CUADERNO DAN

Las herramientas prácticas de Método DAN

Daniel Santos

DISTRIBUIR · ASEGURAR · NUTRIR

Cómo utilizar este Cuaderno

Complementa Método DAN y reúne sus herramientas de aplicación. No necesitas rellenarlo entero ni detener la lectura para completarlo.

EMPIEZA POR LO QUE NECESITAS AHORA

Momento	Uso
Al comenzar	Radiografía, registro y distribución te ayudan a ver y ordenar el punto de partida.
Cada mes	Distribución mensual y Revisión mensual forman el ciclo recurrente.
Plan de 90 días	El libro indica cuándo incorporar protección, objetivos, inversión y revisión del día 90.
Cuando haga falta	Auditoría y reparación, Regla del no y Adaptación al cambio no son tareas mensuales.

RUTA DE USO

VER Y DISTRIBUIR	ASEGURAR	NUTRIR Y ELEGIR	REVISAR	USAR CUANDO HAGA FALTA

Cada herramienta indica el capítulo o la parte del Plan de 90 días donde encontrarás el contexto. Vuelve al libro cuando necesites criterio; vuelve al Cuaderno cuando quieras hacer.

Índice funcional y mapa de herramientas

La ruta orienta, pero no obliga a completar todo el Cuaderno.

N.º	Herramienta	Pág.	Cuándo	Tipo
1	Radiografía financiera y margen	4	Al empezar o ante cambios	Puntual
2	Registro y clasificación de gastos	7	Durante 2–4 semanas	Puntual
3	Distribución mensual DAN	9	En cada cobro principal	Recurrente
4	Provisiones	11	Mensualmente y ante cambios	Recurrente
5	Mapa de deuda	13	Al ordenar obligaciones	Puntual
6	Revisión mensual DAN	16	Al cerrar cada mes	Recurrente
7	Colchón de seguridad	18	Hasta completarlo y después revisar	Recurrente
8	Sistema mínimo de protección	20	Ante presión de liquidez	Puntual
9	Objetivos con dirección	23	Cuando cambie una prioridad	Puntual
10	Política personal de inversión	25	Antes de invertir y al revisar	Puntual
11	Escenarios de vida	30	Ante una etapa o cambio vital	Puntual
12	Acuerdos compartidos	33	Al acordar y trimestralmente	Recurrente
13	Revisión del día 90	38	Cada cierre de 90 días	Recurrente
14	Auditoría y reparación DAN	41	Cuando se repite un patrón	Situacional
15	Filtro de la regla del no	44	Antes de un compromiso relevante	Situacional
16	Adaptación al cambio	45	Ante un cambio importante	Situacional

VER Y DISTRIBUIR → ASEGURAR → NUTRIR Y ELEGIR → REVISAR → USAR CUANDO HAGA FALTA

Radiografía financiera inicial y cálculo de margen

Reúne tu situación actual en una sola captura y calcula qué parte del mes todavía puedes decidir.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al empezar el método y cuando cambie de forma relevante tu situación.	Capítulos 3 y 4	Inicial y ante cambios relevantes

Fecha de la radiografía

Fecha	_____

Dinero e ingresos

Dinero disponible hoy	€
Ingresos netos mensuales	€

Base mensual

Gastos fijos	€
Gastos variables estimados	€
Gastos provisionables mensuales (importe reservado para gastos no mensuales)	€
Cuotas obligatorias de deuda	€

Cálculo del margen

Ingresos netos − gastos fijos − gastos variables − gastos provisionables mensuales − cuotas obligatorias = margen

Margen mensual	€

Instrucciones mínimas: usa importes mensuales. Si una cifra no está disponible, no la estimes a ciegas: llévala a Datos pendientes en la página 3.

Activos deudas y patrimonio neto

Distingue lo que tienes de lo que debes sin confundir patrimonio con dinero disponible.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Completa esta página junto con la captura inicial.	Capítulo 4	Inicial y ante cambios relevantes

Activos relevantes

Activo	Valor estimado
	€
	€
	€
	€
	€
Total de activos relevantes	€

Deudas

Deuda u obligación	Capital pendiente
	€
	€
	€
	€
	€
Total de deudas	€

Patrimonio neto

Total de activos relevantes − total de deudas = patrimonio neto aproximado

Patrimonio neto aproximado	€

Usa aquí los totales. Si necesitas ordenar cada obligación, completa después el Mapa de deuda.

