compra una tarjeta nueva y empieza a usar un número que las entidades **no conozcan**. Así, **no podrán seguir llamándote ni molestandote**. Si quieres, puedes seguir usando tu número anterior solo para cosas importantes o personales.

Es una decisión más drástica, pero si estás recibiendo muchas llamadas, funciona muy bien para cortar el acoso de golpe.



5. Es el momento de denunciar por acoso

¿Puedes denunciar por acoso? Sí. Si las llamadas, mensajes o presiones son continuas y te hacen sentir mal, puedes **denunciar por acoso**. El acoso no es solo una llamada puntual: es algo que se repite y afecta tu día a día.

¿Cuándo puedes denunciar? Cuando se den estas situaciones de forma constante:

Soluciones para acabar con el acoso telefónico

- Te amenazan o te insultan por teléfono o mensaje.
- Te escriben por WhatsApp u otras apps presionándote para que pagues.
- Usan tus datos personales de forma indebida.
- Contactan a familiares o amigos tuyos, aunque tú nunca les diste esos datos.

Importante:

Guarda todas las pruebas: llamadas, mensajes, capturas de pantalla... Con eso podrás hacer una denuncia y **parar la situación legalmente**.



Leyes para que te protegen del acoso telefónico

Ley de Segunda Oportunidad

Cuando inicias el proceso de la Ley de Segunda Oportunidad, las entidades deben **detener cualquier intento de cobro**, incluidos los mensajes y llamadas. Desde que se acepta el procedimiento, **el acoso debe cesar**. Si no lo hacen, están incumpliendo la ley.

Reglamento General de Protección de Datos (RPGD) y Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPDGDD)

Estas normas protegen tu información personal. Si una entidad usa tus datos sin consentimiento, ignora tu petición de dejar de contactarte o comparte tu información con otros, está infringiendo gravemente la ley.

Tienes derecho a reclamar ante la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) si no respetan tu privacidad.

Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios

Esta ley prohíbe prácticas abusivas o desleales hacia los consumidores, y el acoso telefónico lo es. Presionarte constantemente para que pagues puede considerarse una práctica agresiva que vulnera tus derechos como consumidor.

Artículo 172 del Código Penal

Este artículo castiga el **acoso insistente y reiterado** que altere gravemente tu vida diaria.

Es decir, si las llamadas son tan constantes que te afectan emocional o psicológicamente, **puede considerarse un delito de acoso**.

Y no solo eso: si el acoso llega a personas de tu entorno (familia, pareja, amigos), también es denunciabile.

Acaba con el acoso telefónico para siempre (soluciones legales)

El acoso telefónico suele estar ligado al sobreendeudamiento, que muchas veces surge por situaciones imprevistas y no por irresponsabilidad. Si quieres frenar el acoso telefónico del todo, lo importante es atacar el problema de raíz: las deudas.

Acaba con el acoso telefónico para siempre (soluciones legales)

El acoso telefónico y el tener muchas deudas suelen ir de la mano. Las entidades te llaman sin parar porque saben que tienes varias cuotas pendientes...y creen que presionándote conseguirán que pagues.

Pero párate un momento y piensa: **¿Cómo has llegado hasta aquí?**

Seguramente no fue por capricho. Quizá perdiste tu trabajo, te surgió un imprevisto o simplemente no pudiste hacer frente a la situación. La mayoría de veces, el sobreendeudamiento viene por una situación que no podías prever.

Y en medio de esa urgencia, es normal que buscaras una solución rápida pidiendo otro préstamo o tarjeta. Pero en lugar de ayudarte, eso solo ha hecho que la bola de deuda se hiciera más grande.

- Pides dinero para pagar lo anterior, pero no sale del bucle.
- Mientras tanto, el teléfono no deja de sonar.

Entonces, ¿Cómo se frena de verdad esta situación?

La clave: acabar con las deudas

Para cortar de raíz el acoso telefónico, **necesitas solucionar el problema de fondo: tus deudas**. Y hay dos caminos legales para hacerlo. Te los explicamos:

Reunificación de deudas

Si tienes varios préstamos, tarjetas o créditos esta opción permite juntar todas tus deudas en una sola. Así pasar a tener una única cuota al mes, normalmente más baja y con más plazo para pagarla.

Ley de Segunda Oportunidad

Si la situación es más complicada, la Ley de Segunda Oportunidad te permite eliminar parte o la totalidad de tus deudas. Es un proceso legal pensado para personas como tú que quieren empezar de cero. Y lo mejor: mientras se tramita, las entidades tienen que dejar de molestarte.



¡La solución está en tus manos!

Lo más importante: esto tiene solución. El primer paso es informarte. El segundo, dejarte ayudar. Y recuerda: cuanto antes actúes, antes volverás a tener tranquilidad.

En Soluciona Mi Deuda estamos aquí para guiarte.
Porque nadie debería vivir con miedo a que suene el teléfono.



SOLUCIONA MI DEUDA

¿Tienes dudas todavía? Consulta más información en

<https://solucionamideuda.es> o llamando al **910 916 445**.