dinero **claro**

GUÍA GRATUITA

GUÍA PRÁCTICA + HOJAS DE TRABAJO

Ordena tu dinero en 7 días

Un paso pequeño cada día, de 15 a 30 minutos. Al final tendrás un presupuesto que sí puedes cumplir, un plan para tus deudas y tu ahorro funcionando en automático.

INCLUYE

- Explicaciones cortas, sin tecnicismos
- Ejemplos paso a paso con números
- Hojas de trabajo para imprimir y llenar
- Un plan para los 30 días siguientes



Tu dinero, en números claros.

Contenido educativo.
No es asesoría financiera personalizada.

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

Esta guía es corta a propósito. Cada día tiene una sola tarea, pensada para hacerse en 15 a 30 minutos. No necesitas saber de finanzas ni ganar mucho: necesitas tus números, un lápiz y un poco de paciencia contigo.

Cada día tiene tres partes

01
Una explicación corta
Qué vas a hacer ese día y por qué importa, en lenguaje simple.

02
Un ejemplo con números
En formato de ticket, para que veas el cálculo completo de principio a fin.

03
Una hoja de trabajo
Imprímela o cópiala en una libreta, y llénala con tus propios datos.

Lo que vas a necesitar

- [ ] Tus estados de cuenta (o extractos) del último mes: banco, tarjetas y billeteras digitales. Si tienes los de 3 meses, mejor.
- [ ] Tu recibo de pago o el registro de lo que cobraste. Si tu ingreso varía, el de los últimos 3 a 6 meses.
- [ ] La lista de tus deudas con su saldo, su tasa de interés y su pago mínimo (la completarás el Día 5).
- [ ] Lápiz, la calculadora del celular y 20 minutos sin interrupciones.

Tres reglas para estos 7 días

1. **Sin culpa.** Mirar tus números no es juzgarte: es el primer paso para decidir mejor.
2. **Hecho es mejor que perfecto.** Si no recuerdas un monto exacto, aproxima y sigue.
3. **Un día a la vez.** Si un día no puedes, retoma al siguiente. No hace falta empezar de cero.

El caso de ejemplo

Para que veas cada paso con números, vamos a seguir a **Lucía**, un personaje ficticio con un ingreso neto de `$1,600` al mes, algunas deudas y cero ahorro. Los montos están en "$" genérico: léelos en tu moneda. Si ganas más o menos que Lucía, no importa: el método es el mismo.

TU RUTA

DÍA · TEMA · PÁGINA

01 Mira tu realidad	3
02 Calcula tu ingreso real	5
03 Clasifica tus gastos	6
04 Arma tu presupuesto	8
05 Plan para tus deudas	10
06 Fondo de emergencia y metas	12
07 Automatiza y crea el hábito	14
Tu plan de 30 días después	15
Siguiente paso	16

Mi compromiso

Empiezo el ___ / ___ / _____ y termino el ___ / ___ / _____. Lo hago porque quiero

_____.

DÍA 1 DE 7 · 20 MINUTOS

1 Mira tu realidad

Antes de cambiar algo, tienes que verlo. Hoy no vas a recortar nada: solo vas a mirar, con calma, a dónde se fue tu dinero en los últimos 30 días.

Hoy vas a...

1. **Juntar tus estados de cuenta** del último mes: cuentas de banco, tarjetas de crédito, billeteras digitales y apps de pago. Si usas efectivo, revisa recibos y haz memoria: un monto aproximado vale.
2. **Anotar cada salida de dinero.** Si son muchos movimientos, agrúpalos en categorías simples: vivienda, supermercado, transporte, comida fuera, suscripciones, deudas...
3. **Sumar** cada categoría y el total del mes. Después, compara ese total con lo que entró.
4. **Hacer tu foto de hoy:** cuánto tienes en cada cuenta y cuánto debes en total.

Sin culpa, como lo haría un contador

Vas a encontrar gastos que te incomoden. Es normal, y es justo el punto: no puedes ajustar lo que no ves. Anota con números, no con juicios. Mañana empiezas a decidir.

