



¿Cómo superar la cuesta de enero?

Administra tus finanzas.

OBJETIVO.

Proveer información de interés a los integrantes de los grupos de consumidores sobre la importancia de ser conscientes de los actos de consumo, para evitar problemas en el ámbito económico, social y personal.

JUSTIFICACIÓN.

La conciencia del consumidor es, quizás, el más importante elemento personal, familiar y social a la hora de realizar una acción de consumo. Todos los actos de la vida están regulados por esta, pues sin ella, se cometerían hechos irracionales e incluso peligrosos.

Como consumidoras y consumidores, la conciencia permite razonar cada acto, con el fin de tomar decisiones informadas que redunden en una mejor calidad de vida, más saludable, sostenible y económicamente estable.

¿Es racional endeudarse al grado de tener problemas económicos, legales y familiares? ¿Es un acto de inconciencia gastar más de lo que se gana o aparentar un estilo de vida que no se puede solventar? ¿La industria y la economía determinan los hábitos y comportamientos para satisfacer necesidades?

Se dice que una persona es lo que consume, y ante ello, el presente Paquete Didáctico pretende no solo generar conciencia, sino también dar principalmente opciones que permitan mejorar las finanzas personales desde el inicio del año.

DESARROLLO DEL TEMA.

¿Cómo superar la cuesta de enero? Administra tus finanzas.

Diciembre es uno de los meses más significativos para la mayoría de las personas, pero también, es una temporada en que se dan los mayores gastos si no se tiene una adecuada planeación de erogaciones y control del presupuesto ante las fiestas navideñas, lo cual puede tener repercusiones financieras.

Ante esto, enero se convierte en un mes complicado, pues las personas tienen que hacer ajustes a sus patrones de consumo y, en algunos casos, recurrir a préstamos o créditos para solucionar tales desequilibrios.

Para superar de la mejor manera la cuesta de enero, se sugiere poner en práctica un plan que permita sanar las finanzas personales como el siguiente:

Plan para mejorar las finanzas personales.

1. Definir las metas financieras para el 2022.

Establecer metas a corto y largo plazo, por ejemplo, si se necesita cambiar un electrodoméstico, adquirir un dispositivo electrónico, una herramienta de trabajo, o planear las vacaciones, es muy importante planificar con anticipación y seguir una estrategia para lograr cumplir con lo propuesto.



2. Hacer un presupuesto y registrar gastos.

El punto es tener claro de cuánto se dispone y cómo se desea administrar el dinero.

Un consejo: Anotar los gastos del más importante a los más superfluos para poder recortar de abajo hacia arriba.

En: www.pequenocerdocapitalista.com/como-hacer-un-presupuesto-paso-a-paso-y-con-formato/

hay consejos para hacer un presupuesto que funcione. Para el registro de gastos existen aplicaciones gratuitas. Lo ideal es utilizarla al menos tres meses para saber cuál es el patrón de gastos y tener más claro en qué se puede reducir, espaciar o eliminar.

3.- Ingresos adicionales.

Si en enero hay ingresos adicionales, como caja de ahorro o segunda parte del aguinaldo, se debe planear cómo aprovecharlos para mejorar las finanzas en lugar de malgastarlos en gustitos o en gasto corriente.

4.- Auditar las deudas y tener cuidado con las nuevas que se contraigan.

Considerar que las tasas de interés pueden subir y que tener tarjetas de crédito pagando el mínimo, va a ser más caro. Vale la pena hacer una lista en la que se ordenen las deudas por prioridad y costo y, establecer una estrategia para reducirlas. Si se contraen nuevas deudas, comparar entre distintos intermediarios y preguntar si es tasa fija o variable.

5.- Créditos.

Antes de pedir uno, comparar entre varias opciones mediante la tasa de interés, el CAT o la tasa de amortización y hacerlo en instituciones reguladas como bancos, sofomes y casas de empeño. Verificar plazos, condiciones y tasas.



6.- Comprar inteligentemente y evitar el desperdicio.

No desechar comida, planear menús semanales, conservar adecuadamente los alimentos y revisar cada 8 días el contenido del refrigerador. Comprar comestibles o productos sustitutos, adquirir a granel, hacer compras en común con familiares y amigos, consumir provisiones de temporada.

7.- Involucrar a la familia.

Todos pueden hacer algo, incluso los más

pequeños deben cuidar el consumo en los servicios, que es una de las cosas que más suben.

8.- Espaciar los gustos.

Nadie puede vivir solo a pan y agua, pero tampoco es sostenible gastar todos los días en pequeños o grandes placeres de la vida. Lo recomendable es reducir su frecuencia.

9.- Compartir para reducir gastos de transporte.

