

Revista

comfama

Edición N.º 515 • ISSN 2027-2715 • Medellín, febrero del 2026
Revista coleccionable • DISTRIBUCIÓN GRATUITA



Ahorrar es ponerse de acuerdo con el futuro



El futuro y el ahorro



David Escobar Arango
Director Comfama

«El que no economiza será siempre un esclavo».

Frase popular.

En el hogar de mi infancia el ahorro y el trabajo caminaron siempre de la mano. Cuando, por ejemplo, uno quería comprar algo de ropa para la Navidad, a nadie se le ocurría que llegaría así, de la nada, como un regalo. Tocaba lustrar zapatos, lavar el carro, limpiar el potrero o hacer alguna tarea adicional a las asignadas. El poco dinero ganado iba para las otrora populares alcancías. «El marranito» tenía su magia. Era imposible sacarle la plata hasta el último momento, cuando ya llenito, estaba listo para ser el puente entre uno y sus sueños.

Pero la cosa no se quedaba en ahorrar para darse un gusto. Mi abuelo, Óscar Arango, por ejemplo, le daba de Navidad a hijos y nietos unas pocas acciones de Coltejer, la empresa en donde trabajó hasta jubilarse. Esa empresa le entregaba como bonificación o en venta preferencial acciones a sus trabajadores, para incentivar el sentido de pertenencia y reforzar valores esenciales de la cultura de la región, como el trabajo, el ahorro y la inversión.

Debo confesar, sin embargo, que me dio mucha brega aprender a ahorrar de adulto. Como país, promovemos más el consumo y el crédito que el ahorro. No ahorré ni siquiera en CDT, una costumbre tan antioqueña, hasta entrada mi

década de los 40. Tuvo que llegar una reunión con una buena asesora de Protección, quien me señaló con claridad que al paso que iba, después de años de trabajo ahorrando muy poco, mi pensión iba a ser bajísima, para cualquier estándar. Me dijo, educadamente: «póngase las pilas». Y así lo hice, voy aprendiendo luego de un largo proceso. Mi historia no es singular, se parece a la de millones de colombianos. Todos necesitamos más educación financiera en nuestro país. He aprovechado el trabajo estable para «desatrasarme», consciente de que el desempleo puede llegar en cualquier momento y que, además, los ahorros son un camino extraordinario para realizar los sueños materiales: el viaje familiar, un hogar, esa casita en el campo y una pensión sin afugias. Ahorrar no es guardar lo que sobra. Es una forma de libertad, la posibilidad de no vivir al día, de no depender del crédito ni del azar.

El ahorro es también un asunto psicológico. Philip Zimbardo, el profesor de la universidad de Stanford, insistió durante los últimos años de su vida en lo crucial que puede ser reflexionar sobre nuestra relación con el tiempo y con el futuro en particular. Solo una mirada futurista y la asunción de responsabilidad sobre nuestro porvenir, desencadenará los

hábitos de estudio y cuidado de nuestra salud e inversión. «Que el futuro nos dé alas», repite varias veces en su libro La paradoja del tiempo.

Algunos dirán que se trata de un privilegio de unos pocos individuos y familias de ingresos medios y altos. No es así. En Comfama hemos evidenciado con hechos y datos que el ahorro es importante y que familias de todo nivel socioeconómico están en este camino. El 90 % de los colombianos considera importante ahorrar y el 40 % lo hace habitualmente. Uno de cada tres hogares de ingreso bajo están ahorrando para el futuro. Hemos aprendido que funciona mejor cuando se tiene un propósito como la vivienda o la claridad de que es absolutamente necesario tener algún «colchón» ante un imprevisto.

Ahorrar no es fácil, para millones de hogares es un esfuerzo heroico, no una simple decisión racional. Pero hay casos fabulosos. Si una familia de ingresos inferiores a dos salarios mínimos ahorra un pequeño monto mensual (entre 50 y 80 mil pesos) durante 15 o 20 años, usando, por ejemplo, la cuota monetaria de su caja de compensación, podrá tener en sus manos, al cabo del tiempo, una importante porción de la cuota inicial de una vivienda o de la educación técnica de sus hijos.

Si, además, destina el 5 % de su salario mensual al ahorro, ese proceso puede acelerarse y reducirse a cinco años. La magia del interés compuesto es una fuente de progreso.

Sin embargo, el reto es inmenso. Colombia aún ahorra poco frente a sus pares (si queremos progresar como país, debemos ahorrar casi el doble de la tasa actual). Mucha gente está excesivamente endeudada, sin posibilidad ni hábitos de ahorro e inversión. Tenemos un gran desafío de educación financiera y de consumo responsable.

El problema no es la falta de intención. Es la falta de hábitos, de instrumentos y de conversación pública.

El ahorro es el mejor antídoto ante las calamidades financieras que pueden ocurrirle a cualquiera, como el desempleo, una muerte de un miembro de la familia, un gasto de salud inesperado o una quiebra de la empresa familiar. El ahorro es, además, y esto es quizá lo más importante, la plataforma de lanzamiento para que cada uno logre sus objetivos, la casa propia tan añorada, el estudio de los hijos o el viaje a ese país desconocido. Lo material no es lo principal, lo sabemos hace rato, pero el bienestar requiere de unas bases económicas que dependen, ante todo, del esfuerzo que hagamos para conseguirlas.

