Bölddess

GUÍA PRÁCTICA · FINANZAS PERSONALES

Presupuesto + Sistema

La guía honesta para diseñar unas finanzas que sí puedes sostener.

Una guía de **Doris Österle** · Bölddess

INTRODUCCIÓN

Antes de empezar

Si estás aquí, seguramente ya has intentado hacer un presupuesto antes.

Puede que hayas descargado alguna plantilla bonita, apuntado tus gastos con la mejor de las intenciones y, al segundo o tercer mes, lo hayas dejado.

No estás sola. Y no tiene nada que ver con tu disciplina.

Esta guía no es otra plantilla más. Es una forma distinta de mirar tu dinero: no como algo que hay que controlar con puño de hierro, sino como una relación que puedes ordenar con calma, criterio y un sistema que trabaje contigo.

Vamos paso a paso, sin juicio y a tu ritmo.

EL DIAGNÓSTICO

Por qué la mayoría de los presupuestos no funcionan

Cuando un presupuesto se abandona, casi nunca es porque falte disciplina. Falla por cómo está diseñado. Estos son los tres motivos más comunes.

1

No son realistas

Se construyen desde cómo te gustaría gastar, no desde cómo gastas de verdad. El resultado: números perfectos sobre el papel que no aguantan la vida real.

2

Son demasiado estrictos

No dejan margen para imprevistos, para meses distintos ni para disfrutar. Cuando algo se sale de la casilla, aparece la culpa. Y cuando aparece la culpa, se abandona.

3

No se revisan ni se ajustan

Un presupuesto que se crea una vez y no se vuelve a mirar deja de servir en cuanto tu vida cambia. Y tu vida cambia siempre.

El problema no eres tú. Es el sistema que te vendieron como solución.

Un presupuesto que no puedes sostener no es un buen presupuesto —aunque parezca bonito.

MENTALIDAD

Antes de los números: la creencia que te sabotea

Antes de abrir ningún Excel, hay algo importante que mirar: qué piensas tú del dinero y de tu capacidad de gestionarlo. Muchas mujeres empiezan arrastrando frases que llevan años funcionando en segundo plano:

«Yo no soy buena con los números.»

«Los presupuestos me limitan.»

«Siempre voy justa, no hay nada que organizar.»

«Ya lo intenté y no me funcionó.»

«Mejor no mirar, me estresa.»

Estas frases parecen verdades. No lo son. Son aprendizajes antiguos —de tu infancia, de lo que viste en casa, de lo que la sociedad te repitió— que hoy siguen guiando decisiones sin que lo elijas conscientemente.

Y aquí viene lo importante: puedes tener el mejor sistema del mundo, pero si por dentro sigues creyendo que «no sirves para esto», vas a saltártelo, evitarlo o abandonarlo. La mentalidad que traes al presupuesto influye tanto como el método que elijas.

No hace falta resolver todas tus creencias antes de empezar. Basta con nombrarlas. Cuando las ves, dejan de operar en silencio. Y desde ahí, cualquier sistema se sostiene mejor.

LOS BÁSICOS

La información que necesitas

Para que un presupuesto refleje tu realidad, necesitas tres bloques de información.

01 Tus ingresos

Lo que entra cada mes, en neto. Si tus ingresos son variables, trabaja siempre con tu mínimo real —no con tu mejor mes—. No es pesimismo, es realismo: los meses buenos siempre suman; los flojos, si no estás preparada, restan más de lo que crees.

02 Tus gastos fijos

Todo lo que se repite cada mes: alquiler o hipoteca, alimentación básica, suministros, seguros, transporte, cuotas de deudas, suscripciones.

Los gastos fijos anuales también son fijos mensuales. El seguro del coche de 600 € al año son 50 € al mes. Divide entre 12 y repártelos.

03 Tus gastos variables

Los que cambian mes a mes o que podrías ajustar si hiciera falta: restaurantes, compras personales, ocio, suscripciones no esenciales, deporte, cafés, regalos. No son «gastos malos». Son gastos que necesitan intención.

