

**7 PAUTAS PARA ENCARAR LA  
PRÓXIMA RECESIÓN**

**GUÍA DE  
PREPARACIÓN  
ANTI-CRISIS**

 **JOSÉCASTRO**

### Aviso Legal

La intención del presente libro es aportar conocimiento útil e información de valor, pero en ningún caso la finalidad es proporcionar asesoramiento profesional en materia legal, fiscal, contable, financiera o de inversiones, etc.; por lo que alentamos a los lectores interesados en obtener este tipo de asesoramiento, a consultar a especialistas y profesionales competentes en los ámbitos jurídico-fiscal, contabilidad, planificación financiera, estrategias de inversión, etc. Los contenidos de este libro están basados exclusivamente en las opiniones del autor.

El autor no acepta ninguna responsabilidad por cualquier acción u omisión, ya sea legal o de cualquiera otra, por los materiales proporcionados, en relación a cualquier pérdida o quebranto en que se incurra; como consecuencia directa o indirecta del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de esta obra. Es exclusiva responsabilidad del lector buscar consejo profesional personalizado antes de tomar cualquier acción de su parte.

Los resultados de los lectores variarán en función de su nivel de habilidad y formación individual sobre este contenido, y por lo tanto no se ofrece ninguna garantía de los resultados que puede conseguir el lector con esta obra.

GUÍA DE PREPARACIÓN ANTI-CRISIS

©José Castro Alcántara

1ª Edición: Septiembre – 2022

Edición y diseño: **Newman** Ediciones

Editado en España

Imágenes con licencia cedidas por gentileza de Unsplash

Reservados todos los derechos. Quedan prohibidas cualquier forma de reproducción, distribución o comunicación pública, total o parcialmente, que pudiesen ser realizadas por cualquier medio; ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento y autorización por escrito del autor.

La publicación de esta obra puede estar sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte del autor.

GUÍA DE PREPARACIÓN ANTI-CRISIS

# GUÍA DE PREPARACIÓN ANTI-CRISIS

**José Castro**

Inversor y asesor de inversores

Coach Financiero | Consejero Patrimonial

Abogado y Economista

Máster en Finanzas y Fiscalidad

*European Financial Planner & Advisor (EFPA)*

# GUÍA DE PREPARACIÓN ANTI-CRISIS

## ÍNDICE:

1- Presentación	6
2- Nota personal del autor	9
3- Pauta nº 1: Toma conciencia y mantén la calma	13
4- Pauta nº 2: Refuerza tu Fondo de Emergencia	16
5- Pauta nº 3: Conserva tu crédito disponible	18
6- Pauta nº 4: Elimina los gastos innecesarios	21
7- Pauta nº 5: Ahorra lo que puedas y más	26
8- Pauta nº 6: Aprovecha las oportunidades de inversión	29
9- Pauta nº 7: Redobla tus esfuerzos de promoción	33
10- Conclusión	35
11- Sobre el Autor	39

*Mientras unos lloran por la crisis,  
otros se hacen de oro vendiendo  
pañuelos.*

*(Anónimo)*

# 1

## PRESENTACIÓN

La economía, al igual que ocurre con otros ámbitos del Universo y la naturaleza, es cíclica.

¿Eso qué significa? Pues que todo está en continuo cambio, y va evolucionando en función del Principio del Ritmo.

De tal manera que todo fluye y refluye, todo avanza y retrocede, todo asciende y desciende.

En el momento de edición del presente libro (Septiembre 2022), nos encontramos en plena época postpandémica, con una guerra enquistada (Rusia-Ucrania), un shock energético derivado del conflicto bélico, con una inflación galopante, en parte provocada por el

## GUÍA DE PREPARACIÓN **ANTI-CRISIS**

incremento de precios de la energía (gas, electricidad, petróleo), y con subidas programadas de tipos de interés.

