Tu cuaderno de los 90 días

Una hoja por ejercicio del libro. Imprímelas, rellénalas a mano y repite la foto cada mes. Las versiones en Excel están en 3coma14.com/12pasos.

Cómo se usa

• Cada semana: lee el capítulo, haz el ejercicio dos o tres días después y cierra con tu acción de la semana.

• Las filas grises son ejemplos de formato. Las cifras no llevan moneda: usa la tuya. El ejemplo es de Lucía, un personaje del libro.

• Los porcentajes de rendimiento, inflación e interés son hipotéticos: cámbialos por los datos reales de tu caso.

Tu calendario de 90 días (marca cada semana al terminarla)

- ☐ **Día 0** Apertura: elige tu día fijo y escribe tus tres líneas
- ☐ **Semana 1** Cuánto vale tu hora
- ☐ **Semana 2** Tu foto de hoy
- ☐ **Semana 3** A dónde se va tu dinero
- ☐ **Semana 4** Un presupuesto que sí se cumple + Balance del Mes 1
- ☐ **Semana 5** Deudas
- ☐ **Semana 6** Tu fondo de emergencia
- ☐ **Semana 7** Seguros
- ☐ **Semana 8** Crédito e historial + Balance del Mes 2
- ☐ **Semana 9** Por qué guardar no basta
- ☐ **Semana 10** Invertir sin complicarte
- ☐ **Semana 11** Tu invierno
- ☐ **Semana 12** La casa + Balance del Mes 3
- ☐ **Semana 13** Después del día 90: balance y metas

Mis tres líneas sobre cómo quiero llegar a mi invierno

Cuánto vale tu hora

Si cobras por quincenas, suma las dos quincenas en tu sueldo neto. Usa las horas que de verdad trabajas.

Ejemplo: sueldo neto 2.000, jornada 160 h y trayectos 40 h = 200 horas reales, es decir, 10 por hora.

Sueldo neto del mes (lo que llega a tu cuenta): _____

Horas de jornada al mes: _____

Horas extra que nadie te paga, al mes: _____

Horas de trayecto al mes (ida y vuelta): _____

Horas reales al mes *= jornada + extra + trayecto* ☐

Precio de tu hora *= sueldo neto ÷ horas reales* ☐

Tus gastos en horas de trabajo

Gasto	Importe	Horas de trabajo (importe ÷ tu hora)	Jornadas de 8 horas
Cena con amigos (con una hora de 10)	*40*	*4*	*0,5*

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Tacha un gasto que no merezca las horas que cuesta y anota cuál es.

Tu foto de hoy

Anota lo que tienes y lo que debes. No incluyas la casa ni la hipoteca en las listas: van más abajo.

Ejemplo: tiene 2.200 (cuenta 1.500, ahorro 500, un amigo 200) y debe 6.100: patrimonio de -3.900.

Fecha de esta foto: _____

Lo que tienes	Importe
Ej.: cuenta del banco	*1.500*
TOTAL	

Lo que debes	Importe
Ej.: tarjeta de crédito	*1.800*
TOTAL	

Patrimonio neto SIN vivienda *= total que tienes - total que debes* ☐

Valor estimado de tu vivienda (si tienes): _____

Hipoteca que te queda por pagar: _____

Patrimonio neto CON vivienda *= sin vivienda + valor casa - hipoteca* ☐

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Pon en tu calendario una cita contigo, el mismo día de cada mes, para repetir esta foto (10 minutos).

A dónde se va tu dinero

Baja tres meses de movimientos de tu banco y suma cada categoría. Ocho cajones bastan (el noveno es solo para autónomos).

Ejemplo: Mes 1: Comida 300, Casa 700, Salidas y ocio 200...

Categoría	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Total	Media mensual
Ej.: Comida	*300*	*290*	*310*	*900*	*300*
Casa (alquiler o hipoteca, luz, agua, gas, internet)					
Comida (súper y día a día)					
Transporte					
Salud					
Deudas y cuotas					
Salidas y ocio					
Compras y suscripciones					
Otros					
Trabajo (solo autónomos)					
TOTAL GASTOS					
INGRESOS					
SALDO (ingresos - gastos)					

Tres gastos que me han sorprendido

El que voy a cancelar o recortar esta semana: _____

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Cancela o recorta una suscripción o un gasto hormiga. Anota cuántas horas de trabajo te devuelve.