HERRAMIENTA

Haz tu **calendario financiero**: un documento sencillo y cronológico donde apuntas cada gasto en el mes que toca. Cuélgalo en un sitio visible. No es para controlarte —es para que no haya sorpresas.

EL AHORRO

La partida que sale primero

Un presupuesto sin ahorro incluido desde el principio es solo una lista de gastos. Cuando se deja «para lo que sobre», nunca sobra. Cuando sale al principio del mes —sea la cantidad que sea— se convierte en la base sobre la que construyes todo lo demás.

El ahorro sale primero, no lo que sobra.

¿Cuánto ahorrar?

La cantidad no es lo más importante al principio. Lo importante es empezar. Pueden ser 5 €, 10 € o 30 €. Un ahorro pequeño pero constante construye hábito, seguridad y confianza. Un ahorro ideal que no se mantiene, no construye nada.

¿Para qué ahorramos?

El primer objetivo es tu fondo de tranquilidad: dinero que te da opciones cuando la vida cambia. Una nevera que se rompe. Salir de una relación que ya no te sostiene. Dejar un trabajo que te agota. Cubrir un imprevisto sin entrar en deuda.

¿De cuánto hablamos?

Entre 3 y 6 meses de tus gastos fijos. No es una meta que se alcanza en un mes. Es un horizonte. Cada mes que apartas, aunque sea poco, te acerca.

EL MÉTODO

Elige el enfoque que encaja contigo

No existe el mejor método de presupuesto. Existe el que puedes sostener en tu vida real. Aquí tienes tres referencias.

Regla 50/30/20

La más conocida: 50 % gastos fijos, 30 % variables, 20 % ahorro. Sobre el papel, ordenada. En la vida real de hoy —con los alquileres que hay— para muchas mujeres es imposible. Si no te encaja, no es que lo estés haciendo mal: es que la regla no está pensada para tu contexto.

Porcentajes ajustados a tu realidad

Adapta los porcentajes a tu situación: 65/30/5, 70/25/5, o cualquier combinación que cuadre con datos reales. Lo importante no es que el ahorro sea del 20 %. Es que exista una partida de ahorro, aunque sean
5 €, y que puedas cumplirla mes a mes.

Ingresos variables: presupuesto sobre tu mínimo

Si eres autónoma o tus ingresos cambian mucho, no presupuestes con tu mejor mes. Trabaja con tu ingreso base conservador —el mínimo real que sueles ingresar—. Los meses buenos no se ignoran, se gestionan mejor: refuerzas ahorro, adelantas objetivos, cubres gastos futuros ya conocidos. La clave es decidir, no reaccionar.

EL SISTEMA

Tres cuentas. Tres funciones.

Un sistema que trabaja por ti.

Un presupuesto sobre el papel es una intención. Lo que lo convierte en algo real y sostenible es un sistema que trabaje por ti —sin depender cada día de tu motivación ni de tu memoria. La forma más sencilla, y la que mejor funciona en la práctica, es esta:

Tres categorías → **Tres cuentas** → **Tres funciones**

Cada cuenta tiene un único propósito. **No se mezclan.**

TUS TRES CUENTAS · 1 Y 2

Dónde vive cada euro

1

Ahorro

FONDO DE TRANQUILIDAD

La cuenta donde vive tu ahorro, tu red de seguridad. Objetivo: llegar a tener entre 3 y 6 meses de gastos fijos.

DEBE CUMPLIR

Accesible. Sin plazo fijo ni penalización: si hay una emergencia, dispones del dinero al instante.

Remunerada, si es posible. Que no pierda valor con la inflación mientras espera.

Sin tarjeta vinculada. Proteges ese dinero de las tentaciones cotidianas.

Tu yo del futuro te va a agradecer haber empezado hoy —aunque sean 10 € al mes.

2

Gastos fijos

CUENTA PRINCIPAL

Donde llega tu sueldo y desde donde se paga todo lo fijo: alquiler o hipoteca, suministros, seguros, transporte, cuotas.

CÓMO FUNCIONA

Aquí entra tu ingreso mensual y se pagan los gastos fijos.

A inicio de mes: transferencia **automática** al ahorro y al disfrute.