Los bancos centrales mundiales, encabezados por la Reserva Federal americana (FED), el Banco Central Europeo (BCE), y otros, han declarado la guerra contra la inflación, incluso a costa del crecimiento económico; y a sabiendas de que todo ello va a provocar una **RECESIÓN**.

De la pericia de los gobernadores de los bancos centrales, dependerá de si asistiremos ante un “aterrizaje suave”, o bien será un “descenso brusco”. O lo que es lo mismo, si tendremos una leve recesión o bien una grave recesión.

Mi consigna siempre es la misma: ***“Espera lo mejor, pero prepárate para lo peor”***.

En la presente **GUÍA DE PREPARACIÓN ANTI-CRISIS**, te ofreceré una serie de pautas, consejos, recomendaciones, que deberías aplicar para que independientemente del nivel de severidad de la crisis, **TÚ**

**PUEDAS SALIR AIROSO, BIEN PARADO, Y SEGÚN COMO,  
HASTA MEJOR QUE ANTES DE LA CRISIS.**

Alguien pueda llegar a pensar que eso es imposible.  
Pues, nada más lejos de la realidad. Sigue leyendo que te  
explico cómo.

**2**

**NOTA PERSONAL DEL AUTOR**

A lo largo de mi trayectoria he conocido diversas épocas de crisis. La más reciente, y de todos recordada fue la que se acabó denominando la Gran Recesión, acaecida en 2008 y con graves consecuencias para una buena parte de la población.

A raíz de la pandemia del Covid 19 y la subsiguiente guerra de Ucrania, con una inflación desbocada, alza de los tipos de interés, etc.; todo parece indicar que estamos asistiendo a la antesala de la siguiente recesión.

Entendemos por recesión una reducción de la actividad económica de forma generalizada, provocando una disminución continuada del Producto Interior Bruto (PIB) a nivel global.

Cuando eso ocurre, todos los medios de comunicación hablan de **CRISIS ECONÓMICA**.

Y justamente, la palabra **CRISIS**, tan denostada por muchos, no tiene por qué tener una connotación negativa.

Etimológicamente, la palabra **CRISIS**, etimológicamente deriva de crisol, crisálida,... que encierran el significado de transformación, mutación, alteración.

Por ello, no es casual que en chino mandarín, la palabra **CRISIS** se ilustre con dos caracteres chinos que significan respectivamente **RIESGO y OPORTUNIDAD** .

Aquí los tienes:

## 危机

Es por ello, que muchas personas saben utilizar los momentos de **CRISIS** para **PROSPERAR**, decidiendo tomar el **RIESGO (危)** para aprovechar la **OPORTUNIDAD (机)**.

## GUÍA DE PREPARACIÓN **ANTI-CRISIS**

No cabe duda de que para eso, previamente hay que estar preparado, tanto mentalmente, como financieramente.

De todo ello, es de lo trataré en la presente **GUÍA DE PREPARACIÓN ANTI-CRISIS**, y cuanto mejor pertrechados estemos ante los momentos de pesimismo, recesión, depresión, etc.; mejor parados y reforzados saldremos de las **CRISIS**.

No es casualidad de que empresas que han resultado ser muy exitosas, como han sido los ejemplos de Microsoft, Apple, Starbucks, Mc Donald's, Uber, Airbnb (por citar solo unas cuentas de ellas), nacieron cuando la economía no pasaba por su mejor momento.

Soy consciente que no nos podemos comparar ni remotamente con esos casos de éxito, pero si nos puede ir bien para inspirarnos, y sobretodo concienciarnos de que detrás de cualquier aparente calamidad, siempre se esconde una gran **OPORTUNIDAD**.

Espero y deseo que la presente **GUÍA DE PREPARACIÓN ANTI-CRISIS** sea tu punto de inflexión para encarar la próxima recesión como tu mayor bendición.

**3**

**PAUTA N° 1:**

**TOMA CONCIENCIA Y MANTÉN LA CALMA**



Lo primero que deberás hacer es tomar conciencia de que el Universo es cíclico y la economía forma parte de

él, de tal manera que es normal que tras periodos de bonanza vengan tiempos menos favorables.

