



# DESCUBRE POR DÓNDE SE VA TU DINERO

“El método paso a paso de 7 días que te mostrará por dónde se va hasta el último céntimo que sale de tu bolsillo”



Primera Edición, abril 2.021

Este libro ha sido creado para compartir de manera completamente GRATUITA con todas las personas conscientes de la importancia que la Educación Financiera tiene en la vida de la población mundial.

Es nuestro objetivo hacer consciente al lector de la importancia de saber cómo gestionar el dinero que se posee en todo momento con el fin de buscar su propio beneficio y el de su bolsillo.

Dedicado a todas las personas que lleven a cabo este método de 7 días. ¡GRACIAS!

# ÍNDICE

Introducción	4
Los pasos del método	
Paso 1	5
Contrato de compromiso	6
Paso 2	7
Paso 3	7
Paso 4	7
Plantilla de Control de Gastos Diarios	9
Paso 5	10
Paso 6	11
Paso 7	12
Herramienta EXCEL	12
Conclusión	13
Seguimiento de la actividad	14
Llegados a este punto, queremos preguntarte	15
¿Cómo puedes ayudar a más personas?	16
Proyecto EFPLV	17
Testimonios	19
Nos has podido ver, escuchar, leer en...	20
Quiénes somos	21

## DESCUBRE POR DÓNDE SE VA TU DINERO

**“El método paso a paso de 7 días que te mostrará por dónde se va hasta el último céntimo que sale de tu bolsillo”**

Te damos la bienvenida a “Descubre por dónde se va tu dinero”.

Comienzas ahora un recorrido de 7 días para vivir una experiencia personal que te va a ayudar a descubrir tus **HABITOS FINANCIEROS** al conocer con detalle cada uno de los gastos que realizas y que, seguramente, no te has parado nunca a analizar las consecuencias reales de cómo están afectando a tu calidad de vida, tanto en el presente como en el futuro. Todo lo que necesitas para llevar a cabo este método es **COMPROMISO** por tu parte y **ACCION ENFOCADA** a los gastos diarios durante los próximos 7 días.

¿Por qué un método de 7 días? Porque consideramos la semana como unidad mínima de medida ya que solemos repetir nuestras actividades, hábitos y comportamientos de manera regular.

Y para facilitarte el registro de los gastos semanales te facilitamos tanto una plantilla en PDF en este documento la página así como una herramienta en EXCEL de la que tienes el link de descarga. Lo único que tienes que hacer es registrar **TODOS LOS GASTOS** que realices al día y, antes de acostarte, los pases a cualquiera de las dos plantillas. De esta manera tendrás todos los gastos controlados. Gasto que te olvides o decidas no anotar es gasto que no vas a controlar y no estarás obteniendo el 100% de este ejercicio. Te hacemos una recomendación:

### **“NO TE HAGAS TRAMPAS AL SOLITARIO”**

*“Tan solo hay tres tipos de personas: las que hacen que las cosas pasen, las que miran las cosas que pasan y las que preguntan qué pasó.”*

Nicholas Murray

Tú has dado el paso y te has puesto en acción aceptando voluntariamente este reto. Por nuestra parte vamos a poner todo lo que está en nuestras manos para hacer que sea para ti una experiencia diferente y **ÚNICA**.

Sabemos que no va a ser fácil y que requiere **PERSEVERANCIA** por tu parte si quieres desafiarte de verdad y llegar hasta el final. Te lo ponemos de una forma muy sencilla y cómoda para que sólo dediques unos minutos al día y consigas realizar los ejercicios. Simplemente sigue los pasos que te explicamos a continuación.

¡Comenzamos!

## PASO 1

Planificar lo que vamos a hacer y cómo lo vamos a hacer es algo fundamental en cualquier aspecto de la vida.

El tiempo que dediques a planificar lo que vas a hacer puede suponer un gran ahorro de tiempo y resultados a lo largo del proceso.