Tiene tarjeta, pero no debería ser la principal: guárdala.

Automatiza lo máximo posible. Cuanto menos dependa de tu memoria, mejor funciona.

TUS TRES CUENTAS · 3

La cuenta del día a día

3

Disfrute y gastos variables

TU CUENTA DEL DÍA A DÍA

Desde aquí se paga todo lo que no es ahorro ni gasto fijo. A principio de mes transfieres la cantidad presupuestada para disfrute; a partir de ahí pagas restaurantes, compras, ocio, cafés, viajes.

Revisas el saldo una vez por semana. Solo eso. No necesitas apuntar cada gasto —el saldo ya te dice cuánto te queda.

Tarjeta: esta sí es tu principal. Vincúlala al móvil, a Apple Pay o Google Wallet: que sea la más cómoda y a mano, para que no tengas ni la tentación de tirar de la de gastos fijos.

POR QUÉ ESTE SISTEMA FUNCIONA

El saldo de cada cuenta te dice, de un vistazo, cómo vas.

Te ahorra apuntar cada gasto. No necesitas voluntad ni disciplina extrema —solo un check semanal de tres saldos.

SI ERES AUTÓNOMA

Tres cuentas más para tu negocio

El sistema anterior sigue funcionando igual para tu vida personal. Pero para tu negocio necesitas tres cuentas adicionales. No es opcional.

A

Cuenta de negocio

Aquí entran todas tus facturaciones y desde aquí pagas todos tus gastos profesionales. Nunca mezcles dinero del negocio con dinero personal: cuando se mezclan, dejas de ver cuánto ganas de verdad, cuánto cuesta tu negocio y cuánto puedes pagarte.

B

Impuestos

Los impuestos no son tu dinero: los has cobrado en nombre de Hacienda y tienes que devolverlos. Apártalos en cuanto factures, o al menos una vez por semana. Así, cuando llegue el momento de pagar, el dinero ya está —y no hay sorpresa ni ansiedad. Si la cuenta es remunerada, mejor todavía.

C

Previsión de gastos

Para los gastos que no son mensuales pero sabes que llegarán —eventos, formación, renovación de equipo, un asesor puntual, viajes profesionales—, aparta dinero de forma regular. Te evita el «no puedo permitírmelo este mes» cuando en realidad sí puedes, solo que no lo habías previsto.

EN UNA IMAGEN

Lo esencial

- Cada cuenta tiene una función. No se mezclan.
- El ahorro sale primero cada mes, automáticamente.
- Revisas los saldos una vez por semana. Poco, pero constante.

Tu presupuesto no es una jaula. Es un mapa.

No buscas hacerlo perfecto. Buscas hacerlo repetible.

EL PRIMER PASO

Y ahora, ¿por dónde empiezas?

No hace falta que lo hagas todo hoy. Elige uno de estos gestos y hazlo este mes.

1. Abre una segunda cuenta para separar tu ahorro. Solo eso, este mes.
2. Haz tu calendario financiero con los gastos fijos anuales repartidos.
3. Siéntate 20 minutos a mirar cuánto ha entrado y cuánto ha salido este mes, sin juzgarte, solo para tener información real.

Cualquiera de esos gestos, hecho con intención, ya es un cambio.

Tu libertad financiera no llega de golpe. Empieza con un primer paso pequeño y valiente. Este puede ser el tuyo.

UN ÚLTIMO PASO

Si quieres seguir

Esta guía te da un sistema. Pero un sistema es solo una parte de la transformación.

Si quieres profundizar en cómo construir un presupuesto que sostenga tu vida real, trabajar tus creencias sobre el dinero y diseñar un plan financiero completo con criterio propio, te espero en la **formación de "Tu sistema financiero personal" de Bölddess**.

Y si prefieres no empezar sola, existe el Diagnóstico Financiero 1:1: una sesión de 90 minutos donde revisamos tu situación real y aterrizamos tres pasos concretos para los próximos meses. Cuéntame y vemos si tiene sentido para ti.

Aquí no hay prisa. Aquí hay proceso.

Con cariño, Doris

BÖLDDESS

Bölddess