GUÍA GRATUITA · ECONOMÍA DEL HOGAR



Las 10 categorías y los 5 errores del presupuesto familiar

Una guía corta para que las cuentas de casa duren más de tres semanas.

Economía del Hogar
economiadelhogar.es

Versión 1 · octubre de 2026
hola@economiadelhogar.es

ANTES DE EMPEZAR

Esto no va de apretarte el cinturón

Un presupuesto no sirve para decirte que gastas demasiado. Sirve para saber a dónde se fue el dinero y decidir con datos, no con la sensación de que «este mes se ha ido de las manos».

Lo que esta guía no te va a prometer

No vas a encontrar una cifra de ahorro garantizada. No conozco tus números, y quien te promete que vas a ahorrar 300 € al mes sin verlos te está vendiendo humo. Lo que hay aquí son categorías para ordenar y cinco errores que se repiten. El resto lo pones tú.

Cómo usarla, en tres pasos

1. **Elige tus categorías**
   Diez como máximo (en la página siguiente tienes las mías). Si una no llega a diez apuntes al año, no es una categoría: es «Otros».

2. **Apunta durante 14 días, en el momento**
   Sin cambiar nada todavía. La gracia es ver lo que pasa, no lo que te gustaría que pasara. Si un día se te olvida, retomas al siguiente.

3. **El día 14, mira y decide un solo cambio**
   Un cambio, no diez. El presupuesto que aguanta es el que puedes repetir el mes que viene.

Papel o app, da igual

Lo que decide si esto funciona no es la herramienta: es que apuntar cueste menos que recordar. La app de Economía del Hogar existe por eso —se apunta hablando y tarda tres segundos—, pero esta guía funciona igual con una libreta.

Qué vas a encontrar

PARTE 1 Las 10 categorías del presupuesto de casa — páginas 3-4

PARTE 2 Los 5 errores que hacen que se abandone — páginas 5-6

PARTE 3 El plan de 14 días — página 7

PARTE 4 La app, si te sirve — página 8

PARTE 1

1. Las 10 categorías (1 de 2)

Agrupan lo que se repite todos los meses en una casa. No son las únicas posibles ni son sagradas: son un punto de partida para no acabar discutiendo si el detergente va en «limpieza», en «hogar» o en «supermercado».

	CATEGORÍA	QUÉ ENTRA	DÓNDE SE ROMPE
1	**Vivienda**	Alquiler o hipoteca, comunidad, IBI y seguro del hogar.	Olvidar los pagos anuales: el IBI no llega todos los meses, pero llega.
2	**Alimentación**	Supermercado, mercado, panadería, carnicería.	Mezclarla con comer fuera. La compra y el restaurante son cosas distintas.
3	**Suministros**	Luz, agua, gas, calefacción.	Mirar el importe y no el consumo: la factura de enero se explica en diciembre.
4	**Telecomunicaciones**	Internet, móvil, televisión, telefonía fija.	Pagar dos servicios que hacen lo mismo sin darte cuenta.
5	**Transporte**	Gasolina, transporte público, parking, ITV, seguro del coche.	Contar solo la gasolina: la ITV y el seguro llegan de golpe.

Fijas y variables: no todas se comportan igual

Vivienda, suministros, telecomunicaciones y seguros son **fijas**: llegan todos los meses y no las decides tú cada vez. Alimentación, ocio, transporte y salud son **variables**: dependen de lo que hagas ese mes. Un presupuesto se rompe casi siempre por las variables, y por eso son las que hay que apuntar en el momento, no a final de mes.

La prueba de las diez

Si al apuntar un gasto dudas más de tres segundos en qué categoría va, no es un problema de disciplina: es que tienes demasiadas categorías. Decide una regla y no vuelvas a pensarlo.