Un presupuesto que sí se cumple

Reparte tu ingreso en tres bloques. El Futuro se aparta primero, antes de gastar.

Ejemplo: ingreso 2.000 · Fijos 1.450 · Futuro 10% = 200 · Vida 350.

Ingreso neto del mes (todas tus fuentes): _____

Porcentaje para Futuro (punto de partida: 10%): _____

¿Cobras cada mes o por quincenas? ◯ Cada mes ◯ Quincenas

FIJOS: lo que pagas sí o sí

Concepto	Importe
TOTAL FIJOS	

FUTURO *= ingreso × porcentaje* _____

VIDA *= ingreso - fijos - futuro* _____

Transferencia a Futuro por cada cobro *(quincenal: Futuro ÷ 2)* _____

Gastos que llegan una vez al año (seguros, impuestos...)

Gasto anual	Total del año	÷ 12 (suma a Fijos cada mes)

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Abre una cuenta aparte para Futuro, sin tarjeta, y programa la transferencia para el próximo día de cobro.

Lista de deudas y plan de pago

Apunta todas tus deudas, también las de familiares y amigos. Ordénalas con el método que elijas.

Ejemplo: tarjeta 1.800 al 20%, préstamo del coche 4.000 al 5%, familiar 300 sin interés.

Deuda	A quién	Saldo hoy	Interés anual	Cuota mensual	Orden de pago	Fecha de salida
Ej.: tarjeta	*Banco*	*1.800*	*20%*	*100*	*1*	*dic. 2027*
TOTAL						

Mi método: ◯ Avalancha (mayor interés primero) ◯ Bola de nieve (menor saldo primero)

Pago extra mensual disponible (de mi bloque Futuro): _____

Saldo de la deuda que he elegido: _____

Cuota actual de esa deuda: _____

Meses aproximados *= saldo ÷ (cuota + pago extra)* _____

Paga el mínimo de todas y todo lo extra a una sola. Cuando la termines, su cuota se suma al pago de la siguiente. Los meses ignoran los intereses: son una aproximación para ponerle fecha. Las deudas con fecha fija (por ejemplo, impuestos) se pagan el día que toca.

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Programa el primer pago extra y guarda la tarjeta fuera de tu cartera y de las aplicaciones de pago del móvil.

Tu fondo de emergencia

Tres escalones: uno, tres y seis meses de gastos esenciales. Sube de escalón al llegar al anterior.

Ejemplo: gastos esenciales 1.450 = escalones de 1.450, 4.350 y 8.700. Con 200 al mes: unos 7, 22 y 44 meses.

Gastos esenciales al mes (tus FIJOS del capítulo 4): _____

Aporte mensual al fondo: _____

Saldo actual del fondo: _____

Escalón	Meses de gastos	Objetivo (gastos × meses)	Me falta (objetivo - saldo)	Meses para llegar (falta ÷ aporte)	Fecha objetivo
Ej.	*1*	*1.450*	*1.450*	*7*	

¿Dónde está el fondo? (cuenta, entidad y límite de garantía): _____

Mi definición de emergencia: tiene que cumplir las tres

☐ ¿Es inesperada?

☐ ¿Es necesaria?

☐ ¿Es urgente?

Si falta una, no es una emergencia: las rebajas, las vacaciones y los regalos no cuentan. Si eres autónomo o tus ingresos varían, apunta a seis meses o más. Si usas el fondo, repónlo antes de seguir con otras metas.

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Abre o etiqueta tu cuenta de Emergencias y programa el aporte mensual.

Lista de pólizas

Reúne todas tus pólizas y hazles tres preguntas. Lee siempre las exclusiones y el beneficiario.

Ejemplo: seguro del móvil, 60 al año: no cubre nada grande y podrías pagarlo tú. Veredicto: revisar o cancelar.

