

CLAVES PARA ADMINISTRARTE MEJOR

Cuida tus finanzas desde enero

La cuesta de enero es evitable: **con decisiones financieras oportunas** puedes reducir su impacto y evitar que dure más tiempo

TEXTO: AURA RESÉNDIZ
ILUSTRACIÓN: DANIEL RAZO
suplementos.especialesmx@hotmail.com

Después de disfrutar de las fiestas decembrinas, entre cenas familiares, regalos, vacaciones y otros gastos ocasionales, enero suele llegar de golpe. Con él aparecen los pagos de servicios, las deudas acumuladas y el aumento de precios, lo que genera la sensación de que la famosa cuesta asociada al primer mes del año no termina. La preocupación es compartida. Uno de cada cuatro mexicanos estima que la cuesta de enero se prolongará hasta los meses de febrero o marzo, de acuerdo con un sondeo de Research Land, agencia de investigación de mercados.

Factores como el gasto excesivo en diciembre, el encarecimiento de los productos y una inadecuada planeación financiera inciden en que, al comenzar 2026, las personas sientan que su dinero no rinde. Sin embargo, no se trata de una percepción colectiva, sino de un fenómeno económico que afecta de forma estructural a las familias mexicanas. Aunque influyen factores como la inflación, especialistas coinciden en que su impacto puede reducirse con decisiones financieras oportunas.

PREVENIR ANTES QUE LAMENTAR

Salarios limitados, ahorro escaso, desajustes tras los gastos decembrinos y el alza de precios de servicios al inicio de año son algunas de sus principales características de este fenómeno.

Para André Argandoña, quien es economista por la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), la cuesta de enero no es únicamente un "fenómeno estacional aislado", sino el reflejo de una fragilidad financiera previa. Muchas familias viven con gastos fijos altos y con muy poco margen de ahorro, por lo que los gastos extraordinarios de diciembre agravan su fragilidad financiera para hacer frente a imprevistos. El ahorro es clave para amortiguar estos periodos. La Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023 reveló que el 52% de los mexicanos de 18 años y más cuentan con algún tipo

de ahorro. No obstante, André Argandoña advierte que no solamente importa ahorrar, sino cuánto; el nivel de ingresos y el tipo de gastos es decisivo para saber si realmente protege.

Cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) muestran que solamente el 10.3% de quienes ahorran dispone de recursos equivalentes a más de tres meses de sus ingresos, lo que limita la capacidad para enfrentar aumentos de precios en productos y servicios básicos.

Francisco Orozco, líder en la región Monterrey del Center for Financial Access, Inclusion and Research (FAIR Center) del Tec de Monterrey, coincide en que los efectos de la cuesta de enero son desiguales y dependen de los ingresos y la estructura del gasto de cada hogar.

EL RIESGO DE QUE SE EXTIENDA

El año pasado terminó con una inflación anual de 3.69 por ciento, de acuerdo con el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) del INEGI, la cifra más baja en los últimos cinco años y por debajo de las estimaciones del mercado, que anticipaban un cierre cercano al 3.8 por ciento.

La inflación subyacente, que excluye bienes y servicios con precios más volátiles y permite evaluar la situación a mediano plazo, se ubicó en 4.33%. Aunque es menor que 2023, se mantiene elevada y refleja aumentos persistentes en servicios esenciales y de consumo cotidiano.

Ante ello, el experto de la UAM explica que los servicios básicos están subiendo de manera sostenida. Si a eso se suma una baja capacidad de ahorro y nivel de ingreso limitados, la cuesta de enero puede volverse interminable.

Por ello, André recomienda dar seguimiento a la inflación, ya que un aumento constante puede anticipar futuros ajustes de precios que se habían mantenido estables y ayudar a tomar decisiones financieras con mayor previsión.

Orozco añade que la inflación refleja un promedio nacional que no capta las diferencias regionales del país. Las decisiones se toman con base en la



inflación nacional y no en una realizada a partir de las condiciones locales, lo que provoca que en algunas zonas los precios suban por encima de ese promedio. El resultado es que los ingresos no alcanzan el ritmo real del costo de vida.

