



GUÍA PARA **AHORRAR** DURANTE TODO EL AÑO

ÍNDICE

Introducción	3
Ahorrar en períodos específicos del año	4
Consejos prácticos para ahorrar	7
• Ahorro en las compras	8
• Ahorro en el menú diario	9
• Ahorro energético	10
• Ahorro en ocio	11
• Ahorro en transportes	12
• Ahorro en móviles	13
Patrones de consumo	14
Gastos: Suministros	15
Gastos: IRPF	17
Ojo con los créditos	18
Conclusiones	19



INTRODUCCIÓN

Ahorrar se ha convertido en una de las metas comunes y más perseguidas por la mayoría. Sin embargo, entre que los sueldos son más bajos, la burbuja inmobiliaria no para de subir y los precios de algunos bienes de primera necesidad se mantienen al alza... conseguirlo puede ser más que una ardua tarea.

La necesidad de hacerse con un "colchón" de capital se vuelve indispensable cuando las aspiraciones apuntan hacia la adquisición de una vivienda, la manutención de una familia numerosa o el pago futuro de

los mejores estudios superiores para los hijos.

En cambio, **cuando se procede a consultar la cuenta corriente, en numerosas ocasiones los resultados no suelen ser los esperados...**

Seguramente ya te hayas propuesto alguna vez ahorrar a largo plazo y, sin darte cuenta, lo que has acabado haciendo es vivir al día, pero... ¿y si te ofreciéramos las claves que necesitas para gastar menos de lo necesario y guardar para cuando haya menos sin hacer esfuerzos?

AHORRAR EN PERIODOS ESPECÍFICOS DEL AÑO

Por supuesto, hay temporadas más complicadas que otras en lo que a la reducción de gastos se refiere... **Enero y septiembre son los meses en los que el despilfarro juega un mayor protagonismo.**

Los comienzos de año dejan atrás las celebraciones, los regalos y otros gastos navideños que afectan al bolsillo hasta tal punto... que cabe plantearse cómo sobrevivir el resto del mes. Todo ello sumado a la tendencia alcista con la que empiezan el año el tipo de cambio, los precios de la gasolina, el tipo de interés; así como las facturas de la luz, agua y gas.

Una serie de cosas que dan lugar a lo que se conoce como **cuesta de enero**. Sin

embargo, ocurre algo parecido con la de septiembre, de manera que cuando se acaba el verano para dar paso al otoño, las cuentas de los españoles se encuentran a las últimas... En este caso, debido al **derroche vacacional** al que impulsa la temporada estival: desde planes diarios hasta reformas y mantenimiento de las segundas viviendas pasando por viajes, escapadas y fines de semana de ocio sin límite.

Para revertir el impacto económico de los pagos excesivos con tarjeta que traen consigo estos dos meses específicos del año, hay una serie de trucos que puedes aplicar para ahorrar algo de dinero antes de que te pille desprevenido:

Enero

- **Elabora un presupuesto:** puedes distribuir por gastos la cantidad de dinero de la que dispones. Esto te permitirá planificar las Navidades y gestionar mejor el dinero que piensas destinar a cada cosa.
- **Analiza los ingresos y los gastos:** una vez que hayan pasado los días festivos comprueba si todo ha salido como esperabas o si, por el contrario, has tenido algún imprevisto. Así podrás elaborar un nuevo presupuesto para sobrevivir durante la cuesta de enero.
- **Ojo con las rebajas:** la Navidad ya trae consigo suficientes caprichos, por lo que las rebajas de invierno deberían aprovecharse para las grandes ofertas y descuentos en aquello que realmente necesitas.
- **Viaja en transporte público:** ya que los comienzos de año están marcados por la subida del gasoil, puede ser un buen momento para moverse en bus, metro, bici y a pie.
- **Acuérdate de errores pasados:** procura no volver a caer en los mismos gastos de más que en años anteriores.

Septiembre

- **Administra tus gastos:** calcula cuánto dinero puedes destinar a las vacaciones de verano y organiza las cantidades que destinarás a cada cosa (transporte, hoteles, gastos del día a día, planes concretos...)
- **Ojo con las deudas:** si debes dinero es importante que primero acabes con las deudas que puedas tener para quedarte tranquilo y disponer libremente del resto de dinero. Aprovecha la paga extra de tu empresa o la cantidad a devolver de la declaración de la renta.
- **Ahorra en transporte:** si piensas irte de viaje recurre a los vuelos low cost y si el destino es nacional... intenta compartir coche y viajar gratis.
- **Compara los gastos de viaje:** antes de decantarte por las vacaciones ideales, haz un estudio de mercado y compara

lo que se te ofrece, o bien desde una agencia de viajes o bien si lo organizas por tu cuenta.

