



PON EN FORMA TU CUENTA

SI EMPIEZAS EL MES DISPUESTA A AHORRAR, PERO EN POCOS DÍAS EL DINERO SE TE VA DE LAS MANOS, NECESITAS UNA SESIÓN DE 'FITNESS' FINANCIERO. ¡A ENTRENAR!

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO/DEVON MALONEY.

Vivir con la preocupación constante de no tener efectivo para llegar a fin de mes es horrible. Y lo que este desasosiego puede llegar a provocarte, tanto física como mentalmente, es incluso peor. Según datos de la publicación científica *Social Science and Medicine*, este tipo de estrés es capaz de causar depresión, ansiedad e hipertensión. Conoces los beneficios que aporta el deporte a tu cuerpo, ¿verdad? Pues es posible aplicar esa misma regla a tus finanzas. Es decir, que con un pequeño esfuerzo diario te sentirás mucho mejor en poco tiempo. Hablamos con los mejores expertos para diseñar una rutina sencilla, pero eficaz, que pondrá a punto tu cartera en sólo siete días. En sus marcas, listos, ¡ya!

DÍA 1

Mide tus fuerzas

Pregúntate lo siguiente: ¿eres una compradora compulsiva?, ¿una ahorradora nata?, ¿quizás una inversora de alto riesgo? «Si tomas conciencia de cómo es tu relación con el dinero, será más fácil que puedas corregir los errores y cumplir tus objetivos», afirma Pamela Capalad, experta en planificación financiera y fundadora de la web de asesoramiento económico Brunch and Budget.

DÍA 2

Clasifica tu actividad

Dedica un par de horas –y también una copa de vino (te hará falta)– a analizar tus gastos de los últimos tres meses. Divídelos por categorías como ropa, ocio, cuidados, imprevistos, etc. Para ello, puedes ayudarte de una aplicación como *CoinKeeper*, o simplemente apuntarlo en un cuaderno. Ignora los costes fijos como el alquiler, las necesidades básicas o el recibo del seguro del coche y concéntrate en aquellos que son superfluos. También debes tener claras tus prioridades, como sugiere el *coach* financiero Eduard Gironella, de la consultoría aConseguir. «Si para ti es importante cenar fuera de casa todos los fines de semana, ir al cine a menudo o viajar una vez al mes, no tienes que dejar de hacerlo, sólo incluirlo en tu presupuesto y ajustarlo en base a ello», aconseja.

DÍA 3

Busca un atajo

Puede que estés gastando dinero sin ni siquiera darte cuenta. Si tu banco te cobra cuotas de mantenimiento, cámbiate a uno más barato o gratuito. Revisa todas las suscripciones que no utilizas y cuyos cobros son automáticos y bórralos de un plumazo. Pero no te engañes, el ahorro que esto supone no es enorme. «Hacerlo siempre es positivo, pero normalmente el consumo fuerte no está ahí, sino en cosas como adquirir ropa de forma impulsiva», advierte Eduard Gironella.

DÍA 4

Visualiza tu objetivo

Echa un vistazo a lo que pasa en tu día a día. «Todo el mundo sospecha que gasta demasiado en comida, pero nadie sabe cuánto», apunta Pamela Capalad. Crea tus propias metas mensuales y trata, por ejemplo, de organizar más cenas en casa para mantener tu vida social sin sufrir un ataque de FOMO (*Fear Of Missing Out*).

DÍA 5

No te rindas, sigue corriendo

Ahorrar es como correr una maratón y puede parecer que la línea de llegada está muy lejos. Para seguir en la carrera, abre una cuenta de ahorros cuyo balance no puedas ver cuando entres en la *app* de tu banco para mirar tus movimientos. Así evitarás desmoralizarte si tus avances no van como esperabas. Programa una transferencia mensual y ten paciencia.



'APPS' PARA 'RUNNERS' DE ÉLITE

Saveboost

Crea tus propias reglas, como, por ejemplo, que cada vez que compres algo con tu tarjeta de crédito, la *app* te cobre diez céntimos o que te retenga un porcentaje de tu sueldo cada mes. Todo ese dinero irá a una hucha virtual, que podrás romper cuando quieras.

Moneyboard

Esta herramienta analiza todos tus movimientos y los clasifica para que puedas ver tu top 10 de gastos. De este modo te será más fácil hacer recortes.

DÍA 6

Esfuézate

Como pasa con cualquier ejercicio, los resultados no son inmediatos. «Es posible que te esfuerces en eliminar gastos y aun así te des cuenta de que no tienes dinero suficiente», dice Pamela Capalad. Lucha contra el sentimiento de derrota buscando maneras de conseguir un sueldo extra. Plantéate pedirle un aumento o un ascenso a tu jefe. Y si esto es misión imposible, opta por hacer algo rentable, como vender la ropa que no utilizas.

DÍA 7

Recompensa tu disciplina

Es bueno darse un capricho de vez en cuando (léase comprar unas entradas para un concierto o regalarte unos zapatos). Así que no te castigues si caes en la tentación. «Debes premiar tu comportamiento», propone Pamela Capalad, mientras que Eduard Gironella añade que «lo básico es que te des cuenta de tus fallos y los corrijas».

