



EL PODER DEL AHORRO CONSCIENTE

3 PASOS PARA AHORRAR DINERO DE FORMA EFECTIVA

INCLUYE RETO AHORRO 52





ES FACIL..

Es fácil caer en la tentación de gastar el dinero en cosas innecesarias. El ahorro consciente es una herramienta poderosa para ayudarte a lograr lo que realmente importa: tus metas personales y de pareja, a corto, mediano y largo plazo. Más que guardar dinero por miedo o por si acaso, se trata de hacerlo con intención. Ahorrar con propósito es crear el hábito de definir lo que es prioridad para ti y para ustedes como equipo y alinearlos a sus valores.

Esto te ayudará a mantener la motivación y el enfoque en tu ¿para qué?, y a mejorar tu bienestar financiero. Y si estás en pareja, también puede ser una gran oportunidad para fortalecer la comunicación, establecer acuerdos y avanzar como equipo.

Además, es importante ser consciente de tus emociones y pensamientos sobre el dinero, y abrir conversaciones desde la empatía y la intención.

Para comenzar con este hábito, ¿por qué no intentas el reto de ahorro de 52 semanas?

[Mira video con instrucciones aquí](#)

Yachira Villahermosa
tu amiga la money coach

¡COMENCEMOS!



“

A woman with curly hair is shown from the chest up, looking down at a small glowing device she is holding in her hands. The device appears to be a small screen or a small television. The background is dark and out of focus.

CADA MOMENTO ES
UNA OPORTUNIDAD
PARA CAMBIAR TU
PERSPECTIVA.

-Yachira Villahermosa

RETO AHORRO 52

El reto de ahorros 52 es un método popular para fomentar el hábito de ahorrar dinero de manera progresiva a lo largo del año.

La idea principal de este ya famoso reto se trata de ahorrar cada semana. El formato típico del reto consiste en aumentar la cantidad de dinero según el número de la semana.

Yo me he tomado el tiempo de incluir estrategias que te permitan adaptar este reto a tu realidad, para que lo sientas más liviano y posible. Puedes ajustar las cantidades según tu ritmo y lo que te funcione mejor.

Y si estás en pareja, ¡mejor aún! Pueden apoyarse mutuamente o convertirlo en un juego divertido para avanzar juntos hacia sus metas.

¿POR QUÉ DEBERÍA EMPEZAR A AHORRAR?

- ALCANZAR METAS QUE TE EMOCIONAN**
- VIVIR LIBRE DE DEUDAS**
- SENTIRTE LIBRE Y EN CONTROL DE TU DINERO**
- CREAR BIENESTAR Y ARMONIA FINANCIERA EN PAREJA**





¿CÓMO HACER EL RETO?

01

ESTABLECE TU META DE AHORRO



Establece tu meta de ahorro. Para poder ahorrar de manera efectiva, es importante establecer una meta específica, medible, accionable y realista. Pregúntate ¿para qué quiero ahorrar? ¿cuánto debo ahorrar?, ¿qué pasos voy a dar hoy?, ¿con qué recursos cuento?, ¿cuánto tiempo me tomará alcanzar mi meta?. Y si tienes pareja, este es un buen momento para sentarse a conversar y alinear metas.

Una vez que tengas una idea clara de tus objetivos, podrás planificar tu ahorro de manera más efectiva.

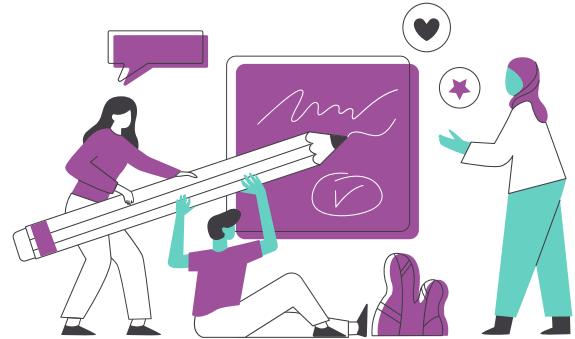
Recuerda que ahorrar no tiene que ser difícil, puedes comenzar con pequeñas cantidades y aumentarlas gradualmente. Además, es importante tener en cuenta que los imprevistos pueden surgir en el camino, por lo que es recomendable tener un  fondo de tranquilidad para cubrir cualquier gasto inesperado.

Con determinación y perseverancia, podrás alcanzar tus metas de ahorro personales y de pareja para tener un futuro financiero más estable.