Por eso hacemos esta Revista Comfama. Hablemos de ahorro en hogares y en empresas. Queremos que organiza-

ciones, trabajadores y familias nos preguntemos por cómo incentivar el ahorro. ¿Qué puede reemplazar el viejo «marranito»? Conversemos sobre el rol de la tecnología, las empresas y las entidades financieras. Es urgente aprender a vivir dentro de nuestros medios y no al borde del precipicio financiero. Una sociedad que ahorra no es una sociedad avara: es una sociedad que se cuida, que piensa en el mañana y que no delega en otros su destino.

Las historias que les traemos son reales y prácticas, y muestran que cuando las empresas se involucran, el ahorro deja de ser un camino solitario, nos recuerdan que cada familia e individuo puede asumir su respon-

sabilidad sobre su vida futura.

Escribir esta edición nos ha llenado de esperanza y, también hay que decirlo, de compromiso con convertir a Colombia, de la mano de familias, empresas e instituciones, en una nación de ahorradores. ¡Esperamos que la disfruten mucho y que se sumen a esta conversación!

«Ahorrar no es guardar lo que sobra. Es una forma de libertad, la posibilidad de no vivir al día, de no depender del crédito ni del azar».

¹Reporte de Inclusión Financiera de la Superintendencia Financiera de Colombia y el programa de inversión Banca de las oportunidades 2024.

² Investigación Comfama con Cubo social 2024-2025.

Una publicación comfama

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Esta revista es posible gracias al apoyo de las empresas que confían en nosotros. Con historias protagonizadas en su mayoría por nuestros afiliados, esta publicación se concibe como un servicio que busca fomentar el disfrute y promover la lectura entre nuestros afiliados y beneficiarios en toda Antioquia.

¿Quieres dejarnos un comentario? Escríbenos a revista@comfama.com.co



Únete a la comunidad de WhatsApp de Revista Comfama

Escanea este código QR y descubre un espacio para conversar y compartir ideas.

¿Cómo hacer que este sí sea el año del ahorro?

Ahorrar suele pensarse como un asunto relacionado con la cantidad de ingresos o como un sacrificio, pero pocas veces se relaciona con el deseo y la forma en que imaginamos el futuro. En esta conversación, Jaime Jaramillo, fundador de Finanzas Emocionales, desmonta mitos sobre el ahorro y lo propone no como una renuncia, sino como un acto de cuidado: una forma de soñar, elegir y construir futuro.

Ahorrar no tiene que ver con cuánto ganas, sino con cómo decides

¿Ahorra más quien más gana o quien logra convertir el ahorro en un hábito?

El ingreso ayuda sí. Pero el ahorro es una conducta, no un resultado. Y las conductas se entrenan, no se heredan con el salario. Ahorrar más no es señal de ganar más dinero, sino de haber desarrollado autocontrol, visión y criterio propio. Eso, paradójicamente, es lo que a largo plazo suele llevar a ganar más.

Jaime Jaramillo
Fundador de Finanzas Emocionales.

El placer inmediato tiene un costo

¿Por qué sentimos que gastar es más fácil (y más placentero) que ahorrar?

Gastar es fácil porque resuelve el ahora. Ahorrar es difícil porque protege el después. **Pero la vida se encarece brutalmente cuando siempre eliges el ahora.** Ahorrar no es luchar contra el placer, es cambiar el tipo de placer: del alivio momentáneo a la calma sostenida. Esa calma, con el tiempo, resulta mucho más placentera que cualquier compra impulsiva.

El ahorro como cuidado

¿Qué cambia en la vida de una persona cuando deja de ver el ahorro como una renuncia y empieza a verlo como una forma de cuidado?

Ahorrar como renuncia genera resistencia. Ahorrar como cuidado ofrece continuidad. Cuando el ahorro se vuelve un gesto de amor propio, deja de requerir fuerza de voluntad y empieza a fluir como un hábito natural. No porque sobre dinero, sino porque hay coherencia interna.

Gastar con criterio también es libertad

¿Ahorrar nos vuelve personas más restrictivas o, por el contrario, nos ayuda a comprar y gastar mejor?

Ahorrar no te vuelve una persona restrictiva, te vuelve selectiva. Hay una diferencia enorme entre vivir limitado y gastar con criterio. El ahorro no te quita libertad, te la devuelve, poco a poco, cada vez que eliges. No se trata de vivir miserable, se trata de vivir racionalmente.

Cuando el futuro deja de dar miedo

¿Por qué ahorrar no solo ayuda a no improvisar más adelante, sino también a poder soñar y planear?

Ahorrar no solo evita improvisar después. Ahorrar habilita el derecho a imaginar un futuro distinto y posible. Cuando una persona puede imaginar, puede planear, cuando puede planear, deja de vivir a la defensiva y empieza a vivir con intención. El ahorro es el primer paso, luego viene la inversión. Ahorrar debajo del colchón es perder la plata. Ahorrar en vehículos de inversión hace crecer el fruto de esos ahorros.

¿Qué pequeño cambio podrías hacer este año para vivir con más calma financiera?

¿Cuáles son los primeros pasos para que este año sí sea el año del ahorro?

Define el propósito

Ahorra para cuidado y tranquilidad, no solo para «guardar plata».

Empieza pequeño

Un monto que no duela es mejor que uno perfecto que no sostienes.

Automatiza

Ahorra apenas recibes el dinero; lo que queda se gasta.

Corta una sola fuga

Elige un gasto mensual que puedas reducir sin sufrir.

Revisa y ajusta

Una vez al mes, evalúa y sube el monto si es posible.

El ejemplo también enseña a **ahorrar**

Federico tiene 11 años y ya sabe ahorrar. No fue un discurso ni una clase lo que se lo enseñó, sino el ejemplo silencioso de su mamá, que le mostró que el futuro también se construye con pequeñas decisiones desde hoy.



Federico aprendió entre monedas y dibujos que ahorrar también es aprender a esperar.

A sus 42 años, Catalina Salazar es ingeniera y mamá de Federico. Se separó cuando él tenía tres años y durante un tiempo vivieron solos, cambiando de casa. La idea de no saber cuánto podrían quedarse en un lugar no era abstracta: vivían con las cajas sin desempacar y con la sensación de que nada era definitivo.

En medio de esos cambios, Catalina intentaba compensar la inestabilidad con pequeños regalos cotidianos. «Todos los días llegaba con algo», recuerda. Con el tiempo entendió que esos gestos, sumados, creaban en Federico una expectativa diaria: la idea de que siempre había algo que esperar.

La primera conversación incómoda llegó entonces. No todo se puede tener, no todo se necesita de inmediato. A Federico le costó aceptarlo y buscó una salida propia: empezó a pedirle monedas al abuelo cada vez que lo veía.

Catalina lo dejó intentar, pero también le propuso algo distinto: guardar esas monedas en una alcancía. No como castigo, sino como una forma sencilla de mostrarle que no todo tiene que resolverse ya y que el dinero también puede guardarse.

Empezaron con una alcancía metálica que no dejaba ver cuánto había dentro; solo se oía el sonido de las monedas al caer. «¿Cuándo la vamos a abrir?», preguntaba. Catalina le explicó algo simple: cada moneda que guardaba era algo que decidía no comprar todavía. Un año después, cuando la abrieron, había cerca de 80 mil pesos. Para Federico,

ver todo ese dinero junto fue una revelación.

Fueron juntos al banco a cambiar las monedas por billetes. Federico quiso gastarlo todo, pero también propuso compartirlo. Catalina le dijo que prefería guardar su parte y probar juntos otra cosa: ponerse de acuerdo para no gastar todo. Así, sin decirlo, aprendieron que el dinero también puede quedarse quieto.

Federico quiso otra alcancía. Esta vez apareció una nueva pregunta: ¿cómo conseguir dinero que no fuera solo regalado? Empezó a dibujar y a vender sus dibujos a familiares y vecinos. Aprendió que ganar dinero toma tiempo y que, a veces, implica renunciar a planes.

También empezó a escuchar otras conversaciones en la casa. Catalina y su pareja hablaban de ahorrar y organizarse como quien cuida un sueño compartido: reunir, poco a poco, para tener su propia vivienda. No era un plan inmediato, sino una decisión sostenida en el tiempo.

Cuando por fin compraron una casa, ese sueño conversado tomó forma. Federico hizo entonces la pregunta que lo conectó todo: «¿Ya nadie nos va a echar de aquí?». **Entendió lo que significa la tranquilidad de un lugar propio y la fuerza de un proyecto compartido que se cumple.**

Federico guarda con cuidado lo que recibe en cumpleaños y celebraciones. Gasta, sí, pero con más atención. Y repite su propio plan: ahorrar para tener algún día su propio apartamento. No porque alguien se lo haya impuesto, sino porque lo vio posible.

¿Qué hábitos estás sembrando hoy para que quienes te rodean aprendan a ponerse de acuerdo con su futuro?

¿Qué tan

hormiga eres para el invierno?

Si aún no sabes por
donde empezar,
explora y comienza
tu mentoría



Dice la fábula que, durante el verano, la hormiga guarda alimento pensando en el invierno. La cigarra disfruta del día a día. Cuando llega el frío, la hormiga comparte lo que tiene y recuerda algo simple: los tiempos difíciles no se improvisan, se preparan.

No es un diagnóstico, es un punto de partida.

Con el equipo de Mentoría financiera de Comfama preparamos este cuestionario para explorar cómo te relacionas con el ahorro y el dinero en la vida cotidiana. No hay respuestas buenas o malas: solo maneras distintas de prepararnos —o no— para el futuro. ¿Eres más hormiga o más cigarra? A continuación, marca la opción que más se parezca a tu realidad.

Cuando recibes tu ingreso (salario, honorarios, pensión):

- A.** Lo divido: solo una parte se ahorra, otra se gasta y otra se guarda para imprevistos.
- B.** Pago cuentas primero y, si queda algo, ahorro.
- C.** Llego y se va: cubro el mes y después veo.
- D.** Cerebro que llegó y después veo cómo ajusto.

Frente a un gasto inesperado (una reparación, una cita médica, un arreglo urgente):

- A.** Uso un ahorro pensado para emergencias.
- B.** Me ajusto ese mes y salgo adelante.
- C.** Uso tarjeta de crédito o pido prestado.
- D.** Me estreso mucho y no sé bien cómo resolverlo.

Cuando piensas en el futuro (estudios, vivienda, viajes, descanso):

- A.** Tengo metas claras y ahorro para ellas.
- B.** Tengo ideas, pero no un plan concreto.
- C.** Prefiero vivir el presente y pensar luego.
- D.** Me cuesta imaginarlo.

Ahorrar, para ti, es...

- A.** Una forma de cuidarme y ganar tranquilidad.
- B.** Algo importante, aunque difícil de sostener.
- C.** Un sacrificio que prefiero evitar.
- D.** Algo que solo funciona cuando se gana más.

Si tuvieras que definir tu relación con el dinero, dirías que es...

- A.** Ordenada y consciente.
- B.** Variable, con buenas intenciones.
- C.** Espontánea y poco planeada.
- D.** Tensa y confusa.

Resultados

Mayoría
A

Hormiga previsiva

Ahorrar es parte de tu vida cotidiana y no depende solo de la fuerza de voluntad, sino de hábitos y conversaciones. Tu reto no es dejar de disfrutar, sino seguir afinando tus metas y compartir lo que sabes.

Mayoría
B

Hormiga en aprendizaje

Sabes que ahorrar importa. A veces cuesta, pero vas en camino. Con un sistema sencillo y metas claras, el ahorro puede dejar de ser una intención y volverse una costumbre.

Mayoría
C

Cigarra consciente

Disfrutas el presente y eso también es valioso. El reto está en no dejar todo para después. Pequeñas acciones pueden darte más tranquilidad sin renunciar a la alegría de hoy.

Mayoría
D

Cigarra improvisadora

El dinero suele generarte estrés y sensación de desorden. Hablar del tema y empezar con pasos pequeños puede cambiar mucho más de lo que imaginas.

¿Qué versión de ti cuidas cuando decides ahorrar?

Cuando la empresa se convierte en aliada del ahorro

Durante años, Nini Johana Escobar Campo se acostó y se levantó pensando en lo que debía. El sonido del teléfono le producía miedo y la ansiedad se volvió parte de su rutina. El dinero no era solo un problema económico: era una forma de vivir siempre en alerta. Eso empezó a cambiar cuando dejó de enfrentarlo sola.

Nini tiene 41 años, es mamá de Sofía y Brahiam, y trabaja como operaria agrícola en Flores El Capiro, en el municipio de La Ceja. Pero antes de encontrar algo de calma, su relación con el dinero estuvo marcada por el desorden y el impulso. Compras por catálogo, salidas a comer para «calmar la ansiedad» y préstamos rápidos para resolver lo inmediato parecían soluciones, aunque el alivio durara poco. A ese desgaste se sumó una carga más difícil de reconocer. En relaciones pasadas, algunas de sus parejas compraban cosas a su nombre. Nini no evaluaba las consecuencias. Firmaba, confiaba y seguía adelante. Cuando esas relaciones terminaron, las deudas se quedaron. «Yo terminé pagando cosas que no eran para mí», recuerda. En 2015 empezó a trabajar en Flores El Capiro. El ingreso era estable, pero el desorden financiero continuaba. El dinero entraba, pero se iba rápido en pagos diarios, ropa y salidas a comer. **Poco a poco, esa situación empezó a afectar su salud física y mental, y también la tranquilidad de sus hijos.**

Nini y su hijo Brahiam aprenden juntos en el día a día a cuidar sus finanzas y ahorrar para su futuro.



Con el tiempo, el cuerpo habló. Bajó mucho de peso, dormía mal y la ansiedad se intensificó. Las llamadas de cobro eran constantes y el miedo la acompañaba incluso en la noche. «Yo me acostaba pensando en lo que debía y me levantaba igual», dice. Ya no se trataba solo de números: era una vida sostenida en la preocupación. Nini creció en un hogar donde el dinero nunca fue una conversación. Se resolvía el día a día, no el futuro. Ese patrón se repitió en su vida adulta hasta que, en 2023, llegó a un punto límite. Vivía con la sensación constante de que esa no era la vida que quería para ella ni para sus hijos, pero no sabía por dónde empezar. Aunque contaba con todas las prestaciones legales, en Flores El Capiro entendieron —como muchas otras empresas— que eso no siempre es suficiente para garantizar bienestar. Por eso, en 2024 se unieron a Ruta Progreso, un programa de Comfama para acompañar

el bienestar financiero, físico y mental de empleados y empleadas. Al principio, Nini dudó en inscribirse: temía sentirse juzgada. Sin embargo, la necesidad de ayuda fue más fuerte. Allí encontró algo nuevo: un comienzo concreto y acompañado para dejar de improvisar. En el programa aprendió a mirar su dinero de frente. Hizo un inventario real de deudas, entendió cuánto ganaba y en qué se le iba la plata. **Descubrió que muchos gastos no eran necesidades, sino respuestas al cansancio, la presión o el deseo de cumplirle a otros.** Renunciar a las compras impulsivas no fue inmediato: tomó casi un año y requirió constancia. Desde hace casi dos años Nini duerme mejor, vive con más calma y ya no teme al sonido del teléfono. «Ahora me llega el sueldo y sé qué hacer con él», afirma. **Ahorrar, cuando se aprende en compañía, deja de ser una carga y se convierte en una posibilidad real de futuro.**

¿Cómo ayuda tu empresa a que los empleados ahorren dinero?

Ahorrar no solo depende del nivel de ingresos

Francisco creía que la vivienda propia era un sueño reservado para quienes ganaban más. Con ingresos cercanos a 1,5 salarios mínimos y pagando arriendo, ahorrar la cuota inicial parecía imposible. Hasta que él y su familia decidieron intentarlo juntos, usando lo que ya tenían: información, constancia y acuerdos claros.

Francisco Javier Montes Bedoya tiene 55 años, vive en Apartadó y trabaja como mensajero bancario desde hace ocho años. Comparte su hogar con su esposa, Nelsy Judith, y su hija Mariángel. Durante años pagaron arriendo, cubrieron lo básico y, como muchas familias, vivieron al día. «Uno piensa que para comprar casa hay que ganar mucho más, recuerda». Esa creencia fue el primer gran obstáculo.

Hace tres años, cansado de esperar y de ver cómo varios compañeros de trabajo lograban acceder a una vivienda, Francisco decidió averiguar. No fue un impulso repentino, sino la necesidad de dejar de aplazar la decisión. Primero acudió a Comfama y luego al Fondo Nacional del Ahorro. En ese camino conoció Camino a mi Casa, un programa que acompaña a las familias para que la vivienda propia deje de ser una idea lejana y se convierta en un plan posible.

El plan implicó decisiones exigentes: inmovilizar cesantías y comprometerse con un ahorro programado, aun pagando arriendo. La pregunta apareció de inmediato: ¿sería un camino fácil? La respuesta era no. Ese fue el punto en el que el sueño dejó de ser abstracto y empezó a tener números y plazos concretos.

Nada de esto fue en solitario. Francisco y Nelsy entendieron que solo sería posible si lo asumían como un acuerdo familiar. Durante año y medio ajustaron los gastos al límite: eliminaron salidas, redujeron compras, postergaron compra de ropa y evitaron nuevas deudas.

Hubo meses especialmente duros, sobre todo al inicio, cuando la tentación de “sacar de ahí solo este mes” se sentía más fuerte. Para no fallar en las cuotas, en algunos momentos tuvieron que apoyarse en familiares. La duda fue constante: «pensamos que no íbamos a poder».

Francisco y su familia descubrieron que es posible ahorrar con información y acuerdos claros



Conoce qué son las cesantías y cómo invertir las en tu proyecto de vida



Aun así, mantuvieron una regla clara: la cuota de ahorro no se tocaba.

Con el tiempo, algo cambió: empezaron a hablar de dinero con total transparencia. Ya no bastaba con que cada uno manejara lo suyo; si querían la vivienda, necesitaban un plan común. Se sentaron a hacer cuentas, revisaron ingresos variables, priorizaron pagos.

Cada uno empezó a aportar desde su propio «banquito». Francisco asumía turnos extra y cuidaba que ningún gasto se saliera del plan. Nelsy, con ingresos variables, destinaba primero una parte al ahorro antes que a cualquier otra cosa y ajustaba al máximo los gastos del hogar. Su hija, aunque pequeña, entendió que había un propósito común: menos antojos, más paciencia y la certeza de que estaban construyendo algo juntos.

Con ingresos cercanos a 1,5 salarios mínimos, lograron reunir la cuota inicial combinando cesan-

tías, ahorro constante y subsidios. Actualmente viven en su apartamento en el proyecto Jardines, en Apartadó. «No fue que ganáramos más —dice Francisco—, fue que empezamos a ahorrar».

La experiencia les dejó una certeza: ahorrar no depende solo del ingreso, sino de informarse, decidir y sostener acuerdos en el tiempo. Convertir el ahorro en un proyecto compartido cambió su relación con el dinero y con el futuro.

¿Y si el primer paso para ahorrar no fuera ganar más, sino empezar a organizarse con lo que ya se tiene?

Otras maneras de nombrar el ahorro (y acercarnos a él sin miedo ni culpa)

El dinero no solo se organiza con números, también con palabras. A veces, cambiar la forma de nombrar el ahorro es el primer paso para dejar de verlo como una renuncia y empezar a entenderlo como un acuerdo con el futuro.

Planeación

Conversación anticipada. Hablar hoy para no improvisar mañana, especialmente en familia.

Presupuesto

Mapa del mes. Sirve para saber por dónde vas y no perderte, más que para prohibirte cosas.

Fondo de emergencias

Colchón de respaldo. Un apoyo que no siempre se ve, pero se agradece cuando algo se sale del plan.

Orden financiero

Dormir un poco mejor. Cuando las cuentas se entienden, el descanso aparece.

Educación financiera

Aprender a vivir con el dinero. No es volverse experto, es entender lo suficiente para vivir con más tranquilidad.

Consumo consciente

Gastar mejor, no menos. Elegir con intención lo que suma bienestar y soltar lo que no.

Meta financiera

Futuro con nombre propio. Cuando el ahorro tiene un para qué, deja de doler y empieza a tener sentido.

Ingreso

Punto de partida. No define tu tranquilidad por sí solo; lo importante es cómo lo usas.

Ahorro automático

Piloto automático del cuidado. Una forma de pensar en el mañana sin depender solo de la fuerza de voluntad.

¿Qué decisión pequeña de hoy podría darte más tranquilidad

Ahorrar en tiempos de algoritmos

Jesús Goenaga,
psicólogo y experto en ciencias
cognitivas aplicadas a la
inteligencia artificial

A Sócrates, el filósofo griego, le gustaba ir al mercado a observar todo lo que no necesitaba. ¿Qué diría hoy de los algoritmos que compiten por nuestra atención?

En esta entrevista, Jesús Goenaga, experto en ciencias cognitivas aplicadas a la inteligencia artificial y consultor en ciencias del comportamiento en BeWay Consulting, explica por qué el problema no es la falta de autocontrol, sino los entornos digitales en los que tomamos decisiones, y cómo habitarlos con más conciencia y menos culpa.

Decidir cansados

¿Qué pasa en el cerebro cuando escoreamos cansados, especialmente de noche?

La corteza prefrontal, responsable del control ejecutivo, se fatiga durante el día. En la noche opera con recursos mínimos, mientras el sistema dopaminérgico, encargado de usar la dopamina, sigue funcionando perfectamente.

Eso nos vuelve más reactivos, más emocionales y más susceptibles a recompensas inmediatas. Cada notificación, cada like, cada scroll libera dopamina. El resultado es mayor impulsividad en el momento en que menos energía tenemos para decidir con criterio.

El autocontrol no es infinito

Solemos hablar de autocontrol como una virtud personal, ¿qué tan justo es poner toda la responsabilidad en la persona?

El autocontrol no es un rasgo estable; es un recurso limitado que se agota con el uso, como un músculo que se fatiga. Después de ejercerlo intensamente, tendemos a tener menos autocontrol en la siguiente tarea.

Poner toda la responsabilidad en la persona no solo es injusto, sino que ignora décadas de investigación sobre cómo los contextos determinan las decisiones. ¿Qué tan justo es que una persona cansada tenga que enfrentar sistemas diseñados y optimizados para vencer su resistencia?

Diseñar fricciones para cuidar

¿Cómo podemos proteger lo que ahorramos frente al antojo de gastar?

Existen dispositivos de compromiso como: configurar la cuenta de ahorro de tal forma que sea difícil ingresar, bloqueos de compras en ciertos horarios, límites autoimpuestos en tarjetas, desinstalar aplicaciones de compras y evitar automatizar el proceso.

Otra estrategia es el precompromiso: automatizar el ahorro antes de ver el dinero que ingresa. Así no hay que resistir la tentación. También está la contabilidad mental: **etiquetar el dinero con objetivos específicos, «no tengo un millón, sino 500 mil para emergencias y 500 mil para vacaciones», lo que hace más difícil gastarlo en otra cosa.**

No es rediseñar personas, es rediseñar entornos

¿Qué habría que rediseñar primero: las personas o los entornos?

Definitivamente los entornos. Rediseñar personas es lento, costoso e incluso éticamente cuestionable. Rediseñar contextos es escalable, medible y respeta la capacidad de decisión.

No se trata de manipular, sino de crear entornos donde las decisiones más saludables sean las más fáciles, no las que requieren heroísmo.

¿Cuáles acuerdos podrías hacer hoy con la tecnología para proteger tu dinero, tu atención, tu tiempo y tu capacidad de elegir mañana?

Acuerdos para protegernos

¿Qué acuerdos podemos hacer con la tecnología para protegernos de estos sistemas?

Necesitamos acuerdos a dos niveles. Los individuales son necesarios, pero insuficientes sin cambios estructurales. A nivel personal podemos introducir fricciones.

También necesitamos acuerdos colectivos: exigir transparencia algorítmica, regulación del diseño manipulatorio y un diseño ético obligatorio, centrado en las personas y no solo en métricas de conversión. No estamos en una relación simétrica con la tecnología. Entender eso cambia la conversación: no se trata de ser más fuertes, sino de diseñar mejor y exigir mejores diseños.

¿Es verdad que la juventud no ahorra?

Aunque a veces se piense lo contrario, las juventudes sí ahorran. Cambian las formas: bolsillos digitales, metas programadas o ahorro por temporadas, pero la intención es la misma: lograr tranquilidad, cumplir sueños y cuidar lo que importa. Ana, Daniel y Juliana lo demuestran.

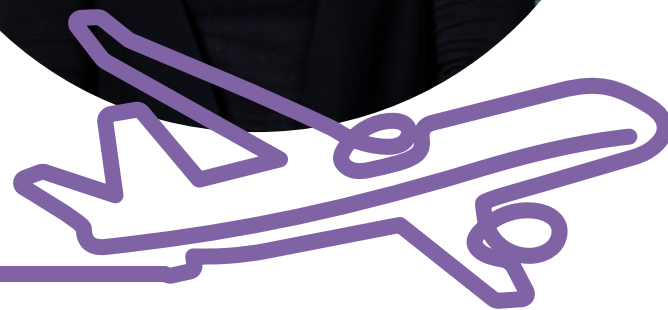
Ahorrar para cumplir sueños, propios y ajenos

Juliana Flórez Alzate,
23 años. Periodista

Juliana no guarda dinero por miedo al futuro, sino por ilusión. El año pasado lo hizo para cumplirle un sueño a su papá: llevarlo a conocer el mar. Ahora está enfocada en pagar, por su cuenta, su primer viaje internacional.

Su método es digital, pero la lógica es la de siempre: disciplina. **Usa un «bolsillo» en su app bancaria, fija una meta y cada quincena separa una parte de su salario.** «Primero ahorro, después gasto lo que queda», dice.

Aprendió a ponerse metas realistas después de fallar una vez por querer ahorrar demasiado en poco tiempo. También pelea contra los «gastos hormiga»: el café, el mecato, los antojos diarios. Por eso carga su termo y su lonchera. Para Juliana, ahorrar es elegir cuándo disfrutar, no dejar de hacerlo.



Más que una edad fija

La idea de juventud es más flexible de lo que pensamos. La ONU define a las personas jóvenes entre los 15 y los 24 años para fines estadísticos, mientras que la OMS amplía el rango según el desarrollo y el entorno. Incluso desde la ciencia se advierte que no existe un límite biológico exacto: algunos estudios ubican transiciones importantes hacia los 34 años.

Cada intento cuenta al ahorrar

Daniel Osorno Garcés,
15 años. Estudiante

Daniel sueña con una bicicleta para ir al colegio y moverse con libertad. Ahorra desde pequeño, aunque el progreso no siempre ha sido lineal.

La primera vez reunió un buen monto para comprarse un celular, después de que le robaran el suyo. Usó todo lo que había guardado. Superado el golpe, volvió a empezar, ahora con otro objetivo.

Hoy guarda cerca del 80 % de su mesada. Calcula que a mitad de año podrá alcanzar su meta. **Para él, el ahorro es claridad: tener presente qué es lo más importante en cada momento.** Si algo se atraviesa, se ajusta... y vuelve a arrancar.



Cuando ahorrar es parte de emprender

Ana María Patiño Villa,
35 años. Emprendedora

Ana creó Amapola, su marca, hace cinco años. Al principio tenía otro trabajo y desde allí apartaba dinero para su hogar y su vivienda. Cuando decidió dedicarse por completo a su emprendimiento, su relación con el dinero cambió: pasó de ingresos fijos a variables, con meses buenos y otros muy difíciles.

Eso la obligó a planear con más detalle. **Aprendió a proyectar el año financiero de su negocio: guardar en temporadas altas para resistir las bajas. Para ella, ahorrar no siempre es guardar plata en una cuenta.** A veces es tomar mejores decisiones, reducir costos o anticiparse a los momentos difíciles.

Desde hace dos años tiene un objetivo claro: renovar su marca y lograr el registro Invima de su producto estrella. Dividió el proyecto en etapas, diseño, trámites, empaques, lanzamiento, y cada mes aparta un poco. «Así sea poquito, ahorrar es lo que permite que el negocio no se quede quieto», dice.



¿Y tú cómo ahorras?

Cuando la cuota monetaria

se convierte
● en ahorro

Para Karen, el dinero siempre alcanzaba solo para lo urgente. Ahorrar parecía un lujo inalcanzable, no una opción real. Hasta que una decisión pequeña, guardar la cuota monetaria mes a mes, le permitió, por primera vez, convertir un ingreso, que siempre se gastaba en un ahorro posible.

Durante años, para Karen Cristina Sánchez Cabre-
ra, el dinero fue algo que entraba y salía sin dejar rastro. Así transcurrían los meses, sin margen para pensar más allá del día a día. No porque sobrara, sino porque siempre había algo más urgente: el arriendo, la comida, la merienda de su hija, el pago de los servicios. Pensar en ahorrar no hacía parte de su realidad.

Karen tiene 35 años, es madre cabeza de hogar y vive en Marinilla desde 2019, junto a sus dos hijos: Nelson Enrique, de 19 años, e Isabella Sofía, de 8. Trabaja como operaria de aseo desde hace cuatro años y aprendió a administrar lo inmediato, no a planear a largo plazo. «Yo pensaba

que con lo poquito que me ganaba no podía aspirar a nada grande», cuenta.

Esa sensación no es individual ni excepcional. **En Antioquia, el 37 % de las mujeres no cuenta con un ingreso propio y más de un tercio gana menos de un salario mínimo (2024, DANE).** En ese contexto, ahorrar suele parecer imposible. La dependencia económica vuelve frágil cualquier intento de planear a largo plazo.