Existe un cuento anónimo que queremos compartir contigo y que se titula “Afilarse el hacha”. Dice así:



*“En cierta ocasión, un joven llegó a un campo de leñadores con el propósito de obtener trabajo. Habló con el responsable y éste, al ver el aspecto y la fortaleza de aquel joven, lo aceptó sin pensárselo y le dijo que podía empezar al día siguiente.*

*Durante su primer día en la montaña trabajó duramente y cortó muchos árboles.*

*El segundo día trabajó tanto como el primero, pero su producción fue escasamente la mitad del primer día.*

*El tercer día se propuso mejorar su producción. Desde el primer momento golpeaba el hacha con toda su furia contra los árboles. Aun así, los resultados fueron nulos.*

*Cuando el leñador jefe se dio cuenta del escaso rendimiento del joven leñador, le preguntó:*

*- ¿Cuándo fue la última vez que afilaste tu hacha?*

*El joven respondió:*

*- Realmente, no he tenido tiempo... He estado demasiado ocupado cortando árboles.”*

Como puedes comprobar, la moraleja de este cuento, nos muestra la importancia de la planificación atendiendo a los objetivos y logros que queremos conseguir. En este caso, “afilarse el hacha”, será llevar a cabo este método de 7 días.

En este primer paso, el objetivo a conseguir es que seas consciente de que debes anotar absolutamente **TODOS LOS GASTOS** que realizas a lo largo del día.

Si dejas algún gasto sin anotar, los resultados que vas a conseguir no serán los reales y, por lo tanto, estarás perdiendo dinero por el camino.

Siguiendo los pasos que compartimos contigo serás consciente de la realidad para tomar las decisiones más adecuadas en cada momento.

Vamos con el primer ejercicio...

## CONTRATO DE COMPROMISO

Yo, \_\_\_\_\_  
me comprometo a seguir el método de 7 días



*“Firmar un compromiso por escrito te ayuda a ser mucho más consciente del compromiso adquirido”.*

### Descubre Por Dónde Se Va Tu Dinero

Siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Decidiré cómo registrar todos los gastos diarios.
- Anotaré TODOS mis gastos diarios.
- Pasaré mis gastos a la “Plantilla de Control de Gastos Diarios”.
- Realizaré las reflexiones diarias.
- Cumplimentaré la plantilla de “Seguimiento de Actividad”.
- Compartiré la información con todo el mundo al que le pueda interesar.

Para que conste firmo la presente en \_\_\_\_\_  
a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Firma



*“Si además, dicho compromiso cuenta con la firma de testigos, el compromiso es máximo”.*

Yo, \_\_\_\_\_  
confío en ti y sé que lo vas a conseguir

Firma del Testigo

## PASO 2



Una vez que eres consciente de la necesidad de anotar **TODOS LOS GASTOS** diarios, y has firmado el compromiso, el segundo paso es decidir cómo los vas a registrar.

Puedes hacerlo en una libreta que lleves contigo, en el móvil, o como te sea más fácil.

Una recomendación:

### “NO GUARDES ESTOS GASTOS EN TU MEMORIA”

El problema de “registrar” los gastos en tu memoria es que casi, con toda seguridad, alguno se escapará de ser controlado, con lo que ya no estarás optimizando el proceso.

Por lo tanto, elige cuál es el método más fácil y efectivo para ti.

## PASO 3



Ha llegado el momento de anotar **TODOS LOS GASTOS** desde primera hora del día hasta la última hora de la noche.

Cada gasto que anotes debe tener un concepto (nombre del producto o servicio) y el importe.

No te olvides de incluir los gastos que realices pagando con tarjeta así como los que se carguen en tu cuenta del banco.

Puede parecer laborioso y hasta cierto punto una tontería, pero te sorprenderías de la consciencia que se adquiere con los gastos en el momento en el que se analizan diariamente. Quizás haya algún gasto que, al ver lo que te supone cada día, lo revises para eliminarlo o simplemente reducirlo.

## PASO 4



Traslada todos los gastos anotados a la “Plantilla de Control de Gastos Diarios” que tienes en este ebook o a la plantilla en EXCEL que te adjuntamos en el link para su descarga.

Como puedes ver, en la plantilla existen ya unos conceptos anotados. Son los más habituales en la vida diaria.

Simplemente tienes que tomar los gastos anotados del día y anotar su importe en la casilla correspondiente a su día de la semana.

