

# IDENTIFICA Y CONTROLA TUS GASTOS HORMIGA



Yeiccy Bonilla

[www.yeiccybonilla.com](http://www.yeiccybonilla.com)



Los "gastos hormiga" son pequeñas compras cotidianas que, acumulados, pueden afectar significativamente la economía personal o familiar. Esta prueba te ayudará a identificar esos gastos y tomar control de tus finanzas.

Instrucciones: Responde con el color según tu situación actual:

 Siempre

 A veces

 Nunca

Yeiccy Bonilla

---

[www.yeiccybonilla.com](http://www.yeiccybonilla.com)



1. ¿Compras café o bebidas fuera de casa regularmente?
2. ¿Adquieres snacks o golosinas con frecuencia?
3. ¿Utilizas aplicaciones de transporte sin planificación previa?
4. ¿Realizas compras impulsivas en tiendas o en línea?
5. ¿Tienes suscripciones a servicios que no utilizas?



6. ¿Comes fuera de casa más de tres veces por semana?

7. ¿Gastaste dinero en algo que no necesitabas en el último mes?

8. ¿Pagas comisiones por pagos de servicios o transferencias?

9. ¿Compras ropa o accesorios sin tener una necesidad real?

10. ¿Realizas pagos por servicios que podrías negociar o reducir?


Yeiccy Bonilla

---

[www.yeiccybonilla.com](http://www.yeiccybonilla.com)



## Interpretación del Test

- Mayoría de : ¡Excelente! Estás controlando tus gastos y tomando decisiones financieras conscientes.
- Mayoría de : Vas por buen camino, pero hay áreas que puedes mejorar para fortalecer tu bienestar financiero.
- Mayoría de : Es momento de tomar acción. Identificar y reducir los gastos hormiga te permitirá tener mayor control sobre tu dinero y evitar depender de trabajos adicionales o de otras personas para cubrir tus necesidades.

Yeiccy Bonilla

---

[www.yeiccybonilla.com](http://www.yeiccybonilla.com)



## Estrategias para Organizar Mejor tu Dinero

1. Lleva un registro de tus gastos: Anota cada gasto diario, por pequeño que sea. Esto te ayudará a identificar patrones y áreas de mejora.
2. Establece un presupuesto mensual: Divide tus ingresos en categorías: necesidades básicas, ahorro, entretenimiento, etc..
3. Aplica la regla 50/30/20: Destina el 50% de tus ingresos a necesidades, el 30% a deseos y el 20% al ahorro.

Yeiccy Bonilla

---

[www.yeiccybonilla.com](http://www.yeiccybonilla.com)



4. Revisa y ajusta tus suscripciones: Cancela aquellas que no utilizas o que no aportan valor a tu vida

5. Planifica tus compras: Evita las compras impulsivas estableciendo listas de lo que realmente necesitas.

6. Negocia tus servicios: Revisa tus facturas de servicios y busca opciones más económicas o negocia con tus proveedores actuales.

Yeiccy Bonilla

---

[www.yeiccybonilla.com](http://www.yeiccybonilla.com)



Recuerda, cada pequeño cambio cuenta. Al tomar conciencia de tus gastos y hacer ajustes conscientes, estás construyendo una base sólida para tu bienestar financiero y personal adicional que te ayudará a ir afianzando tu seguridad y confianza.

Si sientes que es momento de dar el siguiente paso hacia tu bienestar emocional, estoy aquí para acompañarte en tu proceso de autodescubrimiento y crecimiento. Juntas, podemos trabajar en tu mejor versión bajo proceso psicológico.

Yeiccy Bonilla

---

[www.yeiccybonilla.com](http://www.yeiccybonilla.com)



Sígueme en mis redes sociales para más contenido inspirador y herramientas prácticas que te ayudarán en tu camino.

TikTok: psicologayeiccybonilla

Instagram: psicologayeiccybonilla

Youtube: Yeiccy Bonilla

[www.yeiccybonilla.com](http://www.yeiccybonilla.com)

Yeiccy Bonilla

---

[www.yeiccybonilla.com](http://www.yeiccybonilla.com)