- **Opta por el ocio gratuito:** el verano ofrece un montón de planes gratuitos al aire libre en todas las ciudades. Procura alternar este tipo de planes para no gastar tanto dinero. Consulta todo aquello que te ofrece tu zona y aprovecha la música en directo, las actividades al aire libre y los descuentos veraniegos de la oferta cultural.
- **Aprovecha los descuentos:** se trata de una época en la que los bancos suelen lanzar cupones para clientes y ofrecer algún tipo de oferta en sus préstamos y créditos. Eso sí, recurre a ellos con cabeza si lo que quieres es paliar los gastos del verano...

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AHORRAR

Ajustar los gastos durante todo el año es posible... Solo hay que cambiar una serie de hábitos y actitudes para ahorrar una buena cantidad de dinero sin que suponga demasiado esfuerzo:

[Ver](#)

Ahorro en las **compras**

[Ver](#)

Ahorro en el **menú diario**

[Ver](#)

Ahorro **energético**

[Ver](#)

Ahorro en **ocio**

[Ver](#)

Ahorro en **transportes**

[Ver](#)

Ahorro en **móviles**

Ahorro en las compras

Es normal que surjan necesidades, imprevistos y caprichos que te impulsen a comprar desde nuevos electrodomésticos hasta aparatos tecnológicos, ropa e incluso, planes de ocio.

- **Haz una lista de deseos:** puedes hacerte una lista online, mental, en papel... lo importante es ir concretando las necesidades para planificar cuándo comprar cada cosa y cuánto presupuesto destinarás a cada cosa.
- **Compara precios:** antes de comprar un producto caro, haz un estudio de mercado y revisa las opciones que te ofrece cada tienda especializada. No solo el precio es importante, también debes comparar las prestaciones, garantía y demás servicios.
- **Aprovecha las grandes ofertas y rebajas:** ya que vas a desembolsar una cantidad de dinero considerable espera a las rebajas de enero y de julio o al Black Friday, para cuando las tiendas y comercios reservan sus mejores descuentos.
- **Guarda las ofertas:** si eres de los que tiende a comprar por Internet y te encuentras una oferta que realmente merece la pena... no olvides guardarla en tu lista de deseos para proceder a la compra en el momento oportuno.

Ahorro en el menú diario

Llenar la nevera y la despensa es una tarea doméstica obligatoria y que se lleva un gran porcentaje del sueldo mensual. Por ello, es importante recortar los gastos que conlleva hacer la compra con el objetivo de ahorrar una cantidad considerable cada mes.

- **Elabora una lista de la compra:** puedes utilizar un smartphone, una tablet, un documento de Word, una libreta al uso... el tipo de lista lo eliges tú, pero planificar el carro de la compra te ayudará a no salirte de las necesidades a la hora de ir al supermercado.
- **Elabora recetas con los alimentos que tengas por casa:** recopila los alimentos y las latas que te encuentres en la nevera y en los armarios y salva el menú de un par de días de la semana cocinando algún plato con las sobras que consigas recopilar.
- **Mejor pedidos online:** hacer la compra por Internet te permite ajustarte a las necesidades y evitar aquello de llenar el carro de caprichos de última hora.
- **Opta por los productos de temporada:** los productos frescos acordes a la zona y a la época del año en la que te encuentres supondrá un ahorro considerable y, por tanto, un descanso para tu bolsillo. Además, estas frutas y verduras, así como el pescado del tiempo también ganarán en calidad.
- **No compres productos con "apellido":** la OCU asegura que los alimentos aligerados y calificados con las etiquetas "Sin lactosa", "Sin gluten", "artesanales" y un amplio etcétera cuestan un 40% más que los que no las llevan. Si no sufres ningún tipo de intolerancia, decántate por los productos normales.