Para Karen, la cuota monetaria, un subsidio mensual que Comfama entrega a trabajadoras y trabajadores afiliados con personas a cargo, siempre tuvo un

destino claro: cubrir lo que el salario no alcanzaba. Se iba en comida, en gastos del hogar, en lo indispensable para el mes. No funcionaba como ahorro, sino como un alivio momentáneo que desaparecía rápido.

Con el paso del tiempo, esa forma de vivir empezó a cansarla. Sentía que trabajaba sin avanzar, que cada mes comenzaba de nuevo. Fue entonces cuando apareció una idea insistente. Una amiga se lo repetía en cada conversación: «Averígate cómo ahorrar la cuota monetaria. No te la gastes. Piénsala para el futuro». Al principio, Karen dudaba. ¿Cómo ahorrar si todo hacía falta?

La idea quedó rondándole por un tiempo, sin convertirse todavía en acción. Hasta que, en 2023, el cansancio de no avanzar fue más fuerte que el miedo. Decidió intentarlo. No con certeza, sino con la convicción de que no hacer nada era peor. «Pensaba que tal vez no iba a lograrlo, pero al menos quería empezar», dice.

Ahorrar implicó ajustes concretos: dejar de contar con ese dinero para gastos inmediatos, resistir la tentación de usarlo «solo este mes» y cambiar

pequeños hábitos.

Karen empezó por una decisión clara: dejar de ver la cuota monetaria como plata disponible. «Yo me hago la idea de que ese dinero ya no existe para gastar, sino que tiene un propósito».

Con nervios, pero decidida a no aplazar más la idea, se acercó a Comfama en Marinilla y recibió orientación para iniciar un ahorro. El proceso la asustó, pero también marcó un quiebre. El día que hizo su primera consignación sintió algo distinto. «Fue felicidad. Sentí que estaba poniendo un granito de arena para algo mío y de mis hijos».

Desde entonces, la cuota monetaria pasó de ser un apoyo para los gastos del mes y se convirtió en un ahorro. No se trata de grandes sumas ni de resultados inmediatos, sino de sostener la decisión en el tiempo y de permitirse, por primera vez, pensar en el futuro.

¿Cómo podría tu cuota monetaria convertirse en tu primer ahorro?



Karen aprendió que el dinero puede tener un propósito.



Kakebo: el arte japonés de **conversar** con el dinero

¿Y si antes de preguntarte cuánto ganas, te preguntaras qué quieres hacer posible con tu dinero? El kakebo, un método de ahorro japonés, propone una pausa sencilla para mirar los gastos con honestidad, sin culpas y con intención. Más que un registro de números es una herramienta para entender hábitos, ordenar prioridades y convertir pequeños ajustes diarios en metas reales.

Desprende la página para empezar tu primer **kakebo**

Cómo empezar tu propio kakebo

Materiales: no necesitas un cuaderno especial. Solo papel, lápiz y honestidad.

Paso 1. Escribe cuánto dinero tendrás este mes.

Paso 2. Define cuánto quieres ahorrar.

Paso 3. Anota todos tus gastos.

Paso 4. Al final del mes responde:

- ¿Qué gasto me dio alegría?
- ¿Qué gasto fue innecesario?
- ¿Qué hábito quiero cambiar?

¿Qué conversación quieres tener con tu dinero?

Las **4** preguntas base del kakebo

Cada mes comienza con preguntas simples pero poderosas. **no hay juicio, hay observación:**

- 1 ¿Cuánto dinero tengo disponible este mes?
- 2 ¿Cuánto quiero ahorrar?
- 3 ¿En qué estoy gastando?
- 4 ¿Cómo puedo mejorar el próximo mes?

¿Por qué funciona?

Porque ayuda a frenar el piloto automático. El acto de anotar a mano hace que el gasto deje de ser invisible. Y cuando el gasto se vuelve visible, se vuelve cuestionable.

No busca que no gastes. Busca que sepas qué gastos te acercan a tu vida y cuáles solo responden al impulso del momento.

Cómo se organizan los gastos:

El kakebo divide los gastos en categorías que no solo son contables, sino emocionales:

Día	Supervivencia	Opcional	Ocio	Cultura	Imprevistos
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Esta clasificación permite entender no solo cuánto gastas, y qué lugar ocupa cada cosa en tu vida.

- ← En qué gastaste
- Qué no repetirías

Nota: el objetivo no es castigarse, sino aprender del propio comportamiento.

Un ritual al mes:

Ingresos	Ahorro	Gastos totales	Saldo final

- ¿Qué gasto me dio alegría?
- ¿Qué hábito quiero cambiar?

comfama

TEMPORADA

• escolar •

**¿Y si el regreso a
clases no fuera tan costoso
como pensamos?**

Por tu afiliación a Comfama ahorra en **útiles, morrales, libros y programas educativos** en universidades gracias a descuentos con nuestros aliados comerciales.



Ana Sofía y Nicolás
navegando entre
mundos fantásticos

Más información en
www.experienciascomfama.com.co
o escaneando el código QR