El académico estima que el pago de los servicios básicos, como el agua, la luz, el internet, la renta o la hipoteca, puede representar más del 50% del gasto de muchos hogares. Aprovechar los descuentos brindados por pagos anticipados a inicios de año puede aliviar la presión financiera, pero implica entender el costo de oportunidad: obtener un beneficio inmediato supone sacrificar otros gastos. El reto está en priorizar, ya que intentar cubrir todo genera más estrés financiero.

"Los mexicanos queremos todo al mismo tiempo y en la misma cantidad, y eso también nos impacta en el bolsillo", advierte Francisco.

Enero también es el mes en que muchas personas fijan metas relacionadas con la salud, el crecimiento personal y la estabilidad financiera.

Para Francisco Orozco, líder en la región Monterrey del Center for Financial Access, Inclusion and Research (FAIR Center) del Tecnológico de Monterrey, las emociones juegan un papel central en la toma de decisiones.

"Si no entendemos qué emociones y sentimientos nos dominan, vamos a tomar malas decisiones financieras. Las finanzas personales van más allá del conocimiento, también son actitudes y emociones", explica el académico del Tec de Monterrey. El primer paso para evitar que la cuenta de enero se prolongue es revisar la situación financiera actual, establecer objetivos claros a corto y mediano plazo, así como diseñar un plan realista que evite el sobreendeudamiento.

"El crédito no es malo, el problema es pensar que es una extensión de los ingresos. Nos ayuda a financiar ciertos deseos y necesidades, pero será un éxito en la medida en que lo hagamos de manera ordenada", señala Orozco.

Tener presente el costo de oportunidad, usar el presupuesto como herramienta de monitoreo y hablar con la familia sobre el dinero para alinear objetivos son acciones claves para recuperar el control financiero. "No es normal que la cuenta de enero no termine en enero", puntualiza André Argandoña, economista por la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Para evitarlo, ambos expertos coinciden que las decisiones deben tomarse antes de que el problema se profundice.

PAGAR DEUDAS Y FOMENTAR EL AHORRO

Las expectativas económicas para 2026 muestran un escenario mixto. De acuerdo con una encuesta de la agencia de investigación de mercados, Research Land, entre las y los mexicanos persisten preocupaciones estructurales (como el aumento de precios y el costo de la canasta básica), pero también un optimismo moderado ligado a la responsabilidad de cada individuo. La mayoría no espera cambios drásticos frente a 2025, aunque sí anticipan un inicio de año complicado.

Quienes se muestran optimistas asocian esa percepción con un mayor esfuerzo personal para mejorar su economía; mientras que aquellas personas pesimistas señalan como principales riesgos la situación económica nacional, el encarecimiento de los productos y la presión inflacionaria.

A ello se suman ajustes fiscales y de precios que impactan el arranque del año. Cambios en el Impuesto Especial sobre Producción y Servicios (IEPS), particularmente en las bebidas azucaradas, tabaco y combustibles, que entraron en vigor este

mes y, según analistas, pueden generar presiones inflacionarias a corto plazo. La Encuesta Citi de Expectativas proyecta que la inflación general en 2026 ronde el 4%, lo que sugiere un avance lento en la recuperación del poder adquisitivo.

En este contexto, las prioridades económicas de los mexicanos para 2026 reflejan una búsqueda de estabilidad: 32% considera que su principal reto es ahorrar; 21% invertir o crecer económicamente; otro 21% cubrir gastos básicos; 18% pagar deudas,

y 8% mantener su nivel de ingresos, según la agencia de investigación Research Land.

Sin embargo, la base financiera sigue siendo frágil. La ENSAFI 2023 indica que 36.2% de los mexicanos de 18 años y más tienen alguna deuda y que 27.3% se ha atrasado en el pago de algún préstamo o crédito. Además, 30.5% no contó con dinero suficiente para cubrir sus gastos, por lo que recurrió principalmente a reducir su consumo, pedir prestado a familiares o amistades y usar ahorros.

Para Lorena Lory, especialista en inversiones, ahorro y seguros de vida, el punto de partida es revisar todos nuestros gastos y ajustar aquellos que no son esenciales. Al empezar el año, lo primero es tener control del presupuesto para identificar en qué rubros se puede reducir.

