

PROTEJA SU dinero

EJEMPLAR
GRATUITO



ENERO 2026

AÑO 26. NÚM. 309
ISSN 1405955X.

Tu suero financiero

El botón de *reset*
para esta cuenta

Organiza tu dinero y tu vida

Así funciona la
planificación financiera

Revisa
tu **reporte**
Sin que te cueste
de más, con RCD

La magia
de los **REYES MAGOS**
también enseña a elegir

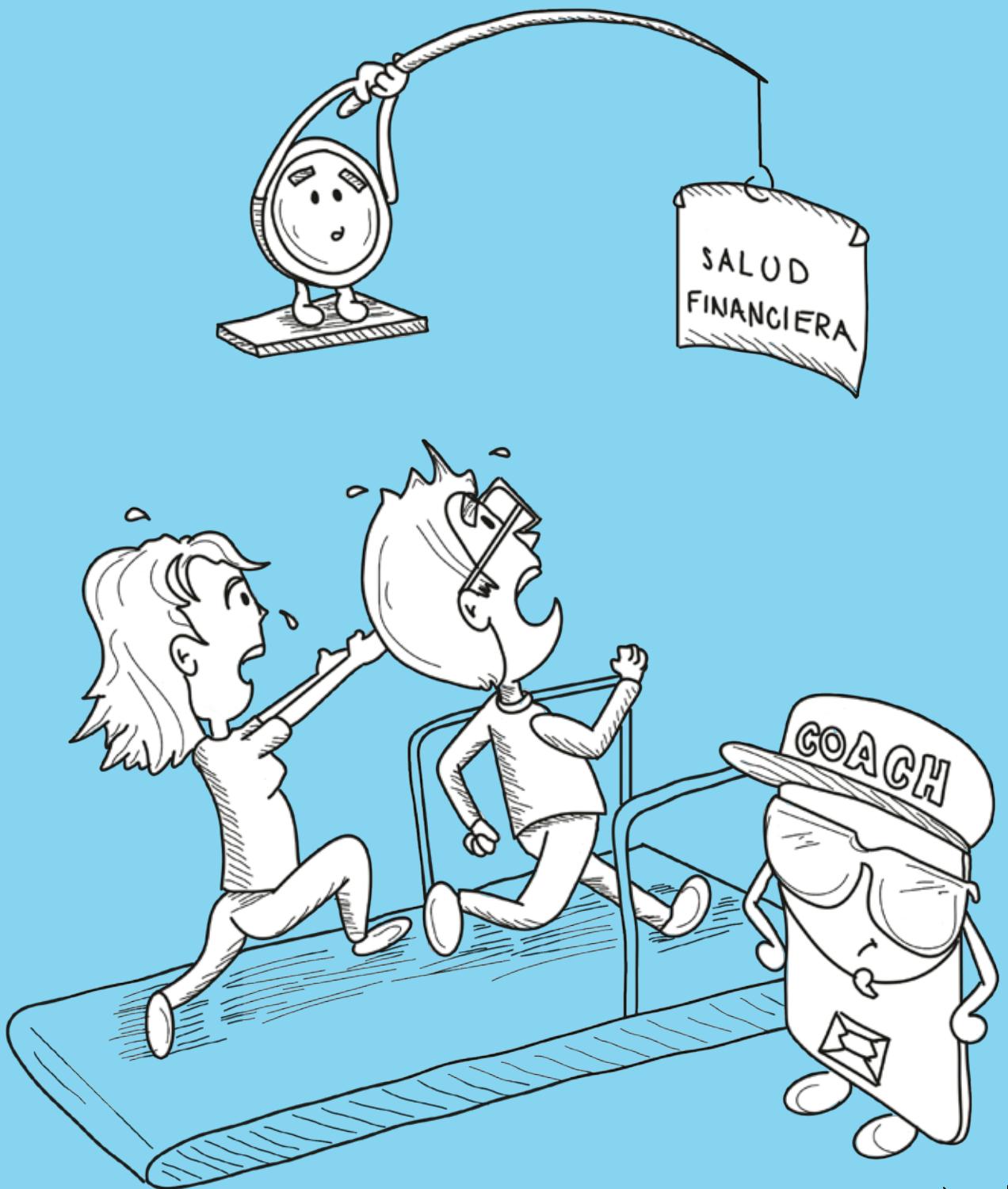
Educación Financiera que empieza en casa

“Ni yendo a bailar a Chalma”

Expresión mexicana que describe algo prácticamente imposible, como querer borrar un mal historial crediticio de un día para otro.

Las finanzas con un
toque mexicano.

PROTEJA SU
dinero



Propósito de Año Nuevo

CONTENID

8

PEQUEFINANZAS

Dinero en acción

¡Arma tu primer plan!

11

CUENTAS PROPIAS

“Rafael y el idioma olvidado”

El costo oculto de las apps

14

RCD

Revisa tu reporte

Sin que te cueste de más, con RCD

16

FINANZAS EN ACCIÓN

Organiza tu dinero

y tu vida

Así funciona la planificación financiera

21

ECONOMÍA JOVEN

Que no se te vaya la sonrisa

Estrategias para liquidar tus deudas



24

PRIMER PLANO



La magia de los
REYES MAGOS
también enseña a elegir

Educación financiera que empieza en casa

28

FRAUDES FINANCIEROS

El fraude ya no roba: convence

Así operan los nuevos

31

TU BOLSILLO

Tu suero financiero

El botón de *reset* para esta cuesta

ENERO

34

¿SABÍAS QUE...

**Tu dinero en juego:
elige bien y gana**

Gato financiero: tres buenas decisiones para ganar control sobre tu dinero

36

PSICOFINANZAS

Contabilidad mental

Los cajones invisibles dentro de tu plan financiero

39

+ DINERO

Volver a lo esencial

El punto de partida para una mejor salud financiera

42

ACREDITA TU FUTURO

Renueva tus metas

Construye tranquilidad económica

46

A TU FAVOR

Tu dinero merece un 10

Los derechos que cuidan tu bolsillo

4 BUZÓN

5 CARTA
EDITORIAL6 ¡NO TE LO
PIERDAS!

7 EN CORTO

PROTEJA SU
dinero 

**CONSULTA
LA VERSIÓN
WEB**





Nuestras y nuestros lectores preguntan:

¡Llevo esperando 40 minutos una transferencia y nomás no llega, usualmente es de inmediato!

@nojob2025

Estimado usuario:

Lamentamos la situación que nos comentas. Algunas operaciones pueden tardar hasta 48 o 72 horas hábiles en verse reflejadas. Si este plazo ya se cumplió y el movimiento aún no aparece, el titular de la cuenta puede levantar una queja ante su institución financiera.

Si así lo requieres, te informamos que puedes presentar una queja formal ante la CONDUSEF a través de nuestro portal #RUT. Solo debes registrarte y obtener tu clave CIC; una vez registrado, podrás ingresar tu queja directamente contra la institución financiera desde el mismo portal.

Accede aquí: <https://rut.condusef.gob.mx/public/>

Nuestro personal dará seguimiento a tu caso conforme al procedimiento establecido. ¡Estamos aquí para acompañarte en cada paso!

¡Ya tengo mi diploma!
Gracias @conduseficial

Nayely G. Sánchez

¡Escríbenos!

protejasudinero@condusef.gob.mx

¡Visítanos!

www.condusef.gob.mx

/conduseficial

@CondusefMX

@CondusefOficial

@conduseficial

@conduseficial

Instituto del Fondo Nacional para el Consumo de los Trabajadores @Fonacot_oficial

El #CréditoenEfectivo te brinda liquidez inmediata. ¿Quieres saber cómo obtenerlo? Checa la siguiente información <https://shorturl.at/MNX2A>

Banco del Bienestar

@bbienestarmx

¿Bloqueaste el NIP de tu tarjeta del #BancoDelBienestar?
¡No te preocupes!

Se desbloqueará automáticamente después de 48 horas.
No uses el NIP en este tiempo, así evitarás bloquearlo nuevamente.
#NIPBancoDelBienestar

Procuraduría Federal del Consumidor

@Profeco

Queremos conocer tu opinión. Participa en nuestro sondeo en línea sobre los productos y servicios de la Coordinación General de Educación y Divulgación de Profeco.

Tu participación nos ayudará a mejorar las herramientas que ponemos a disposición de las personas consumidoras. https://qqed.profeco.gob.mx/Indicadores_cgded/

CONSAR

@CONSAR_mx

La Firma Electrónica del SAR es tu llave para modificar datos, traspaso y retiros totales a través de canales digitales como #AforeMóvil y #AforeWeb. #AviSAR

Banxico Educa

@BanxicoEduca

¿Sabías que con las transferencias electrónicas puedes pagar a cualquier cuenta bancaria sin importar el banco al que pertenezca? Conoce más en: <https://bit.ly/4aQD9lo>

Tu voz es importante. Envía tus comentarios, preguntas, opiniones y sugerencias.
Proteja su Dinero se reserva el derecho de publicar y editar los comentarios recibidos.

DIRECTORIO



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS

PRESIDENTE

Oscar Rosado Jiménez

VICEPRESIDENTA JURÍDICA

Elizabeth Ivonne Noriega Aguilar

VICEPRESIDENCIA DE ATENCIÓN A USUARIOS E INSTITUCIONES FINANCIERAS

Ana Clara Fragozo Pereira

DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN FINANCIERA

Elodia Ivonne Hernández Contreras



CONSEJO EDITORIAL

Oscar Rosado Jiménez
Elizabeth Ivonne Noriega Aguilar
Elodia Ivonne Hernández Contreras
Rita Azahar Hamden Villalobos
Melibea Reyes Jacinto
Aarón Caballero García

EDITOR RESPONSABLE

Elodia Ivonne Hernández Contreras

REDACCIÓN

Estephania López Ávila
Estela Méndez García
Brián Rayon Mendieta

COLABORADORES

Andrea Hernández Manzo

DISEÑO

Oscar T. Martínez Torres
Paola Espinosa Pérez
Ana Luisa Vargas Urquijo

ADMINISTRACIÓN Y DISTRIBUCIÓN

Eva Nayeli Almazán Sevilla

EDITORIAL Carta

Finanzas con responsabilidad

El inicio de este año marca una etapa de mayor conciencia y responsabilidad en la forma en que administramos nuestros recursos. Más que un cambio de calendario, representa la continuidad de decisiones que hoy asumimos con claridad: ejercer un control real sobre nuestras finanzas y fortalecer una relación más sana y equilibrada con el dinero.

El sobreendeudamiento ha demostrado ser un riesgo constante para la estabilidad de las familias. Por ello, este año inicia con una convicción firme: evitar compromisos financieros que rebasen nuestras posibilidades y priorizar decisiones informadas que protejan el bienestar presente y futuro. Endeudarse sin planeación limita oportunidades y genera incertidumbre; administrarse con orden brinda tranquilidad y certidumbre.

El control de los gastos deja de ser una recomendación y se consolida como una práctica cotidiana. Analizar cómo y en qué se gasta, distinguir entre necesidades reales e impulsos momentáneos y fortalecer el ahorro como hábito forman parte de una cultura financiera más sólida, basada en la responsabilidad y la previsión.

