

## Cámara de Bancos brinda recomendaciones para enfrentar la “cuesta de enero” de forma responsable

- La Cámara de Bancos recomienda elaborar un presupuesto, priorizar gastos esenciales y evitar el sobreendeudamiento para enfrentar la cuesta de enero de manera responsable.
- También aconseja revisar compromisos financieros, usar el crédito con cautela y fortalecer hábitos de ahorro para iniciar el año con mayor estabilidad económica.

**(Martes 30 de diciembre, 2025).** Enero suele representar un reto para las finanzas personales de muchos hogares, luego de los gastos propios de las celebraciones de fin y principio de año. Ante este panorama, la Cámara de Bancos e Instituciones Financieras de Costa Rica (CBF) hace un llamado a la población a planificar, priorizar y tomar decisiones informadas para enfrentar de mejor manera la conocida “cuesta de enero”.

Entre los principales factores que inciden en esta etapa se encuentran el aumento del consumo en diciembre, el uso intensivo del crédito y la reducción del ingreso disponible tras los gastos navideños. Por ello, la CBF recomienda iniciar el año con un análisis claro de la situación financiera personal o familiar.

“La cuesta de enero puede afrontarse con mayor tranquilidad si las personas conocen sus ingresos reales, priorizan sus gastos esenciales y evitan adquirir nuevas deudas sin una adecuada planificación”, señaló Annabelle Ortega, directora ejecutiva de la Cámara de Bancos e Instituciones Financieras.

### Principales recomendaciones

- **Elabore un presupuesto mensual:** identifique ingresos y gastos fijos, y reduzca aquellos que no sean indispensables.
- **Priorice el pago de deudas:** especialmente las que generan mayores intereses, como tarjetas de crédito.
- **Evite el sobreendeudamiento:** antes de asumir un nuevo crédito, evalúe su capacidad real de pago.
- **Use el crédito de forma responsable:** el crédito puede ser una herramienta útil, siempre que se utilice con planificación y conocimiento de sus condiciones.
- **En caso de no contar con capacidad de pago:** acérquese a su banco o entidad financiera y solicite asesoría con alternativas como refundición de deudas para ajustarlo a su capacidad de pago actual.

- **Manténgase alerta ante fraudes:** en esta época aumentan las estafas electrónicas y falsas ofertas para “salir de deudas rápidamente”.

“La forma más efectiva de enfrentar la cuesta de enero es anticipándose a ella: planificando y ahorrando a lo largo del año para financiar los gastos extraordinarios que surgen en épocas navideñas. Pequeños aportes mensuales permiten enfrentar diciembre sin recurrir al endeudamiento y comenzar el nuevo año con mayor tranquilidad financiera”, agregó Ortega.

La Cámara de Bancos reitera su compromiso con la educación financiera y recuerda a la población la importancia de informarse a través de canales oficiales de las entidades bancarias y financieras.

## Sobre la Cámara de Bancos e Instituciones Financieras de Costa Rica

La Cámara de Bancos e Instituciones Financieras de Costa Rica (CBF) es una asociación gremial sin fines de lucro especializada en el sector bancario y financiero. Su principal objetivo es representar al Sistema Financiero Costarricense y promover su desarrollo y fortalecimiento.

Se fundó en 1968, lo que la convierte en la asociación gremial más antigua del Sistema Financiero de Costa Rica. Durante esa larga trayectoria, la Cámara de Bancos se ha posicionado como una entidad gremial incluyente, técnica y proactiva, pues impulsó y consolidó proyectos, y cuenta en su haber con aportes significativos para el sector bancario y financiero costarricense.

### Contacto de Comunicación

Jimena Garro

Teléfono: +506 8320 4937

Correo electrónico: [comunicacion@camaradebancos.fi.cr](mailto:comunicacion@camaradebancos.fi.cr)