¿QUÉ ESPERAS?

ALGUNAS METAS DE AHORRO



01

Fondo de tranquilidad

Ahorrar para un fondo de tranquilidad es esencial. Te brinda tranquilidad financiera al tener recursos disponibles para hacer frente a gastos inesperados como reparaciones del hogar, gastos médicos urgentes o pérdida de empleo, entre otros.

Escucha

[IMPREVISTOS SIN CAOS: CÓMO CREAR TU FONDO DE TRANQUILIDAD EN PAREJA](#)

Descarga

[5 MANERAS PARA CREAR TU FONDO DE TRANQUILIDAD.](#)

02

Vacaciones y Viajes

Ahorrar para vacaciones te permite disfrutar de experiencias de viaje sin preocupaciones financieras. Puedes explorar nuevos lugares, relajarte y crear recuerdos de manera planificada y sin endeudarte.

03

Educación y Crecimiento Personal

Invertir en tu educación y crecimiento personal es una excelente razón para ahorrar. Puedes utilizar esos fondos para cursos, talleres o libros que te ayuden a mejorar tus habilidades y conocimientos, contribuyendo a tu crecimiento profesional, financiero, espiritual y personal.

04

Compra de Propiedad

Ahorrar para la compra de una propiedad te acerca a la realización de un importante objetivo financiero. El pago inicial y los costos asociados con la compra de una vivienda pueden ser más accesibles con un plan de ahorro adecuado.

05

Fondo de reserva (sinking fund)

Crear un fondo de reserva, o de amortización es una excelente práctica financiera. Este fondo se destina a gastos planificados. Ahorras para gastos específicos por ejemplo: Computadora, regalos de cumpleaños, seguros, mantenimiento de vehículos, gastos anuales, etc. Esto te ayuda a reducir el estrés por que ya cuentas con recursos reservados para afrontar esos gastos. Escucha

[SINKING FUND GASTA CON PAZ, NO CON CULPA](#)

06

Metas a Corto Plazo

Establecer metas financieras a corto plazo, como la compra de un automóvil, la renovación del hogar o el inicio de un pequeño negocio, son razones sólidas para ahorrar. Tener fondos disponibles facilita la realización de estos proyectos sin recurrir a préstamos innecesarios.

QUIERO AHORRAR PARA...

(enumera tus metas)

LA CANTIDAD DE...\$\$

ME TOMARÁ... (Tiempo)



NO TE LIMITES

Si tienes pareja, recuerda que soñar juntos también es parte del proceso. Hablen de lo que desean, lo que necesitan y lo que quieren construir.

A veces, nos quedamos atrapados en pensamientos limitantes que nos atan a la ciertas formas de vivir. Pero, al adoptar una mentalidad de abundancia y abrir nuestra mente a nuevas formas de ver el mundo, de repente se nos abren nuevas puertas antes invisibles. Esta actitud es especialmente valiosa en momentos difíciles, ya que nos permite encontrar soluciones creativas frente a la incertidumbre. En lugar de sentirte limitado/a, convierte cada momento en una oportunidad para ampliar tu visión y experimentar un crecimiento continuo. ¿Te animas a dar el salto?

¡Disfruta el proceso!



02 ESTABLECE LA ESTRATEGÍA

Una estrategia bien definida te ayudará a saber qué pasos debes seguir para llegar a donde quieras ir. Para establecer una estrategia efectiva, es importante que primero definas tus objetivos claramente. Luego, debes analizar tu situación actual y los recursos de los que dispones. Para eso, es clave saber con cuánto dinero necesitas vivir mes a mes. Si no lo sabes aún, es el momento de hacer tu presupuesto (y si estás en pareja, ¡háganlo juntos!).

A partir de ahí, podrás definir las acciones que debes llevar a cabo para alcanzar tus objetivos. **Por ejemplo:** ¿qué instrumento de ahorro usarás?, debajo del colchón 😱, en una cuenta bancaria, etc. ¿Cómo te asegurarás de cumplirte?, ¿Qué método se ajusta a ti mejor para dar seguimiento?. **Recuerda** que la estrategia debe ser flexible y adaptarse a los cambios que puedan surgir en el camino. Con una estrategia bien definida, podrás maximizar tus posibilidades de éxito en cualquier meta financiera o personal que te propongas.