Esta conciencia financiera se extiende de manera natural al entorno familiar. La educación financiera comienza en casa, donde se forman los hábitos y valores que acompañarán a niñas y niños a lo largo de su vida. Las escuelas aportan conocimientos esenciales, pero es en el hogar donde se aprende, a través del ejemplo, cómo tomar decisiones responsables, cómo ahorrar y cómo enfrentar los compromisos financieros.

Las hijas y los hijos aprenden observando. Por ello, educar financieramente desde el ejemplo no es una opción, sino una responsabilidad compartida. Niñas y niños que crecen en entornos donde se practica una relación sana con el dinero tienen mayores herramientas para convertirse en adultos responsables, capaces de construir estabilidad y bienestar.

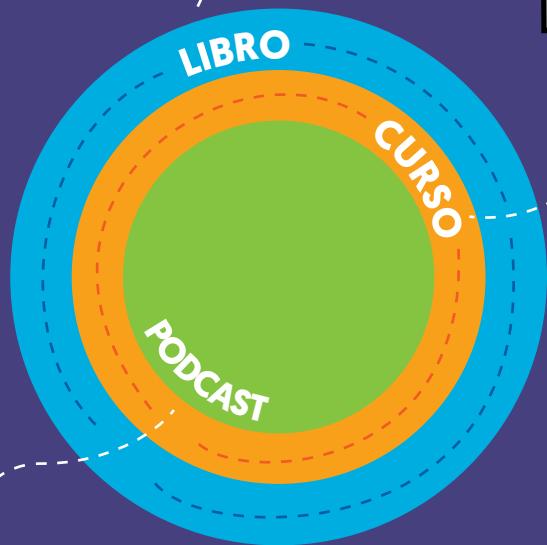
Este año proteger nuestro dinero es proteger nuestro futuro. Y esa tarea se ejerce todos los días, desde casa, con convicción, coherencia y responsabilidad.

Los editores

Proteja su dinero, publicada mensualmente por la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), está destinada a informar y orientar sobre temas de Educación Financiera. Los ejercicios comparativos, listados y descripción de productos y servicios financieros se publican con fines informativos. Las opiniones, puntos de vista, citas y estimaciones presentadas no deberán considerarse como recomendaciones para la contratación, compra o venta de ningún tipo de valores, bienes, productos o servicios. La información generada por fuentes distintas a Condusef es responsabilidad de las mismas. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Condusef.

Proteja su dinero es una revista mensual editada y publicada por la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, ubicada en Insurgentes Sur 762, Col. Del Valle, C.P. 03100, Alc. Benito Juárez, CDMX. Tel.: 54 48 70 00. Editor responsable: Elodia Ivonne Hernández Contreras. Distribución: Condusef Insurgentes Sur 762, Col. Del Valle, C.P. 03100, Alc. Benito Juárez, CDMX. Certificado de Licitación de Título núm. 11251, Certificado de Licitación de Contenido Núm. 7874 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, Certificado de Reserva de Derechos Núm. 04-2001-022314413700-102. Impresa en los TALLERES DE IMPRESIÓN DE ESTAMPILLAS Y VALORES ubicado en Legaria 662, Col. Irrigación, Miguel Hidalgo, CDMX. C.P. 11500

¡NO TE LO PIERDAS!



El dinero no viene con instructivo - Brenda Gómez y Ricardo Chavero

Hablar de dinero sigue siendo un tema complicado y, en muchos casos, un tabú. Este podcast busca romper esa barrera y ofrecer herramientas claras para manejar las finanzas personales de forma inteligente y estratégica. A través de consejos prácticos, explica temas como ahorro, inversión, planeación financiera y finanzas en pareja y en familia, con el objetivo de ayudar a las personas a asumir el control de su futuro financiero y tener mejores decisiones.

¿Dónde? Spotify

Dinero: domina el juego – Tony Robbins

En este libro, Tony Robbins explora cómo tomar mejores decisiones financieras a largo plazo a partir de entrevistas con algunos de los inversionistas y expertos financieros más influyentes del mundo. A través de un enfoque motivacional, explica conceptos clave sobre inversión, ahorro, manejo del riesgo y planeación financiera, con el objetivo de ayudar a las personas a construir seguridad financiera y alcanzar mayor tranquilidad económica.

¿Dónde? Gandhi, Palacio de Hierro, H-E-B México, etc.

Precio: \$400-\$500 MXN

Atrapado en el Museo del Dinero – Banxico Forma

Es un curso en línea, gratuito y lúdico que permite aprender temas de Educación Financiera de forma dinámica. A través de cinco módulos ambientados como salas de un museo, las personas participantes adquieren conocimientos sobre el dinero, el sistema financiero, la inflación y la política monetaria, así como el papel del Banco de México.

El curso es de autoaprendizaje, dura aproximadamente 5 horas, está dirigido a todo público y solo requiere conexión a internet y un dispositivo móvil o de cómputo. ¡No te lo pierdas!

¿Dónde? <https://forma.banxico.org.mx/bf/>

Precio: gratuito



La IA también cuida tu quincena

Con la llegada de la Inteligencia Artificial (IA), el asesoramiento financiero, antes considerado un servicio costoso o exclusivo, podría volverse accesible para una gran parte de la población. Según el Foro Económico Mundial, la IA ahora puede ofrecer información personalizada sobre cómo ahorrar e invertir, lo que permitiría diseñar planes financieros adaptados a cada persona, incluso sin contar con un asesor tradicional. Esto abre la puerta a decisiones más informadas y cercanas para quienes antes no podían acceder a un consejo financiero profesional.

El Economista

El control del gasto... más mental que escrito

Llevar un registro de ingresos y gastos es una de las bases de la salud financiera, pero en la práctica pocas personas lo hacen de manera formal. En México, la mayoría prefiere separar el dinero antes que llevar un registro detallado.

De acuerdo con la ENSAFI 2023, **sólo 2 de cada 10 personas contestaron que sí llevan un registro de ingresos y gastos.**

Lo llamativo es que, conforme aumentan los ingresos, disminuye el hábito de registrar el gasto, lo que confirma que ganar más no siempre implica una mejor organización financiera.

Así controlan sus gastos las y los mexicanos:

45%

Separan dinero para pagos o deudas

29%

Llevan registro de recibos o deudas pendientes

25%

Hacen anotaciones de gastos

9%

Usan apps o herramientas digitales



¿Qué
cuentas?

Encuesta Nacional sobre
Salud Financiera (ENSAFI)
2023

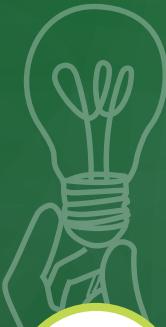
DINERO EN ACCIÓN

¡Arma tu primer plan!



¡Hola peque!

Comienza un nuevo año y es la oportunidad perfecta para probar cosas diferentes, aceptar nuevos retos y acercarte a tus sueños. Una de ellas es aprender a manejar mejor tu dinero.



Como ya hemos platicado en otras ediciones, es muy importante saber usar lo que tenemos, y para lograrlo el primer paso es tener un plan. En este artículo te mostraremos cómo hacerlo paso a paso y por qué se convierte en una herramienta que te ayudará a cumplir lo que te propongas.

¿De qué estamos hablando?

Imagina que tu dinero es como un equipo de pequeños ayudantes. Un presupuesto es un plan financiero que te permite decidir en qué quieres que trabajen esos ayudantes: cuánto usarás para algo que te gusta, cuánto guardarás para un sueño y cuánto necesitas para tus gastos de la semana.

Seguir un presupuesto es como tener un mapa que te dice: “¡Vas muy bien!” o “cuidado, te estás pasando”.



¿Para qué sirve hacer un presupuesto?

Principalmente, te ayuda a saber en qué estás gastando. Pero también sirve para:



NO gastar de más.



Aprender a tomar mejores decisiones desde pequeña o pequeño.



Ahorrar para algo que realmente quieres (tu juguete favorito, una libreta nueva, ropa, un videojuego, ir al cine, etc.).



Evitar que el dinero “se te escape” como si tuviera pies.

Puede ser que a tu edad, a veces no entiendas por qué es tan importante hacer un presupuesto. Pero la verdad es que te ayuda a aprender desde ahora a cuidar tu dinero, tomar buenas decisiones y cumplir metas que te propongas y te emocionen.

Si comienzas a practicarlo desde hoy, cuando seas mayor te será mucho más fácil organizarte, evitar problemas y lograr lo que te propongas.



Realiza el tuyo paso a paso

1. Descubre cuánto dinero tienes

Suma lo que recibes:

- Domingo o mesada.
- Regalos de cumpleaños.
- Ahorros que ya tenías.
- Dinero por hacer algunas tareas.

A esto se le llama ingreso.
Escríbelo para tenerlo presente.

2. Haz tu lista de gastos

Anota en qué cosas sueles usar tu dinero:

- Dulces.
- Snacks.
- Material escolar.
- Salidas con amigas o amigos.
- Pagar algún juego o actividad.

Haz una lista y piensa cuáles son importantes y cuáles son solo antojos.

3. Decide cuánto quieres ahorrar

¡Este paso es clave!

Elige una meta: por ejemplo, ahorrar para un juguete, un libro o algo que te emocione.

Decide cuánto vas a guardar cada semana o mes y trata de cumplirlo sin falta.

4. Organiza tu dinero en categorías

Puedes usar sobres, frascos, alcancías o lo que más te guste: lo importante es dividir tu dinero en:

- Gastos necesarios.
- Gustos o antojos.
- Ahorro para metas.

Así sabrás exactamente cuánto puedes usar sin pasarte.

5. Revisa tu presupuesto cada semana

Pregúntate:

- ¿Gasté de más?
- ¿Cumplí mi ahorro?
- ¿Necesito cambiar algo?

Respondiendo estas preguntas puedes saber si necesitas ajustar algo; ¡así aprenderás a manejar tu dinero como todo un profesional!

¡Mira este ejemplo!

Si recibes \$100 pesos a la semana, podrías dividirlo así:

- \$50 para cosas que necesitas.
- \$30 para gustos.
- \$20 para el ahorro.

¡Y listo! Ya tienes un presupuesto real.

Hacer tu primer presupuesto es como desbloquear un superpoder: el de decidir con inteligencia en qué gastar.

Tus metas y sueños, por pequeños que parezcan, empiezan con una elección: usar tu dinero de forma ordenada.



“Rafael y el idioma olvidado”

El costo oculto de las apps

Mi nombre es Rafael y, como muchos, prometí que este año sería diferente. Enero llegó con sus propósitos y yo estaba lleno de entusiasmo: “*Este año voy a aprender un nuevo idioma!*” pensé mientras compraba la suscripción anual de la app más anunciada en redes sociales para aprender idiomas en línea. Tenía videos, lecciones interactivas y juegos. Me pareció una buena inversión.

Los primeros días todo marchó bien. Estudiaba durante mis traslados, repasaba en la oficina y hasta me sentía bilingüe. Pero pronto llegó la vida real: reuniones largas, tareas acumuladas, fines de semana de descanso y pronto perdí el interés.