Una regla básica: los conceptos no se pueden repetir. Es decir, si compras carne, pescado, vino, leche y huevos, todos estos gastos los tienes que sumar y poner su total en la casilla diaria correspondiente a “Alimentación”.

Una vez hecho esto durante los 7 días tendrás el gasto total por día en el total vertical así como el gasto total semanal de cada concepto en el total horizontal. Además tendrás el gasto total semanal de todos los conceptos.

Si has hecho todo de manera correcta, ahora sabes perfectamente por dónde se va cada céntimo que sale de tu bolsillo o de tu cuenta bancaria.

En el momento que tengas identificado cada céntimo que sale de tu bolsillo, estás en disposición de controlarlos. Ya sabes que sólo se puede mejorar lo que se puede medir, y este es uno de esos ejemplos prácticos.

Antes de dar la tarea por finalizada, comprueba que TODOS LOS GASTOS están incluidos en la plantilla.

Nota: Nuestra recomendación es que lo hagas lo más sencillo posible, aunque si quieres saber por dónde se va tu dinero con más detalle puedes utilizar la división que te ofrecemos a continuación. Lo realmente importante es que entiendas el concepto de cómo hacerlo y que luego tú lo hagas de la mejor manera para ti.

- **Alimentación:** Comida, bebida, alimentos especiales, golosinas, etc.
- **Vivienda:** Hipoteca, alquiler, mantenimiento, etc.
- **Servicios:** Agua, luz, teléfono, gas, etc.
- **Hogar:** Limpieza, menaje, personal del hogar, herramientas, etc.
- **Ropa:** De vestir, de trabajo, de deporte, calzado, etc.
- **Transporte:** Público, automóvil, combustible, mantenimiento, etc.
- **Comunicaciones:** Teléfono, móvil, internet, correo, etc.
- **Salud:** Farmacia, tratamientos, especialistas, gimnasio, etc.
- **Formación:** Educación, cursos, talleres, libros, etc.
- **Seguros:** Hogar, salud, automóvil, vida, accidentes, decesos, etc.
- **Impuestos:** Casa, automóvil, basura, IRPF, etc.
- **Ocio:** Cine, teatro, restaurante, vacaciones, etc.
- **Regalos / Donativos:** Cumpleaños, iglesia, ONG, limosna, etc.
- **Gastos bancarios:** Comisiones, cuotas tarjetas, recargos, etc.
- **Caprichos:** Todo aquello que compras y NO NECESITAS.
- **Otros gastos:** Todos esos gastos que no entran en los apartados anteriores.

## PLANTILLA DE CONTROL DE GASTOS DIARIOS

<b>“Descubre por dónde se va tu dinero”</b>								
<b>CONCEPTO</b>	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Alimentación</b>								
<b>Vivienda</b>								
<b>Servicios</b>								
<b>Hogar</b>								
<b>Ropa</b>								
<b>Transporte</b>								
<b>Comunicaciones</b>								
<b>Salud</b>								
<b>Formación</b>								
<b>Seguros</b>								
<b>Impuestos</b>								
<b>Ocio</b>								
<b>Regalos/ Donativos</b>								
<b>Gastos Bancarios</b>								
<b>Caprichos</b>								
<b>Otros gastos</b>								
<b>TOTAL:</b>								

**Recuerda anotar y registrar TODOS LOS GASTOS al final de cada día.**



## PASO 5

Reflexiones diarias:

¿Qué conclusiones obtienes de los gastos realizados durante este día?



¿Hay algún gasto que gestionarías de distinta manera?

¿Qué gasto te ha ofrecido más valor?

¿Cuál te ha ofrecido menos valor?

Analiza tus respuestas. Te vas a dar cuenta de algunas cosas a las que antes ni prestabas atención. Escribe la reflexión del día.

## PASO 6

Anota en esta plantilla las reflexiones de cada día.



**Reflexión Día 1:**



**Reflexión Día 2:**

**Reflexión Día 3:**

**Reflexión Día 4:**

**Reflexión Día 5:**

**Reflexión Día 6:**

**Reflexión Día 7:**

**Reflexión final.**

## PASO 7



Continúa afilando el hacha: Prepara la hoja de registro para el día siguiente y así continuar con el desarrollo del método.