La experta recomienda que el dinero liberado por estos recortes se destine, en la medida de lo posible, a un plan de ahorro o inversión, y no se deje inmovilizado en el banco.

En esa misma línea, organismos como la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) y la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) coinciden en que la prioridad debe ser liquidar las deudas pendientes, especialmente aquellas con tasas de interés muy elevadas.

Ambas instituciones recomiendan evitar compras impulsivas u ofertas que no están dentro del presupuesto y rehacerlo con los recursos disponibles antes de asumir nuevos compromisos. En el caso de usar crédito, sugieren pagar más del mínimo para reducir los intereses y acortar los plazos. Cuando el control mensual resulta complicado, aconsejan planear el gasto de forma semanal para mantener un mayor control y evitar desviaciones del presupuesto. También enfatizan la importancia de involucrar a toda la familia en el cuidado de la economía del hogar a través de la promoción de un consumo responsable de los servicios básicos.

La Condusef, por su parte, advierte a la población sobre los riesgos de préstamos exprés o instituciones que exijan pagos anticipados, e invita a verificar su legalidad en el Sistema de Prestadores de Servicios Financieros (SIPRES).

Otra opción frecuente para enfrentar gastos inmediatos en esta temporada es el empeño. En estos casos, la Comisión recomienda comparar las distintas casas de empeño, revisar las tasas de interés, comisiones, gastos de almacenaje y seguros, así como evaluar si será posible recuperar la prenda dentro del plazo que se haya establecido. La validez de estos establecimientos puede consultarse en el sitio web del Buró Comercial.

Más allá de las alternativas, los especialistas coinciden en que la clave para evitar que la cuenta de enero se prolongue está en actuar con anticipación, priorizar gastos, reducir deudas y tomar decisiones financieras informadas.

Además, recomiendan revisar periódicamente los gastos durante el mes y comparar precios antes de cada compra. Mantener un registro de ingresos y egresos, aunque sea sencillo, ayuda a detectar fugas de dinero y ajustar hábitos de consumo. Tam-



bién sugieren aprovechar herramientas digitales, como aplicaciones de presupuesto, que facilitan el seguimiento diario y alertan sobre posibles sobreendeudamientos. De esta manera, los hogares pueden tomar decisiones más conscientes y evitar que la presión financiera se acumule. La clave está en combinar disciplina, planificación y comunicación familiar para superar la temida cuesta de enero sin ningún sobresalto. ●

¡A TOMAR NOTA SE HA DICHO!

Recomendaciones para evitar que la cuesta de enero se prolongue:

- Tener control del presupuesto para identificar en qué rubros se puede reducir.
- Destinar el dinero liberado a un plan de ahorro o inversión.
- Dar prioridad a liquidar deudas.
- Evitar compras impulsivas fuera del presupuesto.
- En el caso de usar crédito, pagar más del mínimo para reducir los intereses y acortar los plazos.
- Involucrar a toda la familia a través de la promoción de un consumo responsable de los servicios básicos.

FUENTE: LORENA LORY, PROFECO Y CONDUSEF

¡Prepárate!

¿Cuándo durará la cuesta de enero en 2026, según personas encuestadas en los hogares mexicanos?

49% estima que solo será el primer mes

25% espera que se prolongue a febrero o marzo

15% hasta la primera quincena de febrero

Fuente: Research Land

TOMA LAS RIENDAS DE TU SITUACIÓN

Claves para tener el control de las finanzas personales al inicio del año:

- Establecer objetivos claros a corto y mediano plazo.
- Diseñar un plan realista que evite el sobreendeudamiento.
- Evitar que las emociones dominen las acciones económicas.
- Tomar decisiones financieras conscientes, entendiendo que cada gasto implica renunciar a otra oportunidad.
- Usar el presupuesto como herramienta de monitoreo.
- Hablar con la familia sobre el dinero para alinear objetivos.

FUENTE: FRANCISCO ORCIZO, FAIR CENTER DEL TECNOLÓGICO DE MONTERREY.

Servicios básicos rumbo a 2026

En comparación con diciembre de 2024, la variación del Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) en diciembre de 2025 fue de:



La combinación de gastos, aumentos y falta de ahorro hace que la cuesta se prolongue. Una mejor planeación puede ayudar a reducir su impacto