No había un horario fijo, ni metas pequeñas que cumplir, ni recordatorios claros. Solo esa suscripción insistente en mi correo, lista para cobrar mes tras mes. Yo decía: “*Mañana retomo mis clases.*”

Los meses pasaron. Mis avances se frenaron y mi entusiasmo se desvaneció. Mientras tanto, la app seguía cobrando automáticamente **mes tras mes**, silenciosa pero constante. Cada vez que veía el cargo en mi estado de cuenta, lo ignoraba pensando: *“Bueno, la siguiente semana lo retomaré...”*

Llegó diciembre. Haciendo cuentas, me di cuenta de que había pagado **12 cargos mensuales por un idioma que nunca aprendí**. Lo peor no era el dinero, sino darme cuenta de que **ese pequeño gasto hormiga había estado ahí todo el año**, acumulándose.

Ahora, mientras miro mi cuenta y las lecciones sin abrir, aprendí: **el entusiasmo sin planificación es como una suscripción olvidada: gasta dinero y nunca te devuelve nada.**

Este año, mi nuevo propósito no es solo aprender un idioma, sino **planear, organizar y revisar mis gastos hormiga**, para que mi dinero trabaje para mí y no para las apps que duermen en mi teléfono.

Tips para que no te pase lo mismo

Estamos seguros que, al igual que Rafael, tienes algún gasto hormiga escondido por ahí, así que, para evitar que siga drenando tu bolsillo:

Revisa tus suscripciones activas.

Muchas apps se renuevan automáticamente. Haz una auditoría mensual de servicios que ya no utilizas y elimina aquellos que ni siquiera has abierto.

Establece metas y horarios reales.

Si adquieres una aplicación para estudiar, aprender o entrenar, fija un horario específico y metas pequeñas. Sin estructura, el entusiasmo se diluye.

Activa recordatorios de renovación.

Coloca alertas en tu calendario antes del siguiente cobro. Así podrás decidir si continúas o cancelas.

**Prueba primero la versión gratuita.**

Antes de pagar un año completo, usa la versión básica. Si realmente te funciona, entonces invierte.

Cancela lo que no uses en 30 días.

Si en un mes no abriste la app, probablemente no la necesitas. Cancélala antes de que siga cobrando.

Evita pagar anualidades por impulso.

No te comprometas un año entero solo por la motivación del momento. Elige pagos mensuales hasta confirmar que realmente la usarás.

Lleva un registro simple de tus suscripciones.

Una nota en tu celular es suficiente: nombre de la app, costo y fecha de cobro. Tenerlo a la vista evita sorpresas.

Al final, no se trata solo de cancelar suscripciones, sino de recuperar el control de tu dinero.



Cuando identificas tus gastos hormiga, dejas de perder en lo pequeño para empezar a ganar en lo importante.

Revisa tu Reporte

Sin que te cueste más, con RCD



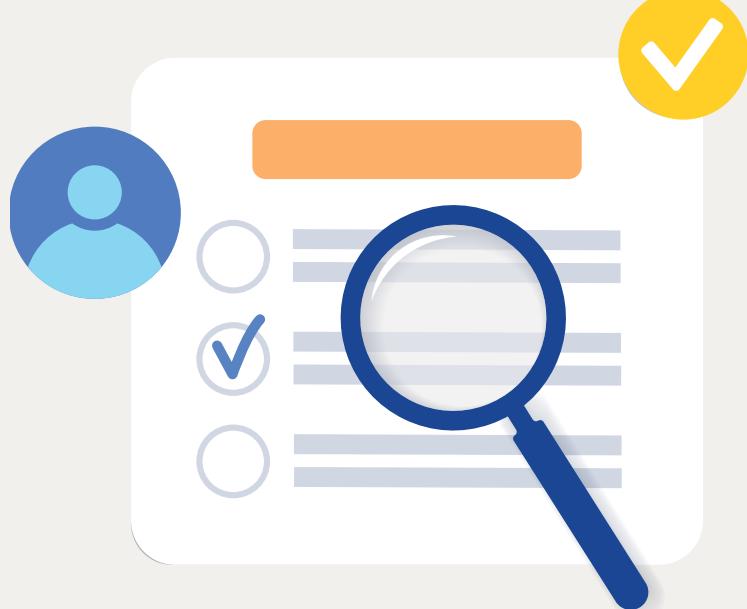
Conocer tu historial crediticio no solo es una buena práctica financiera: es fundamental para tu seguridad financiera.

El **Reporte de Crédito Especial (RCE)** es la herramienta que te permite saber qué información tienen las Sociedades de Información Crediticia (SICs) sobre ti, cómo se registra tu comportamiento de pago y si existe alguna anomalía que pueda afectarte al solicitar un crédito.

¿Cuánto cuesta consultar tu RCE?

Aunque muchas personas no lo saben, **consultar tu Reporte de Crédito Especial tiene un costo**, excepto en ciertos casos que la Ley establece como gratuitos. Este cargo está regulado y registrado ante la CONDUSEF, por lo que las instituciones no pueden cobrar más de lo autorizado.

Conocer estos montos te ayuda a evitar sorpresas y a ejercer tu derecho de acceso a la información



crediticia de manera segura. Por eso, la CONDUSEF pone a tu disposición la plataforma RCD (Revisa, Compara y Decide), donde puedes consultar información clara, oficial y actualizada para tomar decisiones informadas y proteger tu bolsillo. A continuación, te presentamos la tabla con los costos autorizados que puedes consultar directamente en RCD, según el tipo de entrega o canal que elijas:



SOCIEDAD DE INFORMACIÓN CREDITICIA	BURÓ DE CRÉDITO		CÍRCULO DE CRÉDITO	
MÉDIO PARA CONSULTAR TU RCE	UNA VEZ CADA 12 MESES	SUBSECUENTE	UNA VEZ CADA 12 MESES	SUBSECUENTE
Internet / App Móvil	\$0.00	\$35.60	\$0.00	\$34.50
Teléfono	\$0.00	\$89.00	\$0.00	\$82.50
Oficinas de Atención	\$0.00	\$89.00	\$0.00	\$82.50
Mensajería	Sólo paga el costo de envío \$204.90	\$240.50	Sólo paga el costo de envío \$190.00	\$217.50
Correo Postal	Sólo paga el costo de envío \$160.20	\$195.80	Sólo paga el costo de envío \$150.00	\$182.50

Fuente: Elaborado por Condusef con información de las páginas electrónicas de Buró de Crédito y Círculo de Crédito al 29 de septiembre de 2025. Los costos incluyen IVA.

Se recomienda al usuario verificar los costos antes de celebrar cualquier operación con la Sociedad de Información Crediticia elegida.

Esta información se publica en cumplimiento con la Ley de Protección y Defensa al Usuario de Servicios Financieros.

CONDUTIP:

Consultar tu Reporte de Crédito Especial, también te ayuda a conocer si tienes créditos que no contrataste por un posible robo de identidad.



Organiza tu dinero y tu vida



Así funciona la planificación financiera

Siempre que tenemos un sueño o un anhelo, para alcanzarlo debemos hacer una planeación. Es decir, tenemos que ver por dónde empezamos, cuáles son los pasos que vamos a dar para poder alcanzar la meta.

En tus finanzas, esa planeación tiene un nombre claro: presupuesto.

Aunque parece sencillo, muy pocas personas lo hacen. En México, solo cuatro de cada diez personas lleva un presupuesto (ENSAFI). Y esa falta de claridad suele derivar en sobreendeudamiento, ansiedad y la sensación de que “el dinero no alcanza”. Pero tú puedes cambiar ese escenario desde hoy.

Pero muy pocas personas lo hacen, la ENSAFI señala que solo **2 de cada 10** personas lleva un registro de ingresos o gastos.

Si lo que buscas al iniciar este año es:



Cuando sabes exactamente cuánto entra, cuánto sale y a dónde se va tu dinero, puedes reorganizar tu vida financiera sin sentir que estás renunciando a todo. De hecho, descubres que tienes más libertad de lo que pensabas.

¡Tienes que hacer un presupuesto!

- Si no sabes cuánto dinero te queda después de pagar tus servicios y gastos recurrentes.
- Si gastas más de lo que ganas.
- Si sientes ansiedad al pensar en el dinero, porque no te alcanza.

¿Qué es realmente un presupuesto?

Es un registro detallado de tus ingresos y gastos. Componentes básicos:

Ingreso fijo: lo que recibes de manera estable (sueldo, pensión).

Ingreso variable: comisiones, bonos, trabajos extra, propinas.

Gastos fijos: servicios, renta, transporte, colegiaturas.

Gastos variables: compras del súper, antojos, entretenimiento, salidas.

Cuando los pones sobre la mesa, puedes identificar patrones (repeticiones), corriges fugas y diriges tu dinero hacia lo que sí te importa.

El presupuesto es sencillo. Tu única tarea durante el primer mes es registrar todo. Absolutamente todo.

1. **Elige tu herramienta:** una libreta, una hoja de Excel o una app. Lo que prefieras.

2. **Anota cada gasto diario:** desde el café de la mañana hasta la propina más pequeña.

3. **Clasifica por categorías:** alimentos, transporte, antojos, entretenimiento, salud, etc.

4. **Suma y observa:** cuánto gastas por semana, quincena y mes.

Con este ejercicio te conoces a ti mismo. Ves tu comportamiento financiero tal como es, sin filtros.

Si detectas una fuerte cantidad en gastos que no son esenciales, sería el momento de tomar decisiones concretas:

Eliminar suscripciones y servicios que no usas.

Reducir antojos que se acumulan sin darte cuenta.

Planificar tus compras con el objetivo de gastar solo en lo necesario, aunque de vez en cuando te des un gusto.

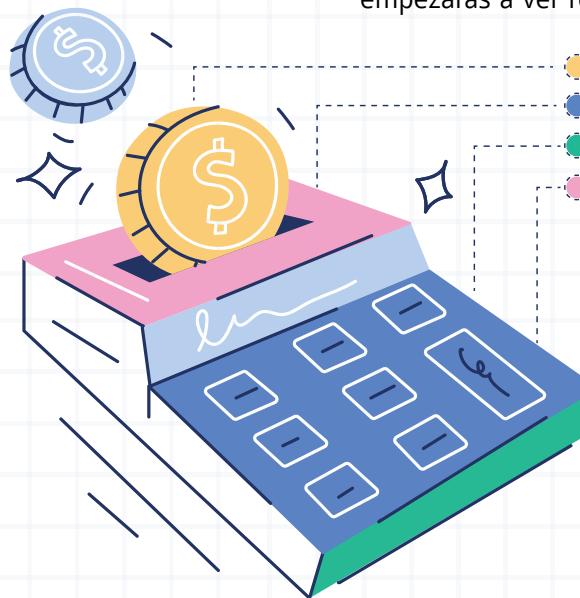
Cada gasto que eliminas libera dinero. Y ese dinero ya tiene un mejor destino: tu ahorro.

Así podrás ahorrar hasta el 20% de tus ingresos. Obvio esto no lo vas a lograr el primer mes, pero poco a poco, tu meta podría ser esa.

No olvides que el presupuesto es un ejercicio que tienes que repetir todos los días, como cepillarte los dientes, porque es un pequeño hábito diario, que te permite hacer un plan estratégico para organizar y sacarle el mejor provecho a tu dinero.