Póliza	Aseguradora	Prima anual	¿Cubre algo grande? (Sí/No)	¿Podría pagarlo yo? (Sí/No)	¿Duplica otra? (Sí/No)	Veredicto
Ej.: móvil	*X*	*60*	*No*	*Sí*	*No*	*Cancelar*
TOTAL						

Equivale al mes a: _____

Horas de mi trabajo al año (prima total ÷ mi hora del capítulo 1): _____

Para mis pólizas importantes

Póliza	Qué NO cubre	Franquicia o deducible	Beneficiario	Renovación

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Pide una comparativa de la póliza más cara o cancela un seguro duplicado. Revisa el beneficiario de la que más importa.

Tu semáforo de endeudamiento

Suma todas las cuotas de deudas (hipoteca incluida) y divídelas entre tus ingresos netos.

Ejemplo: cuotas 250 sobre ingresos de 2.000 = 12,5%: zona verde.

Ingresos netos al mes: _____

Cuotas mensuales de deudas	Importe
Ej.: tarjeta	*100*
TOTAL CUOTAS	

Mi ratio de endeudamiento *= total cuotas ÷ ingresos × 100* ☐

Mi zona: ☐ VERDE: hasta 30% ☐ ÁMBAR: de 30% a 35% ☐ ROJO: más de 35%

Simula un crédito nuevo antes de firmarlo

Cuota mensual del crédito que me planteo: _____

Ratio con ese crédito *= (total cuotas + cuota nueva) ÷ ingresos × 100* ☐

Mi bloque Vida (capítulo 4): _____

¿Cabe la cuota nueva en Vida sin tocar Fijos ni Futuro? ☐ Sí ☐ No

Un banco te mira a ti solo, con tus ingresos. Si trabajas por tu cuenta, puede ser más exigente. Tras esta hoja, pide tu informe del registro de deudas de tu país (mira el anexo).

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Pide tu informe del registro de deudas y decide cuál será tu única tarjeta, que pagarás entera cada mes.

Tu inflación personal

Compara el precio de tres compras habituales de hace unos años con el de hoy.

Ejemplo: abono 50 a 60 (+20%), súper 80 a 100 (+25%), luz 40 a 48 (+20%): unos 22% en tres años.

Años entre el precio de antes y el de hoy: _____

Producto	Precio de antes	Precio de hoy	Subida % = (hoy - antes) ÷ antes × 100
Ej.: abono del transporte	*50*	*60*	*20%*

Subida media *= suma de las subidas ÷ 3*

Inflación anual aproximada *= subida media ÷ años*

Tu ahorro frente a la inflación

Interés anual que te da tu ahorro (%): _____

Inflación anual oficial de tu país (%): *INE, INEGI u otro* _____

Rendimiento real *= interés - inflación (en %)*

Cantidad que tienes ahorrada: _____

Poder de compra que ganas o pierdes al año *= cantidad × rendimiento real ÷ 100*

Años en que se duplican los precios *regla del 72: 72 ÷ inflación*

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Averigua dónde está cada euro o peso de tu ahorro y qué interés da. Anota una opción mejor para investigar.

Perfil de inversión y tres luces verdes

Rodea la letra de tu respuesta. El resultado es una orientación, no una etiqueta para siempre.

Ejemplo: casi todo b = perfil moderado. Todavía no cumplía las tres luces verdes.

1. ¿Cuándo necesitarás este dinero?

○ a) Menos de 3 años ○ b) Entre 3 y 10 años ○ c) Más de 10 años

2. Si tu inversión baja un 20% en un año, ¿qué harías?

○ a) Vender todo ○ b) Esperar ○ c) Aportar más

3. ¿Qué tan estables son tus ingresos?

○ a) Poco ○ b) Bastante ○ c) Mucho, y tengo otras fuentes

4. ¿Entiendes lo que estás contratando?

○ a) No del todo ○ b) Lo básico ○ c) Bien, incluidos los costes

5. ¿Qué parte de tu dinero sería?

○ a) Casi todo ○ b) Una parte importante ○ c) Una parte pequeña

Respuestas a: ____ b: ____ c: ____ Mi perfil: _____

Las tres luces verdes (marca las que cumples)

☐ No tengo deudas caras (tarjetas con intereses altos).

☐ Tengo un fondo de emergencia de al menos tres meses de gastos esenciales.

☐ No necesitaré este dinero en pocos años ni para necesidades básicas.

Si falta una luz, todavía no toca: esperar es una decisión.

Mi regla de inversión en una frase

Antes de contratar algo, repasa las siete señales de alarma del capítulo. Este material es educativo y no es asesoramiento financiero.