Atajo

Muchas apps de banco permiten filtrar los movimientos por mes o descargarlos. Si la tuya ya los separa por categoría, úsala como punto de partida y corrige lo que haga falta.

CASO LUCÍA · ÚLTIMOS 30 DÍAS

personaje ficticio

Vivienda (renta)	450.00
Supermercado	280.00
Servicios, internet y celular	130.00
Transporte	100.00
Salud y farmacia	35.00
Pagos mínimos de deudas	180.00
Comida a domicilio y restaurantes	160.00
Café y antojos	58.00
Suscripciones	42.00
Ropa y compras en línea	115.00
Otros sin identificar	90.00
TOTAL GASTADO	**$1,640.00**
INGRESO NETO DEL MES	$1,600.00
DIFERENCIA	**−$40.00**

Lucía gastó $40 más de lo que ganó y lo cubrió con la tarjeta de crédito. No lo sabía hasta que sumó. Ese es el valor del Día 1: ver el mes completo en un solo lugar.

¿No sabes cómo agrupar? Usa estas categorías

Vivienda · Supermercado · Servicios · Internet y celular · Transporte · Salud · Educación · Pagos de deudas · Comida fuera · Café y antojos · Suscripciones · Ropa y compras · Entretenimiento · Cuidado personal · Mascotas · Regalos · Comisiones del banco · Otros

HOJA DE TRABAJO · DÍA 1

Mis últimos 30 días

Anota tus gastos por categoría. Marca con una X las que te sorprendieron: ahí suele estar tu primer ajuste.

CATEGORÍA	MONTO DEL MES	¿ME SORPRENDIÓ? (X)
	$	
	$	
	$	
	$	
	$	
	$	
	$	
	$	
	$	
	$	
	$	
	$	
TOTAL GASTADO	$	
INGRESO NETO DEL MES	$	
DIFERENCIA (INGRESO − GASTOS)	$	

Mi foto de hoy

saldos a la fecha: ___ / ___ / _____

LO QUE TENGO (CUENTA O LUGAR)	SALDO
	$
	$
	$
	$
TOTAL QUE TENGO	$

LO QUE DEBO (DEUDA)	SALDO
	$
	$
	$
	$
TOTAL QUE DEBO	$

Lo que más me sorprendió de mis números

DÍA 2 DE 7 · 15 MINUTOS

2 Calcula tu ingreso real

Tu presupuesto se arma con el dinero que de verdad llega a tu cuenta, no con la cifra de tu contrato.

Bruto no es neto. El ingreso bruto es lo que acuerdas con tu empleador o cliente. El neto es lo que recibes después de impuestos, aportes de salud y pensión, y otros descuentos. Para planear, usa siempre el neto.

Si tu ingreso es fijo, revisa tu recibo de pago o los depósitos de tu banco y suma lo que entra en un mes. Si cobras por quincena o por semana, suma todos los pagos del mes.

Si tu ingreso varía (trabajo independiente, comisiones, propinas, un negocio), anota lo que recibiste en los últimos 3 a 6 meses, calcula el promedio y fíjate en tu mes más bajo. Presupuesta con un **ingreso base** conservador: tu mes más bajo, o una cifra un poco por debajo del promedio. Lo que entre por encima ya tiene destino: fondo de emergencia, deudas y metas.

Lo que no es mensual, apártalo. Aguinaldo, prima, bonos o devoluciones de impuestos no son ingreso del mes: planéalos aparte.

SUELDO FIJO · CASO LUCÍA

Sueldo bruto mensual	$1,880.00
Descuentos de ley*	−280.00
INGRESO NETO	**$1,600.00**

* Impuestos, salud y pensión. Cambian según el país y el tipo de contrato.

Con este número trabaja Lucía el resto de la guía.