Incluso te puede ayudar a resolver mejor los imprevistos y las emergencias económicas; porque una de las ventajas de tener una buena planeación es lograr cualquier objetivo que te propongas. Haz de tu presupuesto parte de tu vida. Los primeros dos meses pueden sentirse raros, como cualquier hábito nuevo. Después, te sorprenderá lo natural que resulta. Y entonces empezarás a ver resultados:

- **Menos estrés.**
- **Más claridad.**
- **Más metas cumplidas.**
- **Más control sobre tu presente y tu futuro.**



Todo empieza con una simple decisión: hacer un presupuesto.

¿Listo para comenzar a ordenar tu dinero y tu vida?

HAZ TU PRESUPUESTO

Un presupuesto te da **rumbo y claridad**. Llénalo hoy... tu futuro te lo agradecerá. Que este año tomes **mejores decisiones financieras**.

INGRESOS

El dinero que entra

CONCEPTO (de dónde viene el dinero)	CANTIDAD
①	
②	
③	

¿Cuánto suma? → \$



EGRESOS

El dinero que sale

¿Cuánto suma? → \$

mes:

Total ingresos



Total egresos



Diferencia



¿Te sobró dinero?



TU VIDA COTIDIANA TIENE UN MUSEO

ReDescubre el MIDE.

Más cercano. Más actual. Más tuyo.

mide®

20 Proteja su dinero

EL MUSEO DE LA VIDA COTIDIANA

@museomide

Tacuba 17, Centro Histórico,
Ciudad de México

Que no se te vaya • la sonrisa

Estrategias para liquidar tus deudas



Las luces se apagaron, los villancicos terminaron y los recalentados ya son un recuerdo, pero hay algo que sí regresó: tu estado de cuenta. Ese que abriste con valentía y que probablemente te hizo decir: **“¿quién me hakeó? ¡Yo no gasté tanto!”**

Lamentablemente, déjanos decirte que, entre regalos, cenas, intercambios, viajes y el famoso gasto “porque me lo merezco”, es normal que el saldo final del mes sea más alto de lo planeado.

Pero no te preocupes: tener deudas no es un fracaso, es una situación común, y lo importante es cómo decides enfrentarlas a partir de ahora. Enero es perfecto para reorganizarte, tomar aire y arrancar un plan claro para liquidarlas. Por ello, a continuación, te presentamos **dos opciones que te ayudarán a retomar el control de tu dinero.**



Manos a la obra

1

La más costosa.

Si quieres ver resultados reales y **pagar menos a largo plazo**, esta estrategia es tu mejor aliada. La idea es simple: **enfoca tu esfuerzo en la deuda más cara**.

Para aplicar esta opción, primero necesitas identificar **cuál de todas tus deudas es la que te genera más intereses**. Esa deuda será tu “objetivo principal”.

¿Cómo aplicarla?

Haz una lista de todas tus deudas y anota cuánto debes, cuánto pagas al mes y qué tasa de interés tiene.

Identifica **la más costosa** (por lo general, tarjetas de crédito, tiendas departamentales o créditos bancarios).

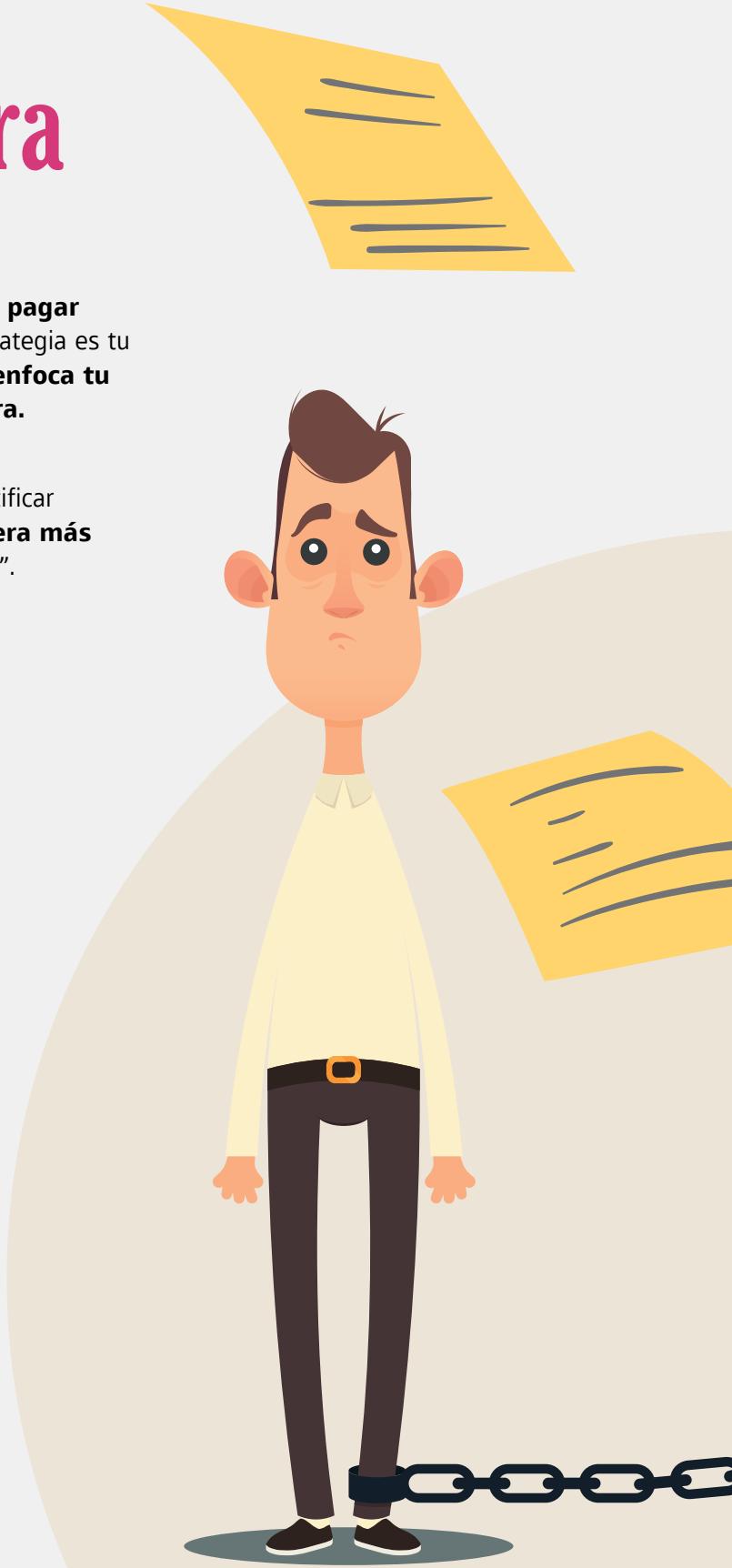
Ya que conozcas lo anterior, paga el mínimo, o un poco más, en el resto de tus deudas para mantenerlas al corriente.

En la deuda que identificaste como “la más costosa”, además del mínimo agrega un extra constante cada mes: lo que puedas, pero siempre la misma cantidad.

Cuando la liquides, usa ese dinero para acelerar el pago de la siguiente.

¿Por qué funciona esta estrategia?

El objetivo de esta estrategia es **atacar directamente lo que hace crecer tu deuda: los intereses**. Esto reduce el tiempo que tardas en salir del bache y te ahorra dinero.



2

Pago fijo estratégico

Si todas tus deudas son parecidas o similares en monto e intereses, o si no sabes por dónde empezar, esta opción te dará claridad desde el primer día.

¿Cómo aplicarla?

Suma el total de tus deudas.

Define cuánto puedes destinar al mes para pagarlas, siendo realista (no uses el 100% de tu ingreso, recuerda también que debes cubrir tus gastos fijos). Divide esa cantidad en pagos fijos para cada deuda, de forma que seas constante y no te rebases.

Establece una **fecha meta**: por ejemplo, reducir el 30% de tus deudas antes de junio.

Conforme avances, puedes incrementar tus pagos si obtienes ingresos adicionales.

¿Por qué funciona esta estrategia?

Esta opción te da estructura, evita atrasos y convierte un montón de pequeñas preocupaciones en un solo plan claro y manejable.

El 24% de las personas que tiene algún tipo de deuda (formal o informal) se ha atrasado en el pago de su préstamo o crédito.

ENSAFI 2023

CONDUTIPS

- **Pon tus tarjetas a “dieta financiera” temporal.** No es para siempre, solo mientras retomas el ritmo.
- **Elimina los gastos hormiga,** aunque sea por unos meses: cafés, comidas fuera, suscripciones duplicadas o compras impulsivas.
- **Aprovecha cualquier ingreso extra:** devolución de impuestos, bonificaciones o ventas. Todo suma.
- **Evita endeudarte de nuevo mientras estás en proceso.** Lo ideal es no apagar un incendio encendiendo otro.
- **Habla con tu Banco.** Si tus deudas son un problema mayor de lo esperado, pregunta si puedes reestructurar, consolidar o transferir tu deuda a un producto con menor costo. A veces, una llamada cambia toda la situación.

Ten presente que las deudas no definen tu año, tú decides cómo empiezas.

Diciembre pudo haber dejado huella en tu cartera, pero enero también puede dejar un buen comienzo. Con organización, claridad y un poquito de disciplina, puedes recuperar el control y lograr que el resto del año sea mucho más ligero.

La magia de los **REYES MAGOS** también enseña a elegir

Educación Financiera que empieza en casa



Cada año, llega uno de los momentos más esperados por niñas y niños: sentarse a escribir su carta a los Reyes Magos. Hay emoción, imaginación y muchas ganas de pedir. Para ellos es pura magia; para ti, como madre o padre, es también una oportunidad especial para acompañar, escuchar y enseñar.

En un mundo donde la publicidad aparece en la televisión, en el celular y en internet, ayudarles a diferenciar entre lo que realmente desean y lo que solo llama su atención por un momento se vuelve cada vez más importante. Y no, no se trata de quitarles la ilusión, sino de guiarlos con cariño para que aprendan a elegir.

La publicidad: parte del entorno, no del enemigo

Hoy la publicidad forma parte de la vida diaria. Los anuncios están hechos para emocionar, para hacer que un juguete parezca increíble y que dé la impresión de que “todos lo quieren”. Para niñas y niños, distinguir entre un deseo propio y uno provocado por la publicidad no siempre es sencillo.

Tu papel no es desacreditar, sino acompañar. Puedes explicarles que los anuncios muestran solo una parte del juguete y que muchas veces exageran lo divertido que parece. Esta conversación, hecha con calma y respeto, ayuda a desarrollar criterio desde edades tempranas, sin apagar la magia.

La Educación Financiera no empieza con el primer sueldo, sino cuando las niñas y niños aprenden a pedir, elegir y esperar.

Poner límites claros también educa

Acompañar no significa decir que sí a todo. Explicar que los Reyes Magos, como todas las familias, tienen límites, enseña que elegir también implica renunciar. Este mensaje, transmitido con cariño, ayuda a que niñas y niños comprendan que no todo lo que se anuncia es posible, necesario o conveniente. Además, establecer un acuerdo previo —por ejemplo, elegir solo uno o dos regalos— reduce la presión que genera la publicidad constante y ayuda a que el momento se viva con más tranquilidad, tanto para niñas y niños como para los adultos.