Aquí lo importante es tu anticipación para que te puedas preparar debidamente ante un escenario de dificultades financieras.

Piensa que las épocas previas a la recesión económica se caracterizan por una subida del nivel de precios (inflación), de los tipos de interés, de los costes empresariales, de impagados y situaciones de insolvencia.

Todo ello hace caer la actividad económica, el empleo y la renta disponible de las familias y empresas.

De todo ello tienes que ser consciente, pero a su vez debes mantener la calma, ya que todos los medios de comunicación te estarán inundando con mensajes de miedo, negatividad y penuria.

No los escuches, porque te van a hacer más mal que bien. No tienes que preocuparte en exceso, más bien ocuparte. Tú no eres el responsable de arreglar la situación

## GUÍA DE PREPARACIÓN **ANTI-CRISIS**

general, solo tienes que mirar por ti, tu familia y tu economía.

Acepta la nueva situación que vendrá, en lugar de negarla o resistirte. Cuanto antes aceptes que las cosas se pueden poner feas, mejor.

Prepárate para asumir recibos de la energía (gas y electricidad), del triple de lo habitual. Si después en lugar del triple son solo el doble, ¡bote!

Por lo tanto, espera lo mejor, pero estés preparado para lo peor.

## 4

### PAUTA N° 2:

### REFUERZA TU FONDO DE EMERGENCIA

Asegúrate de reforzar tu **FONDO DE EMERGENCIA**, ya sabes, tu colchón de seguridad para tiempos difíciles.

En épocas de crisis, aquello más imprescindible se encarece, y además se estropea las cosas justo en el peor momento.

Para ello deberás tener tu **FONDO DE EMERGENCIA** algo más elevado de lo habitual. Si la recomendación es mantener un **FONDO DE EMERGENCIA**, de unos seis meses de gastos ordinarios, amplíalo a nueve o incluso a doce meses.

## GUÍA DE PREPARACIÓN **ANTI-CRISIS**

Ello te ayudará a estar más tranquilo, y la tranquilidad no tiene precio, en especial en momentos de dificultades generalizadas.



Recuerda también que el **FONDO DE EMERGENCIA**, como su propio nombre indica es para contingencias e imprevistos, nunca para caprichos. Y menos destinar el dinero a cosas banales ante tiempos inciertos.

5

**PAUTA N° 3:**

**CONSERVA TU CRÉDITO DISPONIBLE**

Uno de los hábitos financieros más importantes es evitar las deudas malas, en especial aquellas derivadas de créditos al consumo y tarjetas de crédito.

Es por ello, que siempre insisto en aplicar de forma implacable un programa de eliminación de deudas malas. Todo ello es correcto y se debe llevar a cabo, **MENOS EN AQUELLOS MOMENTOS QUE SE AVECINA UNA CRISIS O RECESIÓN ECONÓMICA.**

Por lo tanto, cuando te estés preparando para afrontar tiempos de dificultades previsibles, mira de **CONSERVAR TU CRÉDITO DISPONIBLE**, de tal manera que

## GUÍA DE PREPARACIÓN **ANTI-CRISIS**

evita anticipar la devolución extraordinaria de préstamos, créditos e hipotecas, a fin de **EVITAR DESCAPITALIZARTE**.

Por lo tanto si dispones de un crédito personal disponible, mira de mantenerlo. Si también eres titular de tarjetas de crédito, mira de mantenerlas. Por supuesto, sin utilizar, únicamente para que pueden ser dispuestas en caso de extrema necesidad.



Espero hacerme comprender con esto, la deuda del aplazamiento de pago de las tarjetas de crédito es la peor

de la peor; pero en situaciones de graves dificultades, toda fuente de liquidez que podamos obtener hay que mantenerla.

**6**

**PAUTA N° 4:**

**ELIIMINA LOS GASTOS INNECESARIOS**

Anticiparse y prepararse con la debida antelación para las “vacas flacas”, implica hacer renunciias. Y lo primero que deberías sacrificar son los gastos innecesarios que te aporten nula o escasa utilidad.

