Henry *De La Torre*

GUÍA PRÁCTICA · 7 DÍAS · CON HOJAS DE TRABAJO

El Mapa del *Primer Paso*

Ordena tu dinero, cambia tu mentalidad financiera y arma tu plan de 90 días. Una semana, 25 minutos al día.

MENTALIDAD · TRADING
NEGOCIOS DIGITALES

HENRYDELATORRE.COM

Una carta corta, *sin humo.*

Soy Henry De La Torre. Soy inversionista, trader y profesional en comercio exterior, y hoy construyo mi camino como empresario digital.

No te escribo desde la cima. Pasé por despidos, deudas y meses en los que nada cuadraba. Esos momentos me enseñaron algo que repito siempre: **casi nunca el problema es la falta de oportunidades, es la falta de un sistema y de la mentalidad para sostenerlo.**

Esta guía es ese sistema, reducido a lo esencial. No te voy a prometer que te harás rico en siete días, porque eso no existe. Lo que sí puedo prometerte es esto: si haces los ejercicios, al terminar sabrás exactamente cuánto ganas, en qué se va tu dinero, cuánto necesitas como colchón, qué hacer con tus deudas y cuál es tu plan para los próximos 90 días.

El primer paso es casi siempre el más difícil. Por eso lo dividí en siete pasos pequeños.

Imprime las hojas o complétalas en tu celular. Hazlo con honestidad, nadie más va a ver tus números.

> *«Si otras personas lo lograron, ¿por qué yo, o cualquier persona, no puede hacer lo mismo?»*



Henry De La Torre
Trader · Inversionista · Negocios digitales

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Siete días. Un paso por día.

Cada día tiene una idea clave, un ejercicio y una acción de 25 minutos. No necesitas ser experto ni tener mucho dinero: necesitas constancia.

1 **Tu punto de partida**
Pon tus números sobre la mesa.

2 **Tu mentalidad**
Detecta las creencias que te frenan.

3 **Mapa de gastos**
Encuentra a dónde se va tu dinero.

4 **Págate primero**
Construye tu fondo de emergencia.

5 **Deudas**
Diseña tu plan de salida.

6 **Invertir sin humo**
Entiende lo básico antes de poner un dólar.

7 **Tu plan de 90 días**
Convierte todo en acción con fechas.

TIEMPO

25 min
por día, siempre a la misma hora.

NECESITAS

Lápiz o celular
y tus extractos del último mes.

REGLA

Cero juicio
solo datos. Mides, no te castigas.

DÍA 1 · DIAGNÓSTICO

1 Tu punto de partida

No puedes mejorar lo que no mides. Hoy no vas a juzgarte: vas a mirar tus números de frente. Usa montos mensuales reales (no los que «deberían» ser).

INGRESOS NETOS AL MES

Sueldo o negocio	$
Ingresos extra	$
Otros	$
TOTAL INGRESOS	**$**

DEUDA Y AHORRO

Pagos mensuales de deudas	$
Deuda total (saldo)	$
Ahorro actual al mes	$
Ahorro acumulado	$

GASTOS AL MES

Vivienda	$
Servicios (luz, agua, internet, celular)	$
Transporte	$
Alimentación	$
Salud y seguros	$
Educación	$
Ocio y salidas	$
Ropa y cuidado personal	$
Suscripciones	$
Imprevistos	$
TOTAL GASTOS	**$**

TU NÚMERO CLAVE

Margen mensual = Ingresos − Gastos − Pagos de deuda

Si es positivo, tu tarea es darle un destino. Si es cero o negativo, los días 3 y 5 serán tu prioridad.

$ _____

REFLEXIÓN · ¿QUÉ SENTÍ AL VER MIS NÚMEROS?

> *Acción de hoy: guarda esta página donde la veas. Mañana la usarás de referencia.*

DÍA 2 · MENTALIDAD

2 Tu relación con el dinero

Tu relación con el dinero se aprendió, en casa, en la escuela, en tus experiencias. Y lo que se aprende se puede reaprender. Hoy identificas lo que te frena.

