

Deja de Ser una Víctima

Piensa en el pasado. ¿Ha habido algunas veces en las que has gastado dinero en algo que realmente no deberías tener? ¿Has gastado alguna vez dinero en algo tonto que realmente debería haber pasado a pagar una factura o a tus ahorros? Queremos ayudarte a resistir esas ansias por gastar. Queremos que seas capaz de mirar de frente a los vendedores y marcharte con la cartera llena. Hoy te daremos algunos consejos que te ayudarán a conseguirlo. No todo funciona para todo el mundo, pero seguir sólo algunos de estos consejos te ayudará a resistir el impulso de dar tu dinero a otros por cosas que no necesitas.

Realizar la Verdad sobre el Mercadeo

ESTA es la clave para combatir los gastos impulsivos. Date cuenta de que te están manipulando para que regales lo que has ganado. Intentarán manipular tus pensamientos para que veas tu vida como incompleta o carente de algo sin su producto. Pueden manipular a la gente con el mercadeo, así que date cuenta de lo que está pasando y evita ser una víctima. Si empiezas a pensar en comprar algo que quizá no necesites, detente y piensa: "¿Me están manipulando?" "¿Debería yo realmente ceder a esta gente, o debo hacer lo que es mejor para mí y mi familia?" Mira a través de la niebla del mercadeo o marketing y sabe que TÚ tienes el control de cómo gastas tu dinero, y no esa gente a la que pagan para quitártelo.

El Costo Real

También es vital conocer el costo real de cualquier cosa que compres. El costo real se basa en el tiempo que tardaste en ganar el dinero para pagarlo y en el costo de aquello en lo que NO estás gastando tu dinero. En primer lugar, es importante calcular cuánto ganas realmente en una hora. Si te pagan \$15 por hora, tú no ganas tanto realmente. Primero, tienes impuestos que se sacan de tu paga. Entonces tienes que considerar costos para mantener el empleo. Tú tienes gas y gastos de coche sólo para llegar a trabajar. Puedes también tener que comprar el almuerzo si no empacas uno, y eso se acumula muy rápido. Y, por supuesto, si estás pagando por el cuidado de niños, eso es un gran gasto. No es difícil ver cómo alguien que "gana" 15 dólares/hora puede realmente llevar a casa sólo una pequeña parte de eso. Cada dólar que ganas te está costando parte de tu vida. Debes tratar tu tiempo como algo valioso. Cuando estés pensando en comprar algo, párate a pensar cuánto tiempo de tu vida quieres gastar en algo que quizá ni siquiera necesitas.

Consejos Prácticos

¡Espera! Fuiste capaz de vivir a través de todo el día de ayer sin el artículo que quieres. Probablemente sobrevivirás un día entero más sin él. De hecho, cuanto mayor sea la compra, más tiempo debes esperar. Establece un límite, o un umbral, a partir del cual decides esperar. Por ejemplo, haz una regla que si un artículo cuesta más que \$ 50, esperarás dos días antes de comprarlo, o si es \$100, esperarás cinco días. Tus números pueden ser diferentes, pero la idea será la misma. Deja algo de tiempo entre el deseo y la compra: te ayudará a reducir dramáticamente esas compras impulsivas.

Usa Efectivo. En serio, ¡las tarjetas de crédito nunca deberían ir de compras contigo! Si tienes problemas para gastar demasiado dinero, las tarjetas de crédito te van a amargar la vida. Cuando llevas dinero en efectivo, tienes que utilizar tus propios fondos reales -y limitados-. Divide tu dinero en lo que necesitas gastar durante el mes, y luego usa sólo el efectivo que sobre. Si no sobra nada, tu viaje de compras se convertirá en una agradable excursión al parque.

Evita la Tentación. Si estás recibiendo ofertas diarias a través de correo electrónico, mensajes de texto o apps, ¡date de baja! Tenerlas es como ser un alcohólico intentando dejarlo mientras vive en un bar. Si realmente quieres dejar de impulsarte a gastar, deja las tentaciones. Aléjate del centro comercial y tira los catálogos de las tiendas antes de abrirlos. Nadie necesita más tentaciones en su vida, así que toma esta medida hoy mismo.

No Compres con Hambre—o Mientras Estés Emocionalmente Vulnerable. TODOS saben que no deberían ir a la tienda con hambre. Es una forma estupenda de acabar con dos carritos llenos de comida basura. Lo mismo se aplica a los estados emocionalmente vulnerables. Si estás teniendo un día, semana o mes duro, es una gran idea que te mantengas alejado del centro comercial. Comprar por comodidad emocional causa que compres cosas que no necesitas y no puedes pagar. Reconoce cuando estés emocionalmente vulnerable, y luego ve a hacer algo que sea gratis y reconfortante a la vez como hablar con un amigo o ver un programa de televisión ñoño.

No te lo Mereces. De acuerdo, no sé realmente si te lo mereces o no, pero si las palabras, “Me lo merezco” alguna vez pasan por tu mente cuando decides comprar un artículo, ¡entonces es hora de huir! Usar esto como tu razón es un signo seguro de que estás gastando dinero que no deberías. No es realmente una cuestión de si te lo mereces o no; es una cuestión de si tienes dinero para gastar en algo que no necesitas. Si quieres hacer algo que realmente te mereces, dedica algo de tiempo sólo para ti, bebiendo té casero y leyendo un libro de la biblioteca.

Deshazte de los Deseos Innecesarios.

A muchas personas, entre las que me incluyo, les cuesta determinar la diferencia entre una necesidad y un deseo. A decir verdad, la gran mayoría de nuestras compras son cosas que queremos, no cosas que necesitamos. Por ejemplo, el zumo de naranja es un deseo. Pagar tu factura del agua para que tengas agua para beber es una necesidad. Lavar el coche es un deseo. Gas para tu coche para que puedas llegar al trabajo es una necesidad. Etiqueta correctamente tus compras. Gaseosas, bocadillos, electrónica, alcohol, productos de lujo para el pelo, los productos, nuevos de cocina, las películas, y los video juegos son TODOS deseos. Alimentos básicos, transporte y refugio es lo que necesitas. Si tienes problemas con las compras impulsivas, establece la norma de ceñirte a las necesidades cuando vayas de compras para evitar todos esos molestos deseos.

Haz una Lista y Cíñete a Ella.

Muchos viajes de compras tienen una sorpresa no tan divertida al final. ¡SORPRESA! El importe total a pagar es de 200 dólares. Esto no es divertido. En lugar de eso, haz una lista y compra sólo lo que aparezca en ella. Mantén tus NECESIDADES en tu lista y cuando esos DESEOS salten de todo el marketing que encuentres, ¡evítalos! No están en tu lista; no pueden entrar en tu cesta.

Ahorra para las cosas que AMAS y no para las que TE GUSTAN.

Piensa en todas las impresionantes cosas que podrías hacer si evitaras las compras impulsivas. Por ejemplo, si compras una bebida energética y unos cuantos tentempiés para pasar el día, podrías estar gastando fácilmente 1500 dólares al año en estos artículos impulsivos. ¿Te gusta viajar? ¿Podrías ir a Europa con eso, cada año! ¿Te gusta visitar a la familia? ¿Podrías visitarlos cada año con eso! Mira esas compras impulsivas y date cuenta que la mayoría de ellas son para cosas que te gustan, pero no las cosas que amas. Entonces huye de esos ME GUSTA y sustitúyelos por Lo AMO.

Los recursos incluyen:

1. Cohen, J. (2016, Jan 05). 16 Savvy Ways To Save Money Every Month. Retrieved November 26, 2020, from <https://www.forbes.com/sites/jennifercohen/2016/01/05/16-savvy-ways-to-save-money-every-month/>
2. Peterson, B. (2019, July 15). Credit Card Spending Studies (2018 Report): Why You Spend More When You Pay With a Credit Card. Retrieved November 26, 2020, from <https://www.valuepenguin.com/credit-cards/credit-card-spending-studies>
3. Ramsey, D. (2020, Sept 30). 12 Reasons People Stay in Debt. Retrieved November 26, 2020, from <https://www.daveramsey.com/blog/why-do-people-stay-in-debt>