Para ello antes deberás realizar un **CONTROL PRESUPUESTARIO** exhaustivo, y será allí donde podrás observar con absoluta claridad, cuáles son los gastos imprescindibles, de aquellos más banales.

En el siguiente cuadro tienes a tu disposición un ejemplo completo de Presupuesto mensual de ingresos y gastos, para que no se te escape ningún concepto.

**Cuadro. Presupuesto mensual de ingresos y gastos personales**

Conceptos	Mes:	
	Presupuesto	Realidad
<p><b><u>INGRESOS:</u></b></p> <p>Sueldos y salarios</p> <p>Rendimientos actividades profesionales</p> <p>Bonos y dietas</p> <p>Dividendos</p> <p>Alquileres</p> <p>Otros ingresos</p>		
<b>TOTAL INGRESOS</b>		
Conceptos	Mes:	
	Presupuesto	Realidad
<p><b><u>GASTOS:</u></b></p> <p><b><u>Ahorro</u></b></p> <p><b><u>Alimentación</u></b></p> <p>Comida de supermercado,...</p> <p>Comida en restaurante</p> <p><b><u>Vestido</u></b></p> <p>Compra de ropa y calzado</p> <p>Tintorería</p> <p><b><u>Vivienda habitual</u></b></p> <p>Cuota de préstamo hipotecario</p> <p>Recibo de alquiler</p> <p>Impuesto sobre Bienes Inmuebles</p> <p>Recogida de residuos</p> <p>Cuota de comunidad de vecinos</p> <p>Seguro</p> <p>Mantenimiento/reparaciones</p> <p>Servicio doméstico</p>		

## GUÍA DE PREPARACIÓN **ANTI-CRISIS**

Agua		
Gas		
Electricidad		
Calefacción		
Alarma		
Teléfono/Internet		
<b><u>Transporte</u></b>		
Cuota préstamo coche		
Impuesto sobre circulación		
Inspección Técnica del vehículo (ITV)		
Reparación vehículo		
Seguro		
Combustible		
Peajes		
Tickets de parking		
Transporte público		
<b><u>Salud</u></b>		
Seguro de salud		
Asistencia sanitaria		
Farmacia		
Veterinario (mascotas)		
<b><u>Atención personal</u></b>		
Peluquería		
Belleza		
Masajes		
<b><u>Educación</u></b>		
Matrículas		
Cursos		
Colegios profesionales		
Infoproductos educacionales		
<b><u>Ocio</u></b>		
Deporte/Gimnasio		
Hoteles		

Viajes/Vacaciones Cine Eventos deportivos Eventos musicales Teatros/Museos Libros Juguetes Licores/Tabaco <b><u>Varios</u></b> Seguro de Vida Regalos Donaciones		
<b>TOTAL GASTOS</b>		



## GUÍA DE PREPARACIÓN **ANTI-CRISIS**

Presta también atención a los denominados **GASTOS HORMIGA**, aquellos que apenas se ven, pero que siempre están campando a sus anchas.

Existe una cita bíblica que dice que: “Los zorros pequeños estropean los viñedos”. ¿Por qué son los zorros pequeños y no los grandes?, pues justamente porque los pequeños no los ves, se cuelan por cualquier sitio y acaban haciendo una gran destroza.

7

**PAUTA Nº 5:**

**AHORRA LO QUE PUEDAS Y MÁS**

Si en condiciones normales ya debes ahorrar, imagínate lo que tienes que hacer ante un escenario de previsible recesión: **TIENES QUE AHORRAR EL DOBLE.**

Pero ojo, entiéndeme bien. No para esperar las “vacas flacas”, ya que si esperar esto, eso será lo que tendrás. Si no para aprovechar las oportunidades que en épocas de crisis económica sin duda se presentarán.

Como acostumbro siempre a decir, el **AHORRO** es la piedra angular de la riqueza.