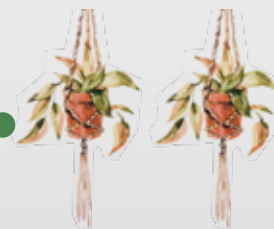
Para el trabajo o la escuela es necesario establecer rondas con compañeros y amigos, caminar a lugares cercanos y planear mejorar tus rutas.

10.- Buscar ingresos extras.

Se pueden vender las cosas que ya no se utilizan y que están en buenas condiciones, en alguna página o aplicación de segunda mano, usar algún talento para hacer un trabajo alternativo o generar más en lo que ya se hace cambiando estrategias (tipo de clientes, servicios, etcétera).



Dale vida a tu hogar.



Jardinería al interior de casa.

Algunos especialistas en el ramo de la salud, coinciden que dedicar algunos minutos a la semana a cuidar plantas que se tengan en casa reduce la tensión y genera una sensación de tranquilidad y alegría.

Antes de comprar cualquier planta es necesario preguntarse si se tiene el tiempo para cuidarlas. Si la respuesta es sí, a continuación sugerimos algunos aspectos a considerar para su cuidado.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Planear.

Pensar en el espacio con el que se cuenta. Poner atención a la cantidad de luz natural que hay en casa a lo largo del día.

Adquirir.

Herramientas básicas.

Elegir la maceta adecuada.

Ya sea de plástico, madera, metal, o barro; la regla es comprar una más grande a la que trae la planta de origen. Informarse de las ventajas y desventajas de cada una y hacer una buena elección.



Las herramientas.

Elegir materiales que no se deterioren con el agua y sean de uso rudo como el aluminio y el acero inoxidable. Para mayor información de precio y calidad, se recomienda consultar sitios especializados de jardinería o venta de herramientas para jardín.

Y tú ¿qué plantas?

Escoger las plantas que se adapten al espacio disponible y al crecimiento o tamaño de la planta adulta. En esto puede ayudar el vendedor a dar algunas sugerencias.

El sentido común es el mejor aliado.

Para espacios con mucho sol, no comprar plantas de sombra, y si hay demasiada sombra no comprar aquellas que son de sol. Tampoco se deben mezclar plantas con necesidades diferentes, por ejemplo, una que requiera poco riego y otra que requiera más agua.

¿Dónde adquirir lo que necesitas?

En los mercados y tiendas especializadas se encuentran mejores precios y amplia variedad de

todo lo relacionado con la jardinería.



20 AJUSTES

— PARA LOGRAR UN — BUEN AHORRO.

Existen gastos innecesarios que pueden afectar la economía familiar pues pueden llegar a representar el 12% del ingreso anual. A continuación se describen los 20 más frecuentes, con el fin de reflexionar sobre cada uno, para disminuirlos o evitarlos.

Café.

Si se considera el salario mínimo, como dato para valorar el lujo que resulta adquirir un café diario en una cafetería o tienda de conveniencia.



Cigarros.

Actualmente en México hay 14.9 millones de fumadores quienes gastan más de \$28.55 pesos al día, afectando no solo a su bolsillo sino también su salud.



Televisión de paga.

Representa gastar por tener cientos de opciones que raras veces se disfrutan en su totalidad, pues no se controlan los horarios en los que aparecen los contenidos favoritos.

Servicios de streaming.

Para los fanáticos de las series y películas, es una buena opción siempre y cuando no se cuente con otros servicios similares.

Tener más de un televisor.

Si se pagan los servicios anteriores, tener más de un televisor, duplica el gasto.

Compras por internet.

Navegar por internet puede ser un peligro para el bolsillo, las ofertas surgen y los impulsos responden, no se debe gastar de más.

Seguros de vida.

Muchas veces no se recuerdan los servicios que se agregan a las tarjetas, hasta que se ven en los estados de cuenta. Se debe ser cuidadoso al contratar un servicio.

Juegos de azar.

La suerte está bien, pero certeza es mejor, prefiere llenar ese cochinito empolvado a perder dinero.

Bebidas.

El agua es uno de los productos que se pueden llevar desde casa sin problema, se debe evitar comprar refrescos y generar basura.

Membresía del gimnasio.

Hay que ser sincero con el tiempo disponible y no escoger un plan de pago que no se va a aprovechar.

Créditos.

Si no se tiene para pagar al contado, no es recomendable considerar las pequeñas mensualidades, su costo original usualmente se duplica y con ellos los gastos.

Cambiar los dispositivos tecnológicos cada temporada.

Es mejor explotar las funcionalidades de cada dispositivo, y olvidarse de renovar por moda.

Electricidad.

Si se desea reducir el pago del recibo, hay que mantener luces apagadas cuando no se utilicen y desconectar los aparatos eléctricos que no estén funcionando.

Confitería.

Que el antojo no gane, mejor es preparar en casa los alimentos para llevar.

Visitar centros comerciales cada fin de semana.