Datos pendientes y comprobación del margen

Separa lo que sabes de lo que todavía necesitas consultar.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al cerrar la radiografía inicial.	Capítulo 4	Inicial y ante cambios relevantes

Datos pendientes

Dato que falta	Dónde obtenerlo	Próxima acción o fecha

Ejemplos compactos de margen

Resultado	Cálculo ilustrativo	Lectura
Positivo	1.650 − 760 − 520 − 180 = 190 €	Quedan 190 € de margen mensual potencial.
Negativo	1.450 − 1.650 = −200 €	El mes consume 200 € de patrimonio o deuda.

Son cifras de los casos del libro y solo muestran la lectura del resultado. No sustituyen tu propia radiografía.

Comprobación final

☐ He usado cifras mensuales comparables. ☐ No he contado dos veces una cuota. ☐ Los datos desconocidos están marcados como pendientes.

Registro y clasificación de gastos

Sustituye sensaciones por datos durante un periodo corto y detecta por dónde sale el dinero.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Durante dos a cuatro semanas cuando falte visibilidad o el mes se desvíe.	Capítulo 5 y Plan de 90 días · semana 2	Diaria o semanal durante un periodo corto

Usa el mismo identificador G1–G10 en las dos páginas. Registra cada movimiento una sola vez y separa devoluciones de ingresos reales.

Movimientos

ID	Fecha	Concepto	Importe	Cuenta o medio	Categoría
G1			€		
G2			€		
G3			€		
G4			€		
G5			€		
G6			€		
G7			€		
G8			€		
G9			€		
G10			€		

No necesitas registrar cada céntimo para siempre. El objetivo es obtener una muestra suficiente para decidir.

Registro y clasificación de gastos

Clasifica lo registrado y decide qué merece sostener, reducir, eliminar o revisar.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de reunir una muestra suficiente de movimientos.	Capítulo 5 y Plan de 90 días · semana 2	Al cerrar el periodo de observación

Clasificación y decisión

ID	Tipo	Función DAN	Decisión	Nota
G1				
G2				
G3				
G4				
G5				
G6				
G7				
G8				
G9				
G10				

Tipo: fijo, variable, extraordinario o provisionable. Decisión: sostener, reducir, eliminar o revisar. Traslada a otras herramientas solo los totales que necesites.

Distribución mensual DAN

Da una función al dinero disponible antes de que el mes lo mezcle.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
En cada fecha principal de cobro, antes de empezar a gastar.	Capítulos 6 y 7	Mensual

Mes	_____
Ingresos disponibles para distribuir	€

1 Base del mes

Destino	Importe
Pagos obligatorios sin deuda	€
Vida diaria (alimentación, transporte y gastos habituales)	€
Ocio	€
Provisiones	€
Deuda · cuotas obligatorias	€
Subtotal base	€
Margen disponible después de la base	€

Margen disponible = ingresos disponibles − subtotal base

2 Asignación del margen

Destino	Importe
Colchón	€
Deuda · aportación extra	€
Objetivos	€
Inversión o mejora de ingresos	€
Saldo operativo (dinero que queda disponible durante el mes)	€
Total asignado del margen	€

Control: subtotal base + total asignado del margen ≤ ingresos disponibles. Si una cifra mezcla dos destinos, anótala una sola vez y deja el desglose como acción pendiente.

Prioridad acciones y automatizaciones

Convierte la distribución en pocas decisiones que puedas ejecutar este mes.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Justo después de asignar los importes de la página anterior.	Capítulo 7	Mensual

Prioridad del mes

Mi prioridad es	

Acciones concretas

Acción	Cuándo

Automatizaciones

Transferencia o pago	Importe	Fecha
	€	
	€	
	€	

Ejemplo ilustrativo de 1.600 euros

Destino	Importe	Destino	Importe
Obligaciones sin deuda	650 €	Vida diaria	300 €
Ocio	120 €	Provisiones	100 €
Deuda · cuotas obligatorias	150 €	Colchón	150 €
Objetivos	0 €	Inversión o crecimiento	80 €
Saldo operativo	50 €	Total	1.600 €

Ilustrativo, no recomendado como reparto universal. Conserva la aritmética del capítulo 7.

Provisiones

Prepara varios gastos previsibles sin convertir cada uno en una página distinta.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al detectar un gasto no mensual y en cada revisión de su estimación.	Capítulo 9	Mensual y cuando cambie el gasto

Usa el mismo identificador P1–P5 en las dos páginas. Empieza por las provisiones que más pueden proteger el mes.