De esta manera, teniendo todo listo te va a permitir comenzar el día de manera efectiva y sin esfuerzo.

### LINK DE LA HERRAMIENTA EXCEL



[Descarga la Plantilla de Control de Gastos](#)

## CONCLUSIÓN

Es momento de ponernos manos a la obra: ya sabes, prepara tu libreta/agenda y comienza con la tarea. No te dejes engañar por esa vocecita que te dice que es una tontería y que no tienes que hacerlo.

Pues... ¡SÍ!... tienes que hacerlo si REALMENTE tienes un compromiso contigo, quieres hacer un cambio y, quizás, ya nada volverá a ser igual.

Este reto es una experiencia TRANSFORMACIONAL:  
Habrá un ANTES y un DESPUÉS.

¿Eres de las personas que realmente adquiere un compromiso o te dejas vencer por la vocecita que es la culpable de que, en la mayoría de las ocasiones, no se consigan los objetivos que deseamos?

Como comentamos al principio sabemos por propia experiencia que la constancia cuesta. Es pesado anotar absolutamente TODOS LOS GASTOS de manera diaria, pasarlos a la herramienta EXCEL, pero te aseguramos que la recompensa bien merece la pena.

*“Tu situación actual viene determinada  
por las decisiones tomadas hasta este momento;  
tu situación futura estará determinada  
por las decisiones que tomes a partir de este momento”.*

Ánimo y sobre todo queremos que disfrutes, que te diviertas, que lo veas como un juego porque es algo que ya estás haciendo habitualmente. Lo único diferente que vas hacer durante estos días es anotar tus gastos y SÓLO durante una semana.



## SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD

### Cómo cumplimentar esta plantilla

Te invitamos ahora a hacer el seguimiento diario de tu trabajo de una manera más divertida pero que te mostrará, muy gráficamente, los pasos que vas consiguiendo o los que vas dejando por el camino.

En esta plantilla tienes que anotar en la casilla correspondiente tanto las acciones conseguidas (con una carita sonriente), como las no conseguidas (con una carita triste). Al final del ejercicio podrás comprobar qué es lo que te ha faltado por hacer y en qué tienes que poner más énfasis para conseguir los objetivos.

Recuerda que todo este trabajo por hacer repercutirá en tu bolsillo, en tu calidad de vida y en la de todos los que te rodean. Así que...

**¡ÁNIMO Y CELEBRA CADA ÉXITO CONSEGUIDO!**



Conseguido



No conseguido

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Anotar Gastos							
Registrar Gastos							
Reflexión Diaria							
Número de caritas alegres							

Número de caritas alegres totales: \_\_\_\_\_

**Yo conozco gente del montón que siempre será del montón. ¿Sabes por qué?**

**¡¡PORQUE NUNCA TERMINA LO QUE EMPIEZA!!**

**¿Tú vas a ser diferente o vas a ser del montón?**

## LLEGADOS A ESTE PUNTO, QUEREMOS PREGUNTARTE...



¿Tienes la sensación de que nunca te alcanza el dinero?

¿Trabajas sólo para pagar facturas?

¿No consigues ahorrar lo que deseas?

¿Vives en la incertidumbre de no saber qué pasará con tu trabajo y poder darle la mejor calidad de vida a tu familia?

¿Tienes deudas y no sabes cómo librarte de ellas?

¿No puedes disponer del tiempo libre que te gustaría tener?

**Si tras realizar este método has contestado “SÍ” a alguna de estas preguntas, ¿no crees que este sería un buen momento para...?**

- 1.- Descubrir cómo detener la sangría de dinero que sale de tu bolsillo sin darte cuenta.
- 2.- Entender, desde el sentido común, las reglas del juego del dinero para saber cómo beneficiarte de ello en cada momento de tu vida.
- 3.- Aprender a gestionar y a tomar tus propias decisiones con el dinero buscando única y exclusivamente la rentabilidad de tu bolsillo.
- 4.- Aplicar lo aprendido te facilitará mejorar tu calidad de vida y, por consiguiente, la de las personas que te rodean.
- 5.- Generar nuevas fuentes de ingresos a partir de la transformación que vas a experimentar.
- 6.- Aportar a la sociedad conocimiento, experiencia, oportunidades... En definitiva “un legado”, y con quien mejor comenzar que con tu familia y, sobre todo, con tus propios hijos o hijas.