Ahorro energético

Si sabes cómo aprovechar los recursos puedes hacer que tus facturas no se disparen. Ojo a los siguientes trucos de ahorro energéticos:

- **Arregla las pequeñas averías:** las fugas puedes desperdiciar hasta 30 litros de agua cada mes, por lo que igual te conviene arreglar los grifos para reducir el consumo.
- **Cierra el grifo en los tiempos muertos:** cuando te enjabones, mientras te lavas el pelo y los dientes, cuando te afeites... En definitiva, entre acción y acción de los hábitos de higiene.
- **Dúchate:** decantarse por la ducha en lugar de por el baño puede suponer un ahorro de 150 litros cada vez.
- **Cambia todas las bombillas por otras de bajo consumo:** las bombillas LED y los halógenos son más caros, pero suponen un cambio sencillo y que, a la larga, te ayudarán a ahorrar. De hecho, su vida útil suele alcanzar las 10.000 horas.
- **Apaga la luz en las estancias vacías:** deja las luces encendidas solo en aquellas habitaciones en las que se encuentre alguien. Apaga también las regletas y desenchufa la televisión y el ordenador durante la noche.
- **Utiliza el microondas:** bien es cierto que cocinar al horno es más sano y sabroso, pero si lo dejas para las ocasiones especiales ganarás tiempo y ahorrarás un 60% de la energía utilizada en la cocina.
- **Pon la lavadora y el lavavajillas cuando estén llenos:** no olvides que estos son los electrodomésticos que más consumen, así que procura no ponerlos hasta que estén completamente cargados. Así ahorrarás luz, agua y alargarás su tiempo de vida.



Ahorro en ocio

¿Cuándo miras el extracto de tu cuenta te asustas de todo lo que has gastado en entretenimiento? Te ofrecemos una serie de pautas para que saques partido a tus planes sin excederte:

- **Reduce los días reservados para tus gustos:** si estás acostumbrado a cenar o comer fuera dos días por semana procura bajar a uno. En cuanto a tus gustos culinarios más caros y las cañas entre semana, también pueden reducirse a un par de veces.
- **Opta también por los planes caseros:** organiza quedadas en tu casa para cenar, jugar a juegos de mesa o, simplemente, disfrutar de una buena película.
- **Revista la oferta de planes gratuitos:** la oferta gratuita de las ciudades cuenta con picos de actividad que se concentran en verano y en Navidad. De todas formas, siempre puedes encontrar exposiciones, conciertos y otras actividades culturales durante el resto del año que, si no son gratis, están a un precio muy bajo.
- **Usa los cupones:** es muy común encontrar descuentos y ofertas por Internet que te permiten disfrutar de una buena comida, una entrada de cine o teatro y un montón de opciones más al menor precio. ¡Busca y compara!
- **Lo importante es la compañía:** a veces el plan es lo de menos... Bien es cierto que el momento y el lugar mejoran las experiencias, pero si estás con la persona o las personas indicadas, cualquier plan será perfecto para disfrutar.

Ahorro en transportes

Desplazarse se torna una necesidad para ir a trabajar, hacer la compra, ir al cine... Sin embargo, los precios de la gasolina han subido considerablemente en los últimos años y utilizar más de un depósito mensual puede suponer un problema para el presupuesto de muchos. Por ello, si ahorrar en el transporte puede ayudarte a llegar a fin de mes:

- **Utiliza el transporte público:** procura utilizar el bus y el metro de tu ciudad. Hay abonos mensuales por edad y zona para que pagues la tarifa mínima.
- **Camina:** no te acostumbres a coger el coche para todo... ¡Date un paseo en las distancias cortas! Tu salud y tu bolsillo te lo agradecerán.
- **Conducción controlada:** en los casos en los que necesites recurrir al coche de forma indispensable intenta conducir de una forma eficiente y calcula la ruta óptima para ahorrar gasolina y evitar los atascos.
- **Comparte coche:** puedes informarte por las redes sociales o por aplicaciones como Bla Bla Car de lo que te costaría viajar como pasajero para ahorrar dinero. Y si te atreves... ponte tú de conductor y elige el precio que cobrarías a tus acompañantes por llevarles a su destino.

Ahorro en móviles

Hoy en día no sabemos hacer nada sin separarnos del Smartphone, lo que a veces hace que se dispare la factura de telefonía móvil. ¿Eres de los que se pasa la vida pegado al teléfono? Pues atento a las siguientes recomendaciones:

- **Personaliza tu tarifa:** antes de contratar o renovar un servicio de telefonía, infórmate de las tarifas planas que se te ofrecen y adáptalas según tus rutinas y comportamientos. Si eres de los que están todo el día revisando las Redes Sociales igual necesitas una tarifa con más datos móviles y menos llamadas o viceversa.
- **Realiza llamadas por las apps específicas:** en el caso de que tus minutos gratuitos para llamar se te acaben, no sigas sumando a tu factura. Llama por Skype o por la opción de llamada de Whatsapp.
- **Olvídate de los SMS:** la mensajería móvil ha evolucionado hasta tal punto que el clásico SMS ha quedado en el olvido. Esto también supone un mayor gasto si tienes que recurrir a ellos, así que no los uses a no ser que se trate de una emergencia.
- **Si vas a viajar... ¡Habla con la compañía!** De esta manera evitarás sustos posteriores. Ahora los grandes operadores ofrecen Roaming gratuito a los clientes que viajen por Europa o Estados Unidos, pero si tu destino es otro deberías consultar las opciones.

