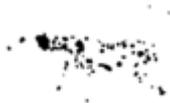


10 hábitos mentales que te ayudarán a ahorrar dinero

<http://es.gizmodo.com/10-habitos-mentales-que-te-ayudaran-a-ahorrar-dinero-1611399056>



Conoces de sobra las estrategias más habituales para ahorrar dinero: reservar siempre una parte de tu sueldo, no salirte de un presupuesto establecido, planificar tus compras... Sin embargo, además de todo eso, hay varios trucos [psicológicos](#) muy sencillos que pueden ayudarte aún más a incrementar tus ahorros. Te explicamos debajo algunos de los más efectivos.



¿Por qué nuestro cerebro cree que esto es un perro?

Cualquiera que vea la foto sobre estas líneas inmediatamente verá un adorable Dálmata trotando. Sin ... [Seguir leyendo](#)

10. Imagínate cuando seas viejo para ahorrar más para tu jubilación



Muchos de nosotros no ahorramos lo suficiente para nuestra jubilación, tal vez porque aún la vemos demasiado lejos. Sin embargo, [varios estudios](#) demuestran que una forma sencilla de ayudarnos a cumplir nuestros objetivos de cara a la jubilación es imaginarnos ahora cómo será nuestra vida dentro de unas décadas.

9. Haz una funda para tu tarjeta de crédito con una foto de tu presupuesto y límites financieros



Es algo parecido a poner una foto de motivación en la nevera si estás haciendo dieta o sobre tu mesa de trabajo si quieres ser más productivo. Este truco, explicado por [Simple Dollar](#), te puede ayudar a recordar cuáles son tus limitaciones financieras cada vez que abras la cartera para pagar con la tarjeta.

8. Masca chicle y lleva auriculares para ir de compras



¿Qué tiene que ver el chicle, los auriculares, las compras y ahorrar dinero? Todo está relacionado con las estrategias de las tiendas, supermercados y grandes almacenes para hacer que compres más. Mascar chicle puede contrarrestar los olores agradables en las tiendas y hacer que te sientas lleno, así no comprarás comida impulsivamente en un supermercado. Llevar auriculares te aislará también de la música de las tiendas, diseñada para que te relajes, te quedes más tiempo y gastes más.

7. Piensa en el precio en términos de cuántas horas de trabajo necesitas para pagarlo



Es un truco bastante efectivo para cortar gastos innecesarios: pensar cuánto tiempo tendrías que trabajar para ganar el dinero que cuestan las cosas. 90 euros o dólares por unos tejanos puede parecer aceptable, pero en realidad son 2 días de trabajo (o más) con el sueldo medio en muchos países.

6. Adopta un "mantra" para describir los hábitos de gasto que persigues



Establece una serie de reglas sobre cómo quieres gastar tu dinero y transfórmalas en una frase o "mantra" que describa tu forma de actuar. Por ejemplo, "*solo compro ropa cuando está de rebajas*" puede ser una gran frase que te ayude a convertirla en hábito, mucho más recomendable para ahorrar que "*Me merezco un capricho de vez en cuando*".

5. No intentes ahorrar mucho dinero ahora, comprométete a ahorrar más en el futuro



Suena contradictorio con el objetivo de ahorrar más, pero la clave está en el momento. Algunas [investigaciones](#) sugieren que aumentar poco a poco y progresivamente la cantidad de dinero a ahorrar es más efectivo que intentar ahorrar mucho desde el principio. Por ejemplo: es mejor ahorrar gran parte de tus próximas subidas de sueldo que intentar ahorrar mucho cada mes.

4. Cambia la manera en la que piensas sobre el dinero y las cantidades



Un billete de 50 euros o dólares es papel igual que uno de 5, pero psicológicamente nos puede costar más pagar con uno de 50 que con uno de 5 cuando compramos algo de poco valor. Una forma de ahorrar es intentar llevar siempre en la cartera más billetes de mayor valor que de menor valor. Otra: crea un billete "comodín". Cada vez que llegue a tus manos un billete de 5 euros o dólares o la moneda local, mételo en una hucha.

3. Recorta las compras compulsivas con algunos trucos



Auto-controlarse para evitar las tentaciones no siempre es posible. Pero sí puedes aplicar algunos trucos para no dejarte llevar tanto por las compras compulsivas. Ahí van algunos: nunca utilices la función de auto-rellenar tus datos de pago en las páginas web; pregúntate antes de comprar qué preferirías que te regalara un extraño, ese producto o el dinero que vale; antes de adquirir algo de cierto valor, piensa bien durante varias semanas o un mes si realmente lo necesita; utiliza una tarjeta de débito de pre-pago para ser siempre consciente de tus recursos.

2. Haz que ahorrar sea divertido



¿Ahorrar divertido? Sí, es complicado. Pero hoy en día hay muchas aplicaciones y servicios web que no solo te ayudan a gestionar tus finanzas, también lo hacen como si fuera un juego. Algunas herramientas como [SaveUp](#) o [SmartyPig](#) convierten ahorrar dinero en una especie de reto por el que tienes que pasar. Algo parecido a los cuantificadores de actividad diaria, pero en dinero. Y si la *gamificación* no es lo tuyo, otras *apps* como [Fintonic](#) al menos te ayudarán a gestionar mejor tus ahorros.

1. Entiende cómo funciona tu mente



Es una recomendación que se puede aplicar a muchos temas, y también al ahorro. Cuanto más te conozcas a ti mismo, cuanto mejor sepas cuáles son tus debilidades mentales a la hora de comprar, mejor podrás pararte a pensar cómo combatir las y controlarlas.