INGRESO VARIABLE · EJEMPLO

Mes 1	1,200.00	Mes 4	1,650.00
Mes 2	1,800.00	Mes 5	1,400.00
Mes 3	1,350.00	Mes 6	1,600.00

Suma de 6 meses	$9,000.00
Promedio (÷ 6)	$1,500.00
Mes más bajo	$1,200.00
INGRESO BASE	**$1,200.00**

HOJA DE TRABAJO · DÍA 2

Mi ingreso real

MES	INGRESO NETO
1	$
2	$
3	$
4	$
5	$
6	$

Suma _____ ÷ meses _____

Promedio _____

Mes más bajo _____

Mi ingreso para presupuestar _____

Ingresos extra del año (aguinaldo, bonos...) _____

_____

Truco si tu ingreso varía: págate un "sueldo"

Deja lo que cobras en una cuenta de ingresos y, una vez al mes, pásate a tu cuenta de gastos solo tu ingreso base, como un sueldo fijo. Lo que sobre queda como colchón para los meses flojos.

DÍA 3 DE 7 · 30 MINUTOS

3 Clasifica tus gastos

No todos los gastos pesan igual. Hoy vas a separar lo que necesitas de lo que eliges, y a cazar los gastos pequeños que se escapan sin que te des cuenta.

Necesidades N

Lo indispensable para vivir y trabajar: vivienda, supermercado básico, servicios, transporte y salud.

Deseos D

Lo que disfrutas pero podrías reducir o pausar: comida fuera, salidas, compras, suscripciones, antojos.

Ahorro y deudas A

Lo que mejora tu futuro: fondo de emergencia, metas, inversión y pagos de deudas (mínimos y extra).

Prueba rápida: si mañana tu ingreso bajara a la mitad, ¿lo seguirías pagando? Si la respuesta es sí, probablemente es una necesidad. Ojo con los gastos mixtos: el supermercado es necesidad; los antojos que se cuelan en el carrito, deseo.

Gastos hormiga

Son compras pequeñas y frecuentes que casi no notas: el café de camino, el snack de la tarde, la comisión del cajero, el envío de la app. Solos parecen poca cosa; juntos pueden ser una categoría entera. Para encontrarlos, busca montos pequeños que se repiten y **multiplícalos por las veces al mes**.

Suscripciones

Marca en tu estado de cuenta todo cargo que se repite cada mes: video, música, apps, nube, gimnasio, membresías. Para cada uno pregúntate: ¿lo usé en los últimos 30 días? ¿Lo contrataría hoy si no lo tuviera? Si las dos respuestas son no, cancélalo o páusalo.

CASO LUCÍA · CLASIFICACIÓN

GRUPO	MONTO	% INGRESO
Necesidades	995.00	62%
Deseos	465.00	29%
Ahorro y deudas	180.00	11%
TOTAL	**$1,640.00**	

% de su ingreso de $1,600, redondeados. Todo el grupo se va en pagos mínimos: su ahorro real es $0.

CAZA DE GASTOS HORMIGA

Café · 16 × $2.50	40.00
Snack · 12 × $1.50	18.00
AL MES	$58.00
AL AÑO (× 12)	**$696.00**
SUSCRIPCIONES	
Video 1	13.00
Video 2	7.00
Música	10.00
App de ejercicio (sin usar)	9.00
Nube	3.00
TOTAL AL MES	$42.00
Cancela video 1 + app	−$22.00
AHORRO AL AÑO	**$264.00**

Lucía no deja de tomar café: **decide cuántos**. Esa es la diferencia entre recortar con culpa y gastar con intención.

Antes de cancelar

Revisa si puedes pausar o bajar de plan. Y si aceptas una prueba gratis, agenda un recordatorio dos días antes de que termine.

HOJA DE TRABAJO · DÍA 3

Clasifica y caza

Pasa aquí las categorías del Día 1 y marca su grupo: N (necesidad), D (deseo) o A (ahorro y deudas).

CATEGORÍA	MONTO	N	D	A
	$			
	$			
	$			
	$			
	$			
	$			
	$			
	$			
	$			
	$			

GRUPO	TOTAL	% DE MI INGRESO
Necesidades	$	
Deseos	$	
Ahorro y deudas	$	

% = total del grupo ÷ **ingreso neto** × 100
Ej.: 995 ÷ 1,600 × 100 = 62%

Cazador de gastos hormiga

GASTO PEQUEÑO QUE SE REPITE	COSTO	VECES AL MES	TOTAL AL MES	AL AÑO (× 12)
	$		$	$
	$		$	$
	$		$	$
	$		$	$

Mis suscripciones

SERVICIO	COSTO AL MES	¿LO USÉ EN 30 DÍAS?	DECISIÓN
	$	Sí · No	Mantener · Pausar · Cancelar
	$	Sí · No	Mantener · Pausar · Cancelar
	$	Sí · No	Mantener · Pausar · Cancelar
	$	Sí · No	Mantener · Pausar · Cancelar
	$	Sí · No	Mantener · Pausar · Cancelar

Lo que ahorro al cancelar: $ _____ al mes × 12 = $ _____ al año

DÍA 4 DE 7 · 30 MINUTOS

4 Arma tu presupuesto

Un presupuesto es un plan para tu dinero antes de que empiece el mes. No es una lista de prohibiciones: es decidir tú, en lugar de que el mes decida por ti.

Empieza con 50/30/20

Es una regla sencilla para repartir tu ingreso neto: **50% para necesidades, 30% para deseos y 20% para ahorro y deudas**. No es una ley: es un punto de partida para comparar.

¿Y si no te alcanza?

Es muy común que las necesidades pasen del 50%, sobre todo si la vivienda es cara o el ingreso es bajo. Entonces adapta la regla a tu realidad:

- **60/20/20** si tus necesidades rondan el 60%: recortas deseos y cuidas tu ahorro.
- **70/20/10** como plan temporal si tus necesidades son muy altas. Lo importante es que el ahorro no sea cero.

Cada mes, intenta mover uno o dos puntos hacia el ahorro.

Cómo armarlo en 4 pasos

1. Anota tu ingreso neto (o tu ingreso base del Día 2).
2. Multiplícalo por cada porcentaje: × 0.50, × 0.30, × 0.20.
3. Compara con lo que gastas hoy en cada grupo (Día 3).
4. Ajusta: primero los deseos, luego busca bajar necesidades (plan de celular, súper con lista), hasta que **todo tu ingreso tenga un destino**.

CASO LUCÍA · INGRESO $1,600

GRUPO	HOY	50/30/20	60/20/20
Necesidades	995	800	**960**
Deseos	465	480	**320**
Ahorro y deudas	180	320	**320**
TOTAL	1,640	1,600	**1,600**

CÓMO LLEGÓ A 60/20/20

Necesidades	−35
Plan de celular más barato	−15
Súper con lista	−20
Deseos	−145
Comida a domicilio y rest.	−60
Café y antojos	−28
Suscripciones	−22
Ropa y compras	−35
Ahorro y deudas	+140
Extra a deudas (Día 5)	+100
Fondo de emergencia (Día 6)	+40

Con 50/30/20, sus necesidades tendrían un tope de $800, pero hoy gasta $995 y la renta no baja de un mes para otro. Por eso eligió **60/20/20: exigente, pero posible**.

Tres errores comunes en el primer presupuesto

01

Olvidar los gastos del año

Seguros, inscripciones, regalos. Divide cada uno entre 12 y apártalo cada mes: un seguro de $600 al año son $50 al mes.

02

Dejar los deseos en cero

Un presupuesto sin nada para disfrutar dura poco. Mejor un monto pequeño y planeado que ninguno.

03

Planear con el bruto

Si usas el ingreso antes de descuentos, el plan nunca cuadra. Trabaja siempre con tu ingreso neto o tu ingreso base.

HOJA DE TRABAJO · DÍA 4

Mi presupuesto mensual

Mi ingreso neto (o base): $ _____

Mi regla: ☐ 50/30/20 ☐ 60/20/20 ☐ 70/20/10 ☐ Otra: ___ / ___ / ___

GRUPO	%	MONTO (INGRESO × %)	GASTO HOY (DÍA 3)	DIFERENCIA
Necesidades		$	$	$
Deseos		$	$	$
Ahorro y deudas		$	$	$
TOTAL	100%	$	$	$

Mi presupuesto por categoría

llena la columna “Real” al cerrar el mes

CATEGORÍA	GRUPO N/D/A	PRESUPUESTO	REAL	¿ME PASÉ?
		$	$	
		$	$	
		$	$	
		$	$	
		$	$	
		$	$	
		$	$	
		$	$	
		$	$	
		$	$	
		$	$	
TOTAL		$	$	

Mis 3 ajustes para este mes

1. _____ ahorro $ _____
2. _____ ahorro $ _____
3. _____ ahorro $ _____

¿Prefieres que la cuenta se haga sola? Usa la calculadora de presupuesto 50/30/20 gratis en nuestra web.

DÍA 5 DE 7 · 30 MINUTOS

5 Plan para tus deudas

Una deuda sin plan se siente infinita. Con un plan, se convierte en un número que baja cada mes y en una fecha de salida.

1. **Haz la lista completa:** saldo, tasa de interés anual, pago mínimo y fecha de pago de cada deuda. La tasa está en tu estado de cuenta o contrato; según el país puede aparecer como TNA, TEA, EA, CAT o CAE. Para comparar, usa la misma medida en todas.
2. **Paga siempre los mínimos de todas.** Si dejas de pagar una, se suman intereses moratorios y cargos, y se daña tu historial de crédito.
3. **Elige a dónde va tu dinero extra** (el que liberaste el Día 4):
   - **Bola de nieve:** el extra va a la deuda de saldo más pequeño. Cuando la liquidas, lo que pagabas pasa a la siguiente. Ganas victorias rápidas.
   - **Avalancha:** el extra va a la deuda con la tasa más alta. Pagas menos intereses y, en general, terminas antes.
4. **Negocia.** Pide a tu banco una tasa menor, un plan de pagos fijos o una reestructura. Si te ofrecen consolidar deudas, acepta solo si el costo total baja y no vuelves a usar las tarjetas. Pide todo por escrito.
5. **Frena la deuda nueva:** mientras sales, evita compras a cuotas y saca las tarjetas de tu cartera y de las apps de compras.

CASO LUCÍA · $280 AL MES

$180 en mínimos + $100 extra

DEUDA	SALDO	TASA	MÍN.
Tarjeta de tienda	500	40%	25
Tarjeta de crédito	1,800	54%	90
Préstamo personal	1,400	22%	65
TOTAL	**$3,700**		**$180**

	BOLA DE NIEVE	AVALANCHA
Primera deuda pagada	mes 5	mes 13
Libre de deudas	mes 19	mes 18
Intereses pagados	$1,448.40	$1,126.09

Bola de nieve: tienda › préstamo › tarjeta.
Avalancha: tarjeta › tienda › préstamo.

AHORRO CON AVALANCHA **$322.31**

Solo mínimos ($180/mes)	53 meses
Intereses solo con mínimos	$3,643.52

Supuestos: interés mensual = tasa anual ÷ 12; mínimos fijos; sin compras nuevas.

La avalancha le ahorra $322.31 y un mes; la bola de nieve le da su primera victoria 8 meses antes. **Lucía elige la avalancha.** Las dos funcionan si las sostienes; lo que no funciona es no tener plan.

¿No tienes deudas?

Usa este día para averiguar cómo consultar tu historial de crédito en tu país y para darle más fuerza al Día 6: lo que otros pagan en deudas, tú lo puedes ahorrar.

HOJA DE TRABAJO · DÍA 5

Mi plan de deudas

Mi lista de deudas

DEUDA (A QUIÉN)	SALDO	TASA ANUAL	PAGO MÍNIMO	FECHA DE PAGO	ORDEN BOLA DE NIEVE	ORDEN AVALANCHA
	$		$			
	$		$			
	$		$			
	$		$			
	$		$			
	$		$			
TOTAL	$		$			

Bola de nieve: ordena del saldo más pequeño al más grande. Avalancha: de la tasa más alta a la más baja.