PARTE 1

1. Las 10 categorías (2 de 2)

	CATEGORÍA	QUÉ ENTRA	DÓNDE SE ROMPE
6	**Ocio y comer fuera**	Restaurantes, cafés, cine, planes, salidas.	Meterlo todo en «Otros» y que desaparezca de la vista.
7	**Salud**	Farmacia, dentista, óptica, seguro médico.	No preverla porque «no es todos los meses». Justo por eso se nota cuando llega.
8	**Hogar y mantenimiento**	Reparaciones, menaje, limpieza, pequeños arreglos.	No tener un colchón para la avería de la lavadora.
9	**Suscripciones y servicios**	Streaming, gimnasio, nube, apps, servicios recurrentes.	Renovaciones automáticas de cosas que ya no usas.
10	**Impuestos, educación y otros**	Tasas, colegios, material, regalos, imprevistos.	Olvidar que algunos pagos son trimestrales o anuales, no mensuales.

Cómo adaptarlas a tu casa

Si una categoría no llega a diez apuntes al año, agrúpala. Tener una categoría para «regalos» y otra para «libros» no te ayuda a nada.

Si una te preocupa, desdóblala. «Alimentación» puede ser dos: supermercado y comer fuera. Ahí sí merece la pena el detalle.

Usa nombres que entiendas tú. Tu presupuesto no tiene que parecerse al de un banco.

Un aviso sobre los ingresos

Esta guía habla de gastos, pero un presupuesto sin ingresos es media foto. Apunta también lo que entra (nómina, pagas extra, devoluciones, ventas de segunda mano) en su propia lista, aunque sea de tres o cuatro categorías. No las mezcles con los gastos.

PARTE 2

2. Los 5 errores (1 de 2)

No son errores de matemáticas. Son errores de método, y por eso se repiten mes tras mes aunque cambies de aplicación o de cuaderno.

1

Apuntar el gasto cuando ya no te acuerdas de él

Al final del día reconstruyes de memoria. Y la memoria no guarda lo pequeño: guarda el recibo del supermercado y olvida el café, el parking y el bizum. Lo que se te escapa es justo lo que no controlas.

EJEMPLO

El ticket de 3,20 € del pan te lo sabes; el gasto de 1,80 € del café de después, no. Y así cien veces al mes.

El arreglo: apunta en el momento, aunque sea a medias. Tres segundos ahora valen más que diez minutos esta noche.

2

Usar veinte categorías cuando bastan ocho

Cada gasto se convierte en una decisión: ¿esto es «hogar», «limpieza» o «supermercado»? Esa fricción no se nota el primer día; se nota el día que dejas de apuntar.

EJEMPLO

El detergente. Diez segundos dudando delante del móvil, todos los meses, hasta que un día ya no lo apuntas.

El arreglo: diez categorías como máximo y una regla clara para cada una. Si dudas, va donde has puesto la compra.

Estos dos errores se alimentan

Si apuntas tarde, necesitas más categorías para acordarte de dónde iba cada cosa. Y cuantas más categorías tienes, más tardas en apuntar. Se arreglan por el mismo sitio: apuntar en el momento y con diez categorías como máximo.

PARTE 2

2. Los 5 errores (2 de 2)

3

Ponerte un presupuesto que no puedes cumplir el primer mes

Coges lo que te gustaría gastar, no lo que gastas. La segunda semana te pasas, te sientes mal y abandonas. El presupuesto perfecto que no se cumple es peor que no tener presupuesto.

EJEMPLO

Ponerte 250 € de comida cuando el mes pasado gastaste 380. No es un presupuesto: es un deseo.

El arreglo: empieza por lo que gastaste de verdad el mes pasado y ajusta como mucho un 10 %. El segundo mes ya aprietas.

4

Apuntar solo los gastos grandes

Los grandes son pocos y se recuerdan. El dinero se va, sobre todo, en los pequeños que se repiten: el café, el delivery del viernes, la suscripción que no usas. Si no los ves juntos, no existen.

EJEMPLO

Un café de 1,50 € cinco días a la semana son 30 € al mes, y no aparecen en ninguna parte porque nunca los apuntas.