Tenemos una propuesta para ti:

[www.educacionfinancieraparalavida.com/intensivo-adultos](http://www.educacionfinancieraparalavida.com/intensivo-adultos)

## ¿CÓMO PUEDES AYUDAR A MÁS PERSONAS?

Ahora que ya conoces y has puesto en marcha este método de 7 días, ¿qué ha supuesto para ti? ¿Te ha ayudado a ser más consciente de cómo gestionar tu dinero? ¿Te ha servido para poder aumentar tu capacidad de ahorro?

Si es así, ¿por qué no lo compartes para ayudar a más personas?

Si este método te ha ayudado, puede ayudar también a más personas. Nosotros no conocemos a nadie a quien le venga mal aumentar su capacidad de ahorro y ser consciente de cómo gasta su dinero. Quizás sea la mejor ayuda que les puedas prestar y te lo agradecerán eternamente.

Simplemente comparte este link y podrán descargarse su propio método:

[www.educacionfinancieraparalavida.com/metodo7dias](http://www.educacionfinancieraparalavida.com/metodo7dias)



## ¿TE PODEMOS PEDIR UN FAVOR?

Una vez finalizado el método nos gustaría conocer tu impresión a fin de buscar la mejora continua.

¿Nos podrías enviar un testimonio contándonos qué ha supuesto para ti esta experiencia?

Puedes enviárnoslo a la siguiente dirección de correo (simplemente haz clic en el link y se abrirá tu correo):

[testimonios@efplv.com](mailto:testimonios@efplv.com)

## PROYECTO EFPLV



EFPLV es un proyecto formativo totalmente independiente cuya misión es la de acercar la Educación Financiera a toda la sociedad de una manera fácil, sencilla y práctica basada en la premisa de “**aprender haciendo**”, con el objetivo de que cada persona tome sus propias decisiones atendiendo a sus circunstancias y buscando **EXCLUSIVAMENTE** la rentabilidad de su propio bolsillo.

Para conseguir este objetivo, EFPLV propone lo siguiente...

### **Una propuesta con la misión de cambiar vidas.**

Todas nuestras propuestas formativas están diseñadas para que el alumnado viva una experiencia innovadora, práctica y transformadora con el fin de adquirir, a través de la formación, la autonomía necesaria que le permita mejorar la gestión y rentabilidad de su economía.

En el plano familiar, nuestras formaciones favorecen la integración entre los integrantes de la familia consiguiendo el objetivo de gestionar y tomar decisiones de manera conjunta, como un verdadero equipo, siempre buscando la cooperación familiar y la generación de confianza.

El diseño diferenciador viene dado por la innovación a la hora de presentar los contenidos, la gamificación, la interactividad y el aprendizaje práctico de quienes participan, lo que les facilitará integrarlo en su vida real desde el primer momento, consiguiendo los beneficios de forma inmediata. Todo ello unido al acompañamiento continuo al alumnado a lo largo del proceso formativo.

### **Beneficios de la propuesta de EFPLV**

- **Aumentar la capacidad de ahorro.** Conocerás una técnica que te permitirá analizar todos tus gastos para optimizarlos de manera eficaz y así aumentar tu ahorro mes tras mes y año tras año.
- **Llegar más fácilmente a final de mes.** Sabrás diferenciar el gasto esencial del superficial, cuidando cada céntimo que sale de tu bolsillo.
- **Aumentar tu calidad de vida.** Aumentando tu capacidad de ahorro, reduciendo el miedo, consiguiendo más seguridad y tranquilidad, aumentas tu calidad de vida y la de las personas que te rodean.

- **Tiempo libre.** El dinero deja de ser una cuestión fundamental en tu vida. Al reducir tus gastos tendrás la posibilidad de trabajar menos, consiguiendo el tiempo necesario para dedicárselo a lo que realmente tiene importancia para ti.

- **Saber elegir las mejores opciones en cada momento de la vida.** Podrás también conectar con tus viejos sueños y encontrar una vía para llevarlos a cabo.

