

2026-01-01

¿No quieres tener deuda sobre deuda? Estos son los 10 pasos que te ayudarán a cuidar tu dinero y así evitar la 'cuesta de enero', según Profeco

Autor: Mayté Baena

Género: Nota Informativa

<https://www.milenio.com/negocios/finanzas-personales/como-evitar-el-sobreendeudamiento-profeco-responde>

Con la llegada de un año nuevo no solo se habla de cumplir los propósitos y alcanzar las metas, sino que también hay quienes se preocupan por las deudas derivadas de las fiestas decembrinas, lo que a su vez da pie a que salga a tema la llamada cuesta de enero. ¿Cómo podemos evitar caer en el sobreendeudamiento? En MILENIO te explicamos.

Al momento de estar en un apuro, es inevitable pensar en solicitar un préstamo bancario o hasta recurrir a las casas de empeño, acciones que aunque nos salvan del apuro, en ocasiones no podemos pagar y con ello, la preocupación regresa a modo de buscar la forma de solventar ese gasto; digamos que es abrir un hoyo para tapar un hueco.

¿Se puede evitar caer en deudas?

El tener una deuda tras otra se llama justamente sobreendeudamiento, lo que por su puesto afecta nuestras finanzas personales pues básicamente todos nuestros ingresos se van en pagar.

Por suerte, la Revista del Consumidor del mes de enero y la cual es editada por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), se ha enfocado en dar a conocer a todas las personas los 10 pasos clave para que no caigamos en una de las prácticas que más afectan nuestro bolsillo.

"Uno de los principales problemas es el sobreendeudamiento al usar la tarjeta de crédito como si fuera un ingreso adicional o al abusar de las compras a meses sin intereses sin una planificación adecuada. Esto implica tener menos dinero disponible, ya que se deben cubrir mensualidades fijas o pagos con intereses", destaca la dependencia.

Pasos para evitar el sobreendeudamiento

Para tener un 2026 fuera de deudas, estos son algunos pasos que podemos seguir a lo largo del año:

Planea tus compras. Haz una lista y un presupuesto para evitar gastos innecesarios.

Vive dentro de tus posibilidades. Ajustar tus gastos a tu ingreso te permitirá tener estabilidad.

Prefiere ahorrar antes de endeudarte. Un fondo de ahorro es la mejor manera de enfrentar imprevistos sin recurrir al crédito.

Compara precios y calidad. Investigar opciones garantiza compras más inteligentes y un mejor uso de tu dinero.

Prioriza lo necesario. Cubrir primero las necesidades básicas evitará compras frívolas.

Usa el crédito con responsabilidad. No es un dinero extra. Utilízalo solo cuando sea necesario.

Evita caer en compras por impulso o moda. Antes de comprar, pregúntate si lo necesitas o solo lo deseas.

Revisa tus deudas y líquidalas lo antes posible. Tener control de tus obligaciones ayuda a planear los pagos.

Fortalece tu educación financiera. Saber sobre productos y servicios financieros te será muy útil.

Infórmate sobre tus derechos. Conocerlos y hacerlos valer protegerá tu dinero.

¿Por qué muchos caemos en la cuenta de enero?

La "cuenta de enero" es un fenómeno financiero y psicológico que afecta a millones de personas. No se trata solo de "gastar mucho", sino de una combinación de factores culturales, biológicos y de falta de planificación.

Algunas de las razones por las que algunas personas se ven más afectadas por este efecto son:

El factor psicológico: "Optimismo de Fin de Año"

Durante diciembre, nuestro cerebro entra en un estado de gratificación instantánea. Las fiestas, las reuniones y la atmósfera de celebración nos hacen subestimar el impacto de los gastos futuros.

Efecto de túnel: nos enfocamos tanto en el presente (regalos, cenas) que perdemos de vista las obligaciones de las semanas siguientes.

Presión social: sentimos la necesidad de cumplir con expectativas de regalos y eventos para demostrar afecto o estatus.

Gastos extraordinarios y "hormiga"

Diciembre es el mes de las fugas de capital más constantes. No son solo las compras grandes las que nos hunden, sino la acumulación de:

Intercambios de oficina.

Cenas y salidas constantes.

Propinas y servicios adicionales de temporada.

El aumento de precios por la alta demanda (inflación estacional).

"Los 10 pasos que te presentamos te ayudarán a organizar tu dinero, evitar el sobreendeudamiento y adoptar hábitos de consumo más conscientes y responsables", remata Profeco.

MBL