La clave está en que los gastos siempre se encuentren por debajo de nuestros ingresos. Esa es la

## GUÍA DE PREPARACIÓN **ANTI-CRISIS**

condición para que podamos ahorrar cada mes sin problemas.

Ahora bien, tan importante como tomar la decisión de ahorrar más es determinar en qué momento lo piensas implementar.



Existen dos momentos:

1. Al principio del período de cobro, es decir, tan pronto se obtiene el ingreso.
2. Al final del período de cobro, es decir, una vez que se han realizado todos los pagos, y si queda algo se ahorra.

Mi recomendación es se ahorre lo antes posible tan pronto se obtengan los ingresos. Esta es la fórmula conocida como “**PÁGATE A TI PRIMERO**”, es la única forma que funciona. De esta manera uno se asegura que ahorra aquella cifra que tiene establecida.

La fórmula de pagarse al final, implica que primero se va haciendo frente a todos los gastos habidos y por haber, y si queda algo se ahorra. Lo malo de este sistema es que raramente queda algo, con lo que casi nunca se ahorra.

¿Me hago comprender con esto?

**8**

**PAUTA Nº 6:**

**APROVECHA LAS OPORTUNIDADES DE**  
**INVERSIÓN**

Al inicio de la **GUÍA** te explicaba que la palabra **CRISIS** en chino mandarín, tiene dos caracteres gráficos. Uno es **RIESGO (危)** y el otro es **OPORTUNIDAD (机)**.

Por lo tanto, llegados a este punto la pretensión de la presente **GUÍA** es que te cubras del **RIESGO** (lo estamos haciendo con todas estas pautas de protección **ANTI-CRISIS**); y sobretodo **APROVECHES TODAS LAS OPORTUNIDADES** de **INVERSIÓN**, que sin duda se dan en los tiempos de camino a la recesión.



Es importante que establezcas un mecanismo automático de traspaso de tus ahorros hacia tu **CUENTA DE INVERSIÓN**.

De tal manera que en momentos en que el escenario económico de los mercados no es tan favorable, es cuando debes acrecentar si cabe tus **APORTACIONES SISTEMÁTICAS** mensuales a tu cuenta de inversión.

Está demostrado matemática y estadísticamente que **INVERTIR** mediante **APORTACIONES SISTEMÁTICAS**, es

la mejor estrategia de inversión, ya que nos garantizamos un precio óptimo de adquisición de nuestras inversiones.

Porque en momentos desfavorables del mercado, podrás comprar más participaciones con el mismo importe, y ganarás más cuando éstas se revaloricen.

En materia de **INVERSIÓN**, pocas cosas son tan buenas como las **APORTACIONES SISTEMÁTICAS**, ya que te otorgan **DIVERSIFICACIÓN TEMPORAL**.

Por lo tanto las **APORTACIONES SISTEMÁTICAS** es buena cosa puesto que nos otorgan una **DIVERSIFICACIÓN TEMPORAL**

Y puestos a **DIVERSIFICAR**, es importante tener presente que no es conveniente concentrar riesgos, por lo que se aconseja **DIVERSIFICAR** en diferentes tipologías de activos, divisas, geografías, etc.

Por ese motivo, siempre recomiendo **INVERTIR** mediante **FONDOS DE INVERSIÓN**, ya que nos ofrece la posibilidad de **DIVERSIFICAR** ampliamente nuestra inversión en multitud de posiciones diferentes.

Además de que los **FONDOS DE INVERSIÓN** es el vehículo de inversión más eficiente desde el punto de vista financiero (excelente rentabilidad potencial), como fiscal (por su óptima tributación).

