

**Equilíbrate**

# Tips para superar la cuesta de Enero

**Edición No. 9**

Una iniciativa  
más de  
CAJA DE ANDE



socialmente  
responsables



## Índice de Contenidos

3

Pasos para superar la  
cuesta de enero

7

La estrategia de las  
metas financieras

9

La familia y la cuesta de  
enero

En ocasiones, un momento financiero difícil, se puede convertir en la oportunidad que nos prepara para los cambios de hábitos, que nos traerán salud financiera.

PASOS  
PARA  
SUPERAR  
LA CUESTA  
DE ENERO





## PASO 1: COMPRENDA EL ORIGEN DE LA "CUESTA DE ENERO"

### Para superar la cuenta de enero primero es necesario conocer su origen

Lo que popularmente llamamos como "cuenta de enero", es el resultado de un patrón de consumo en época navideña, donde el dinero se usa sin un parámetro presupuestario, lo que se traduce en consumo excesivo, endeudamiento y estrés innecesario.

Convierta la "cuenta de enero" en una experiencia de aprendizaje para transformar sus finanzas, pues sin aprendizaje hay repetición de patrones y la vivencia de un ciclo vicioso anual, que afectará su calidad de vida personal y familiar.

Hay tres preguntas que pueden ayudarnos a generar el aprendizaje esperado:

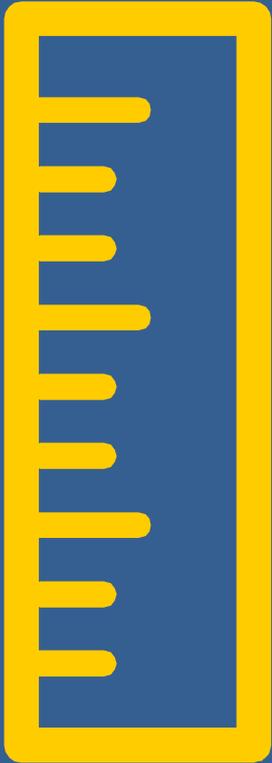
1. ¿En qué gastos innecesarios incurrí en navidad?
2. ¿Qué motivaciones insanas tuve para generar el gasto innecesario?
3. ¿Qué monto presupuestario comprometí con mis patrones de consumo navideño, que alteran mis finanzas en enero?



# PASO 2:

## Ponga la cuenta de enero en "números"

Es imposible salir de una situación financiera, si la misma no se pone en números reales. Este es un paso que muchas personas evitan, así que considere estas recomendaciones:



1. Escriba su presupuesto. Usted debe conocer el monto que requiere para cubrir sus necesidades y obligaciones.
2. Añada a su presupuesto las nuevas deudas (si las hubiera), adquiridas en la época navideña.
3. No estime en su presupuesto ingresos que se pueden categorizar como "expectativa", haga su escenario financiero con montos reales.
4. Revise su saldo presupuestario. Es una simple operación donde a sus ingresos le restará sus gastos y obligaciones, de manera tal que será la base para el siguiente paso: diseñar un plan de acción.



## PASO 3 :

# Diseñe un plan de acción

Un plan financiero permite aterrizar las ideas e intenciones en un marco que brinda orden, método y estrategia.

Pensando en el escenario más negativo, donde el saldo presupuestario está en "rojo", es decir, estamos en una condición de déficit es necesario considerar las siguientes recomendaciones:

1. Elimine gastos innecesarios. Es más fácil reducir costos que aumentar ingresos, de forma tal que la primer acción es hacer una lista de gastos innecesarios. Un gasto innecesario es todo aquello que no es indispensable para su calidad de vida.
2. Establezca prioridades de pago. En esta condición es necesario establecer prioridades, un ejemplo sería eliminar por algunos meses el pago del cable de televisión y volver al uso solamente de canales locales, pues esto es algo que no atenta su calidad de vida. Este monto podría ser una gran ayuda si lo eliminamos como parte de un plan para aumentar la capacidad de pago de deudas adquiridas.
3. Estimule el consumo responsable. Hay patrones de consumo que usted debe ubicar, pues pueden estar alterando sus finanzas. Si bien es cierto hay necesidades básicas que atender y pagar como la electricidad, el servicio de agua, el teléfono, entre otras, se debe regular su uso para no pagar excesos, lo mismo con la comida, la "cuesta de enero" es un buen momento para comprar productos genéricos para propiciar ahorro.
4. Detenga el uso de tarjeta de crédito como financiamiento, utilícela únicamente como medio de pago.

**Un plan brinda estrategias para amortiguar los efectos negativos de la cuesta de enero.**



# Año nuevo, Presupuesto nuevo

Una estrategia que nos puede ayudar a superar la "cuesta de enero", es el replanteamiento de nuestros propósitos financieros.

Los expertos en comportamiento humano, citan que una estrategia que facilita el cambio de patrones de comportamiento, se basa en el planteamiento de objetivos y metas que sirvan de "motivación" al cambio.

Piense en metas financieras que usted desea lograr para este año nuevo.

Comience a considerar sus metas de año nuevo.

¿Cuál es su imagen financiera deseada para este año nuevo?

# ESCRIBA



1. Ahorrar el 10% de mi salario para tener un ahorro para imprevistos.

2. Cancelar la deuda de línea blanca con pagos adicionales en 6 meses.

3. Iniciar un ahorro para marchamo para utilizar mi aguinaldo en otros rubros.

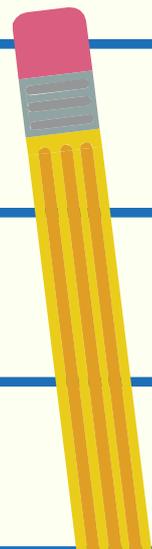
Complete usted...

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_



Meta que no se escribe,  
simplemente es una intención.

# La familia y la "cuesta de enero"

La implementación de una estrategia que permita superar la cuesta de enero, implica que se genere la conscientización necesaria, para que todos los miembros de la familia se comprometan, desde su rol con el aporte necesario para alcanzar los resultados deseados.

1. Convoque a una reunión familiar, en la cual pueda ampliar el contexto financiero familiar, con el fin de ajustar expectativas y lograr acuerdos.
2. No esconda información financiera, no es necesario asumir el rol de salvador o superhéroe.
3. Haga solicitudes personales que indiquen a cada miembro del equipo el aporte que se espera en pro de la familia.
4. No de la materia por vista, es necesario estar recordando los acuerdos, así que si puede plasmarlos en un afiche o mural que pueda ubicarse en un espacio común, sería lo más recomendable.



# Equilíbrate

Boletín especial elaborado por Grupo CIP en coordinación con la Unidad de Relaciones Corporativas y Mercadeo de Caja de ANDE.



socialmente  
responsables