Conversar, no confrontar

Cuando un niño pide algo que ha visto en un anuncio, evita respuestas inmediatas como “no” o “eso no sirve”. En su lugar, puedes preguntar:

- ¿Qué es lo que más te gustó de ese juguete?
- ¿Crees que podrías jugar con él muchas veces o solo al principio?
- ¿Con quién te gustaría compartirlo?

Estas preguntas no rompen la ilusión. Al contrario, ayudan a que el deseo se piense un poco más y no sea solo un impulso del momento.



La carta como primera lección financiera

Escribir la carta a los Reyes Magos es, en realidad, un ejercicio de planeación. Los niños se enfrentan por primera vez a la idea de que no todo se puede pedir ni todo llegará al mismo tiempo. Aprenden a priorizar, a pensar qué desean más y a aceptar que elegir una cosa implica renunciar a otra.

Aquí, como padres o familiares el acompañamiento es clave. Preguntarles por qué eligieron cierto regalo, cuál les emociona más o cuál podrían dejar fuera abre conversaciones sobre necesidades, deseos, límites y decisiones. Estas habilidades, aunque parezcan simples, son la base de decisiones financieras más complejas cuando somos adultos.

Regalos que también enseñan

No todos los regalos necesitan ser costosos ni tecnológicos para ser especiales. De hecho, muchos juguetes tradicionales suelen ser más accesibles y ofrecen beneficios que van más allá del entretenimiento inmediato.

Quienes recibieron Educación Financiera a lo largo de su vida reportan menos estrés económico: 36% presenta estrés financiero alto, frente al 40% de quienes no tuvieron esa influencia.

ENSAFI 2023

Los juguetes, como los juegos de mesa, bloques de construcción, muñecos, rompecabezas, o material para manualidades, fomentan la imaginación, creatividad y capacidad para resolver problemas o definir estrategias. Además, suelen tener una vida útil más larga y permiten que las y los niños creen sus propias historias, en lugar de solo consumirlas.

Desde la educación financiera, también dejan un mensaje importante: el valor de un objeto no siempre está en su precio, en la marca o cuántas personas lo tienen.

El ejemplo que queda para siempre

Las niñas y los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Si el dinero es un tema que solo genera tensión o del que no se habla, crecerán pensando que es algo negativo. En cambio, cuando se habla de dinero con calma, respeto y honestidad, se construye confianza. Decir frases como “estamos ahorrando para algo importante” o “esto no está en el plan por ahora” les ayuda a entender que el dinero implica decisiones, no castigos ni prohibiciones sin sentido.

CONDUTIPS para enseñar con el ejemplo:



Menos es más.

Ayuda a tu hija o hijo a elegir pocos regalos, pero bien pensados. Esto refuerza la idea de priorizar y valorar lo que se recibe.



Prefiere juguetes que inviten a crear.
Bloques, plastilina, disfraces, libros o juegos de mesa estimulan la imaginación y suelen ser más económicos. Además, no se vuelven obsoletos con facilidad.



Establece límites claros y anticipados:
menos opciones ayudan a mejores elecciones.



Introduce el ahorro de forma lúdica.
Una alcancía puede convertirse en el primer paso para hablar de metas, paciencia y constancia. No importa la cantidad, sino el hábito.



Da significado al regalo.
Hablar sobre por qué se eligió y cómo cuidarlo refuerza su valor.



Ayuda a diferenciar impulso y gusto real:
deja pasar unos días antes de escribir la carta definitiva.

Y tú, ¿qué pedirías en tu carta a los Reyes Magos?

Tal vez sea menos estrés, más control o mayor tranquilidad financiera. Enseñar a los hijos a relacionarse sanamente con el dinero también es una forma de cumplir ese deseo, hoy y a largo plazo.

Los Reyes Magos pueden traer regalos, pero la verdadera enseñanza ocurre todos los días en casa: en las conversaciones, en los límites explicados con cariño y en las decisiones compartidas. **Eso también es magia... y dura toda la vida.**

Un juguete sencillo puede estimular más la imaginación que uno costoso.

El fraude ya no roba: convence

Así operan los nuevos



En los últimos años, los fraudes financieros dejaron de ser casos aislados para convertirse en parte del día a día. No porque las personas sean distraídas, sino porque las personas delincuentes perfeccionaron sus métodos y aprendieron a aprovechar algo muy humano: la prisa, confianza, el cansancio y la costumbre de hacer todo a través del celular.

Hoy, más que “personas estafadoras”, enfrentamos operaciones que analizan cómo reaccionamos y qué emoción activar para que demos clic donde no deberíamos. Por eso incluso quienes tienen experiencia digital pueden caer. El fraude ya no es solo tecnológico; ahora es conductual.

¿De qué estamos hablando?

Reportes recientes de la CONDUSEF muestran una tendencia clara: ya no buscan robar por la fuerza, sino convencer. La persona estafadora no necesita entrar a un banco; basta con hacer creer que quien llama, escribe o envía un enlace es alguien legítimo.

Por eso abundan las llamadas que simulan ser de instituciones bancarias, mensajes con el tono exacto, enlaces que parecen oficiales y perfiles falsos que ofrecen créditos exprés o inversiones milagrosas. Todos comparten la misma estrategia: **generar urgencia para que la persona actúe rápido y piense poco.**

Uno de los patrones más frecuentes es el engaño telefónico disfrazado de “verificación”. No inician pidiendo datos; empiezan creando alarma: un supuesto movimiento extraño, un cargo no reconocido o una alerta de seguridad. Funciona porque apela al instinto de proteger lo propio.

Aunque la CONDUSEF ha insistido en que los bancos nunca solicitan claves por teléfono, las y los delincuentes modifican su discurso para sembrar duda. No buscan información: quieren que la persona reaccione impulsivamente.

Otros tipos de fraudes

1

Enlaces falsos y páginas clonadas

Ya no son mensajes con errores; ahora replican páginas completas con logotipos, colores y tipografías idénticas. Los enlaces llegan con supuestas devoluciones, beneficios o “correcciones urgentes”.

Este tipo de engaño se aprovecha de la familiaridad: cuando algo “se parece” a lo oficial, el cerebro se relaja y es justo ahí donde ocurre la captura de datos.

2

Redes sociales y perfiles falsos

Esta tendencia se ha fortalecido en redes sociales: créditos fáciles, inversiones “garantizadas”, supuestos asesores que escriben por mensaje directo y ofertas que “solo duran unas horas”.

Los perfiles falsos que se hacen pasar por instituciones o intermediarios financieros también están en aumento. Funcionan porque mezclan inmediatez con confianza: si algo aparece en el celular todos los días, parece real.

3

Fraudes con inteligencia artificial (IA)

Gracias al uso de inteligencia artificial, hoy es posible imitar voces con tanta precisión que incluso las personas más cautas pueden confundirse. Existen casos donde la llamada suena idéntica a la de un familiar o a la de un ejecutivo real.

Las voces sintéticas replican acentos, pausas y tonos, provocando que la reacción emocional gane terreno. Lo mismo ocurre con imágenes, mensajes o comprobantes falsificados con IA. Ya no dependen de textos sospechosos; dependen de imitaciones casi perfectas. La lección es clara: aunque todo parezca auténtico, siempre hay que verificar por un canal oficial.

4

Skimmers y robo de datos en cajeros

Mientras los fraudes digitales evolucionan, otros siguen presentes de forma tradicional, como los skimmers. Estos dispositivos se colocan en cajeros automáticos o terminales y copian la información de la tarjeta sin que la persona lo note.

Aunque su tecnología no ha cambiado tanto, su modo de operar sí: los colocan en horarios de poco movimiento, en cajeros con baja vigilancia o en establecimientos donde la tarjeta se entrega por unos segundos. Por eso es indispensable revisar la ranura del cajero, tapar el NIP y evitar equipos con daños visibles. Es un fraude antiguo, pero vigente.

5

Promociones y estafas estacionales

Quienes realizan este tipo de acciones aprovechan temporadas específicas: inicio de año, regreso a clases, vacaciones o semanas de descuentos. En esos momentos aumentan las promociones falsas, sorteos inexistentes o supuestas devoluciones. La lógica es simple: fechas con presión generan menos tiempo para verificar.

A esto se suman los trámites “urgentes”: renovaciones, supuestas multas o pagos “obligatorios”. Basta un archivo, una notificación o un número de referencia para generar alarma. No requieren tecnología avanzada; basta con provocar miedo o presión temporal.

El fraude moderno ya no ataca sistemas, sino rutinas, por eso la prevención debe cambiar. No basta con saber que existen personas delincuentes: hay que entender cómo operan. La Educación Financiera busca justo eso: reconocer señales de alerta, saber que un crédito legítimo no pide anticipos, que ninguna institución presiona con urgencia y que voces o mensajes pueden falsificarse. Los fraudes seguirán evolucionando, pero también nuestra capacidad para detectarlos y anticiparlos. La clave está en pausar unos segundos para revisar y verificar: esa atención consciente es hoy la mejor defensa.



TU SUERO FINANCIERO

El botón de *reset* para esta cuesta



Después del maratón Guadalupe-Reyes, de las posadas, los regalos, las cenas y los famosos “me lo merezco, para eso trabajo”, llega lo inevitable: la resaca financiera de enero.

Ese malestar que no se quita con café ni aspirinas, sino con claridad, organización y un pequeño reinicio mental.

La buena noticia es que enero no tiene por qué sentirse como una pendiente imposible. Puede convertirse en tu botón de reset: la oportunidad perfecta para depurar lo que ya no te funciona, instalar nuevos hábitos y avanzar más ligero o ligera.

¿Por qué enero se siente tan pesado?

Igual que una resaca física, la financiera tiene sus detonantes:

- Gastos emocionales de diciembre (cedemos más por nostalgia, generosidad o presión social).
- Pagos acumulados que llegan todos al mismo tiempo.
- Falta de planeación durante las primeras semanas del año.
- Sobrecompromisos: fiestas, intercambios, ropa nueva, viajes, comidas fuera, etc.
- Expectativas irreales (“en enero me repongo...”).

El balance final es un mes que parece no terminar nunca, mientras los pagos se acumulan sin descanso.

Primer auxilio financiero

Lo que debes hacer en los primeros 10 días. Piénsalo como una solución intravenosa para estabilizar tu economía:

Haz tu “conteo vital”

Enlista todo lo que necesitas cubrir del 1 al 15: renta, servicios, transporte, comida y pagos mínimos de deudas. Solo eso. Nada extra. Este paso reduce ansiedad porque te da un panorama realista y manejable.

Activa tu “modo ahorro”

Como el del celular cuando está por apagarse:

- Evita compras impulsivas.
- Reduce antojos y gastos hormiga.
- Suspende compras grandes.
- Cocina más y sal menos.
- No es un castigo. Es un plan de emergencia ligero.

No te pelees con tus emociones

La ansiedad financiera bloquea, te hace evitar revisar tus cuentas y retrasa decisiones, lo cual empeora todo.

- Respira. Cinco minutos diarios para ver tus números con calma hacen una gran diferencia.
- Reinicia tu sistema financiero: limpia, actualiza y optimiza

Una vez estabilizada la emergencia, viene el reset consciente.

PASO 1:

Limpieza del sistema

Depura gastos que no necesitas: suscripciones, membresías, apps o servicios duplicados.

Esos “archivos basura” pueden comerse tu presupuesto sin que te des cuenta.

PASO 2:

Actualización de hábitos

Instala microhábitos sin presionarte:

- Guarda de \$20 a \$50 pesos diarios o cada dos días.
- Registra tres gastos importantes por semana.
- Revisa tu cuenta bancaria una vez al día.

Los hábitos pequeños generan estabilidad sólida.

PASO 3:

Parche de seguridad

Identifica tus errores de diciembre:

- ¿Qué compra se salió de control?
- ¿Qué gasto no calculaste?
- ¿Qué emoción te hizo gastar de más?

Ese análisis te ayudará a no repetir el patrón.

Bienestar financiero: la parte que nadie te dice de la cuesta de enero

La cuesta no es solo económica: también es emocional, por ello incluye estas microacciones para reducir la ansiedad financiera.

Respira 4-4-4 (inhala 4, exhala 4, sostiene 4).

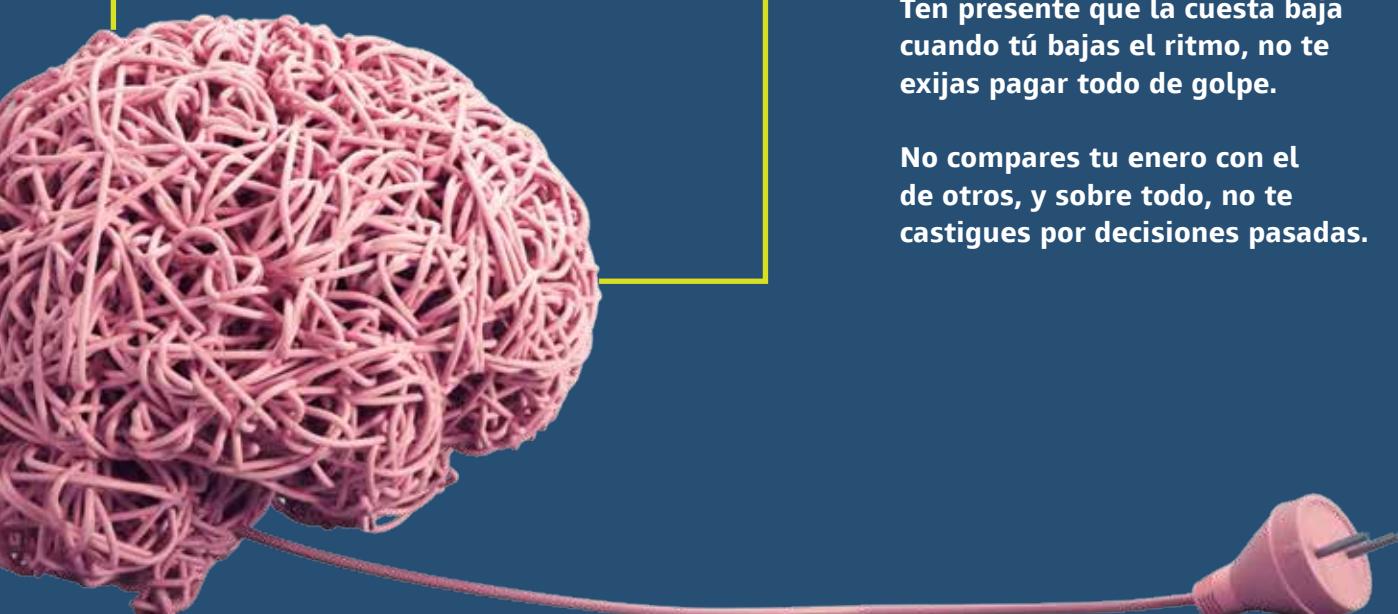
Usa una frase ancla: "esto es temporal, estoy tomando control".

Habla con alguien de confianza si te sientes rebasado o rebasada.

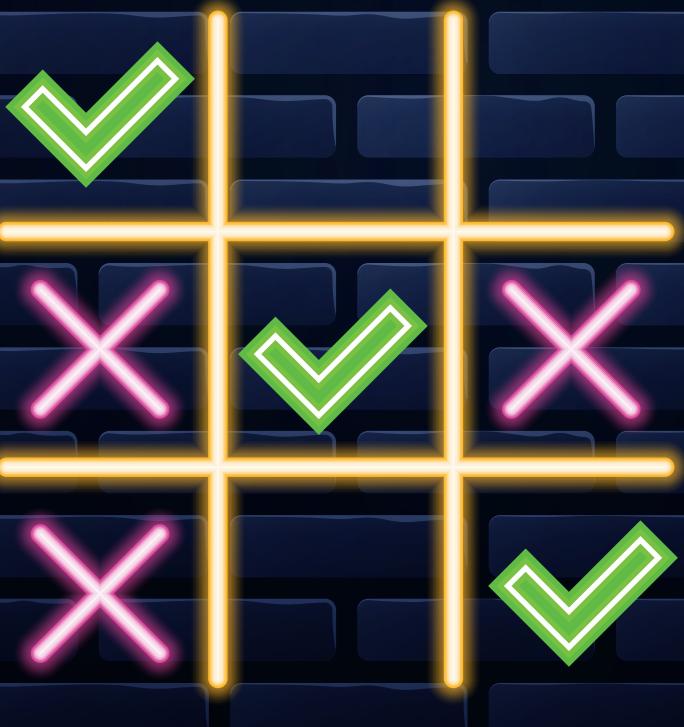
Consulta tu saldo solo una vez al día (ni más, ni menos).

Ten presente que la cuesta baja cuando tú bajas el ritmo, no te exijas pagar todo de golpe.

No compares tu enero con el de otros, y sobre todo, no te castigues por decisiones pasadas.



Tu dinero en juego: elige bien y gana



Gato financiero: tres buenas decisiones para ganar control sobre tu dinero

En este juego no gana la suerte, gana quien decide mejor

Todos los días tomas decisiones con tu dinero, incluso cuando no te das cuenta: qué compras, cómo pagas, si ahorras o si te informas antes de contratar un servicio. Algunas decisiones te ayudan a estar más tranquilo; otras pueden meterte en problemas.

Para ayudarte a ver con más claridad tus hábitos, te proponemos un juego sencillo: el gato financiero.

**El tablero:
tus decisiones financieras**

El tablero eres tú

El juego se desarrolla en un tablero de nueve casillas. Cada una representa una situación cotidiana relacionada con el dinero. Algunas son buenas jugadas; otras son señales de alerta.

Tu objetivo es simple: lograr tres buenas decisiones en línea.

Las jugadas que te acercan a ganar

Las buenas prácticas financieras son aquellas que fortalecen tu capacidad para enfrentar imprevistos y planear a futuro.

Por ejemplo:

- Ahorrar cada mes, aunque sea una cantidad pequeña.
- Llevar un presupuesto que te permita saber en qué gastas.
- Comparar precios y condiciones antes de contratar un producto o servicio.
- Pagar tus deudas a tiempo, evitando recargos e intereses.
- Contar con un fondo de emergencia para enfrentar gastos inesperados.
- Revisar tu estado de cuenta y verificar cargos y comisiones.

Cada una de estas acciones es una jugada a tu favor.

Las casillas de alerta

Así como hay buenas decisiones, también existen hábitos que pueden bloquear tu camino.

- Realizar compras impulsivas sin planear.
- Usar crédito sin entender tasas de interés, comisiones o plazos.
- Ignorar contratos y comisiones, confiando solo en la publicidad.

Identificar estas prácticas es clave.
No se trata de juzgar, sino de reconocer oportunidades para mejorar.

Jugar hoy para ganar mañana

El gato financiero te recuerda algo importante: tu bienestar no depende solo de cuánto ganas, sino de las decisiones que tomas todos los días.

Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

Mira tu tablero personal.

¿Qué tres decisiones puedes empezar a elegir hoy para ganar tu propia partida?



Ahorrar cada mes



Realizar compras impulsivas



Pagar tus deudas a tiempo



Llevar un presupuesto



Considerar comisiones en el crédito



Contar con un fondo de emergencia



Comparar precios y condiciones



Ignorar contratos y comisiones



Revisar tu estado de cuenta



Los cajones invisibles dentro de tu plan financiero

La contabilidad mental es un concepto desarrollado por el economista Richard Thaler en su artículo *Mental Accounting Matters*, publicado en el *Journal of Behavioral Decision Making*. En donde señaló que las personas valoran el dinero de manera diferente y eso los expone a una toma de decisiones irracional. En términos simples, el concepto establece que los individuos clasifican el dinero de manera diferente según criterios subjetivos y, a menudo, lleva a las personas a realizar gastos iracionales y decisiones de inversión financieramente contraproducentes.

En términos sencillos, la contabilidad mental describe cómo las personas clasificamos el dinero en “cajones” imaginarios según su origen o su destino: el sueldo va para una cosa, el bono para otra, el aguinaldo “se siente distinto”, y el dinero inesperado suele gastarse sin tanta reflexión. Este hábito mental, aunque parece útil para organizarnos, puede llevarnos a decisiones financieramente contraproducentes.

En la educación financiera que impulsa el Banco de México, la contabilidad mental se utiliza como un concepto clave de la economía del comportamiento para explicar cómo las personas toman decisiones sobre su dinero y, a partir de ello, promover hábitos financieros más informados y conscientes. Este enfoque parte de reconocer que la contabilidad mental es un sesgo cognitivo mediante el cual las personas categorizan, evalúan y administran su dinero al dividirlo en “cuentas mentales” según su origen —por ejemplo, el sueldo frente a un bono— o su propósito —como vacaciones o renta—. Si bien esta práctica puede ayudar a organizar los gastos, también puede conducir a decisiones poco racionales, ya que suele pasar por alto que el dinero es fungible: cada peso tiene el mismo valor, sin importar de dónde provenga.

Pensemos en algo muy cotidiano. ¿Vale lo mismo un billete de veinte pesos que encuentras olvidado en el bolsillo de un pantalón que veinte pesos que tienes que dejar como propina en un restaurante? En la práctica sí, pero emocionalmente no. Ese pequeño cambio en cómo lo percibimos suele determinar si lo gastamos sin pensarlo o si nos duele soltarlo.



Otro ejemplo común es el llamado dinero “fácil”. Muchas personas gastan con mayor rapidez un premio, un regalo o un bono, que una parte de su salario mensual, aunque ambos tengan exactamente el mismo poder adquisitivo. No es casualidad: al etiquetar ese ingreso como “extra”, lo sacamos del cálculo real de nuestras finanzas.

Esto ocurre con frecuencia con los **reembolsos de impuestos, devoluciones o incluso ganancias inesperadas**, lotería, que suelen verse como dinero para gastar y no como parte del en lugar de parte de su riqueza general. En lugar de usarse para pagar deudas o fortalecer el ahorro, terminan financiando compras impulsivas, justo porque no “duelen” igual. (EBSCO, <https://www.ebsco.com/research-starters/economics/mental-accounting>).

¿Cómo puede jugarnos en contra?

Un caso muy claro es el de ahorro versus deuda. Muchas personas mantienen dinero en una cuenta de ahorro con rendimientos muy bajos, mientras al mismo tiempo cargan una deuda en la tarjeta de crédito con intereses altos. ¿La razón? Ese ahorro

está mentalmente etiquetado como “intocable”, aunque financieramente sería más conveniente usarlo para reducir la deuda.

