

# Cuesta de enero: ¿Cómo sobrevivir y evitar más deudas?

Alba Servín

---

Supera este desafío con una estrategia enfocada en métodos de ahorro y organización.

Después de los gastos que representan las fiestas navideñas, los regalos, las vacaciones de invierno llegó el momento de **ponerse a cuenta con nuestras cuentas bancarias** por lo que enero representa un mes complicado para lograr mantenerse al corriente.

**La cuesta de enero** es un fenómeno económico que ocurre cada año como causa de la [inflación](#), ya que todo incrementa su costo y al sumarle el gasto desmedido de diciembre, la capacidad de pagar las obligaciones puede ser complicado.

## Tips

Aunque es difícil escapar de la [cuesta de enero](#) hay diferentes alternativas que puedes considerar para que tus finanzas no caigan en problemas.

1. **Elabora un presupuesto aproximado.** Es importante saber cuánto dinero entra y sale de casa. “La sugerencia es que te reúnas con la familia para elaborar una tabla con el **presupuesto disponible para el mes en curso** y que incluya los ingresos, gastos imprevistos, gastos necesarios y deudas que hay que cubrir, entre otros factores”, recomiendan los expertos de Creditea.
2. **Planea tus gastos mensuales.** Considera aquellos gastos que son necesarios para tu vida cotidiana y cuáles puedes evitar o reducir para ahorrar dinero. “Tal vez cumplir una meta estricta es complicado, pero tener

**un registro de tus finanzas personales** te ayudará a evitar deudas”, señalan los especialistas de BBVA.

3. **Cumple con los pagos.** Lo ideal es pagar a tiempo todo lo necesario para no generar intereses o problemas financieros, tal como el predial, la tenencia, la renta o escuelas. En cuanto a las deudas de [tarjetas de crédito](#) organízate para pagar más que el mínimo. Si no te es posible pagar los totales que no generan intereses, organiza tu plan de pagos para que logres terminar con esa deuda lo antes posible.
4. **Apóyate con tu familia.** De acuerdo con **Creditea**, de nada sirve que nos quitemos de caprichos y compras innecesarias si no colaboramos como familia para ahorrar. Por eso, es importante que los pequeños de la casa entiendan la situación, habla con ellos y explícales que deben ser **responsables con el dinero**, porque es importante inculcar la educación financiera desde pequeños.
5. **Ten cuidado con las rebajas.** El hecho de que tengamos que ahorrar no significa que necesariamente, tengamos que disminuir nuestra calidad de vida: analiza tus posibilidades y escoge la mejor opción teniendo en cuenta tu presupuesto, **necesidades y gustos personales**.
6. **Documenta tu progreso.** Los especialistas de **BBVA** señalan que es difícil concentrarse en las metas si no ves progreso. **Anota tus éxitos y desafíos** con regularidad; esto te ayudará a mantenerte centrado, sobre todo en aquello que tienes que hacer para salir de la cuesta de enero.
7. **Consumo responsable.** Empecemos con **controlar el consumo de luz, agua, gas y electricidad**. Parece obvio, pero pocos de nosotros lo ponemos en práctica. Al fin y al cabo, es un gasto fijo que no podemos evitar, pero eso no quita que no podamos implementar un [consumo responsable de estos recursos](#).