EJERCICIO A · MARCA LAS FRASES QUE HAS PENSADO O DICHO

- ☐ «El dinero es malo o sucio.»
- ☐ «Yo no nací para eso.»
- ☐ «Invertir es solo para ricos.»
- ☐ «Ya es tarde para mí.»
- ☐ «Con mi sueldo no se puede ahorrar.»
- ☐ «El dinero nunca alcanza.»
- ☐ «Si gano más, igual lo gastaré todo.»
- ☐ «Eso es para gente con suerte o con estudios.»
- ☐ «Hablar de dinero es de mal gusto.»
- ☐ «Ya lo intenté y no funcionó.»

EJERCICIO B · REESCRIBE TUS 3 CREENCIAS MÁS FUERTES

CREENCIA QUE ME FRENA	¿QUÉ EVIDENCIA REAL TENGO?	NUEVA FRASE (ACCIONABLE)

> *Ejemplo: «Invertir es para ricos» → «Hoy no sé invertir, pero puedo aprender un concepto por semana y empezar con poco.»*

CAMBIA EL VERBO, CAMBIA LA IDENTIDAD

En vez de «intento ahorrar», di «soy alguien que se paga primero». Las decisiones pequeñas repetidas construyen la identidad que sostiene el resultado.

MI FRASE PARA ESTA SEMANA

DÍA 3 · CONTROL

3 Mapa de gastos

El dinero que no tiene destino, desaparece. Hoy le asignas uno. Como punto de partida usamos una regla popular y flexible: **50 / 30 / 20**.

CATEGORÍA	QUÉ INCLUYE	% IDEAL	MI IDEAL ($)	MI REAL ($)
Necesidades	Vivienda, comida, servicios, transporte, salud	50%		
Deseos	Ocio, salidas, compras no esenciales	30%		
Futuro	Ahorro, fondo de emergencia, deudas, inversión	20%		

Si tu ingreso es ajustado, adapta los porcentajes (por ejemplo 60 / 20 / 20). Lo importante: que la categoría «Futuro» exista y no sea lo que sobra, sino lo primero.

CAZA DE GASTOS HORMIGA · ANOTA DURANTE 7 DÍAS TODO GASTO PEQUEÑO

DÍA	¿QUÉ COMPRÉ?	MONTO	¿LO NECESITABA?
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			
TOTAL DE LA SEMANA			

MI GASTO HORMIGA × 4 SEMANAS

Total semanal $____ × 4 = **$____ al mes**.
Ese monto, redirigido, es tu primer aporte.

REGLA DE ORO

No elimines todo. Elige **un solo** gasto hormiga para recortar esta semana.

DÍA 4 · SEGURIDAD

4 Págate primero

Antes de invertir, necesitas un colchón. Un fondo de emergencia evita que un imprevisto te lleve a endeudarte. Y la forma de construirlo es simple: **págate primero.** Apenas recibes tu ingreso, apartas tu aporte, y vives con el resto.

FÓRMULA DEL FONDO DE EMERGENCIA

Fondo = gastos esenciales del mes × (3 a 6)

Ejemplo: si tus gastos esenciales son $600, tu meta está entre $1,800 y $3,600. Si tu ingreso es variable, apunta a 6 meses.

MI CÁLCULO

Gastos esenciales mensuales	$
Meta a 3 meses (× 3)	$
Meta a 6 meses (× 6)	$
Aporte mensual que puedo hacer	$
Meses para llegar (meta ÷ aporte)	____

LA ESCALERA DEL FONDO

- NIVEL 1 — **1 mes** de gastos esenciales
- NIVEL 2 — **3 meses** de gastos esenciales
- NIVEL 3 — **6 meses** de gastos esenciales

TU SISTEMA EN 4 PASOS

- **Separa:** abre una cuenta o apartado distinto, solo para emergencias.
- **Automatiza:** programa la transferencia el mismo día que cobras.
- **Empieza pequeño:** lo importante es el hábito. Aumenta tu aporte un poco cada mes.
- **Protégelo:** es para emergencias reales (salud, pérdida de ingreso), no para ofertas.

> *Acción de hoy: define tu aporte y programa la primera transferencia.*

5 DÍA 5 · DEUDAS

Tu plan de salida

No todas las deudas pesan igual. Una deuda con interés alto (tarjetas, préstamos de consumo) cuesta mucho más que una con interés bajo. Hoy las ordenas y eliges un método.

MI LISTA DE DEUDAS

ACREEDOR	SALDO ($)	TASA %	PAGO MÍNIMO	ORDEN
TOTAL				

AVALANCHA

Pagas primero la deuda con la **tasa más alta**. Es la que menos intereses te cuesta en total.

