EBOOK GRATUITO

Tu plan financiero en 30 días

Presupuesto, fondo de emergencia, deudas y seguridad: un paso pequeño cada día para ordenar tu dinero sin complicarte.



ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

> **En corto:** en 30 días vas a saber cuánto ganas y gastas, tener un presupuesto que funciona, empezar tu fondo de emergencia, ordenar tus deudas y proteger tus cuentas. Cada día te toma entre 10 y 20 minutos.

Lo que necesitas

- [ ] Tus estados de cuenta de los últimos 2 o 3 meses (banco, tarjetas, billeteras).
- [ ] Una hoja de cálculo, una libreta o esta guía impresa.
- [ ] 20 minutos al día, mejor siempre a la misma hora.

Las 4 semanas

Semana 1 · Diagnóstico
Ingresos, gastos y patrimonio: la foto real de tu dinero.

Semana 2 · Presupuesto
Un plan simple que puedas cumplir y automatizar.

Semana 3 · Deudas y colchón
Fondo de emergencia y estrategia para pagar deudas.

Semana 4 · Proteger y crecer
Seguridad, historial crediticio y metas de ahorro.

Tip: no busques la perfección. Un presupuesto aproximado que usas vale más que uno perfecto que abandonas.

Este eBook es educativo y referencial. No es asesoría financiera, legal ni tributaria. Las tasas, impuestos y leyes dependen de tu país y de cada institución: valida siempre tu caso con una institución financiera autorizada.

SEMANA 1 · DÍAS 1 A 7

Diagnóstico: la foto real de tu dinero

Día 1
Anota todos tus ingresos netos del mes.

Día 2
Descarga tus estados de cuenta.

Día 3
Clasifica gastos fijos.

Día 4
Clasifica gastos variables.

Día 5
Detecta suscripciones y cargos recurrentes.

Día 6
Lista tus deudas.

Día 7
Calcula tu patrimonio neto.

Hoja 1 · Ingresos y gastos del mes

Concepto	Tipo (fijo / variable)	Monto mensual
Sueldo neto	Ingreso	
Otros ingresos	Ingreso	
Vivienda	Fijo	
Servicios básicos	Fijo	
Alimentación	Variable	
Transporte	Variable	
Suscripciones	Fijo	
Pagos de deudas	Fijo	
Otros		
Total gastos		

Herramienta: calcula tu patrimonio (lo que tienes menos lo que debes) en banco.guru/herramientas/finanzas-personales/calculadora-patrimonio-neto/

SEMANA 1

Tus deudas, en una sola tabla

Muchas personas no saben cuánto deben en total ni cuánto les cuesta cada deuda. Esta tabla es la base de la semana 3.

Deuda	Saldo	Tasa anual	Cuota mínima	Fecha de pago
Total				

Dónde encontrar cada dato

- [ ] **Saldo y pago mínimo:** en tu estado de cuenta o en la app del banco.
- [ ] **Tasa:** busca la tasa efectiva anual; si solo ves la nominal, conviértela.
- [ ] **Fecha de pago:** no la confundas con la fecha de corte de la tarjeta.

> **Ojo:** la cuota no dice cuánto cuesta una deuda. Compara el **costo total** (intereses, seguros y comisiones). Más en banco.guru/costo-total-del-credito/

SEMANA 2 · DÍAS 8 A 14

Un presupuesto que sí puedes cumplir

Día 8
Elige tu método.

Día 9
Asigna montos a cada categoría.

Día 10
Fija tu ahorro primero.

Día 11
Recorta 2 gastos hormiga.

Día 12
Cancela una suscripción.

Día 13
Programa pagos automáticos.

Día 14
Revisa la semana.

Método de referencia: 50/30/20

Es un punto de partida, no una regla: **50%** para necesidades, **30%** para deseos y **20%** para ahorro y pago extra de deudas. Ajusta los porcentajes a tu realidad.

Bloque	% sugerido	Mi %	Monto
Necesidades	50%		
Deseos	30%		
Ahorro y deudas	20%		

Herramienta: prueba tu reparto en el simulador de presupuesto: banco.guru/herramientas/finanzas-personales/simulador-presupuesto/

SEMANA 3 · DÍAS 15 A 21

Fondo de emergencia y plan de deudas

Día 15
Define tu meta de fondo.

Día 16
Abre o separa una cuenta para el fondo.

Día 17
Automatiza el aporte.

Día 18
Ordena tus deudas.

Día 19
Elige avalancha o bola de nieve.

Día 20
Llama a negociar si te cuesta pagar.

Día 21
Revisa avances.

¿Cuánto debería tener mi fondo?

Una referencia común es de **3 a 6 meses de gastos esenciales**. Empieza por una meta pequeña (por ejemplo, un mes) y súbela.

Dos estrategias para pagar deudas

Método	Cómo funciona	A favor
Avalancha	Pagas extra a la deuda con la tasa más alta.	Suele pagar menos intereses.
Bola de nieve	Pagas extra a la deuda con el saldo más pequeño.	Victorias rápidas que motivan.

Herramientas: calculadora de fondo de emergencia y comparador avalancha vs. bola de nieve en banco.guru/herramientas/

SEMANA 4 · DÍAS 22 A 30

Proteger lo que construiste

Día 22
Activa alertas de movimientos.

Día 23
Cambia contraseñas y activa 2 pasos.

Día 24
Aprende a reconocer phishing.

Día 25
Revisa tu historial crediticio.

Día 26
Anota fechas de corte y pago.

Día 27
Define 1 meta de ahorro.

Día 28
Calcula cuánto ahorrar al mes.

Día 29
Agenda una revisión mensual.

Día 30
Celebra y repite.

Reglas de oro de seguridad

- [ ] Tu banco nunca te pedirá claves, PIN ni códigos por llamada, SMS o correo.
- [ ] Entra a tu banca escribiendo la dirección, no desde enlaces.
- [ ] Verifica que una entidad esté autorizada por el regulador de tu país.
- [ ] Si sospechas fraude, bloquea tu tarjeta y llama al número oficial.

Más: guías de seguridad financiera en banco.guru/seguridad/

TU REVISIÓN MENSUAL

Checklist para mantener el orden

- [ ] Comparé lo gastado con lo presupuestado.
- [ ] Pagué el total de la tarjeta (o más del mínimo).
- [ ] Hice mi aporte al fondo de emergencia.
- [ ] Revisé cargos recurrentes y suscripciones.
- [ ] Revisé mis estados de cuenta y no hay cargos extraños.
- [ ] Avancé en mi plan de deudas.
- [ ] Actualicé mi meta de ahorro.

Sigue aprendiendo gratis

Quiero…	Empieza aquí
Ordenar mis finanzas	banco.guru/guias/finanzas-personales/
Ahorrar e invertir	banco.guru/guias/ahorro-e-inversion/
Usar bien la tarjeta	banco.guru/guias/tarjetas-y-credito/
Calcular mi caso	banco.guru/herramientas/

¿Dudas o sugerencias? Escríbenos a **hola@banco.guru**.

Banco.guru no es un banco ni vende productos financieros. Este material es educativo y referencial: los resultados dependen del país, de la institución financiera, de los impuestos y de las leyes vigentes. Valida tu caso con una institución financiera autorizada. © 2026 Banco.guru.