Finanzas personales
INSAARI · TE ACOMPAÑAMOS



CUADERNO PARA ANOTAR A MANO · 1 MES

Mi diario *de gastos*

Anota cada gasto apenas lo hagas. En pocas semanas vas a ver con claridad a dónde se va tu dinero, sin adivinar.

NOMBRE _____ DESDE _____ HASTA _____ MONEDA _____

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar tu cuaderno

1. **Anota apenas gastas.** Lleva el cuaderno o una foto de la página del día. De memoria siempre nos quedamos cortos.
2. **Escribe en qué, el número de la categoría y cuánto.** Los números de la derecha te ahorran escribir.
3. **Marca la casilla de hormiga** si es un gasto chiquito que se repite: el café, el kiosco, una app, el delivery, la propina.
4. **Cierra cada día con su total** y, el domingo, completa el resumen de la semana.
5. **Al final, completa el resumen del mes** y pasa tus totales a la etapa 2 del diagnóstico.

Categorías

1. Vivienda y servicios
2. Mercado de cocina
3. Snacks y refrescos
4. Comer afuera o delivery
5. Transporte
6. Educación
7. Salud
8. Suscripción de trabajo
9. Suscripción de entretenimiento
10. Cuidado personal y ropa
11. Salidas y ocio
12. Familia, mascotas y envíos
13. Otros

Así se ve un día

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT.	H	MONTO
Café de la mañana	4	■	2.800
Verdulería	2	☐	6.500
Colectivo ida y vuelta	5	☐	1.400
Gaseosa en el kiosco	3	■	1.900

Hormiga del día **$** 4.700 **Total del día $** **12.600**

> **¿Qué es un gasto hormiga?** Uno tan chiquito que no lo notas, pero que sumado a fin de mes puede ser una cuota entera. No se trata de eliminarlos: se trata de elegirlos.

> **¿Prefieres el celular?** Usa la app gratis **Mi diario de gastos** en finanzaspersonales.insaari.com. Funciona sin internet.

LO QUE ENTRA

Mis ingresos del período

Anota todo lo que recibes. Separa lo fijo de lo que llega de vez en cuando: las propinas, las changas y los regalos van aparte, porque no siempre están.

FECHA	TIPO F · V · E	DETALLE	MONTO
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐		

F Sueldo o ingreso fijo · **V** Ingreso variable (ventas, comisiones, horas) · **E** Eventual: propina, changa o regalo

TOTAL FIJO	TOTAL VARIABLE	TOTAL EVENTUAL
$	$	$

DÍA 1

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 2

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 3

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 4

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 5

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 6

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 7

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

Resumen de la semana 1

CATEGORÍA	TOTAL
1 Vivienda y servicios	
2 Mercado de cocina	
3 Snacks y refrescos	
4 Comer afuera o delivery	
5 Transporte	
6 Educación	
7 Salud	
8 Suscripción de trabajo	
9 Suscripción de entretenimiento	
10 Cuidado personal y ropa	
11 Salidas y ocio	
12 Familia, mascotas y envíos	
13 Otros	
Total gastado en la semana	

GASTOS HORMIGA
$

INGRESOS DE LA SEMANA
$

LO QUE MÁS ME SORPRENDIÓ

UN CAMBIO CHIQUITO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

DÍA 8

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 9

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 10

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 11

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 12

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 13

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 14

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

Resumen de la semana 2

CATEGORÍA	TOTAL
1 Vivienda y servicios	
2 Mercado de cocina	
3 Snacks y refrescos	
4 Comer afuera o delivery	
5 Transporte	
6 Educación	
7 Salud	
8 Suscripción de trabajo	
9 Suscripción de entretenimiento	
10 Cuidado personal y ropa	
11 Salidas y ocio	
12 Familia, mascotas y envíos	
13 Otros	
Total gastado en la semana	

GASTOS HORMIGA
$

INGRESOS DE LA SEMANA
$

LO QUE MÁS ME SORPRENDIÓ

UN CAMBIO CHIQUITO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

DÍA 15

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 16

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 17

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 18

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 19

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 20

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 21

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

Resumen de la semana 3

CATEGORÍA	TOTAL
1 Vivienda y servicios	
2 Mercado de cocina	
3 Snacks y refrescos	
4 Comer afuera o delivery	
5 Transporte	
6 Educación	
7 Salud	
8 Suscripción de trabajo	
9 Suscripción de entretenimiento	
10 Cuidado personal y ropa	
11 Salidas y ocio	
12 Familia, mascotas y envíos	
13 Otros	
Total gastado en la semana	

GASTOS HORMIGA
$

INGRESOS DE LA SEMANA
$

LO QUE MÁS ME SORPRENDIÓ

UN CAMBIO CHIQUITO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

DÍA 22

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 23

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 24

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 25

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 26

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 27

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 28

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

Resumen de la semana 4

CATEGORÍA	TOTAL
1 Vivienda y servicios	
2 Mercado de cocina	
3 Snacks y refrescos	
4 Comer afuera o delivery	
5 Transporte	
6 Educación	
7 Salud	
8 Suscripción de trabajo	
9 Suscripción de entretenimiento	
10 Cuidado personal y ropa	
11 Salidas y ocio	
12 Familia, mascotas y envíos	
13 Otros	
Total gastado en la semana	

GASTOS HORMIGA
$

INGRESOS DE LA SEMANA
$

LO QUE MÁS ME SORPRENDIÓ

UN CAMBIO CHIQUITO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

DÍA 29

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 30

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

DÍA 31

Fecha _____ / _____

L M M J V S D

¿EN QUÉ GASTÉ?	CAT. N.º	HORMIGA	MONTO
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Hormiga del día **$** _____ **Total del día $** _____

Resumen de los días 29 a 31

CATEGORÍA	TOTAL
1 Vivienda y servicios	
2 Mercado de cocina	
3 Snacks y refrescos	
4 Comer afuera o delivery	
5 Transporte	
6 Educación	
7 Salud	
8 Suscripción de trabajo	
9 Suscripción de entretenimiento	
10 Cuidado personal y ropa	
11 Salidas y ocio	
12 Familia, mascotas y envíos	
13 Otros	
Total gastado en la semana	

GASTOS HORMIGA
$

INGRESOS DE LA SEMANA
$

LO QUE MÁS ME SORPRENDIÓ

UN CAMBIO CHIQUITO PARA LA PRÓXIMA SEMANA

TU FOTO REAL

Resumen del mes

Copia el total de cada semana y súmalos: ese es tu mes real, con el alquiler, los servicios y todo lo que pagas a principio de mes.

CATEGORÍA	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4	DÍAS 29–31	TOTAL DEL MES
1 Vivienda y servicios						
2 Mercado de cocina						
3 Snacks y refrescos						
4 Comer afuera o delivery						
5 Transporte						
6 Educación						
7 Salud						
8 Suscripción de trabajo						
9 Suscripción de entretenimiento						
10 Cuidado personal y ropa						
11 Salidas y ocio						
12 Familia, mascotas y envíos						
13 Otros						
Total de gastos						
De esto, gastos hormiga						
Ingresos						

EL PASO SIGUIENTE

Pasa tus totales al diagnóstico

Entra a **finanzaspersonales.insaari.com**, abre **Mi diagnóstico** y en la etapa 2 copia el total del mes de cada categoría. Así trabajas con tus números reales, no de memoria.