Para ahorrar, evita asistir a estos lugares.

Comida a domicilio.

Si se utiliza este servicio, es aconsejable analizar cuánto se gasta en ello.

Sustituye gradualmente la comida rápida por comida preparada en casa.



Salir de fiesta cada fin de semana.

Para pasear es necesario planear los gastos. No destinar más de lo que se puede costear.

Tiendas de conveniencia.

Los costos de los productos son más altos que en una tienda de abarrotes de la colonia. Además es preferible hacer un consumo solidario.

Servicio de taxi.

Los mexicanos gastan \$14,000.00 de transporte privado, cuando se puede tomar movilidad pública, utilizar bicicleta o caminar, si son distancias cortas.

Comida rápida.

El 47.3% de los consumidores asiste de una a tres veces por semana a comer fuera de casa.

Los gastos hormiga son los que se hacen por impulso al ver una oferta, o servicios adquiridos como parte de una promoción, que se siguen pagando sin utilizar. Son estrategias de mercadotecnia para que las compañías tengan ingresos de una fuga pequeña en tu cartera que saben que no atenderás.



Conciencia

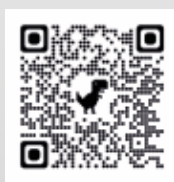
Eres lo que consumes.

Todos los actos que llevan a cabo las personas en su vida diaria están regulados por la conciencia, gracias a ella es que logran discernir lo que puede resultar bueno o malo. La conciencia ayuda a razonar el consumo y con información lograr un estilo de vida saludable tanto física como mentalmente.

En las últimas décadas, la industria alimenticia ha intentado convencer a las y los consumidores que cocinar es una tarea del pasado, ofreciendo gran variedad de alimentos altamente procesados. El viaje diario al trabajo, la escuela y las numerosas ocupaciones fuera de casa habían obligado a optar por estas opciones de comida instantánea y práctica.

Sin ser conscientes, se ha perdido el poder de decidir qué comer, dejando que la industria eligiera. Ahora toca reformular y reinventarse hacia una alimentación informada, saludable, sustentable, segura y verdaderamente nutritiva.

Es el momento de imponer una nueva forma de pensamiento y de actuar en solidaridad y respeto hacia la comunidad. Tener conciencia. Es el momento de diseñar nuevos modelos colaborativos para construir rutas de mercado sin tantos intermediarios, es decir, comprar lo regional y de temporada. Con conciencia, juntos se puede lograr esa gran transformación desde la mesa. Eres lo que consumes.



Conclusiones.

La conciencia o la ausencia de ella, hace que cada persona tome decisiones acertadas o fallidas en su vida diaria incluyendo en sus actos de consumo, lo que a su vez trae consecuencias en la

salud, economía, en su comunidad y en el medio ambiente.

De ahí la importancia de ser responsables, sostenibles, informados y críticos ante la publicidad. Solo así se podrán adoptar mejores hábitos que permitan sanar las finanzas personales y ahorrar desde inicio de año ajustando los gastos innecesarios, tener una vida más saludable física y mental y, como contribuir con el entorno en beneficio de todos.

Bibliografía.

Profeco (2020). ¿Cómo superar la cuesta de enero? Administra tus finanzas. Revista del Consumidor (515), pp 4-7. Recuperado del sitio [issuu.com](https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_enero_2020): https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_enero_2020

Profeco (2020). Dale vida a tu hogar. Revista del Consumidor (523), pp 24-27. Recuperado del sitio [issuu.com](https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor_523_septiembre_2020) en: https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor_523_septiembre_2020

Profeco (2020). 20 ajustes para lograr un buen ahorro. Revista del Consumidor (515), pp 4-7. Recuperado del sitio [issuu.com](https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_enero_2020) en: https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_enero_2020

Profeco (2020). Conciencia. Eres lo que consumes Revista del Consumidor (525), pp 10-11. Recuperado del sitio [issuu.com](https://issuu.com/profeco/docs/rdc525noviembre2020) en: <https://issuu.com/profeco/docs/rdc525noviembre2020>

Videos de Apoyo.

• Cuesta de enero ["Revista del Consumidor TV" 1.2]: <https://www.youtube.com/watch?v=TsCAB9WadnE>

• 5 plantas de interior fáciles de cuidar: <https://www.youtube.com/watch?v=qeRVksLDnEQ>

• Cuida tu dinero [Revista del Consumidor TV]: <https://www.youtube.com/watch?v=GxvK9zSI8s>

• Consumo saludable = Calidad de vida ["Revista del Consumidor TV" 2.1] <https://www.youtube.com/watch?v=MeMCMjPQsdg>

• Ricardo Muñoz Zurita. Isla Flotante Tabasqueña. Platillo Sabio <https://www.youtube.com/watch?v=ULIDkjD9PZo>



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR