Día 1-3: Radiografía de tus gastos

En tres días tendrás una foto real de tu dinero. No necesitas una app de pago ni una contabilidad perfecta; basta con tus extractos y una hoja de cálculo o un cuaderno. El objetivo es saber cuánto entra, cuánto sale y dónde se va el dinero cada mes.

Día 1: Recoge los datos (60-90 minutos)

1. Descarga los extractos de los últimos 3 meses de tu cuenta principal, tarjetas, Bizum y cualquier otra cuenta que uses.
2. Anota tus ingresos netos: nómina, pensión, ayudas, extras estables. Si fluctúan, usa el promedio de los 3 meses.
3. Crea estas categorías: Vivienda, Energía y agua, Alimentación, Transporte, Seguros, Comunicaciones, Ocio, Suscripciones, Cuidado personal, Deuda, Ahorro e imprevistos, Otros.
4. Apunta cada gasto con fecha, concepto, importe y categoría. Usa el formato: fecha | concepto | importe | categoría | tipo.
5. Si pagas en efectivo, estima por tickets o retiros y anota una cifra prudente.
6. Prorratea los gastos anuales: IBI, seguro del hogar, revisiones del coche, regalos. Divídelos entre 12 y añádelos como gasto mensual.
7. Si tu banco permite exportar CSV, hazlo; si no, transcribe en bloques de 15 minutos para no abandonar.

Día 2: Clasifica y suma

1. Separa los gastos en fijos (mismo importe cada mes), variables (supermercado, gasolina) e irregulares (reparaciones, multas, regalos).
2. Busca pagos duplicados, cargos que no reconozcas o suscripciones olvidadas.
3. Calcula el total de cada categoría y el total mensual.
4. Resta los gastos de los ingresos y anota el saldo real.
5. Revisa los gastos hormiga: café, snacks, apps, propinas, taxis cortos y compras impulsivas.
6. Calcula qué porcentaje de tus ingresos consume cada categoría. Si una supera el 35-40 % sin motivo claro, es candidata a recorte.
7. Si el saldo es negativo, elige 3 categorías recortables antes de tocar el ahorro.

Día 3: Decide el plan de recorte

1. Elige 2-3 cambios de alto impacto: supermercado, luz, suscripciones, seguro o transporte.
2. Elige 2 cambios fáciles: café diario, comida fuera entre semana, taxi, snacks o compras impulsivas.
3. Asigna importes objetivo concretos. Ejemplo: supermercado de 480 € a 420 €; luz de 110 € a 90 €; suscripciones de 35 € a 20 €.
4. Prioriza cambios que no reduzcan tu calidad de vida: negociar tarifa, cambiar supermercado, cancelar duplicados o ajustar hábitos.
5. No dejes el ahorro a cero; mantén al menos 50 € al mes para imprevistos.
6. Crea un apartado o cuenta para "Gastos del mes" y mueve ahí el dinero disponible al cobrar.
7. Programa una revisión semanal de 10 minutos para corregir desviaciones.
8. Guarda esta radiografía: será la base del sistema de los días 26-30.

Checklist

- Extractos de los últimos 3 meses descargados
- Ingresos netos calculados
- Todos los gastos categorizados
- Gastos anuales prorrateados
- Total mensual y saldo calculados
- Gastos hormiga identificados
- 3 recortes con importe objetivo definidos
- Revisión semanal agendada

Ejemplo concreto (España)

Ingresos netos: 2.300 €.

Gastos mensuales:

- Alquiler: 900 €
- Luz: 110 €
- Agua: 45 €
- Internet + móvil: 65 €
- Seguro del hogar: 18 €

- Seguro del coche: 45 €
- Supermercado: 480 €
- Transporte: 90 €
- Ocio: 180 €
- Suscripciones: 35 €
- Cuidado personal: 60 €
- Gastos hormiga: 90 €
- Imprevistos: 120 €

Total: 2.238 €. Saldo: 62 €.

Con tres cambios: supermercado a 420 € (-60 €), luz a 90 € (-20 €) y suscripciones a 20 € (-15 €), el ahorro mensual sube a 95 € y el saldo pasa a 157 €. Si además reduces los gastos hormiga de 90 € a 45 €, el saldo sube a 202 €.

Errores comunes

- Usar solo el mes actual: un recibo trimestral o anual falsea el resultado.
- Olvidar efectivo y Bizum: suelen sumar entre 100 € y 200 € al mes.
- Usar categorías demasiado amplias, como "Otros": esconden fugas de dinero.
- Redondear a la baja: si dudas, redondea al alza.
- No separar gastos compartidos: si compartes piso, divide alquiler y suministros antes de calcular tu margen.
- Esperar a tener tiempo: 90 minutos hoy evitan meses de improvisación.

Hazlo hoy

Abre ahora tu banca online, descarga los últimos 3 extractos y crea una hoja con las categorías anteriores. Si solo haces eso hoy, ya tienes la base de todo el plan.