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Escribe tu regla en una frase y comprueba tus tres luces verdes. Si falta alguna, vuelve al capítulo correspondiente.

Calculadora del retiro

Calcula la diferencia entre lo que necesitarías y tu pensión pública estimada, y cuánto ahorrar cada mes.

Ejemplo: necesita 1.500, pensión estimada 1.000, diferencia 500; con 25 años que cubrir = 150.000.

Mi edad actual: _____

Edad a la que quiero dejar de trabajar: _____

Cuánto necesitaría al mes para vivir bien: *(Fijos + la mitad de Vida)* _____

Pensión pública estimada al mes (simulador oficial): _____

Años de retiro que quiero cubrir: _____

Diferencia mensual *= necesito - pensión* ☐

Colchón aproximado *= diferencia × 12 × años a cubrir* ☐

Años hasta mi retiro *= edad de retiro - edad actual* ☐

Ahorro mensual SIN rendimiento *= colchón ÷ (años hasta el retiro × 12)* ☐

Si llegas tarde: referencia del libro

Empiezo a los...	Años de ahorro	Ahorro mensual para llegar a la misma cifra (3% hipotético)
25 años	*40*	*unos 150*

En las filas en blanco, anota 35 años (30 de ahorro, unos 240), 45 (20, unos 420) y 55 (10, unos 1.000). Con rendimiento, usa la calculadora en Excel. Las cifras no descuentan la inflación: son un orden de magnitud, no una promesa.

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Consulta tu estimación de pensión, calcula tu diferencia y sube un punto tu porcentaje de ahorro.

Tu techo para la casa

Calcula tu techo antes de mirar anuncios. Los porcentajes son orientativos y cambian según el país.

Ejemplo: hogar con 3.000 netos y 48.000 brutos: precio máximo 192.000, cuota máxima 900, ahorro necesario 57.600.

Ingresos netos del hogar al mes: _____

Ingresos brutos anuales del hogar: _____

Otras cuotas de deudas al mes: _____

Ahorrado hoy para entrada y gastos: _____

Precio máximo prudente *= ingresos brutos anuales × 4* ☐

Cuota máxima para la hipoteca *= ingresos netos × 30% - otras cuotas* ☐

Entrada y gastos que necesito *= precio × 30% (20% entrada y 10% gastos)* ☐

Hipoteca necesaria *= precio × 80%* ☐

Cuánto cuesta el plazo (pide la cuota a tu banco o usa la calculadora en Excel)

Plazo	Cuota mensual	Intereses totales = cuota × meses - hipoteca

Prueba de estrés: cuota si los tipos suben 2 puntos: _____

Mi ratio con esa cuota (mi semáforo del capítulo 8): _____

Comprar o alquilar:

☐ ¿Cuánto tiempo creo que viviré ahí? _____

☐ ¿Qué tan estable es mi vida (trabajo, pareja, ciudad)? _____

☐ ¿Qué pasaría con mi fondo de emergencia? _____

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Escribe tu techo (precio máximo, cuota máxima y ahorro necesario) y haz la prueba de estrés antes de ver ningún piso.

Balance de tus 90 días

Compara tu foto del día 0 con la de hoy. Después, escribe tres metas con fecha.

Ejemplo: patrimonio -3.900 a -3.300 (+600). Deuda con su hermano pagada. Colchón de 300.

Indicador	Día 0	Día 90	Cambio
Ej.: patrimonio neto (sin vivienda)	*-3.900*	*-3.300*	*+600*
Patrimonio neto (sin vivienda)			
Fondo de emergencia			
Deudas totales			
Ratio de endeudamiento (%)			
Porcentaje que aparto para Futuro			

¿Mi transferencia automática sigue activa? ☐ Sí ☐ No

Mis tres metas con fecha

Meta	Cantidad	Fecha límite
Ej.: completar el primer escalón del fondo	*1.450*	*30/06/2028*

Mi cita mensual (día y hora): _____

Mis tres líneas, ahora

Vuelve a leer lo que escribiste el día 0. Escribe cómo quieres llegar a tu invierno, hoy.

TU ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Pon en el calendario tu cita mensual de 30 minutos. Una meta sin fecha es un deseo.