Escucha👉 [DIFERENTES TIPOS DE PRESUPUESTOS: ELIGE EL QUE VA CONTIGO](#)



MANTEN TU VISION Y
PERSIGUE EL
PROGRESO. EL
DINERO TERMINARÁ
LLEGANDO.

Yachira Villahermosa

ALGUNAS ESTRATEGIAS

01 Estrategia Escalonado (de menor a mayor):

Cada semana ahorra la cantidad que corresponde a la semana correspondiente.

Ejemplo: Semana #1 - Ahorrar \$1.00, Semana #2 - Ahorrar \$2.00 y así sucesivamente. Hasta llegar a la última semana #52 y ahorrar \$52.00. Al final tendrás ahorrado \$1,378. Ventaja: comienzas el hábito del ahorro desde cantidades pequeñas y se va incrementando la cantidad semana a semana.

Escucha

Estrategia Escalonado

Semana	Cantidad	Realizado	Balance	Semana	Cantidad	Realizado	Balance
1	1	<input type="checkbox"/>	1	27	27	<input type="checkbox"/>	378
2	2	<input type="checkbox"/>	3	28	28	<input type="checkbox"/>	406
3	3	<input type="checkbox"/>	6	29	29	<input type="checkbox"/>	435
4	4	<input type="checkbox"/>	10	30	30	<input type="checkbox"/>	465
5	5	<input type="checkbox"/>	15	31	31	<input type="checkbox"/>	496
6	6	<input type="checkbox"/>	21	32	32	<input type="checkbox"/>	528
7	7	<input type="checkbox"/>	28	33	33	<input type="checkbox"/>	561
8	8	<input type="checkbox"/>	36	34	34	<input type="checkbox"/>	595
9	9	<input type="checkbox"/>	45	35	35	<input type="checkbox"/>	630
10	10	<input type="checkbox"/>	55	36	36	<input type="checkbox"/>	666
11	11	<input type="checkbox"/>	66	37	37	<input type="checkbox"/>	703
12	12	<input type="checkbox"/>	78	38	38	<input type="checkbox"/>	741
13	13	<input type="checkbox"/>	91	39	39	<input type="checkbox"/>	780
14	14	<input type="checkbox"/>	105	40	40	<input type="checkbox"/>	820
15	15	<input type="checkbox"/>	120	41	41	<input type="checkbox"/>	861
16	16	<input type="checkbox"/>	136	42	42	<input type="checkbox"/>	903
17	17	<input type="checkbox"/>	153	43	43	<input type="checkbox"/>	946
18	18	<input type="checkbox"/>	171	44	44	<input type="checkbox"/>	990
19	19	<input type="checkbox"/>	190	45	45	<input type="checkbox"/>	1035
20	20	<input type="checkbox"/>	210	46	46	<input type="checkbox"/>	1081
21	21	<input type="checkbox"/>	231	47	47	<input type="checkbox"/>	1128
22	22	<input type="checkbox"/>	253	48	48	<input type="checkbox"/>	1176
23	23	<input type="checkbox"/>	276	49	49	<input type="checkbox"/>	1225
24	24	<input type="checkbox"/>	300	50	50	<input type="checkbox"/>	1275
25	25	<input type="checkbox"/>	325	51	51	<input type="checkbox"/>	1326
26	26	<input type="checkbox"/>	351	52	52	<input type="checkbox"/>	1378

02 Estrategia Descendente (de mayor a menor):

Comienza la primera semana ahorrando \$52 y va disminuyendo la cantidad semana tras semana. Es al revés. Ejemplo: Semana #1 - corresponde a la semana #52: Ahorrar - \$52.00, Semana #2 - corresponde a la semana #51: Ahorrar - \$51.00 y así sucesivamente. Hasta llegar a la última semana #52 y ahorrar un \$1.00 correspondiendo a la semana #1. Al final tendrás ahorrado \$1,378. Ventaja: Comenzar con cantidades más grandes al principio y semana a semana sentir que va más liviano.

