



# ***Administre bien su dinero***

***No deje que su  
dinero se le escape  
de las manos***

# **Administre bien su dinero:**

## **No deje que su dinero se le escape de las manos**

---

Constance Kratzer, Ph.D.

Este es el momento indicado para que se concentre en encontrar algunas de esas fugas de dinero en su presupuesto y ver qué puede hacer al respecto.

¿Parece que siempre se le acaba el dinero antes de que termine la semana o el mes? ¿Podría estar malgastando \$10, \$15, \$25 o aun más cada mes? Si respondió que “sí,” es recomendable que examine cómo gastan el dinero usted y su familia. Tome un momento para responder las siguientes preguntas con un “sí” o un “no.”

### **Usted y su familia:**

- \_\_\_ 1. ¿Deciden qué artículos necesitan y planean cuánto van a gastar antes de ir de compras?
- \_\_\_ 2. ¿Llevan siempre una lista al ir de compras?
- \_\_\_ 3. ¿Compran sólo los artículos que han incluido en el plan de gastos?
- \_\_\_ 4. ¿Comparan precios y calidad antes de comprar, especialmente artículos caros y productos que compran con frecuencia?
- \_\_\_ 5. ¿Usan el crédito sólo cuando es necesario?
- \_\_\_ 6. ¿Devuelven productos defectuosos o de mala calidad al vendedor?

Si respondió “no” a alguna de estas preguntas, está dejando que se le esfume el dinero de las manos, pero puede corregir este problema mejorando algunos de sus hábitos de compra.

### **¿Cuál es mi problema?**

Probablemente después de responder a las preguntas anteriores ya habrá descubierto algunos de los problemas que tiene. He aquí otras razones por las que algunas personas no logran salir adelante:

- Impaciencia – Lo quieren ya mismo.
- Compras impulsivas.
- Se endeudan demasiado.
- Falta de auto disciplina para ahorrar.
- Incapacidad de distinguir entre lo que quieren y lo que necesitan.

¿Cómo gasta su dinero? ¿Algunas de estas razones no le permiten salir adelante? De ser así, será necesario que se proponga romper esos hábitos. Usted puede cambiar la forma en que gasta su dinero. Necesita identificar los gastos que le dan una satisfacción inmediata, pero que no le ayudan a alcanzar sus metas financieras. Luego reemplace esos malos hábitos con costumbres sensatas de gastos que le ayuden a lograr las metas económicas que se proponga.

### **¿Por dónde empiezo?**

**1. Aprenda a reconocer aquellas cosas que lo motivan a gastar.** Tal vez le gusta comprar en mercados de pulgas o en ventas de patio. O quizás otros productos le llaman la atención cuando va a comprar leche. No importa cual sea la razón, usted se encuentra en una situación donde tiene la opción de gastar dinero o de no gastarlo.

---

**Administre bien su dinero: No deje que su dinero se le escape de las manos**

**2. Aprenda a reconocer aquellas cosas en su entorno que llaman su atención y lo motivan a gastar.** A menudo las tiendas colocan la mercancía en un lugar para atraer su atención. Las tentaciones también pueden ser personas, lugares, cosas o hasta el estado de ánimo en que se encuentra. ¿Nota que gasta más cuando va de compras con algún amigo en particular? ¿Gasta más cuando se siente triste? Aprenda a controlar lo que le rodea para que así pueda gastar de una manera sensata. He aquí algunas sugerencias que pueden ayudarle:

- **Evite aquellas cosas que le motivan a gastar.** Manténgase alejado de almacenes, a menos que en realidad necesite comprar algo. Haga una lista y sígala al pie de la letra cuando haga sus compras, y luego, salga de la tienda. Si va a mirar vitrinas puede terminar comprando algo.
- **Prepare una lista y sígala al pie de la letra cuando vaya de compras; tan pronto termine, salga de la tienda.** Si se pone a mirar lo que ofrece la tienda, podría terminar comprando algo.
- **Planee sus compras.** Tenga un propósito en mente. ¡Use la lista que ha preparado! Aquellas cosas que usted no necesita pueden aumentar el total a pagar en la caja.
- **Limite el número de veces que va a la tienda o al centro comercial.**
- **No vaya de compras cuando no se sienta bien.** Si va de compras cuando tiene hambre o se siente cansado o deprimido, puede terminar gastando demás.