Mi plan

Pago total al mes para deudas: $ _____ = mínimos $ _____ + extra $ _____

Método: ☐ Bola de nieve ☐ Avalancha Mi deuda objetivo: _____

Fecha estimada para quedar libre de deudas: _____

Para calcular la fecha, usa la calculadora de deudas (bola de nieve vs. avalancha) gratis en nuestra web.

Guion para llamar a tu banco

"Hola, mi nombre es _____ y soy titular de la tarjeta (o préstamo) terminada en _____. Quiero ponerme al día y pagar mi deuda completa. ¿Qué opciones tienen para bajar la tasa de interés o pasar el saldo a un plan de pagos fijos? ¿Cuál sería el costo total con esa opción y cuántos pagos serían?"

- ☐ Anoté el nombre del asesor, la fecha y el número de folio o reporte.
- ☐ Pedí las nuevas condiciones por escrito.
- ☐ Comparé el costo total, no solo la cuota mensual.
- ☐ No acepté nada que no entendí.

Colorea tu avance

divide tu deuda total entre 50: cada casilla vale $_____

HOY — MITAD DEL CAMINO — LIBRE DE DEUDAS

Cada vez que tu saldo total baje esa cantidad, colorea una casilla. Pégala donde la veas seguido.

DÍA 6 DE 7 · 20 MINUTOS

6 Fondo de emergencia y metas

Un fondo de emergencia evita que un imprevisto se convierta en una deuda nueva. Una meta clara hace que ahorrar tenga sentido.

¿Cuánto? Suma tus gastos esenciales de un mes: tus necesidades más los pagos mínimos de tus deudas. La meta habitual es tener de 3 a 6 meses de esos gastos. Si tu ingreso es variable o en tu casa hay un solo ingreso, apunta más cerca de 6.

Empieza con un primer escalón. Juntar varios meses de gastos toma tiempo, sobre todo si estás pagando deudas. Ponte una primera meta pequeña y alcanzable, y celébrala cuando llegues.

¿Dónde guardarlo? En una cuenta separada de la que usas para gastar, con liquidez (que puedas sacar el dinero en uno o dos días, sin penalización) y en una institución regulada en tu país. Si te da algún rendimiento, mejor, pero lo importante es que esté seguro y disponible. No lo pongas en inversiones cuyo valor sube y baja, ni en plazos que no puedas romper.

¿Qué es una emergencia? Perder tu ingreso, una urgencia médica, una reparación indispensable. Las vacaciones, las ofertas y los regalos no son emergencias: son metas, y se planean.

Metas SMART. Una buena meta es **e**specífica (qué), **m**edible (cuánto), **a**lcanzable (cabe en tu presupuesto), **r**elevante (por qué te importa) y con **t**iempo (para cuándo). La cuenta es simple:

```
(meta − lo que ya tienes) ÷ meses que faltan = ahorro mensual
```

CASO LUCÍA · FONDO DE EMERGENCIA

Necesidades (su plan)	960.00
Mínimos de deudas	180.00
GASTOS ESENCIALES/MES	**$1,140.00**
Meta 3 meses (× 3)	$3,420.00
Meta 6 meses (× 6)	$6,840.00
Meses 1 a 18: 18 × $40	720.00
Desde el mes 19: $40 + $280	320.00/mes
Mes 27: 720 + 9 × 320	$3,600.00
3 MESES CUBIERTOS	**MES 27**

Cuando termina con sus deudas (mes 18, Día 5), los $280 que pagaba pasan al fondo.

META SMART · EJEMPLO

"Juntar $900 para cambiar mi laptop de trabajo en 10 meses, apartando el día de pago."

Monto de la meta	900.00
Ya tengo	−150.00
Me falta	750.00
Meses que faltan	÷ 10
AHORRO MENSUAL	**$75.00**
Si cobras por quincena	$37.50

HOJA DE TRABAJO · DÍA 6

Mi fondo y mis metas

Mi fondo de emergencia

Gastos esenciales al mes (necesidades + mínimos): $ _____

× 3 meses = $ _____ × 6 meses = $ _____

Mi primer escalón: $ _____ Mi meta final: $ _____

Ya tengo: $ _____ Aportaré al mes: $ _____

Meses para llegar = (meta – ya tengo) ÷ aporte = _____

Mi cuenta para el fondo

Dónde: _____

- ☐ Está separada de mi cuenta de gastos.
- ☐ Puedo sacar el dinero en 1 o 2 días, sin penalización.
- ☐ Es una institución regulada en mi país.
- ☐ No llevo su tarjeta en la cartera ni la tengo guardada en apps de compras.

Mis metas SMART

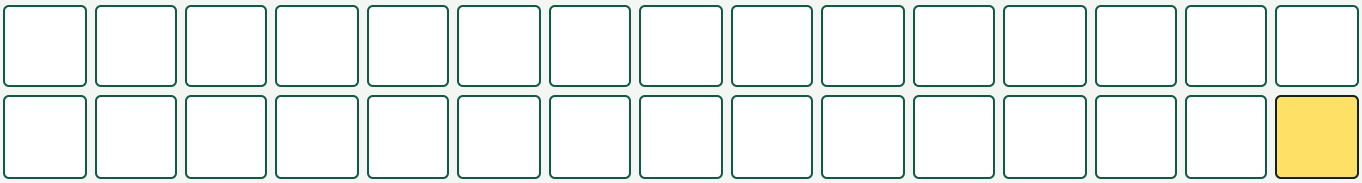
META (QUÉ Y PARA QUÉ)	MONTO	YA TENGO	FECHA LÍMITE	MESES	AHORRO MENSUAL
	$	$			$
	$	$			$
	$	$			$
	$	$			$
TOTAL AL MES PARA METAS					$

Mi meta en una frase

Voy a juntar $_____ para _____ antes del ___ / ___ / _____, apartando $_____ cada _____ (día de pago, quincena, semana).

Colorea tu fondo

divide tu meta entre 30: cada casilla vale $_____



PRIMER APORTE — META CUMPLIDA

Si tienes que usar el fondo

Para eso existe: úsalo sin culpa en una emergencia real. Después, vuelve a llenarlo poco a poco con el mismo aporte automático.

DÍA 7 DE 7 · 20 MINUTOS

7 Automatiza y crea el hábito

La fuerza de voluntad se cansa; una transferencia programada, no. Hoy vas a hacer que tu plan funcione casi solo.

Págate primero. El día que cobras, lo primero que sale es tu ahorro y tu pago extra a deudas, no lo que sobre al final del mes (porque casi nunca sobra).

Programa transferencias automáticas. En la app de tu banco busca “transferencias programadas” o “pagos recurrentes”. Programa tu aporte al fondo y a tus metas, y también tus pagos fijos y mínimos, para que no se te pase ninguna fecha. Si tu ingreso varía, automatiza un monto pequeño y fijo, y transfiere el resto cuando cobres.

Revisa poco, pero siempre. Quince minutos a la semana, el mismo día y a la misma hora, valen más que una gran limpieza cada seis meses.

CASO LUCÍA · DÍA DE PAGO

ENTRA A SU CUENTA	**$1,600.00**
Fondo de emergencia · auto	−40.00
Pago extra a deuda · auto	−100.00
Mínimos de deudas · auto	−180.00
Necesidades y pagos fijos	−960.00
Deseos (cuenta de gastos)	−320.00
SIN ASIGNAR	**$0.00**

Revisión semanal · 15 min

- [ ] Anoto o reviso los gastos de la semana.
- [ ] Comparo cada categoría con su presupuesto.
- [ ] Reviso los pagos que vienen en los próximos 7 días.
- [ ] Decido un ajuste pequeño para la semana.

Revisión mensual · 30 min

- [ ] Comparo el presupuesto con lo que gasté de verdad.
- [ ] Actualizo saldos de deudas, fondo y metas.
- [ ] Ajusto los montos del mes siguiente.
- [ ] Celebro un avance, sin romper el presupuesto.