Estrategia Descendente

Semana	Cantidad	Realizado	Balance	Semana	Cantidad	Realizado	Balance
1	52	<input type="checkbox"/>	52	27	26	<input type="checkbox"/>	1053
2	51	<input type="checkbox"/>	103	28	25	<input type="checkbox"/>	1078
3	50	<input type="checkbox"/>	153	29	24	<input type="checkbox"/>	1102
4	49	<input type="checkbox"/>	202	30	23	<input type="checkbox"/>	1125
5	48	<input type="checkbox"/>	250	31	22	<input type="checkbox"/>	1147
6	47	<input type="checkbox"/>	297	32	21	<input type="checkbox"/>	1168
7	46	<input type="checkbox"/>	343	33	20	<input type="checkbox"/>	1188
8	45	<input type="checkbox"/>	388	34	19	<input type="checkbox"/>	1207
9	44	<input type="checkbox"/>	432	35	18	<input type="checkbox"/>	1225
10	43	<input type="checkbox"/>	475	36	17	<input type="checkbox"/>	1242
11	42	<input type="checkbox"/>	517	37	16	<input type="checkbox"/>	1258
12	41	<input type="checkbox"/>	558	38	15	<input type="checkbox"/>	1273
13	40	<input type="checkbox"/>	598	39	14	<input type="checkbox"/>	1287
14	39	<input type="checkbox"/>	637	40	13	<input type="checkbox"/>	1300
15	38	<input type="checkbox"/>	675	41	12	<input type="checkbox"/>	1312
16	37	<input type="checkbox"/>	712	42	11	<input type="checkbox"/>	1323
17	36	<input type="checkbox"/>	748	43	10	<input type="checkbox"/>	1333
18	35	<input type="checkbox"/>	783	44	9	<input type="checkbox"/>	1342
19	34	<input type="checkbox"/>	817	45	8	<input type="checkbox"/>	1350
20	33	<input type="checkbox"/>	850	46	7	<input type="checkbox"/>	1357
21	32	<input type="checkbox"/>	882	47	6	<input type="checkbox"/>	1363
22	31	<input type="checkbox"/>	913	48	5	<input type="checkbox"/>	1368
23	30	<input type="checkbox"/>	943	49	4	<input type="checkbox"/>	1372
24	29	<input type="checkbox"/>	972	50	3	<input type="checkbox"/>	1375
25	28	<input type="checkbox"/>	1000	51	2	<input type="checkbox"/>	1377
26	27	<input type="checkbox"/>	1027	52	1	<input type="checkbox"/>	1378

03 📈 Estrategia Lineal (cantidad fija) ✎

- Ahorra una cantidad fija de manera semanal: Ejemplo $\$26.50 \times 52 = \$1,378$
- Tambien puedes ahorrar una cantidad fija según tu frecuencia de ingresos o cheque de nómina. Diaria, Semanal, Bi-semanal, Quincenal, Mensual.

Estrategia lineal							
Semana	Cantidad	Realizado	Balance	Semana	Cantidad	Realizado	Balance
1	26.5	☐	26.50	27	26.5	☐	715.50
2	26.5	☐	53.00	28	26.5	☐	742.00
3	26.5	☐	79.50	29	26.5	☐	768.50
4	26.5	☐	106.00	30	26.5	☐	795.00
5	26.5	☐	132.50	31	26.5	☐	821.50
6	26.5	☐	159.00	32	26.5	☐	848.00
7	26.5	☐	185.50	33	26.5	☐	874.50
8	26.5	☐	212.00	34	26.5	☐	901.00
9	26.5	☐	238.50	35	26.5	☐	927.50
10	26.5	☐	265.00	36	26.5	☐	954.00
11	26.5	☐	291.50	37	26.5	☐	980.50
12	26.5	☐	318.00	38	26.5	☐	1007.00
13	26.5	☐	344.50	39	26.5	☐	1033.50
14	26.5	☐	371.00	40	26.5	☐	1060.00
15	26.5	☐	397.50	41	26.5	☐	1086.50
16	26.5	☐	424.00	42	26.5	☐	1113.00
17	26.5	☐	450.50	43	26.5	☐	1139.50
18	26.5	☐	477.00	44	26.5	☐	1166.00
19	26.5	☐	503.50	45	26.5	☐	1192.50
20	26.5	☐	530.00	46	26.5	☐	1219.00
21	26.5	☐	556.50	47	26.5	☐	1245.50
22	26.5	☐	583.00	48	26.5	☐	1272.00
23	26.5	☐	609.50	49	26.5	☐	1298.50
24	26.5	☐	636.00	50	26.5	☐	1325.00
25	26.5	☐	662.50	51	26.5	☐	1351.50
26	26.5	☐	689.00	52	26.5	☐	1378.00