BOLA DE NIEVE

Pagas primero la de **menor saldo**. Cierras deudas rápido y ganas motivación.

CÓMO SE APLICA (SEA CUAL SEA EL MÉTODO)

- Paga el **mínimo** en todas las deudas, siempre.
- Todo el dinero extra va a **una sola** deuda: la que marcaste con «1».
- Al terminar una, sumas su pago a la siguiente. Así el efecto crece.
- Evita pagar una deuda abriendo otra más cara sin calcular antes el costo total.

MI MÉTODO ELEGIDO Y POR QUÉ

> *Acción de hoy: marca el orden y define cuánto extra aportarás este mes.*

DÍA 6 · CRECIMIENTO

6 Invertir sin humo

Invertir es poner tu dinero a trabajar a cambio de asumir un riesgo. Primero la base: fondo de emergencia y deudas caras bajo control. Después, entiendes tres ideas.

1 · TIEMPO

Tu mejor aliado es el plazo. Cuanto antes y más constante, mayor el efecto.

2 · RIESGO

A mayor rendimiento potencial, mayor riesgo. Nada rentable es 100% seguro.

3 · DIVERSIFICAR

No pongas todo en un solo lugar. Un ETF agrupa muchos activos en uno solo.

EL PODER DEL INTERÉS COMPUESTO · APORTANDO $100 AL MES

PLAZO	APORTADO POR TI	CON 4% ANUAL	CON 7% ANUAL	CON 10% ANUAL
10 años	$12,000	$14,725	$17,308	$20,484
20 años	$24,000	$36,677	$52,093	$75,937
30 años	$36,000	$69,405	$121,997	$226,049

Cálculo ilustrativo con aporte al final de cada mes y capitalización mensual. Las tasas son hipotéticas y no están garantizadas. No incluye comisiones, impuestos ni inflación. No es una promesa de rendimiento.

> ***Lo que enseña la tabla: en 30 años, con 7%, aportas $36,000 y el crecimiento aporta cerca de $86,000. El tiempo hace gran parte del trabajo.***

SEÑALES DE ALERTA

- «Rendimiento garantizado».
- «Hazte rico rápido».
- Presión para decidir hoy.
- No te explican cómo gana dinero.

REGLAS BÁSICAS

- Invierte solo dinero que no necesitarás pronto.
- Trading y cripto: riesgo alto, no son el primer paso.
- Aprende antes de operar.
- Empieza pequeño y sé constante.

Antes de invertir un dólar: 8 preguntas

- [ ] ¿Tengo al menos el Nivel 1 de mi fondo de emergencia?
- [ ] ¿Tengo controladas mis deudas de interés alto?
- [ ] ¿Sé exactamente de dónde saldrá el dinero cada mes?
- [ ] ¿Entiendo cómo gana dinero lo que voy a comprar?
- [ ] ¿Sé cuánto riesgo puedo tolerar sin perder el sueño?
- [ ] ¿Es dinero que no necesitaré en el corto plazo?
- [ ] ¿Conozco las comisiones y quién custodia mi dinero?
- [ ] ¿Estoy decidiendo con datos y no por emoción o presión?

Si respondiste «no» a alguna, ese es tu siguiente paso, antes de invertir.

Glosario esencial

Activo
Algo que pone dinero en tu bolsillo o conserva su valor.

Pasivo
Algo que saca dinero de tu bolsillo.

Inflación
Aumento general de precios: tu dinero compra menos con el tiempo.

Interés compuesto
Intereses que generan nuevos intereses.

ETF
Fondo que agrupa muchos activos y se compra como una acción.

Diversificación
Repartir tu dinero para no depender de una sola inversión.

Riesgo
Posibilidad de que el resultado sea distinto al esperado.

Liquidez
Qué tan rápido puedes convertir algo en efectivo.

Volatilidad
Qué tanto sube y baja un precio.

Rentabilidad
Ganancia obtenida respecto a lo invertido.

Plazo
Tiempo que mantendrás una inversión.

Broker
Intermediario autorizado para comprar y vender activos.

7

DÍA 7 · ACCIÓN

Tu plan de 90 días

Un plan sin fechas es un deseo. Hoy conviertes todo lo anterior en tres metas concretas.

META 1

Quiero lograr:

Cifra concreta ($):

Fecha límite:

Primera acción (esta semana):

META 2

Quiero lograr:

Cifra concreta ($):

Fecha límite:

Primera acción (esta semana):

META 3

Quiero lograr:

Cifra concreta ($):

Fecha límite:

Primera acción (esta semana):

HOJA DE RUTA

DÍAS 1–30

Ordenar

Presupuesto funcionando, gasto hormiga recortado, fondo Nivel 1 y plan de deudas.

DÍAS 31–60

Asegurar

Fondo hacia 3 meses, primera deuda cerrada o reducida, aportes automáticos.

DÍAS 61–90

Crecer

Plan para aumentar ingresos y primeros pasos de inversión con lo aprendido.

MI RITUAL SEMANAL · DOMINGO, 20 MINUTOS

- Reviso mis números de la semana (ingresos, gastos, aportes).
- Celebro un avance y corrijo un desvío.
- Defino mi acción más importante de la semana siguiente.

MI COMPROMISO

Me comprometo conmigo mismo a ejecutar este plan durante 90 días, con constancia y honestidad.

Firma

Fecha

PLANTILLA IMPRIMIBLE

Presupuesto mensual

Mes: _____ Ingreso neto: $_____

CONCEPTO	PLANEADO	REAL	DIFERENCIA
NECESIDADES (50%)			
Vivienda			
Servicios			
Alimentación			
Transporte			
Salud y seguros			
DESEOS (30%)			
Ocio y salidas			
Ropa y cuidado personal			
Suscripciones			
Otros			
FUTURO (20%)			
Fondo de emergencia			
Pago extra de deudas			
Inversión			
Metas / proyectos			
TOTAL			

LO QUE APRENDÍ ESTE MES

PLANTILLA IMPRIMIBLE

Reto de hábitos · 30 días

Elige hasta 4 hábitos pequeños y medibles (por ejemplo: anotar gastos, transferir mi aporte, leer 10 min de finanzas, revisar mi presupuesto). Marca cada día cumplido.

DÍAS 1 AL 15

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Hábito 1:															
Hábito 2:															
Hábito 3:															
Hábito 4:															

DÍAS 16 AL 30

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Hábito 1:															
Hábito 2:															
Hábito 3:															
Hábito 4:															

MI RECOMPENSA AL COMPLETAR 30 DÍAS (QUE NO DESTRUYA MI PRESUPUESTO)

TU SIGUIENTE PASO

Ya diste el primer paso. *Ahora ponlo en sistema.*

Si completaste esta guía, ya tienes claridad. Lo que cambia los resultados es la constancia y tener la herramienta correcta a la mano.

PROGRAMA · $17 USD

Despierta Millonario

Un sistema para organizar tu dinero, controlar tus gastos y desarrollar mentalidad de inversionista.

- Curso base: **El Despertar Financiero**.
- Bono: hábitos y mentalidad para construir riqueza.
- Bono: primeros pasos en inversión (ETFs, cripto, riesgo).
- Bono: plantillas de control financiero.

QUIERO EMPEZAR →

Garantía de 7 días.

COMUNIDAD GRATUITA

Únete a mi canal de Telegram

Escanea el código o entra aquí:
https://t.me/+UAN8BrO8kt0wYzkx

SÍGUEME

Instagram TikTok YouTube henrydelatorre.com

AVISO IMPORTANTE

Léelo con calma.

Carácter educativo. Esta guía tiene fines exclusivamente informativos y educativos. No constituye asesoría financiera, de inversión, legal, fiscal ni contable, ni una recomendación personalizada para comprar o vender ningún activo.

Ejemplos hipotéticos. Las cifras y tasas mostradas (incluida la tabla de interés compuesto) son ilustrativas. No representan rendimientos reales ni garantizados, y no incluyen comisiones, impuestos ni inflación.

Riesgo. Toda inversión implica riesgo, incluida la pérdida parcial o total del capital. El trading y los criptoactivos son de riesgo alto. Invierte solo dinero que no necesites y que puedas permitirte perder.

Resultados. Los resultados varían según la situación y las decisiones de cada persona. No se garantiza ningún resultado económico por seguir esta guía.

Consulta a un profesional. Antes de tomar decisiones financieras importantes, consulta a un asesor autorizado en tu país.

Derechos. © 2026 Henry De La Torre. Puedes usar y compartir esta guía de forma personal. No está permitida su venta ni modificación sin autorización escrita.



Henry De La Torre

henrydelatorre.com