- **Tranquilidad.** Optimizando tus finanzas reducirás ese estrés financiero que está repercutiendo en tu salud, tu descanso, tus relaciones familiares, sociales, laborales, etc.



## TESTIMONIOS



“Pensaba que era un experto financiero por mi actividad profesional y me he descubierto como un analfabeto en el concepto de la inteligencia financiera”

José Vicente García - Delegado para Canarias de la Escuela de Coaching Profesional Líder-Haz-Go!

“Con los conocimientos adquiridos con este programa voy a poder no solamente mejorar mis finanzas a nivel personal sino también para todos los proyectos que estoy en estos momentos desarrollando”

Roxana Oshiro - Directora de Revista Latina y locutora de Fm Wai Wai – Kobe (Japón)



“Las jornadas de formación me ayudaron a ser “consciente” -y ahí radica su “valor”- de cuales eran mis patrones de comportamiento respecto al flujo del dinero y por tanto, desde ahí, poder determinar una planificación financiera a medio y largo plazo de una forma sencilla; es una formación muy amena y didáctica donde el tiempo vuela... y lo mejor de todo, poder compartirlo con personas que también han decidido ser responsables en el tema de las finanzas.”

Alberto Ferreiro – Mentor REIMPULSE MENTORING

“A través de esta formación no sólo he aprendido muchas más cosas referentes al mundo de las finanzas sino que, además, he conocido a personas en mí misma sintonía y he disfrutado de conversaciones aleccionadoras y que me han abierto a nuevas ideas y futuros proyectos. Me parece increíble que en pleno siglo XXI sigamos sin darle la importancia que se merece a la educación financiera, tanto en las instituciones educativas como en los hogares. Y por eso, contar con este tipo de formaciones, que quieren ayudar, informar y despertar nuestras neuronas para estar al día en el mundo mercantil, es de admirar y de agradecer.”

Jorge Matos – Estudiante de Administración y Finanzas



NOS HAS PODIDO VER, ESCUCHAR O LEER EN...



## QUIENES SOMOS

### Andrés López



Experto en Educación Financiera y finanzas personales se ha marcado como misión la de aumentar la calidad de vida de la gente y las familias a través de una Educación Financiera explicada de manera fácil, sencilla y práctica.

Colaborador en Radio Nacional de España (RNE), Radio Exterior de España (REE), Onda Cero Sierra, COPE Canarias, Radio Manises, Radio ECCA, Radio Televisión Canaria, etc.

Primer experto en lengua castellana que ha ofrecido formación en Educación Financiera en Japón, donde ha acudido en ocho ocasiones.

Faculty / Trainer de la Escuela Europea de Marketing y Negocios.

Co-autor del libro "Un día para revolucionar tu vida en positivo" editado por la editorial Máximo Potencial.

Co-autor del libro "De Tigres y Corderos" de la Editorial Rasche.

### Antonio G. Méijome



Su misión es ayudar a las personas a elevar su prosperidad financiera y mejorar su calidad de vida.

Educador Financiero de Calidad - UNI 11402 N° de Reg. 0007 Certificado y Avalado por la Asociación Nacional de Educadores y Planificadores Financieros AEPF

Es una persona emprendedora y entusiasta de la Educación Financiera y las finanzas personales. Ha dedicado gran parte de su vida a la actividad aseguradora y a los negocios.

Mediador de Seguros Titulado y Director de Méijome Seguros. Con más de 25 años de experiencia en el mercado asegurador.

Primer experto en Galicia en Educación Financiera en ofrecer jornadas y charlas formativas apoyadas por el simulador financiero "Cashflow 101" de Robert T. Kiyosaki.

Mentor especializado en protección y planificación financiera personal, colaborador de la Universidad de Santiago de Compostela.



# EDUCACIÓN

FINANCIERA PARA LA VIDA

Para estar al día del contenido de valor publicado en Educación Financiera Para La Vida, puedes seguirnos en



<https://www.facebook.com/efplv>



[@efplv](https://twitter.com/efplv)



<https://www.linkedin.com/company/efplv>



[@efplv](https://www.instagram.com/efplv)

WEB: [www.educacionfinancieraparalavida.com](http://www.educacionfinancieraparalavida.com)  
EMAIL: [info@efplv.com](mailto:info@efplv.com)