**9**

**PAUTA Nº 7:**

**REDOBLA TUS ESFUERZOS DE PROMOCIÓN**

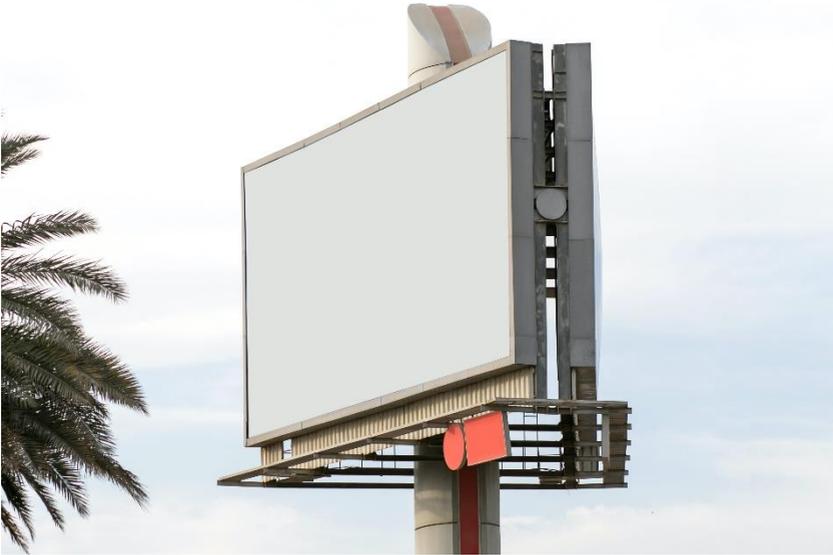
En el caso que seas un emprendedor/empresario o que desarrolles una actividad por cuenta propia, redobla tus esfuerzos de promoción.

Recuerda esto, mientras otros se preocupan, tú te ocupas.

Aprovecha la situación en que tu competencia pueda estar con la guardia baja, preocupados por la recesión que viene, para mantenerte tú ocupado en promocionarte a ti y a tus productos/servicios.

En consecuencia, sigue invirtiendo en marketing, en branding (marca propia), en publicidad y promoción. Ahora más que nunca. Redobla tus esfuerzos.

Además, todas esas actuaciones que realices serán más baratas (por la menor concurrencia), con lo cual te saldrán más a cuenta.



Considera todo esto como una inversión, no como un gasto. Es como invertir en momentos desfavorables del mercado, de tal manera, que con el mismo dinero, adquieres más participación, más cuota, más de todo.

## 10

### **CONCLUSIÓN**

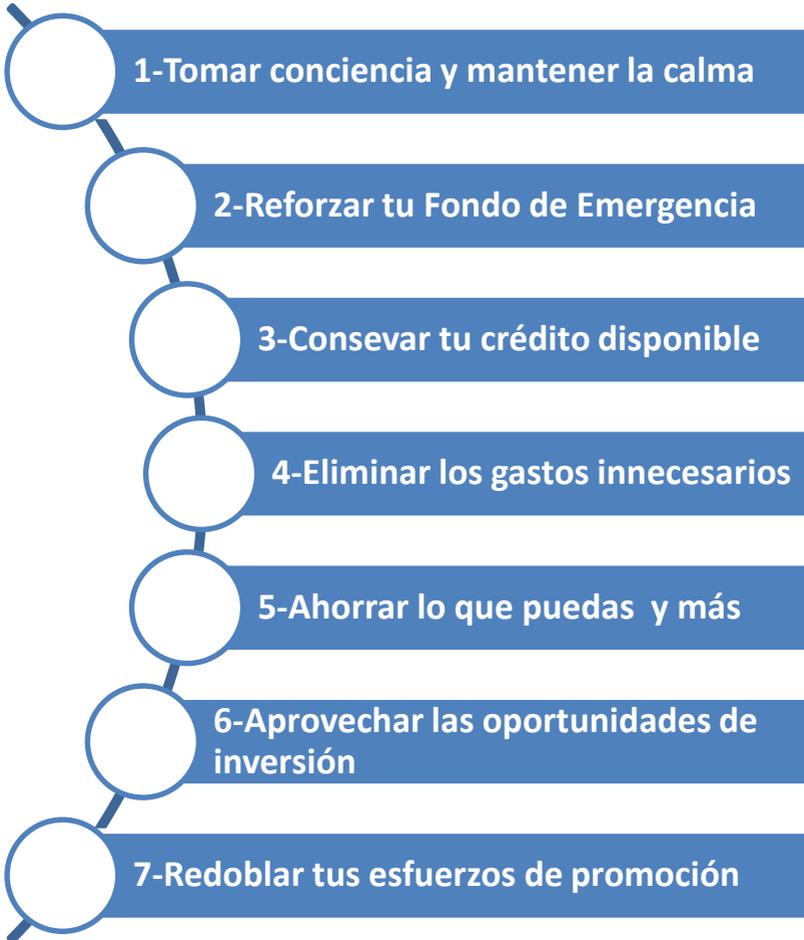
La clave del éxito para afrontar cualquier crisis económica o entorno de recesión financiera, es la **PREPARACIÓN**.