PATRONES DE CONSUMO

El **Instituto Nacional del Consumo** ha elaborado recientemente [Las tendencias del consumo y del consumidor del siglo XXI](#), un estudio que refleja los comportamientos, los escenarios y los cambios que presentan los consumidores en la actualidad. Un amplio trabajo de campo en el que destacan los siguientes patrones:

- **Hábitos y actitudes:** las funciones en los hogares y el consumo han sufrido un cambio radical... mientras que el hogar medio español cuenta con más padres que hijos, cada vez más mujeres se incorporan al mundo laboral al mismo tiempo que se atrasa la edad media para formar un núcleo familiar. Con respecto a sus actitudes, los consumidores se han vuelto más escépticos y menos fieles, lo que también está cambiando el formato de las ofertas y las estrategias de fidelización de clientes.
- **Alimentación y consumo del hogar:** cada vez se invierte menos tiempo en la compra y en la elaboración de los alimentos y se potencia la compra de productos naturales, aunque también de las comidas preparadas. Por otra parte, como

característica principal de los patrones de compra textil se recoge la comodidad y se antepone la moda y el diseño a la calidad. No obstante, las marcas siguen ganando terreno.

- **Distribución de los presupuestos familiares:** a grandes líneas, la economía familiar tiende a destinarse de la siguiente manera:
 1. **Mayor gasto:** vacaciones, viajes, telefonía, ocio y cultura, formación y estudios, libros, periódicos y revistas.
 2. **Mismo gasto:** ropa y calzado, alimentos sin elaborar, servicios médicos, medicamentos, transportes y servicios del hogar.
- **Canales de compra:** los consumidores muestran un gran interés por los grandes almacenes, ya que valoran la agrupación de los establecimientos para poder encontrar y comparar los precios de todo lo que necesitan sin tener que desplazarse. Además, confían en la relación calidad-precio de los hipermercados y la compra por Internet juega un papel importante en todos los tipos de adquisiciones.

GASTOS: SUMINISTROS

Los servicios del hogar son el consumo fijo de cualquier familia. Por este motivo, adecuar las tarifas a las facturas para que el importe a pagar sea el correspondiente al gasto real. De hecho, pagar lo que uno consume en realidad también puede ser un gran método de ahorro.

Electricidad

En abril de 2014 se implantó la **tarifa PVPC (Precio Voluntario para el Pequeño Consumidor)**, un mecanismo de fijación de precios establecido por la Administración. Gracias a esta tarifa, ahora el precio se calcula según la electricidad consumida por días y horas de cara al mercado diario de energía. Eso sí, la facturación aún se ajusta más para aquellos que disponen de un contador inteligente en el domicilio. Las principales tarifas a las que te puedes acoger son las siguientes:

- **Tarifa fija anual:** el precio se ajusta para un periodo de 12 meses. Esto permite no llevarse sorpresas con las oscilaciones del consumo eléctrico y pagar siempre lo

mismo, aunque el cliente debe asumir un contrato de permanencia.

- **Tarifa de luz por horas:** en esta modalidad el precio varía dependiendo a hora del día en la que te encuentres, por lo que es necesario disponer de un contador digital.
- **Tarifa PMP:** con la Tarifa del Precio Medio Ponderado se establece el precio calculando la media de los costes de luz por hora durante la facturación.
- **Tarifa plana:** se paga siempre el mismo precio, que dependerá de la modalidad elegida por kilovatios. Estos van desde los 29 hasta los 91 euros al mes. La clave de ahorro es ajustar la potencia.



Tarifa del agua

Todavía no ha llegado a España la facturación por habitante ni las tarifas progresivas para penalizar los consumos excesivos. De momento, la tarifa unitaria varía en función de la ciudad de residencia y, según un estudio realizado por **Facua**, las más bajas se encuentran en Valladolid, Zaragoza, Vitoria y Salamanca.