HOJA DE TRABAJO · DÍA 7

Mis transferencias automáticas

QUÉ	MONTO	DÍA DEL MES	DESDE › HACIA (CUENTA)	LISTO
	$			☐
	$			☐
	$			☐

Mi cita semanal con mi dinero: día _____ a las _____

Mis fechas del mes

escribe en cada día qué pago o transferencia sale

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DESPUÉS DEL DÍA 7

Tu plan de 30 días después

Siete días bastan para ordenar tu dinero. Los próximos treinta lo convierten en costumbre. Marca cada casilla cuando la cumplas.

SEMANA 1

Registra

- [ ] Anoto cada gasto el mismo día (en una app, una libreta o una hoja de cálculo).
- [ ] Confirmo que mis transferencias automáticas salieron bien.
- [ ] Hago mi primera revisión semanal de 15 minutos.

SEMANA 2

Ajusta

- [ ] Identifico la categoría que más se pasó y le pongo un tope.
- [ ] Cancelo o pauso al menos una suscripción que no uso.
- [ ] Hago mi segunda revisión semanal.

SEMANA 3

Negocia y libera

- [ ] Llamo a mi banco o a un proveedor (celular, internet, seguro) para pedir mejores condiciones.
- [ ] Vendo algo que no uso y mando ese dinero a mi meta o a mi deuda objetivo.
- [ ] Hago mi tercera revisión semanal.

SEMANA 4

Cierra el mes

- [ ] Hago mi revisión mensual de 30 minutos: presupuesto contra gasto real.
- [ ] Actualizo los saldos de mis deudas, mi fondo y mis metas.
- [ ] Preparo el presupuesto del mes siguiente con lo que aprendí.

Mis números del mes

CONCEPTO	DÍA 1	DÍA 30	CAMBIO
Dinero en mi fondo de emergencia	$	$	$
Deuda total	$	$	$
Gasto del mes en deseos	$	$	$
Gastos hormiga del mes	$	$	$

Mi recompensa al cerrar el mes (que no rompa el presupuesto): _____

> **Si un mes sale mal**
>
> No empiezas de cero. Revisa qué pasó, ajusta un número y sigue. El objetivo no es un mes perfecto: es que cada mes sea un poco más claro que el anterior.

SIGUIENTE PASO

Que las cuentas se hagan solas

Lo que hiciste en papel durante estos 7 días también existe en hoja de cálculo: tú anotas tus movimientos y el planificador hace las sumas, los porcentajes y las gráficas.

PLANTILLA PARA EXCEL Y GOOGLE SHEETS

Planificador Financiero 2027

Todo lo de esta guía, en un solo archivo que se actualiza mientras lo usas:

- Registro de movimientos con listas desplegables
- Presupuesto contra gasto real, mes a mes, los 12 meses
- Resumen anual con indicadores y gráficas
- Deudas con orden bola de nieve o avalancha y control de pagos
- Metas de ahorro y fondo de emergencia
- Calendario de pagos fijos y seguimiento de patrimonio

PRECIO DE LANZAMIENTO

US$9 pago único

Precio normal ~~US$12~~

Incluye dos versiones: en blanco y con datos de ejemplo. Funciona en Excel y en Google Sheets.

Consíguelo en nuestra web

Calculadoras gratis

Haz en segundos cualquiera de los cálculos de esta guía, sin registrarte, en nuestra web:

`Presupuesto 50/30/20` `Deudas: bola de nieve vs. avalancha` `Fondo de emergencia` `Ahorro para una meta` `Interés compuesto` `Préstamos` `Porcentajes` `IVA`

> **¿Te sirvió esta guía?**
> Compártela con alguien a quien le pueda ayudar: envíale el enlace de descarga para que reciba su propia copia.

Aviso importante. Esta guía tiene fines educativos e informativos y no constituye asesoría financiera, legal ni fiscal personalizada. Lucía y todos los ejemplos son ficticios; los montos y las tasas son ilustrativos y no representan ofertas reales de ninguna institución. Antes de tomar decisiones sobre deudas, créditos o inversiones, lee las condiciones de tu contrato y, si lo necesitas, consulta con un profesional autorizado en tu país.
© 2026 Dinero Claro. Puedes imprimir esta guía para tu uso personal.