dineroentredos.com

04 📈 Estrategia lineal Escalonado (cantidad fija cambia cada 10 semanas): ✎

Agrupar esas 52 semanas en subgrupos de 10 semanas. Comienzas ahorrando una cantidad fija las primeras 10 semanas y luego las próximas semanas aumentas esa cantidad pero la dejas fija por las próximas 10 semanas y así sucesivamente. Ejemplo: Semana 1-10 escoges ahorrar \$10 fijos cada semana, luego Semana 11-20 ahorraras \$20 semanal, luego Semana 21-30 ahorraras \$30 semanal, luego Semana 31-40 ahorraras \$40 semanal, luego semana 41-50 ahorraras \$50 semanal, luego semana 51-52 ahorraras \$60 semanal. Al final tendrás ahorrado: \$1,620.

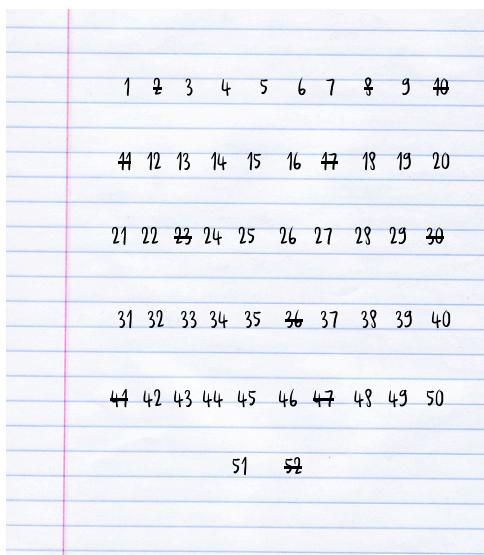
Estrategia Lineal Escalonado							
Semana	Cantidad	Realizado	Balance	Semana	Cantidad	Realizado	Balance
1	10	☐	10.00	27	30	☐	510.00
2	10	☐	20.00	28	30	☐	540.00
3	10	☐	30.00	29	30	☐	570.00
4	10	☐	40.00	30	30	☐	600.00
5	10	☐	50.00	31	40	☐	640.00
6	10	☐	60.00	32	40	☐	680.00
7	10	☐	70.00	33	40	☐	720.00
8	10	☐	80.00	34	40	☐	760.00
9	10	☐	90.00	35	40	☐	800.00
10	10	☐	100.00	36	40	☐	840.00
11	20	☐	120.00	37	40	☐	880.00
12	20	☐	140.00	38	40	☐	920.00
13	20	☐	160.00	39	40	☐	960.00
14	20	☐	180.00	40	40	☐	1000.00
15	20	☐	200.00	41	50	☐	1050.00
16	20	☐	220.00	42	50	☐	1100.00
17	20	☐	240.00	43	50	☐	1150.00
18	20	☐	260.00	44	50	☐	1200.00
19	20	☐	280.00	45	50	☐	1250.00
20	20	☐	300.00	46	50	☐	1300.00
21	30	☐	330.00	47	50	☐	1350.00
22	30	☐	360.00	48	50	☐	1400.00
23	30	☐	390.00	49	50	☐	1450.00
24	30	☐	420.00	50	50	☐	1500.00
25	30	☐	450.00	51	60	☐	1560.00
26	30	☐	480.00	52	60	☐	1620.00

dineroentredos.com

05

Estrategia Aleatoria

Escribes en un papel los números del 1 al 52 y cada semana escoges la cantidad que quieras ahorrar de manera aleatoria. Ventaja: se adapta a tus ingresos.



MI ESTRATEGIA SERÁ...

Si luego de elegir tu meta y estrategia te das cuenta de que deseas cambiarla, hazlo — solo asegúrate de que el cambio sea por conciencia, no por flojera. Y si estás haciendo este proceso en pareja, aprovechen para revisar juntos cómo se sienten con lo que han elegido y ajustarlo de manera que funcione para ambos.

Recuerda que el camino hacia el éxito no es lineal y requiere de esfuerzo y dedicación constante. No te desanimes si encuentras obstáculos, en lugar de eso conecta con tu mentalidad abundante, resuelve y aprende de los obstáculos y sigue adelante con más fuerza y determinación. Además, no te compares con los demás, cada persona tiene su propio camino y ritmo de progreso. Lo importante es que te sientas satisfecho con tu progreso y sigas trabajando en ti y en tus metas. Confía en el proceso: puedes lograr cualquier cosa que te propongas. ¡Ánimo y adelante!