Gas

La aparición de las energías renovables ha fomentado en los últimos años el uso del gas natural en el hogar. Concretamente, los consumidores domésticos tienen acceso tanto a las **ofertas de libre mercado** como a la **Tarifa de Último Recurso (TUR)**, cuyo precio se fija desde el Ministerio de Industria, Energía y Turismo con el objetivo de proteger al consumidor minorista y que se revisa trimestralmente.

GASTOS: IRPF

Cada año, la declaración de la renta genera alguna que otra duda para algunos cuando es el turno de presentar el borrador del IRPF a Hacienda. Para despejarlas, como explica [Zurich Seguros](#), a pesar de que cada Comunidad Autónoma cuenta con una política de deducciones fiscales, debes tener claro todo lo que puedes desgravar:

- **Situación personal:** si te has casado o has tenido algún hijo debes especificarlo, al igual que si eres padre o madre soltera hay que hacer la declaración como familia monoparental. Por otra parte, también desgrava tener un hijo menor de tres años, vivir en la misma casa que una persona mayor de 65. De igual manera que si tú eres la persona mayor de 65 y vives con nietos que dependen de ti económicamente.
- **Trabajo:** si has encontrado un empleo que te obliga a desplazarte, tienes una discapacidad o te han echado de tu anterior trabajo debes consultar sus opciones.
- **Vivienda:** en este caso se beneficiarán de las deducciones aquellas personas que hayan alquilado una vivienda antes del 1 de enero de 2015, hayan comprado una vivienda antes del 1 de enero de 2013; o si pagas una parte de la hipoteca de la casa que compraste con tu expareja y viven tus hijos en ella.
- **Cláusula suelo:** si en su momento se consideraron como un gasto deducible, podría afectar a la declaración.
- **Ingresos por patrimonio:** es necesario incluir todos los bienes que se hayan adquirido, así como las ayudas estatales recibidas.
- **Otras cuotas:** acuérdate de que las colegiaciones obligatorias, las cuotas sindicales y los gastos de defensa jurídica también desgravan.



OJO CON LOS CRÉDITOS

En ocasiones, la falta de ahorros hace que la financiación sea la única salida. Para ello, las entidades bancarias ponen a tu disposición distintos productos financieros para ayudarte a pasar las dificultades con desahogo.

Por un lado está el **préstamo**, es decir, cuando el banco facilita una cantidad de dinero que debe ser devuelta en un plazo estipulado y con intereses, ya sea en cuotas o de una misma vez. Por otro, el **crédito** corresponde a una cantidad máxima de capital del que se puede ir disponiendo según las necesidades, aunque en este caso los tipos de interés suelen ser más elevados.

En cambio, los **microcréditos** funcionan de otra manera: corresponden a una cantidad baja de la que se puede disponer por Internet en apenas 15 minutos, pero que hay que devolver en un periodo de tiempo que suele oscilar entre 30 y 40 días.

En cualquier caso, no olvides que estos productos son unos grandes enemigos del ahorro, ya que en el momento que solicites cualquiera de ellos estarás adquiriendo una deuda bancaria... Recuerda que solo es recomendable si verdaderamente lo necesitas para comprar un inmueble o un vehículo, pagar la matrícula de un Máster, u otros estudios, afrontar una deuda o hacer reformas indispensables en casa.

CONCLUSIONES

A lo largo de este ebook hemos ahondado en la **importancia que tiene el ahorro en las economías individuales y familiares** de cara a solventar las emergencias y otros imprevistos que puedan surgir. En este contexto, también hemos determinado enero y septiembre como los **picos de mayor gasto para los españoles** y los más difíciles para ahorrar debido a los pagos excesivos que se llevan a cabo con la tarjeta de crédito. Por eso, hemos establecido una serie de pautas para afrontar estos periodos sin caer en el derroche.

Además, hemos analizado los patrones que siguen los consumidores del siglo XXI. A partir de ellos, hemos comprobado cuáles son los hábitos, inversiones de presupuesto y los canales de compra actuales para el consumo en el hogar.

De lo que no cabe duda, es que hacerse con un buen fondo de capital supone una mayor calidad de vida y amplía el nivel de seguridad personal y familiar. Por tanto, hemos elaborado una pequeña guía rápida con los mejores **trucos para ahorrar**

durante todo el año en las actitudes cotidianas del día a día: las compras, el menú diario, la energía, el ocio, el transporte y la telefonía móvil.

Por otra parte, hemos explicado las diferencias existentes entre los distintos productos financieros que ofrecen las entidades bancarias en caso de necesidad.

Ahora que ya tienes todas las claves, ¿a qué esperas para aplicarlas y darte un respiro económico?