

# ¿Cómo ahorrar más dinero?

## 3 estrategias basadas en la evidencia

A menudo, nos encontramos con situaciones paradójicas

Pretendemos ahorrar, pero cenamos fuera de casa demasiado a menudo.

Queremos irnos de vacaciones, pero nos gastamos el dinero en ropa que no necesitamos.

Soñamos con una jubilación dorada, pero nos cuesta llegar a final de mes.

¿Por qué nos comportamos así?

Por culpa del sesgo de presente

Los seres humanos preferimos las gratificaciones inmediatas a las recompensas futuras.

1

## Crea un presupuesto

Si ahorrar no te resulta sencillo, deberías comenzar estableciendo un “plan de ahorro”.



- ✓ Haz una lista de tus ingresos mensuales.
- ✓ Registra tus gastos fijos (alquiler o facturas), tus gastos variables (ocio o comida) y los gastos extraordinarios (como una avería doméstica).
- ✓ Identifica qué gastos podrías reducir. Establece primero aquellos que puedes reducir fácilmente. Las victorias rápidas te motivarán para continuar ahorrando.

2

## Establece metas de ahorro realistas

Las metas muy ambiciosas pueden hacer que pierdas la paciencia. Fija una meta realista para mantener tu motivación:



- 1 Calcula cuánto dinero necesitarías para lograr tu objetivo.
- 2 Fija una fecha límite. Puede ser un día, un mes o un año.
- 3 Divide el dinero que necesitas por los meses o las semanas que tienes por delante.

Ejemplo

Meta	Aportaciones	Ahorro
5.000€ en un año	417€ al mes	100€ semanales, aprox.

3

## Automatiza el ahorro

Ahorrar automáticamente disminuye la tentación de gastar.

Programa una transferencia automática a una cuenta de ahorro el día que recibes tu dinero. Esta decisión programada mantiene alejado el ahorro del gasto cotidiano.