[DESCARGA TABLAS DE EXCEL PARA TU ESTRATEGIA](#)



Solo continuando

03 AUTOMATIZA

Programar transferencias automáticas a tu cuenta de ahorro te facilitará el progreso y aumentará la efectividad en el logro de tus metas financieras.

Al automatizar, el ahorro ocurre sin depender de tu motivación. Tu cerebro ama lo fácil y los procesos automáticos lo ayudan a sostener hábitos con menos esfuerzo. No tienes que pensar cada semana si ahorrar o no: simplemente sucede y evitas gastos innecesarios.

Además, si estás en pareja, automatizar los acuerdos de ahorro contribuye a mantener la consistencia sin discusiones innecesarias y reduce la carga mental de recordar o negociar constantemente. Te reto a que también automatices tus pagos de factura así evitas retraso por olvido y eliminás el estrés.



Esta tabla te proporciona una visión clara de la frecuencia de las transferencias automáticas y la cantidad total de transferencias al año para cada opción.

Frecuencia	Número de transferencias al año
Diaria (Todos los días)	365
Semanal (1 vez a la semana)	52
Bi-semanal (1 semana sí, otra no)	26
Quincenal (Cada 15 días)	24
Mensual (1 vez al mes)	12
Otro (personalizado)	Varía según elección

ME COMPROMETO A PROGRAMAR UNA TRANSFERENCIA AUTOMÁTICA DE AHORRO CON FRECUENCIA ...

POR LA CANTIDAD DE...



[Mira el video aquí](#)

**¿Quieres más
inspiración,
motivación y apoyo?**

Únete a nuestra comunidad exclusiva
en WhatsApp: Good Money.

Allí recibirás acompañamiento,
celebraremos logros juntos y podrás
resolver tus dudas en un espacio
seguro, sin juicios y lleno de buena
energía.

[Quiero Unirme](#)

AHORRA YA!

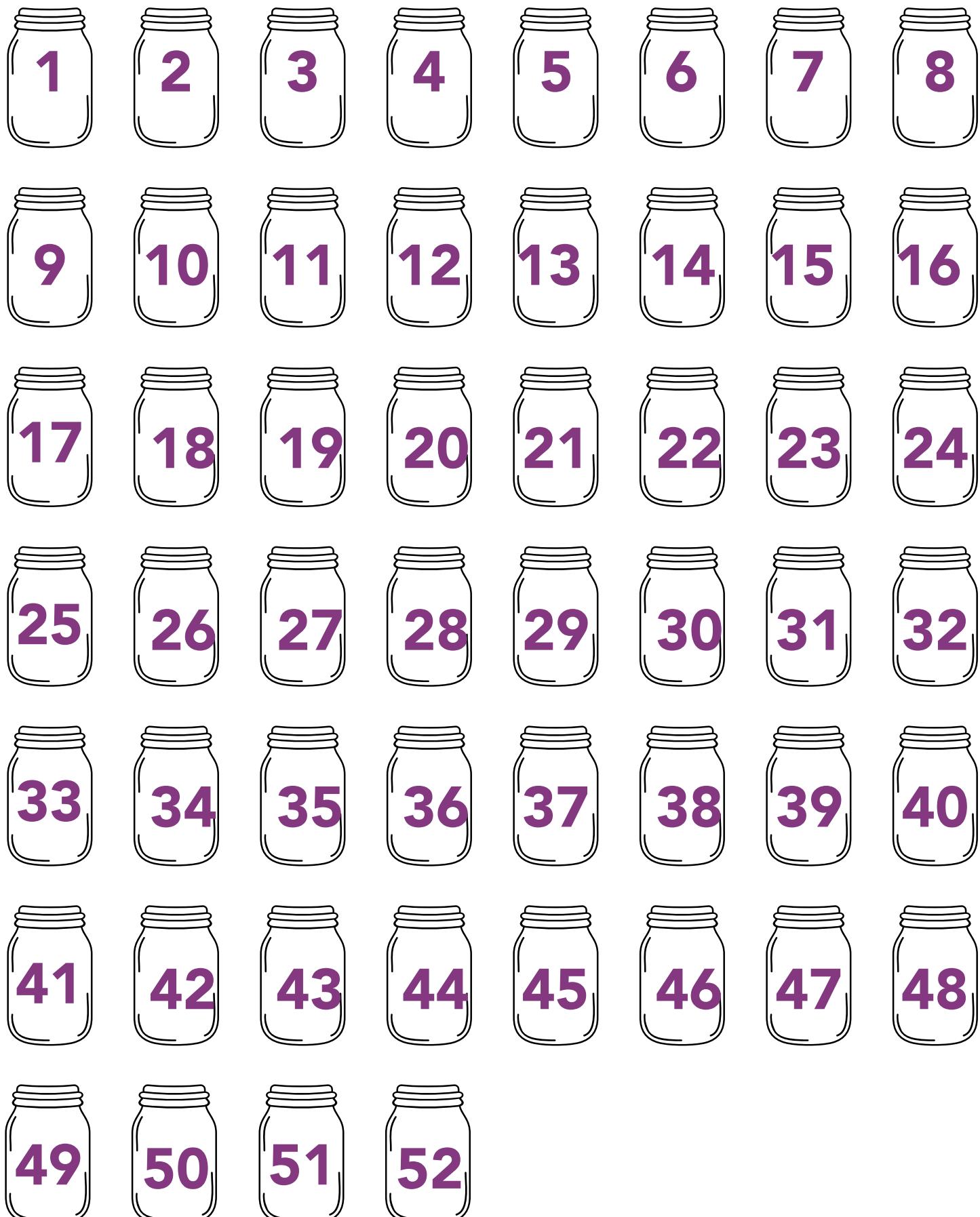
Comienza ya! con este hábito se que
puedes lograrlo. Para lograrlo puedes
apoyarte de alguna aplicación que ya
existen con este propósito, puedes usar
las plantillas de excel, o hacerlo en papel
y lápiz mientras más simple mejor. Y si
compartes tu vida con alguien
motívense mutuamente y conviértanlo
en un compromiso compartido. Estoy
aquí para apoyarte. También te hice un
video para que aproveches este
workbook al máximo y sin excusas.



