

### ¿Cómo me fue este año?

Se acerca el final del año e inevitablemente comenzamos a evaluar cómo nos fue durante este 2009. ¿Qué fue de nuestras metas? ¿Logramos lo que quisimos? En mi caso, reviso las resoluciones que hice el primero de enero de este año y no dejo de sentirme un poco decepcionado en algunas áreas, aunque hice claros avances en otras. A ver, ¿que esperaba lograr este año que no he logrado?. En materia de finanzas personales, aspiraba pagar la deuda que mantengo en la tarjeta de crédito para junio de este año. Lamentablemente, aunque pude reducir la deuda, no pude llevar la deuda a cero. Al día de hoy, mantengo un saldo importante tanto en mi tarjeta de crédito -y en la de mi esposa-. En nuestro caso, el problema no estuvo por el lado de los gastos. Creo que hemos sido bastantes comidos. El problema ha estado por el lado de los ingresos. Como saben, soy un emprendedor y mis ingresos son variables y, este año, variaron un poco hacia abajo. En todo caso, aunque he dicho que nuestro problema no es de gastos, espero realizar en los próximos días un ejercicio presupuestario, haciendo uso de esta herramienta, con el fin de detectar si tengo áreas de gastos problemáticas. Las tarjetas son una gran inversión, pero debemos manejarlas con cuidado.

Por supuesto, si yo les digo que no he podido pagar mis deudas en las tarjetas, deben suponer entonces que no he podido ahorrar. Y es correcto. No he podido ahorrar porque durante los últimos dos años he invertido dinero en mis emprendimientos y en la adquisición de mi vivienda. Espero que el año que viene pueda empezar a ahorrar nuevamente. Afortunadamente, no he violado la regla de oro de las finanzas personales: "gastar menos de lo que ingresa", lo que me ha permitido bajar mis deudas. Mis emprendimientos continúan marchando, y, aunque estoy consciente de que hay que corregir cosas, espero que en los próximos años me den satisfacciones.

Quizás la falla más importante que he tenido este año se refiere al ejercicio y la alimentación. Permítanme decirlo claro: tenía como propósito perder peso y no lo logré, es más, aumenté de peso -y que lo diga la ropa-. El tema del sobrepeso tiene mucha relación con los temas del ahorro y la inversión -digo esto para que me dejen seguir escribiendo aquí, pero no se lo digan a nadie-. Me explico: a veces, uno conoce la teoría, por ejemplo: el ser humano empieza a acumular sobrepeso cuando su ingesta calórica es superior a su gasto calórico. El cuerpo "ahorra" energía en forma de grasa. Este era un mecanismo eficaz para la supervivencia hace 15.000 años, cuando el ser humano, luego de una extenuante jornada de caza, no sabía cuando volvería a comer. El cuerpo humano está diseñado para acumular grasa con el objetivo de sobrevivir. Mejor que el cuerpo tenga una reserva para cuando no haya alimentos, ¿no?. El problema es que en los tiempos modernos, una parte importante de la población ya no debe preocuparse ni esforzarse tanto para conseguir su comida como cuando éramos cazadores y recolectores. En consecuencia, ahora somos sedentarios y tenemos la comida asegurada -hay importantes excepciones como saben- y las calorías se han abaratado gracias a los cambios tecnológicos y a la industrialización. Si su cuerpo consume 2.500 calorías diarias y usted ingiere 3.000 calorías diarias, usted aumentará un kilo cada 15 días (Un kilo equivale a 7.000 calorías, ¡Ay, diciembre!).

Si usted quiere perder peso, la teoría es muy simple: debe tener una ingesta calórica menor a su gasto calórico. En consecuencia, es conveniente que usted aumente su gasto calórico (ejercicio, etc.) y que disminuya su ingesta calórica en una forma saludable. Pues bien, esto en la teoría es muy claro, lo difícil es ponerlo en práctica de forma consistente. Las dietas son complicadas de seguir: una hamburguesa puede desviarnos muy rápidamente del buen camino o un pote de nutella en la casa se convierte en una tentación demoníaca que quebranta hasta las voluntades más sólidas. Y, el ejercicio, bueno, ustedes saben que no es tan fácil ejercitarse con frecuencia para el que lleva tiempo sin hacerlo -pregunten en un gimnasio cuanta gente que se inscribe sigue asistiendo luego de tres meses-. Pero el tema del ejercicio lo dejaremos para más adelante.

Hagamos algo, para seguir en este diálogo, aprovechemos este final de año y cuéntenos cómo les fue con sus resoluciones y metas para este año y porqué creen que les fue bien o mal. Prometo una próxima entrada sobre el tema de las resoluciones luego de leer sus comentarios. Saludos.