

2026-01-04

## ¿Cómo sobrevivir a la 'Cuesta de Enero'? Economista revela las claves para un inicio de año sin deudas

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://www.telediario.mx/nacional/cuesta-enero-tips-proteger-bolsillo-inicio-2026>

El ciclo económico anual vuelve a poner a las familias mexicanas frente a uno de sus mayores obstáculos: la denominada "Cuesta de Enero".

Este fenómeno, que combina el agotamiento de los recursos excedentes de diciembre con la llegada de nuevas obligaciones fiscales y educativas, requiere de una estrategia financiera rigurosa para evitar el sobreendeudamiento, según advierte el economista Luis Sánchez.

### El fenómeno del "gasto emocional" en diciembre

De acuerdo con el especialista, el principal disparador de esta crisis estacional es la falta de previsión durante el último mes del año. Sánchez detalla que el flujo de efectivo adicional, proveniente de salarios, bonos y aguinaldos, suele canalizarse casi en su totalidad hacia el consumo de bienes no duraderos y celebraciones.

### La paradoja del Salario Mínimo y la inflación

Uno de los puntos más críticos señalados por el economista es la relación entre el incremento al salario mínimo y el costo de vida. Si bien el aumento salarial es una medida necesaria, Sánchez advirtió sobre un efecto secundario: la indexación de precios.

El especialista señaló que estos incrementos suelen ser el preludio de alzas en los precios de bienes y servicios. Este ajuste preventivo por parte de los proveedores de productos básicos limita el poder adquisitivo real, provocando que el trabajador, aunque gane más nominalmente, pueda adquirir lo mismo o incluso menos que el año anterior.

Por ello, recalcó que productos de consumo cotidiano que forman parte de la canasta básica registrarán ajustes que deben ser previstos en el presupuesto familiar.

### Estrategias de supervivencia financiera

Para amortiguar este impacto, el economista Luis Sánchez recomienda un plan de acción dividido en tres pilares fundamentales:

1. Saneamiento de deudas: Antes de comprar obsequios, se debe priorizar la liquidación de pasivos con tasas de interés variables que podrían dispararse en enero.
2. Consumo responsable: Moderar los gastos en artículos de lujo o recreación durante las fiestas.
3. Fondo de amortiguación: Destinar una parte del aguinaldo exclusivamente para los pagos de la primera quincena de enero, evitando así recurrir a las casas de empeño o préstamos bancarios de alto interés.

Finalmente, el experto ofreció una visión sobre el futuro inmediato del país. En términos macroeconómicos, Sánchez indicó que las proyecciones a corto plazo son favorables y que México no presenta señales de una

recesión o escenarios de crecimiento negativo inmediatos.

Sin embargo, hizo énfasis en que la estabilidad actual no debe traducirse en complacencia. "La incertidumbre a largo plazo obliga a las familias a mantenerse cautas y organizadas", subrayó. La recomendación final es clara: la disciplina en el manejo de las finanzas personales será la única barrera efectiva contra los vaivenes de un mercado global cada vez más volátil.