



It's Not Your Fault: Empowerment After Financial Fraud

Many victims feel helpless after experiencing fraud. Not only do you have to overcome the financial loss, but you might also be experiencing a tremendous emotional impact.

Master Manipulators

Scammers are master manipulators. They use persuasive techniques and influence tactics based on psychology in order to defraud their target. If you have been victimized by financial fraud, you are not alone and among millions of individuals of all ages, education levels, and financial status who share this experience.

Some common emotions resulting from financial fraud are:

- Grief
- Shame
- Fear
- Guilt
- Anger
- Anxiety
- Depression
- Embarrassment
- Loss of trust in others
- Loss of a sense of security

Practice Self-Care



Have a toolbox of things you can do in a moment to relieve negative thoughts or emotions, such as deep breathing, a mantra, or going for a walk.



Engage in regular activities that you enjoy, such as hobbies or spending time with friends and family.



Have good boundaries. This means knowing your limits in what you do and say, as well as letting others know how you want to be treated.

Stay Connected

Adverse effects of fraud trauma like depression, anxiety, and suicidal thoughts can intensify due to isolation. To counteract this, stay engaged with your social network. Regularly spend time with family and friends. Even if you don't talk about your experience, this connection is vital. Also, consider connecting with peers who have undergone similar experiences. This peer support can provide a safe space for you to share your story, easing the process when you choose to discuss the experience with family and friends.

Focus on What You Can Control

Report the crime. Reach out for help from family, friends, other victims of fraud, or a mental health professional. Get educated on scams and psychological tactics scammers use to prevent re-victimization. Take your focus away from what happened and focus on your power to heal.

Overcoming Shame & Blame

Many victims of fraud report feeling profound shame and self-blame. This is when our minds direct pain and anger inward, resulting in thoughts of hopelessness and sometimes even worthlessness. When it comes to addressing the impact of any trauma, including financial fraud victimization, overcoming these emotions is key to healing.

Practice Self-Compassion

Give yourself grace. Try saying encouraging and compassionate things to yourself instead of focusing on negative self-talk.

Accept Your Emotions

Recognizing what you are feeling can help you understand why you are feeling this way. With that understanding will come a power over your emotions that will ultimately decrease the intensity of the feelings.

Forgive Yourself

Write yourself a forgiveness letter and give yourself the permission and understanding to learn from the past. Use your experience to grow, then get rid of your letter as a symbol of the end of your self-blame.

No Es Culpa Tuya:

Empoderamiento Tras un Fraude Financiero

Muchas víctimas se sienten desamparadas tras sufrir un fraude. No solo hay que superar la pérdida económica, sino que también es posible que se sufra un enorme impacto emocional.

Maestros Manipuladores

Los estafadores son maestros de la manipulación. Utilizan técnicas persuasivas y tácticas de influencia basadas en la psicología para estafar a sus víctimas. Si has sido víctima de un fraude financiero, no estás solo/sola: hay millones de personas de todas las edades, niveles educativos y situaciones económicas que comparten esta experiencia.

Las emociones más comunes que provoca el fraude financiero son:

- Dolor
- Vergüenza
- Miedo
- Culpa
- Ira
- Ansiedad
- Depresión
- Vergüenza
- Pérdida de confianza en los demás
- Pérdida de la confianza en uno mismo

Practica el Cuidado Personal



Ten a mano una serie de estrategias que puedas poner en práctica en un momento para aliviar los pensamientos o emociones negativas, como respirar profundamente, repetir un mantra o salir a caminar.



Participa en actividades frecuentes que te gusten, como tus pasatiempos o pasar tiempo con amigos y familiares.



Establece límites claros. Esto significa conocer tus límites en lo que haces y dices, así como hacer saber a los demás cómo quieres que te traten.

Mantente Conectado

Los efectos adversos del trauma causado por el fraude, como la depresión, la ansiedad y los pensamientos suicidas, pueden intensificarse debido al aislamiento. Para combatir esto, mantén el contacto con tu red social. Pasa tiempo con tu familia y amigos de forma regular. Aunque no hables de tu experiencia, esta conexión es vital. Además, plantéate ponerte en contacto con personas que hayan pasado por experiencias similares. Este apoyo entre personas puede proporcionarte un espacio seguro para compartir tu historia, lo que facilitará el proceso cuando decidas hablar de la experiencia con tu familia y amigos.

Concéntrate en lo Que Puedes Controlar

Reporte el delito. Pida ayuda a su familia, amigos, otras víctimas de fraude o a un profesional de la salud mental. Infórmese sobre las estafas y las tácticas psicológicas que utilizan los estafadores para evitar volver a ser víctima. Cambie su enfoque de lo que ha ocurrido y concéntrese en su capacidad para recuperarse.

Superar la Vergüenza y la Culpa

Muchas víctimas de fraude afirman sentir una profunda vergüenza y culpa. Es en estos momentos cuando nuestra mente dirige el dolor y la ira hacia nuestro interior, lo que da lugar a pensamientos de desesperanza y, en ocasiones, incluso de inutilidad. A la hora de afrontar el impacto de cualquier trauma, incluyendo el de ser víctima de un fraude financiero, la clave para la recuperación pasa por superar estas emociones.

Practica Compasión Propia

Sé misericordioso contigo mismo. Intenta decirte cosas positivas y empáticas en lugar de centrarte en pensamientos negativos sobre ti mismo.

Acepta Tus Emociones

Reconocer lo que sientes puede ayudarte a comprender por qué te sientes así. Esa comprensión te dará poder sobre tus emociones, lo cual, con el tiempo, reducirá la intensidad de esos sentimientos.

Perdónate a Ti Mismo

Escríbete una carta de perdón y date permiso y comprensión para aprender del pasado. Aprovecha tus experiencias para crecer y, después, deshazte de la carta como símbolo del fin de la culpa.