MAS PLANTILLAS

Estrategia Aleatoria

Cada semana escoges la cantidad que quieras ahorrar de manera aleatoria y tacha el frasco hasta completar los 52.



AHORRO 52

Cada semana, anota la cantidad que ahorraste y actualiza tu balance acumulado. Puedes seguir el orden numérico o elegir los montos de forma aleatoria según tu estrategia.  Si lo estás haciendo en pareja, pueden turnarse para registrar el avance y celebrar juntos cada meta alcanzada.



SEMA- NA	CANTIDAD	BALANCE	REALIZADO	SEMA- NA	CANTIDAD	BALANCE	REALIZADO
1				27			
2				28			
3				29			
4				30			
5				31			
6				32			
7				33			
8				34			
9				35			
10				36			
11				37			
12				38			
13				39			
14				40			
15				41			
16				42			
17				43			
18				44			
19				45			
20				46			
21				47			
22				48			
23				49			
24				50			
25				51			
26				52			

“



**BUSCA EL PROGRESO,
NO LA PERFECCIÓN.**

HOLA, SOY

YACHIRA VILLAHERMOSA, MBA; CCC; CMC®

MONEY COACH, MENTORA, EDUCADORA FINANCIERA

Soy una mujer creativa, espiritual, curiosa, amigable, eterna aprendiz, y me dedico a ayudar individuos y parejas a pasar de estrés al bienestar financiero. Los ayudo a través del money coaching, podcasting, mentoría, talleres y/o conferencias.

Te gustaría vivir en libertad, plenitud y abundancia. ¡Contáctame! quiero ayudarte a reconciliarte con el dinero, reprogramar tu mente y gestionar tus recursos de manera consciente y en armonía con tus valores a través de mi método Finanzas desde la Esencia.



¿QUIERES UNA LLAMADA EXPLORATORIA DE 25 MINUTOS LIBRE DE COSTO CONMIGO?

Así tu me cuentas, ¿cuál es tu meta? y si tienes algunos retos yo te doy una solución personalizada en la llamada.

[**Agenda tu llamada aquí**](#)

¡Gracias!

Es mi mayor anhelo que esta información te apoye a crear el hábito de ahorro. Escríbeme o taguéame en Instagram y dime ¿cuál estrategia vas a implementar?



[@yachiravillahermosa](https://www.instagram.com/yachiravillahermosa)



www.dineroentredos.com



[@yachiravillahermosa](https://www.facebook.com/yachiravillahermosa)



hola@dineroentredos.com



[dineroentredos podcast](#)



[envíame un whatsapp](#)