El arreglo: apunta todo durante 14 días, también lo pequeño. Después decides tú qué recortar, con el dato delante.

5

Elegir un método que tarda más que no apuntar nada

Hojas con veinte campos, apps que te piden conectar el banco, formularios de cinco minutos. Este es el error que se lleva por delante a todos los demás: si apuntar cuesta, no se apunta.

EJEMPLO

Una hoja preciosa que rellenas dos semanas. A la tercera, no la abres. No es falta de disciplina: es que el método era un trabajo.

El arreglo: que apuntar cueste menos que recordar. Si tu método actual no cabe en tres segundos, cámbialo este mes, no el que viene.

PARTE 3

3. El plan de 14 días

No hace falta un mes para saber si un método te va a durar: hacen falta dos semanas y no cambiar de método a mitad.

1-2

Elige tus diez categorías y mira el mes pasado

Si tienes los movimientos del banco, mira en qué se fue el dinero. Si no los tienes, empieza sin presupuesto: el primer mes es para observar, no para juzgar.

3-13

Apunta todo, en el momento, sin cambiar nada

También lo pequeño. No recortes todavía, no te pongas metas, no te enfades con los números. Solo apunta. Si un día se te olvida, sigues al siguiente: dos días malos no rompen nada.

14

Siéntate quince minutos: mira los datos y decide un solo cambio

Responde tres preguntas: ¿en qué categoría se fue más de lo que esperabas? ¿qué gasto te sorprendió? ¿qué categoría puedes tocar sin que te duela? Con eso, elige un único cambio para el mes siguiente: cambiar diez cosas a la vez es la forma más rápida de no cambiar ninguna.

La regla que resume todo

No busques el presupuesto perfecto el primer mes. Busca el que puedas repetir el segundo. Un presupuesto feo que sigues usando vale más que uno perfecto que abandonas en marzo.

Si el día 14 no ves nada claro

«No he apuntado todos los días.» Dos semanas a medias enseñan más que un mes perfecto que no hiciste.

«No sé en qué categoría va algo.» Decide una y sigue. La categoría perfecta no existe; la que usas, sí.

«Gasto más de lo que entra.» No es un fallo del método: es el dato más importante que te va a dar. Mira la categoría más grande y empieza por ahí.

SI TE SIRVE

4. La app de Economía del Hogar

Existe por el error número 5: apuntar tiene que costar menos que recordar. La app apunta un gasto dictándolo, en unos tres segundos, y lo guarda en tu propia hoja de Google.

Qué hace

- ✓ Apuntas hablando: «12,50 en comida» y queda con su categoría y su fecha.
- ✓ Se guarda en **tu hoja de Google Sheets**, en tu Drive. No en un servidor ajeno.
- ✓ Trae la plantilla con las categorías y las fórmulas ya puestas.
- ✓ No conecta con tu banco: no le das acceso a tus cuentas.
- ✓ **1 € una vez**, sin suscripción.

Qué no hace

- ✗ No promete que vayas a ahorrar una cifra concreta. Eso depende de ti.
- ✗ No sustituye a un asesor financiero, fiscal o legal.
- ✗ No vende tus datos ni los usa para publicidad.
- ✗ No te pide conectar tu banco.

Pruébala antes de pagar nada

En la web puedes hacer **5 registros gratis** y ver cómo funciona sin instalar nada. Si te encaja, la app está en Google Play por 1 €, pago único.

Probar la demo gratis | Ver en Google Play (1 €)

Esta guía es informativa y no es asesoramiento financiero, fiscal ni legal. Las cifras y ejemplos son ilustrativos: tu caso depende de tus ingresos, tus gastos y tus circunstancias. Los datos que apuntes en la app se guardan en tu propia hoja de Google; aquí no se recogen datos personales.

Economía del Hogar · economiadelhogar.es · hola@economiadelhogar.es · Política de privacidad · Guía gratuita, versión 1, octubre de 2026.