La contabilidad mental es cuando etiquetamos el dinero en “cubos” mentales (ahorros, gastos, emergencia) y lo gastamos diferente, como gastar más un bono (“dinero extra”). Otro ejemplo frecuente es pagar solo el mínimo de la tarjeta de crédito porque “se siente menos pesado”, aun cuando a largo plazo resulta mucho más caro. O seguir invirtiendo tiempo y dinero en algo que ya no funciona solo porque “ya se ha gastado demasiado” en ello, lo que se conoce como el costo hundido.

También ocurre cuando compramos algo que no necesitábamos solo porque teníamos un cupón,

o cuando tratamos una devolución como “dinero para darnos un gusto”, en lugar de integrarla al presupuesto general.

Es importante decirlo con claridad: la contabilidad mental no es mala. Es una herramienta natural del cerebro para tomar decisiones rápidas. El problema surge cuando esos cajones invisibles nos hacen perder de vista el panorama completo y terminamos pagando más, ahorrando menos o endeudándonos sin darnos cuenta.

Por eso, una buena práctica es sacar el dinero de la cabeza y ponerlo en papel (o en una app): anotar ingresos, gastos y deudas, revisar el presupuesto con regularidad y confrontarlo con la realidad. Ver el dinero como un todo —y no como pequeños cajones separados— es un primer paso para tomar decisiones financieras más conscientes y favorables en el largo plazo.

Recuerda que todo el dinero vale lo mismo. Un peso es un peso, venga de donde venga. Integrarlo todo a tu presupuesto te ayuda a decidir mejor.

Haz visible tu dinero.

No necesitas hojas de cálculo complicadas: anota lo básico y revisa con frecuencia en qué se va tu dinero.

Usa el presupuesto como guía, no como castigo.
Debe adaptarse a tu realidad, no hacerte sentir culpa.

¿Cómo usarla a nuestro favor?

Busca apoyo confiable. La CONDUSEF ofrece cursos y diplomados gratuitos en la plataforma *Educa Tu Cartera* para fortalecer tus decisiones financieras.

La conciencia reduce la ansiedad.
Entre más claro tengas cómo decides, más control sentirás sobre tu dinero.



Volver a lo esencial

El punto de partida para una mejor salud financiera

El primer mes del año para muchas personas representa una nueva oportunidad para hacer ajustes, replantear hábitos y arrancar con nuevos objetivos. Entre ellos, uno de los más importantes y a veces olvidado, es cuidar la salud financiera o, si ya existe, fortalecerla.

No se trata de hacer cambios radicales ni de vivir con restricciones extremas, sino de volver a lo esencial. Tener claros los básicos del manejo del dinero nunca está de más, sobre todo cuando queremos tomar decisiones más conscientes, sin culpas y a nuestro favor.



En 2023, solo el 17.8 % de las personas de 18 años y más presentó un nivel alto de bienestar financiero; 31.4 %, un nivel medio alto, y 50.8 %, un nivel medio bajo o bajo.

ENSAFI

Una buena forma de empezar es entender la diferencia entre necesidades, deseos y esa zona intermedia en la que suele estar gran parte de nuestros gastos diarios.

La base de tu tranquilidad

Las necesidades son los gastos indispensables para tu bienestar y estabilidad. Son aquellos que cubren lo básico para vivir y te permiten mantener tus ingresos.

Aquí se encuentran rubros como la vivienda y los servicios básicos, alimentación, salud, transporte y todo lo relacionado con el trabajo. Cuando alguno de estos gastos no está cubierto, la tranquilidad se ve directamente afectada. Por eso, antes de pensar en cualquier otro desembolso, es fundamental asegurarse de que estas bases estén firmes.

Disfrutar también es parte del bienestar

Por su parte, los deseos son gastos que aportan comodidad, gusto o disfrute, pero que no son urgentes, pues no cubren una necesidad inmediata, pero sí hacen la vida más agradable.

Es importante decirlo con claridad: los deseos no son malos. Disfrutar, consentirte y darte gustos también forma parte de tu bienestar. La diferencia está en que estos gastos no te ponen en riesgo si decides posponerlos. Funcionan mejor cuando llegan después de cubrir lo indispensable y cuando se eligen de manera consciente.

¿Dónde viven muchas decisiones diarias?

Una gran parte de nuestros gastos no son estrictamente necesarios, pero tampoco lujo evidentes. Son esas decisiones del día a día que tomamos para ahorrar tiempo, sentirnos más cómodos o aliviar el cansancio: pedir comida en lugar de cocinar, usar transporte privado o pagar por servicios que nos simplifican la rutina, por ejemplo.



Reconocer que este tipo de gastos existe y entender desde dónde los decidimos nos ayuda a elegir con mayor claridad, sin culpas ni autoengaños.

Al momento de gastar, siempre entran en juego dos fuerzas. Por un lado, la emoción, que busca satisfacción inmediata; por el otro, la reflexión, que piensa en el impacto a futuro. Ninguna es mala. El equilibrio aparece cuando nos damos un momento para hacer una pausa antes de decidir.

Cuando hay prisa o cansancio, los deseos suelen sentirse urgentes. En cambio, cuando decidimos con calma, las prioridades se acomodan mejor y el gasto se vuelve más consciente.

CONDUTIP para empezar el año

Antes de gastar, hazte esta pregunta sencilla:

**“Si este gasto no ocurre hoy,
¿mi tranquilidad básica
se verá afectada mañana?”**

Si la respuesta es sí, probablemente se trate de una necesidad.

Pero, si la respuesta es no, estás frente a un deseo o a un gasto de la zona intermedia.

Enero es un buen momento para regresar a lo fundamental, replantear hábitos y construir decisiones financieras más sanas. Volver a lo básico no es retroceder; es fortalecer la base sobre la que se construye una mejor salud financiera durante todo el año.



De acuerdo con la Encuesta Nacional Sobre Salud Financiera, menos de 4 de cada 10 personas declararon tener mucha confianza al administrar su dinero y solo el 24.2 %, al planificar su futuro.

Renueva tus metas

Construye tranquilidad
económica



Empezar un año suele sentirse como una oportunidad para empezar de nuevo. Es el momento de revisar lo que funcionó, lo que quedó pendiente y replantear objetivos. Entre ellos, mejorar la relación con el dinero suele ser una prioridad, no solo para gastar mejor, sino para vivir con mayor tranquilidad.

La salud financiera no se limita a hacer un presupuesto o proponerse ahorrar. Implica desarrollar una relación consciente y equilibrada con el dinero: sentir control sobre tus decisiones, tener capacidad para enfrentar imprevistos y usar los recursos como una herramienta para avanzar hacia tus metas.

De acuerdo con Naciones Unidas, la salud financiera se refiere a la capacidad de una persona o familia para cubrir sus obligaciones presentes y sentirse segura respecto a su futuro. No depende únicamente de cuánto se gana, sino de cómo se administra, qué tan preparado se está para emergencias y cuánto estrés genera el dinero en la vida diaria.

Por su parte, la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023 nos dice que la salud financiera se compone de cuatro pilares:

- 1. Seguridad financiera:** cubrir gastos básicos sin quedarte corto.
- 2. Resiliencia financiera:** enfrentar imprevistos sin recurrir al endeudamiento constante.
- 3. Control financiero:** comprobar que tus decisiones económicas te acercan a tus metas financieras.
- 4. Libertad financiera:** usar el dinero como herramienta para vivir de acuerdo con tus valores y no solo para sobrevivir.

Y aunque comenzar el año con buenos propósitos es una excelente señal, la realidad nos recuerda los desafíos:



Antes de fijar propósitos financieros, reflexiona

- ¿Qué emociones guían tus decisiones de gasto?
- ¿El dinero te da tranquilidad o te genera culpa y ansiedad?
- ¿Compras para sentir alivio momentáneo o para mejorar tu bienestar real presente y futuro?

Cuando tus decisiones financieras se alinean con tus valores, el dinero deja de ser una fuente de angustia y se convierte en una herramienta de bienestar.

La economía del comportamiento nos recuerda que saber qué hacer no siempre basta. Por eso, los cambios duraderos se logran con acciones pequeñas, constantes y realistas.

Acciones prácticas para fortalecer tu salud financiera

Cambia la relación con el dinero, no solo los números

01

Más allá del presupuesto, es clave diseñar un sistema que facilite buenas decisiones. Separar cuentas por objetivos, automatizar el ahorro y destinar un monto definido para el disfrute ayuda a reducir impulsos y culpa.

Ordena y enfrenta tus deudas

02

No hay estabilidad financiera sin claridad. Identifica cuánto debes, a quién y bajo qué condiciones. Prioriza las deudas más costosas, cumple con los pagos mínimos y evita usar un crédito para pagar otro. Si es necesario, busca opciones de reestructura con tu institución financiera.

03

Construye hábitos sostenibles.

Ahorrar de forma constante, aunque sea poco, registrar gastos y establecer días sin compras fortalece el control financiero. La constancia pesa más que la cantidad.

04

Piensa en tu futuro.

Cada decisión que tomas hoy impacta tu tranquilidad mañana. Ahorrar y planear no es privarte, es cuidarte.

05

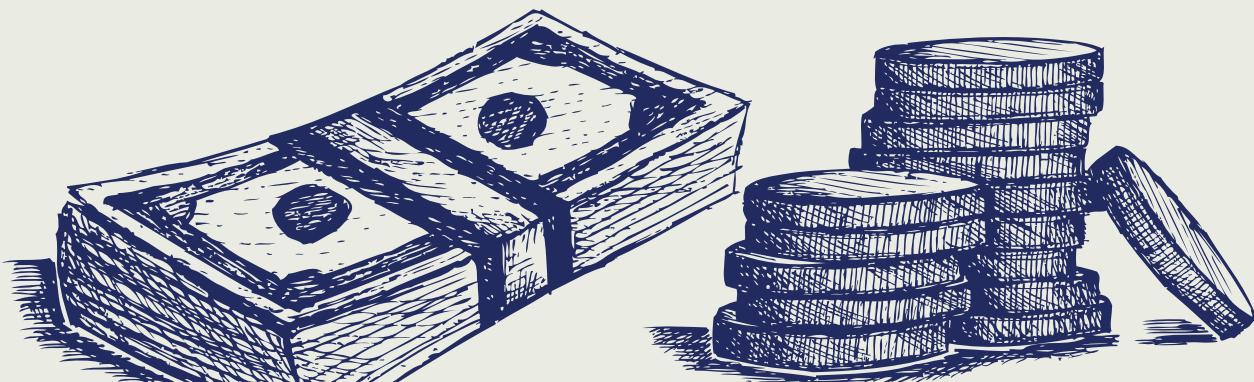
Practica consumo consciente.

Antes de comprar, pregúntate si eso realmente mejora tu bienestar o solo satisface un impulso momentáneo. Valorar lo que ya tienes también es una forma de salud financiera.

Comenzar el año con nuevos
bríos financieros no significa
rigidez, sino intención. Con pe-
queños ajustes y más conciencia
puedes construir una relación
más sana con tu dinero.