Si contamos con una buena **ANTICIPACIÓN** podemos encarar cualquier época de dificultades económicas,

En esta **GUÍA** se exponen hasta **7 PAUTAS A TENER PRESENTE PARA HACER FRENTE A LA PRÓXIMA RECESIÓN**.

Todas las recomendaciones apuntadas son muy convenientes, y en especial, para aquellas personas emprendedoras/empresarias o que desarrollen una actividad por cuenta propia, deben prestar muchísima atención al último consejo.

A continuación se detallan las 7 gran pautas:



Estoy seguro que con tu **acción y determinación**, no solo podrás encarar con éxito la próxima recesión, sino incluso **salir reforzado y aprovechar las oportunidades**.

Para ir terminando, me gustaría que te acercaras a mí para que te pueda susurrar al oído mi mensaje final:

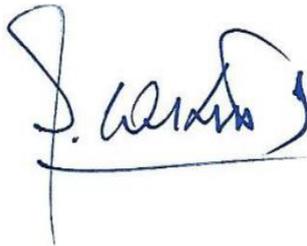


*Querido lector, quiero que sepas que tú  
ahora no estás solo.*

*Yo estoy contigo, yo confío en ti.  
¡Créeme, estoy y estaré siempre a tu lado!*

*Me importas mucho.*

**TE DESEO LO MEJOR, DE TODO CORAZÓN.**



*José Castro Alcántara*



*“Para viajar lejos,  
no hay mejor nave que un libro”*

(Emily Dickinson)

## GRACIAS POR LA LECTURA DE ESTE LIBRO

**newman**  
EDICIONES

Cuando leo un libro que me inspira, siempre pienso:  
*“Ojalá lo hubiese aprendido antes”.*

Querido lector, si este también ha sido tu caso con este libro, celebro mucho que te haya inspirado.

Pero, por favor, no te culpes ni te maldigas por haber aprendido alguna cosa ahora, y que te hubiese gustado saber antes.

Nunca es tarde para aprender. **Lo importante es ponerlo en práctica tan pronto puedas.**

## **SOBRE EL AUTOR:**



Autor de la Saga de **OBJETIVO: RIQUEZA**, José Castro es también abogado, economista y máster en finanzas y fiscalidad.

Desarrolla su actividad como inversor y asesor de inversores, actuando como coach financiero y consejero patrimonial siendo miembro activo de la *European Financial Planner & Advisor* (EFPA).

Tras más de 26 años trabajando en entidades financieras, con la edad de 49 años, fue obligado a dejar su empleo, teniéndose que reinventar de nuevo.

En aquel momento se prometió asimismo que nunca más trabajaría para otro, con lo que decidió iniciar su singladura particular en el ámbito de la inversión y la emprendeduría.

Aplicando los principios que ahora enseña, alcanzó la libertad económica en menos de 3 años. Ahora invierte gran parte de su tiempo en ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos económicos y conquistar su independencia financiera.

**Visita las webs del autor:**

[www.josecastroalcantara.com](http://www.josecastroalcantara.com)

[www.newman-fincoach.com](http://www.newman-fincoach.com)