¿Es ir de compras su pasatiempo favorito? Quizás ha escuchado a alguien decir “nací para ir de compras.” ¿Es usted uno de ellos? ¿Es usted un comprador compulsivo? ¿Se entusiasma cuando va de compras, pero después se siente deprimido? Si así le ocurre, necesitará ayuda profesional. O puede tratar de encontrar

algo que sustituya el ir de compras. Pruebe a practicar un deporte, ir al gimnasio o hacer ejercicio, o tal vez ofrézcase como voluntario en un hogar para ancianos o en un hospital local. Encuentre algo que le haga sentirse bien que no sea ir de compras.

O podría sacarle ganancia a su afinidad por las compras y ofrecer un servicio donde usted haga las compras para otras personas, como amistades o vecinos a quienes no les gusta ir de compras o no tienen tiempo para hacerlo porque trabajan. Quizá personas de edad avanzada o personas a quienes se les dificulta salir de sus hogares necesitan que alguien vaya a comprar comestibles o un regalo. ¡Sea ingenioso! Este podría resultar siendo el trabajo que siempre ha soñado.

**3. Antes de gastar, recapacite acerca de todas las posibles consecuencias.** La toma de decisiones es el proceso de escoger entre dos o más alternativas la mejor manera de lograr sus metas financieras. Cuando la tentación de gastar le haga sentir que debe comprar algo, deténgase y piense antes de decidirse a hacerlo. Pregúntese, “¿Es esta la mejor manera en que puedo usar mi dinero en este momento?” “¿Es esta una compra impulsiva?” “¿Comprar esto me ayudará a alcanzar las metas que me he trazado?”

Antes de gastar su dinero, piénselo bien para tomar su decisión:

- “¿Cuáles son mis metas y prioridades económicas?” “¿Me ayudará esto a alcanzar mis metas?”
- “¿Qué alternativas tengo?” “¿Debo comprarlo o no?” “¿Continúo usando lo que ya tengo?” “¿Es algo que puedo hacer en vez de comprarlo?” “¿Lo puedo pedir prestado?” “¿Puedo comprar algo similar pero menos costoso?” “¿Puedo rentarlo en vez de comprarlo?”

**Administre bien su dinero: No deje que su dinero se le escape de las manos**

- Si decide comprarlo, compare precios. Comparar precios es importante al hacer compras de artículos caros o al comprar productos no costosos pero de uso común, como leche o productos de papel. Obtenga información confiable y exacta. Compare las alternativas. Tome una decisión y proceda. Luego, evalúe su decisión.

**4. Tenga paciencia.** Aprenda a decir “no”. Una vez dentro de la tienda, no podrá cerrar los ojos a las tentaciones, así que controle cómo reacciona. Mire ahora y compre más tarde. Busque en otros lugares antes de comprar. Consúltelo con la almohada antes de decidirse a comprar. Quizás el artículo no sea tan atractivo como pensaba, y tal vez decida no comprarlo al fin de cuentas. No se deje presionar por las tácticas de mercadeo. Si el artículo está disponible en la tienda hoy, seguramente también lo encontrará allí mañana. Piénselo cuidadosamente. No se deje convencer por un vendedor. Aprenda a decir “no” a artículos que no ocupan un lugar prioritario en su lista de gastos o que son muy caros para su presupuesto (¡conozca sus límites!) No se deje convencer por un vendedor que le dice que le queda muy bien, cuando usted sabe que no es así. No compre algo que le ofrezcan amigos, parientes o niños, simplemente porque se siente obligado.

Los comerciantes invierten tiempo y dinero tratando de determinar qué es lo que usted quiere comprar. Tratan de acondicionar su mente para que usted quiera comprar sus productos. Pero usted es quien tiene control sobre cómo gastar su dinero. Si no tiene control sobre su dinero, alguien más estará muy dispuesto a quitárselo de las manos.

Examine cómo gasta su dinero para saber qué cambios necesita hacer. Si se le acaba su dinero antes de recibir su siguiente cheque, ha llegado la hora de que usted evalúe sus hábitos de gastos. Los resultados de decisiones anteriores a

menudo son buenos factores motivadores para cambiar el presente.

**5. Use métodos y tácticas que le ayuden a ver cómo gasta su dinero.** Estos pueden brindarle información precisa sobre su comportamiento en el pasado. Use la Hoja de Trabajo para Anotar sus Gastos durante varias semanas. Anote todos sus gastos y ¡no haga trampas!

Puede también anotar esta información en una hoja de una libreta de contabilidad para el hogar. Estas hojas tienen categorías para distintos gastos. Esto le permite ver en qué gasta su dinero y le ayuda a identificar en qué se le escapa su dinero. Podrá ver patrones en desarrollo. ¿Está comprando muchas cosas no planeadas? ¿Muchos comestibles? ¿Va demasiado a centros comerciales? Todos estos patrones contribuyen a que se le escape su dinero de las manos. Si está al tanto de cómo gasta su dinero. Estará mejor preparada para lograr sus metas financieras.

**6. Dedique tiempo a establecer reglas de gastos para usted y su familia.** Utilice su presupuesto para guiar sus gastos. Establezca límites para sus gastos. No gaste más de lo que pueda. Haga sus compras con una lista en mano. La lista le recordará lo que debe comprar y le servirá de advertencia si empieza a comprar artículos que no están en la lista. Siéntase muy complacido cuando se apegue a la lista.

**7. Emplee un plan de incentivos para que usted y su familia sigan el presupuesto que han preparado.** Tal vez pueda recompensarse por seguir las reglas de gastos. Si prepara y lleva su almuerzo al trabajo cuatro días a la semana, compre su almuerzo fuera el viernes. O si su familia se ha mantenido dentro del presupuesto y no ha gastado en artículos que no necesitan, una noche fuera o un paseo al zoológico puede ser el incentivo necesario para conservar este buen hábito. Pero recuerde: ¡no arruine su

**Administre bien su dinero: No deje que su dinero se le escape de las manos**

presupuesto gastando demás en estas actividades especiales.

**8. Haga el mínimo de compras a crédito.**

Piense en lo que cuesta el crédito y en otras maneras en que puede usar mejor ese dinero. ¿Estará perdiendo el dinero que ahorró al comprar el artículo a precio rebajado si lo compra a crédito? Recuerde que los intereses generalmente aumentan el costo del producto.

**9. Compre de comerciantes serios y escoja lo que mejor satisfaga sus necesidades.**

Guarde todos los recibos de compra. Si surge un problema, asegúrese de presentar una queja.

**10. Trate de no desperdiciar tanto y así ahorrará dinero.**

Tirar artículos útiles, usarlos de manera excesiva (agua, luz, auto), y abusarlos o descuidarlos, ocasionando así reparaciones costosas o que los artículos o servicios duren menos, son ejemplos de dinero malgastado.

**11. Siempre que pueda, sustituya el dinero con su tiempo, talento o recursos.**

¿Puede hacer el artículo usted mismo? ¿Puede usted mismo realizar la labor (pintar, coser) en cambio de contratar a alguien para que lo haga?

**Practique el autocontrol.**

¿Cómo pone en práctica el autocontrol? Es un proceso lento. Decida qué estrategias está dispuesto a probar. Fíjese plazos realistas.

Investigaciones psicológicas indican que toma 21 días romper un viejo hábito y crear uno nuevo. Por lo tanto, no espere milagros de la noche a la mañana. Además, investigaciones sobre cambios en el comportamiento indican que es difícil cambiar de repente un viejo hábito. Con esto en mente, enfóquese en un hábito que desea cambiar y trabaje en eso hasta que tenga éxito; luego, haga lo mismo con otro hábito.

Asegúrese de fijarse plazos y metas realistas. No lo posponga indefinidamente ni lo deje para más

tarde. Desarrolle un plan que le rinda resultados conmensurables. Por ejemplo, usted puede ver cuánto ha ahorrado si deja de fumar dos paquetes de cigarrillos al día. Use la Hoja de Trabajo para Establecer un Contrato para Reducir Gastos con el fin de fijarse algunas metas.

Ponga su plan en acción. Empiece hoy mismo con su nuevo plan. Hágalo con mucho entusiasmo y energía. Déjele saber a su familia sobre su plan para que sepan que está comprometido a alcanzar su meta. Modifique su entorno para fomentar su nuevo hábito. Práctiquelo diariamente. Haga algo todos los días para lograr su meta. No permita una desviación de sus planes hasta que el nuevo hábito sea parte de su rutina diaria. Y, sobre todo, ¡no se dé por vencido!

Con buenas costumbres de administración del dinero hará rendir su dinero al máximo. Examine sus hábitos hoy. ¿Le está sacando todo el provecho que puede a su dinero?

## Hoja de Trabajo para Anotar sus Gastos

### Registro de gastos semanales

Lleve un registro de todos sus gastos por lo menos durante una semana. Tenga en cuenta que una semana quizás no sea suficiente tiempo para descubrir todos sus hábitos de gasto. Tal vez quiera copiar esta página y anotar sus gastos por más tiempo. ¡Anote todo! Indique también cómo se sentía en ese momento. Las emociones influyen mucho en la forma en que gastamos y usted quizás no se dé cuenta de ello. Mire el ejemplo a continuación. Cuando pase una semana, examine su registro. ¿Detecta algún patrón? ¿Cuáles son algunos de los factores que lo motivan a gastar? ¿Ve hábitos de gastos que desea cambiar?

Día	Hora	Artículo	\$ Cantidad	Mis emociones
Sábado	2:00 p.m.	Vestido nuevo	\$70.00	Necesitaba levantarme el ánimo

Sume las cantidades para saber el total que ha gastado en la semana. ¿Está gastando más de lo que tiene? De ser así, este es el momento de tomar cartas en el asunto para evitar que su dinero se le escape de las manos.

**Administre bien su dinero: No deje que su dinero se le escape de las manos**

## Hoja de Trabajo para Establecer un Contrato para Reducir Gastos

Yo/nosotros queremos hacer los siguientes cambios para reducir los gastos innecesarios es nuestro presupuesto:

1. Anote los hábitos que tiene y que con más frecuencia aumentan sus gastos. Anote primero aquellos que le hacen gastar más.
2. ¿Qué hábitos de gastos le gustaría cambiar primero? Anótelos según la importancia que usted les dé.
3. Estos son los pasos que yo/nosotros planeamos tomar para cambiar mis/nuestros hábitos de gastos durante el próximo mes o año para evitar que el dinero se escape de mis/nuestras manos.

Yo/nosotros queremos lograr estas metas para: \_\_\_\_\_ (fecha)

Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Firma(s):

**Administre bien su dinero: No deje que su dinero se le escape de las manos**

*Esta publicación es parte de la serie **Administre bien su dinero** que incluye:*

---

### **Ponga su dinero a trabajar**

Determine qué es importante para usted  
¿Cuál es su situación financiera?  
No deje que su dinero se le escape de las manos  
Prepare un plan de gastos

### **Al usar el crédito**

¿Qué es el crédito y cuánto crédito me puedo permitir?  
Clases de crédito: ¿Qué opciones tiene?  
Las tarjetas de crédito  
Los reportes de crédito

### **Empiece a ahorrar**

Maneras en que puede ahorrar  
Cómo hacer crecer su dinero  
Dónde ahorrar  
Opciones Para Invertir

### **Cómo seleccionar una institución financiera**

La selección de una institución financiera  
Las cuentas corrientes  
Las cuentas de ahorros

### **Cómo establecer un sistema para archivar sus documentos**

Organice sus documentos  
Dónde guardar los documentos importantes

### **Cómo determinar si está listo para comprar una casa**

¿Está preparado financieramente?  
Beneficios y desafíos al ser propietario de vivienda

---

Patrocinado por la ciudad de Las Cruces y la Universidad Estatal de Nuevo México. Financiado por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbana de EE.UU. La Universidad Estatal de Nuevo México (NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. © 2005, el Consejo de Regentes de la Universidad Estatal de Nuevo México.



**Administre bien su dinero: No deje que su dinero se le escape de las manos**