Comenzar el año con intención no significa vivir con restricciones extremas, sino tomar decisiones más conscientes. Reducir deudas, cuidar gastos, ahorrar de forma constante y alinear el dinero con tus valores te acerca, paso a paso, a la tranquilidad que mereces.

El camino hacia una buena salud financiera no es inmediato, pero cada decisión informada cuenta.



Banxico contigo



**Banxico Contigo te ayuda a
tomar decisiones financieras
más informadas.**

Tu dinero merece un

10

Los derechos que cuidan tu bolsillo

Abrir una cuenta, aceptar una tarjeta, contratar un crédito o firmar un seguro suele parecer un trámite más, hasta que algo no sale como esperabas. Comisiones que olvidaste, condiciones poco claras o respuestas que tardan en llegar son situaciones comunes al interactuar con instituciones financieras.

Lo que pocos saben es que, como usuario o usuaria de servicios financieros, tienes derechos establecidos para protegerte y ayudarte a tomar decisiones informadas desde el principio. Conocerlos te da claridad, voz y seguridad al relacionarte con el sistema financiero.

Por ello, la CONDUSEF te da a conocer los **10 derechos básicos de las personas usuarias de servicios financieros**, que te acompañan antes, durante y después de contratar cualquier producto o servicio.

1 PREGUNTAR

No existen preguntas "incómodas" cuando se trata de tu dinero.



2 DISCRECIÓN

Tu información personal y financiera debe manejarse con confidencialidad.



3 CLARIDAD

Las condiciones, comisiones y costos deben explicarse de forma clara y comprensible y reflejarse así por escrito en los contratos.



4 LIBERTAD

Nadie puede obligarte a contratar un producto o servicio que no deseas.



5**ELECCIÓN**

Puedes comparar y elegir la opción que mejor se adapte a tus necesidades.

**6****ATENCIÓN**

Las instituciones están obligadas a brindarte un trato respetuoso, transparente y oportuno.

**7****RECLAMAR**

Si algo no sale como está establecido en tu contrato, tienes derecho a presentar una queja.

**8****COMPROBAR**

Puedes solicitar documentos, contratos y estados de cuenta que respalden lo contratado.

**9****EFICIENCIA**

Los servicios deben prestarse de manera adecuada y sin retrasos injustificados.

**10****PROTECCIÓN**

Existen autoridades, como la CONDUSEF, que te orientan, respaldan y defienden.



¿Por qué es importante conocerlos?

Conocerlos te permite relacionarte de forma más segura con las instituciones financieras y asumir un papel activo en el cuidado de tu salud financiera. Además, te da la certeza de que puedes acercarte a la CONDUSEF para recibir orientación o apoyo y, en caso necesario, acudir a los tribunales competentes para hacer valer tus derechos.

En las siguientes ediciones de la revista *Proteja Su Dinero*, te compartiremos información detallada sobre cada uno de estos derechos, explicando cómo funcionan y cómo puedes utilizarlos a tu favor en tu día a día.

CONDUSEF CERCA DE TI



Ubica la Unidad de Atención a Usuarios más cercana a tu domicilio

Tel: 55 53 400 999

Central

Av. Insurgentes Sur No. 762, Col. Del Valle,
C.P. 03100, Alc. Benito Juárez, CDMX
asesoria@condusef.gob.mx

Metro Oriente

Calzada Ermita Iztapalapa 941, Loc. 12, 13 Col. Santa
Isabel Industrial, C.P. 09820, Alc. Iztapalapa, CDMX
meorcond@condusef.gob.mx

Metro Centro Histórico

Calle Revillagigedo No.18, Locales 20 y 21,
Col. Centro, C.P. 06000, Alc. Cuauhtémoc, CDMX,
con acceso por Luis Moya 24, Col. Centro,
Alc. Cuauhtémoc
mencond@condusef.gob.mx

Aguascalientes

Avenida Francisco I. Madero No. 322, Col. Zona Centro,
C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes.
agscond@condusef.gob.mx

Baja California

Calle José María Velasco No. 2789, PB, Col. Zona Urbana
Río Tijuana, C.P. 22010, Tijuana, Baja California.
bcncond@condusef.gob.mx

Baja California Sur

Calle Baja California entre Allende y Normal No. 510,
Col. Perla, C.P. 23040, La Paz, Baja California Sur.
bccond@condusef.gob.mx

Campeche

Calle 10 o Paseo de los Héroes No. 290 C,
Barrio San Román, C.P. 24040, San Francisco de
Campeche, Campeche.
campcond@condusef.gob.mx

Chiapas

Avenida Central Poniente No.1384 P.B.,
Col. El Magueyito, C.P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.
chiscond@condusef.gob.mx

Chihuahua

Avenida Francisco Zarco No. 2605, Col. Zarco,
C.P. 31020, Chihuahua, Chihuahua.
chihcond@condusef.gob.mx

Cd. Juárez (Chih.)

Avenida Tecnológico No. 1770, Interior 14-A
en planta alta, Col. Fuentes del Valle,
C.P. 32500, Ciudad Juárez, Chihuahua.
juacond@condusef.gob.mx

Coahuila

Avenida Juárez S/N, Col. Centro, C.P. 27000,
Torreón, Coahuila de Zaragoza.
coahcond@condusef.gob.mx

Colima

Calle Francisco I. Madero No. 243, Col. Centro,
C.P. 28000, Colima, Colima.
colcond@condusef.gob.mx

Durango

Calle Cadmio No. 502, Fraccionamiento Fideicomiso
Ciudad Industrial, C.P. 34208, Durango, Durango.
dgocond@condusef.gob.mx

Estado de México

Av. Independencia Oriente, #1652, Col. Reforma y
Ferrocarriles Nacionales, Localidad Independencia,
C.P. 50070, Toluca, Estado de México.
mexcond@condusef.gob.mx

Guanajuato

Blvd. Juan Alonso de Torres Oriente, No.1315,
locales E21 y E22, Col. San José del Consuelo,
C.P. 37200, León, Gto.
gtocond@condusef.gob.mx

Guerrero

Costera Miguel Alemán No. 125, Int.106,
Col. Fraccionamiento Magallanes, C.P. 39670,
Acapulco de Juárez, Guerrero.
grocond@condusef.gob.mx

Hidalgo

Calle 15 de septiembre No. 108, Int.1, Col. Periodistas,
C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo.
hgocond@condusef.gob.mx

Jalisco

Avenida Fray Antonio Alcalde y Barriga No. 500,
Col. Centro, C.P. 44100, Guadalajara, Jalisco.
jalcond@condusef.gob.mx

Michoacán

Avenida Carmelinas No. 3233, Int.209, Col. Las Américas,
C.P. 58270, Morelia, Michoacán.
michcond@condusef.gob.mx

Morelos

Av. Plan de Ayala 830, 2º piso, Jacarandas,
C.P.62420 Cuernavaca, Morelos.
morcond@condusef.gob.mx

Nayarit

Calle San Luis Sur No. 136, P.B., Col. Centro,
C.P. 63000, Tepic, Nayarit.
naycond@condusef.gob.mx

Nuevo León

Calle Washington 539 Oriente, Col. Centro,
C.P. 64000, Monterrey, Nuevo León.
nlcond@condusef.gob.mx

Oaxaca

Calle Gardenias No. 124, Col. Reforma, C.P. 68050,
Oaxaca de Juárez, Oaxaca.
oxcond@condusef.gob.mx

Puebla

Boulevard Libramiento San Juan (Esteban de
Antuñano), No. 2702, local B, Col. Reforma Sur
C.P. 72160, Puebla, Puebla.
puecond@condusef.gob.mx

Querétaro

Av. Constituyentes No. 39, Col. Observatorio,
C.P. 76040, Barrio de San francisquito, Querétaro, Querétaro.
qrocond@condusef.gob.mx

Quintana Roo

Calle Cocodrilo No. 379, Manzana 23, Lote 13,
Supermanzana 51, C.P. 77533, Municipio de Benito
Juárez, Cancún, Quintana Roo.
qrcond@condusef.gob.mx

San Luis Potosí

Lado Oriente Juan Sarabia No. 155, Azteca Norte,
C.P. 78310, San Luis Potosí, S.L.P.
slpcond@condusef.gob.mx

Sinaloa

Boulevard de los Insurgentes Sur, No. 790,
Col. Centro Sinaloa, C.P. 80101, Culiacán, Sinaloa.
sincond@condusef.gob.mx

Sonora

Calle Dr. Pesqueira No. 170, Col. Prados del Centenario,
C.P. 83260, Hermosillo, Sonora.
soncond@condusef.gob.mx

Tabasco

Avenida César A. Sandino No. 741 P.B., Col. Primero de
Mayo, C.P. 86190, Villahermosa Centro, Tabasco.
tabcond@condusef.gob.mx

Tamaulipas

Calle Carlos González Salas No. 101, locales 3, 5, 6, 7,
Col. Vista Hermosa, C.P. 89119, Tampico, Tamaulipas.
tampscon@condusef.gob.mx

Tlaxcala

Boulevard Mariano Sánchez, No. 32, Col. Centro,
C.P. 90000, Tlaxcala, Tlaxcala.
tlaxcond@condusef.gob.mx

Veracruz

Avenida 5 de Mayo No. 1677, Lote 1, Manzana 32,
Col. Zona Centro, C.P. 91700, Veracruz,
Veracruz de Ignacio de la Llave.
vercond@condusef.gob.mx

Yucatán

Calle 29 cruce con calle 46 A No. 479 Int. A, B y C,
Col. Gonzalo Guerrero, C.P. 97115, Mérida, Yucatán.
yuccond@condusef.gob.mx

Zacatecas

Boulevard Adolfo López Mateos, No. 103 interior C-1,
Col. Zona Centro, C.P. 98000, Zacatecas, Zacatecas.
zaccond@condusef.gob.mx



DENUNCIAS EN CONTRA DE PERSONAS SERVIDORAS PÚBLICAS DE LA CONDUSEF

Porque nos interesa promover la transparencia de la gestión pública y lograr la participación ciudadana, ponemos a tu disposición los medios para presentar una:

DENUNCIA EN CONTRA DE PERSONAS SERVIDORAS PÚBLICAS DE LA COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS



<https://sidecoic.buengobierno.gob.mx>

En el Sistema Integral de
Denuncias Ciudadanas puedes
denunciar conductas indebidas
y actos de corrupción en la
#ReconstrucciónMX



24 horas, 365 días del año a través del SIDEC y la aplicación móvil Denuncia la corrupción, si requieres asesoría telefónica o chat, te atenderemos de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 horas, es anónimo, fácil y rápido.

AYÚDANOS A COMBATIR
LA CORRUPCIÓN

NO PERMITAS
IRREGULARIDADES,
ESTAMOS PARA SERVIRTE

**SANCIONAR LAS CONDUCTAS INDEBIDAS,
SATISFACER LAS NECESIDADES Y EXPECTATIVAS
DE LAS Y LOS USUARIOS DE LA CONDUSEF, ES TAREA DE TODOS.**

Tus
metas financieras
del 2026
comienzan
ahora



Aprovecha la **oferta educativa** de la CONDUSEF.
Aprende a hacer tu plan financiero, elegir y
comparar productos, evita caer en fraudes.

Sin costo
ni horarios fijos

Conoce más >>>



Hacienda
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS