

Un nuevo año ha llegado, momento adecuado para hacer un balance de tus finanzas actuales, tomar la iniciativa de no dejar fuera a tu economía de los propósitos navideños y comenzar a ejercitarlas desde hoy.

A través de un sencillo entrenamiento financiero, esto es posible. Te damos una breve guía, acompañada de la estrategia a seguir y de las herramientas con su paso a paso, que te ayudarán a llegar a la línea de meta, sin perder el aliento y con unas finanzas sanas. En sus marcas, listos...



# Entrenamiento FINANCIERO

para vencer la cuesta de enero.

CINTLI MORENO



## Ejercicio

# Mete en cintura tus gastos.

1

A lo largo del año nos dedicamos a trabajar para ganar dinero, pero empleamos muy poco tiempo en identificar en qué lo gastamos. Enero es el momento clave para iniciar con el pie derecho.

**Proponte ejercitar tus ingresos y gastos y conviértete en realidad, a través del presupuesto, tus metas financieras.**

## Ejercita el presupuesto:

**1. Cierra tu bolsillo.** ¿Se te antoja comprar, pero puedes engordar tus deudas? No dejes que el propósito de cerrar tu bolsillo se quede en sólo eso, pasa a la acción y calcula tu presupuesto.

**2. Ejercita tu ingreso y gasto.** Ubica si tu dinero **corre** y haz los ajustes necesarios para que no se escape.

**3. Evita calambres.** ¡No compres por lujo! Piensa antes de adquirir, no te dejes llevar por la publicidad o el consumo *sin ton ni son*, evita un calambre financiero.

**4. Haz calentamiento con tus ingresos.** ¿Tu presupuesto sufre lesiones?, ¿tus gastos son mayores que tus ingresos? Estira tus ingresos a través de la reducción de los gastos prescindibles, como el gasto hormiga, esto puede ayudarte a lograr tu meta.

**5. Haz partícipe a tu familia.** Crea conciencia en tu hogar de los ingresos y gastos que se realizan en conjunto.

## Rutina para el presupuesto:

**1. Saca pluma y papel.** Empieza anotando tus ingresos y gastos del último mes.

**2. Clasifica tus gastos.** En fijos (alimentación, transporte, etc.), y extra u ocasionales (ir al cine o comer en la calle los fines de semana).

**3. Elige el plazo.** ¿Quincenal o mensual? Éste debe ser acorde a la fecha en que recibes tus ingresos.

**4. Identifica tus ingresos.** Conoce y suma lo que ganas. Si no recibes la misma cantidad cada fecha de pago, calcula un aproximado. Pero ten cuidado al hacerlo, podrías presupuestar un monto mayor de lo que ganas.

**5. Obtén la diferencia.** Compara y resta tus gastos e ingresos.



**Repite la operación cada mes.** Registra todos tus gastos sin importar lo insignificantes que parezcan.

## Ejercicio

# Deja el sillón y asegúrate.

Es momento de **ponerte las pilas y decirle adiós a las eventualidades**. Contempla un escenario crítico: ¿qué pasaría si llegaras a faltar?, ¿tu familia podría mantener el nivel de vida que tiene actualmente? Prevén y protégelos.

### Ejercita el seguro:

- 1. ¡Prográmate hoy!** Un seguro puede evitarte gastos mayores, en caso de presentarse algún evento desfavorable.
- 2. Obtén uno a la medida.** Deja atrás el pensamiento de que los seguros son caros, toma las riendas de tus finanzas e infórmate sobre sus costos.
- 3. Adelanta el paso.** Una enfermedad o accidente pueden ser gastos para los que no estés preparado. Rebasalos a través de un seguro que te permita afrontarlos.
- 4. Tómate un respiro.** Detente a analizar tu situación personal y económica, conociendo lo anterior puedes determinar cuál es el mejor seguro para ti.
- 5. Cancela coberturas chatarra.** Los seguros que no solicitaste deben irse hoy mismo, ya que a la larga afectarán a tu bolsillo.

**Asegurarte** evita que tus finanzas sufran efectos irreversibles en caso de que se presente una eventualidad, prepárate para salvar tu estabilidad financiera y la de tu familia.



### Rutina para el seguro:

- 1. Al grano.** Conoce los riesgos a los que estás expuesto.
- 2. Ve a la segura.** Verifica que la aseguradora y el agente con el que quieres contratar se encuentren autorizados, consúltalo: en [www.cnsf.gob.mx](http://www.cnsf.gob.mx)
- 3. Busca tu bienestar.** Solicita información, no compares sólo costos —el precio depende de varios factores como la suma asegurada, prima, coberturas, edad, etc.—, y analiza los beneficios que te ofrece el seguro de tu elección.
- 4. ¡Pregúntale a tu gurú financiero!** Analiza las características del seguro en el que estás interesado y pide a tu institución que resuelva todas tus dudas por escrito, ¡asegúrate de no quedarte con ninguna!
- 5. Antes de firmar.** Lee tu contrato: condiciones generales, carátula y póliza, ¡no te engañes a ti mismo!

# 2



## 3

Ejercicio

## Llega a tus metas de ahorro.

Es una buena época para fijar metas, saltar las barreras y evadir los obstáculos. Este año, proponte "¡sí ahorraré!", esta frase te ayudará a **no colgar los tenis antes de comenzar.**

## Ejercita el ahorro:

- 1. Identifica qué haces cada vez que cobras.** Cuando tienes el dinero en tus manos a qué lo destinas, a pagar deudas o a gastarlo hasta que se acabe. ¡Evítalo con un presupuesto!
- 2. No ahorres en tandas.** No es seguro e implica riesgos como que el organizador se quede con tu dinero. ¡Protege tus ahorros en una institución financiera supervisada!
- 3. Anticipa tus compras.** Al momento de gastar, reconoce lo que debes adquirir y lo que no es necesario. ¡No caigas en la trampa!
- 4. Cuida tu esfuerzo. Piensa,** antes de **correr** a gastar tu dinero, lo que te costó ganarlo.
- 5. Gasta menos.** ¡Decídetes! Es fundamental para comenzar tu trayecto de ahorro. ¡Alcanza tus metas!

## Rutina para el ahorro:

- 1. Pon tus metas por escrito.** El primer paso es presupuestar, para después saber cuánto puedes ahorrar, y finalmente escribir a dónde quieres llegar con tu ahorro.
- 2. Una meta y sólo una.** Elige la más importante y comienza a trabajar en ella; de preferencia escoge la que sea más fácil de alcanzar.
- 3. Haz cuentas.** Verifica cuánto puedes tardarte en cumplir tu meta, pues mientras más rápido comiences a ahorrar, más corto será el tiempo en el que puedas alcanzarla.
- 4. ¡Divide y vencerás!** Destina un porcentaje de tus ingresos (al menos el 10%), al ahorro. ¡Recuerda que no es un problema de ingresos sino de organización!
- 5. Abre una cuenta.** Tener el dinero ahorrado en casa, implica riesgos como perderlo en un incendio o inundación, protégelo en una institución financiera autorizada, así podrás llevar el control de tu ahorro y disponer de él cuando lo requieras.



## 4

Ejercicio

## Vitáminate y utiliza el crédito a tu favor.

Una de las claves para mantener tus finanzas sanas este año, es lograr **la correcta administración y control de tus tarjetas de crédito.** Aunque el acceso al financiamiento es un apoyo para adquirir bienes y servicios, no permitas que se convierta en un obstáculo para mejorar tu calidad de vida. ¡No te salgas del camino!

**Ahorrar no es un problema de ingresos,** todos podemos hacerlo, sólo requieres disciplina y organización.



**El crédito** te permite acelerar la creación de tu patrimonio, ¡utilízalo con planeación y responsabilidad!

### Ejercita el crédito:

- 1. Paga el total de tus adeudos.** No es una tarea fácil de realizar, pero es la única forma de no pagar intereses. ¡Inténtalo!
- 2. Elimina tarjetas adicionales.** El primer paso es cancelarlas, además puedes organizar a tu familia para que cubran todos los gastos con un solo plástico.
- 3. Utiliza la tarjeta después de la fecha de corte.** Aprovecha el financiamiento de hasta 50 días que te brinda tu plástico sin pagar intereses —siempre y cuando liquides el total de compras realizadas—.
- 4. Date un respiro e identifica cuál te ayudará más.** Haz cuentas y verifica cuánto te costará utilizar un crédito antes de contratar, ¡no te sobreendeudes!
- 5. Comisión por flojera.** Aunque tengas que caminar más, sólo saca dinero de los cajeros que pertenecen a tu banco.

### Rutina para el crédito:

- 1. ¿Es un gasto urgente?** Pregúntate si se trata de una emergencia o es un gasto que puede esperar.
- 2. Identifica cuánto debes.** Es fundamental presupuestar, ¡no gastes más de lo que ganas!
- 3. ¿De a cómo?** Analiza si la mensualidad del crédito que vas a solicitar, no excede el 30% de tu ingreso. ¡No se trata de dinero extra!
- 4. Cuánto ganarás el próximo mes.** Si no tienes la certeza sobre tus ingresos futuros, mejor ni te endeudes.
- 5. Antes de contratar.** Verifica si la institución a la que le vas a solicitar el crédito se encuentra autorizada.

### Ejercicio

## Corre hacia un buen retiro.

¿Te imaginas cuando llegue el momento en que debes dejar de trabajar? Anticípate a esta etapa ahorrando para tu pensión. Recuerda que cuando llegue tu retiro debes tener dinero suficiente para vivir tranquilo, por lo que las decisiones que tomes hoy determinarán la calidad de vida de tu futuro.

### Ejercita el ahorro para tu retiro:

- 1. Ponte en la línea de meta.** Tú puedes abrir una cuenta de ahorro para el retiro, ¡es de fácil acceso y no tiene costo!
- 2. Abandona los gastos innecesarios.** Las Afore ofrecen rendimientos competitivos, por arriba de muchas opciones de inversión, por ello, es momento de eliminar tus fugas de dinero e invertir las en tu cuenta individual.

**3. Compíte contigo.** Adicional a tus aportaciones regulares, puedes ahorrar voluntariamente. Haz rendir tus ahorros y tu pensión.

**4. No te quedes en el intento.** Si fuiste asignado a una Afore que no fue de tu elección, aunque tus aportaciones se van depositando en tu cuenta individual, lo mejor es que tú la escojas. ¡Elige la mejor opción!

# 5



**5. Ten interés en ahorrar.**

No importa tu edad, lo recomendable es que desde que empiezas a trabajar ahorres para tu retiro en una Afore. No lo dejes para después.

¡Es un buen momento, comienza desde hoy, para lograr el futuro que deseas tener!

**Rutina para el retiro**

**1. Abre una cuenta.** Cualquier trabajador puede abrir una cuenta, para garantizar sus recursos para el retiro, ¡infórmate!

**2. Elige tu Afore.** Evalúa todas tus opciones para determinar la idónea para ti.

**3. Sé paciente y elige.** Compara los rendimientos, comisiones y servicios que te ofrece tu administradora, así sabrás cuál es la Afore que te proporciona mejores beneficios.

**4. Cambia positivamente.** Si decidiste trasladarte a otra administradora, contáctala y solicita que te visite un agente promotor o acude directamente a la sucursal. Es tu derecho estar en la que más te conviene.

**5. Da más de ti.** Aportar adicionalmente o realizar depósitos en tu cuenta individual, te ayudará a incrementar tu ahorro para el retiro.

# 6

Ejercicio

## Da el salto y conviértete en inversionista

Si cada año te propones dar el salto pero no sabes por dónde comenzar, obtén un buen resorte que te impulse, a través de la inversión. Recuerda que ahorrar es dejar de gastar durante un tiempo, mientras que invertir te permite generar ganancias con lo guardado.

**Ejercita la inversión:**

**1. No saltes antes de tiempo.** Conoce tu tolerancia al riesgo, el capital con el que cuentas y las metas por cumplir.

**2. Evita los productos “milagro”.** No te vayas con la primera, si te ofrecen inversiones que prometen altas tasas de interés. ¡Cuidado, puede tratarse de un fraude!

**3. Mantente alerta.** Si condicionan el éxito de tu inversión a que involucres más personas, como familiares y amigos, ¡no confíes, mejor asesórate!

**4. No te duermas en tus laureles.** Las ganancias del pasado no son garantía para el futuro, ya que éstas sólo indican el comportamiento histórico del instrumento.

**5. Invierte en las opciones más rentables.** Antes de firmar un contrato de intermediación bursátil, ¡infórmate con un entrenador o asesor!

**Rutina para la inversión:**

**1. ¿De a cuánto?** Determina el monto que invertirás y los objetivos que quieres cumplir.

**2. Sé un estratega.** Identifica qué tipo inversionista eres: conservador —no soporta un alto nivel de riesgo—, moderado —tolerancia media al riesgo— o agresivo —tolerancia total riesgo—. ¡No cargues más de lo que aguantes!

**3. ¿En qué fase de la vida estás?** Analiza en qué etapa te encuentras, así sabrás el riesgo que puedes asumir, recuerda que entre más joven, mayor riesgo puedes afrontar.

**4. Lee e infórmate.** No olvides que a menor riesgo menor será el rendimiento, y a mayor incertidumbre mayor será la rentabilidad.

**5. Fija tu calendario.** Define tiempos, ten en cuenta que toda inversión va asociada a un plazo determinado.

**No te quedes en el intento,** da el salto este año, acude a la institución de tu confianza y contrata el producto adecuado para ti.