Identificación y fecha

ID	Gasto	Categoría	Coste estimado	Fecha o periodo
P1			€	
P2			€	
P3			€	
P4			€	
P5			€	

Cálculo y prioridad

ID	Meses restantes	Saldo acumulado	Aportación mensual	Prioridad (alta, media o baja)
P1		€	€	
P2		€	€	
P3		€	€	
P4		€	€	
P5		€	€	

Aportación mensual aproximada = (coste estimado − saldo acumulado) ÷ meses restantes

Ejemplo aprobado

Seguro de 360 € con 12 meses por delante: 360 ÷ 12 = 30 € al mes.

Control uso y reconstrucción

Documenta de dónde sale la cifra, dónde está el dinero y qué ocurre después de usarlo.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Completa esta página para las provisiones activas de la página anterior.	Capítulo 9	Mensual y cuando se usa

Fuente lugar y revisión

ID	Fuente de estimación (factura anterior, presupuesto o precio consultado)	Lugar donde se guarda	Fecha de revisión
P1			
P2			
P3			
P4			
P5			

Uso y reconstrucción

ID	Uso · fecha e importe	Después de usarla: nueva aportación o fecha de reposición
P1		
P2		
P3		
P4		
P5		

Usar una provisión para el gasto previsto ejecuta el plan. Después actualiza el saldo y decide cómo empieza el siguiente ciclo.

Mapa de deuda

Compara varias obligaciones con datos antes de decidir qué prioridad darles.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al ordenar la deuda y cuando cambien sus condiciones.	Capítulo 10	Inicial y ante cambios

Usa el mismo identificador D1–D5 en las tres páginas. Si tienes más de cinco obligaciones, repite estas páginas.

Obligación y saldo

ID	Acreedor	Concepto	Capital pendiente	Cuota obligatoria
D1			€	€
D2			€	€
D3			€	€
D4			€	€
D5			€	€

Coste y plazo

ID	Interés	Coste total si está disponible	Plazo restante
D1		€	
D2		€	
D3		€	
D4		€	
D5		€	
Total capital pendiente		€	
Total cuotas obligatorias		€	

Condiciones y consecuencias

Haz visibles las condiciones que una cuota mensual no muestra.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Completa esta página consultando contratos o al acreedor cuando haga falta.	Capítulo 10	Inicial y ante cambios

Pago y amortización

ID	Fecha de pago	Amortización anticipada (si está permitida y en qué condiciones)	Comisiones
D1			
D2			
D3			
D4			
D5			

Consecuencias de impago

ID	Consecuencias conocidas o por comprobar
D1	
D2	
D3	
D4	
D5	

No supongas condiciones. Si no las conoces, anótalas como datos pendientes en la página siguiente.

Urgencia prioridad y datos pendientes

Registra tu decisión sin convertir el Cuaderno en una recomendación automática.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de completar los datos económicos y contractuales.	Capítulo 10	Inicial y ante cambios

Decisión del lector

ID	¿Por qué requiere atención ahora, si la requiere?	Prioridad (orden o nivel que tú decides)	Aportación extra
D1			€
D2			€
D3			€
D4			€
D5			€

Datos pendientes

ID	Dato que falta	Cómo o cuándo obtenerlo
D1		
D2		
D3		
D4		
D5		
Total de aportaciones extra previstas	€	

El mapa ordena la información. No elige por ti avalancha, bola de nieve ni otra estrategia. Revisa el criterio en una fecha concreta.

Revisión mensual DAN

Cierra el mes en pocos minutos y convierte lo ocurrido en una sola decisión útil.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al terminar cada ciclo mensual.	Capítulo 7 y cierre del libro	Mensual

Mes revisado	_____
Fecha de revisión	_____

Base del mes

Categoría	Previsto	Real	Corto o sobrante
Ingresos disponibles	€	€	€
Obligaciones sin deuda	€	€	€
Vida diaria	€	€	€
Ocio	€	€	€
Provisiones	€	€	€
Deuda · cuotas obligatorias	€	€	€
Margen	€	€	€

Margen real = ingresos reales − obligaciones − vida diaria − ocio − provisiones − cuotas obligatorias

Destino del margen

Categoría	Previsto	Real	Corto o sobrante
Colchón	€	€	€
Deuda · aportación extra	€	€	€
Objetivos	€	€	€
Inversión o crecimiento	€	€	€
Saldo operativo	€	€	€

Instrucción mínima: compara importes, no te juzgues. La diferencia solo sirve para ajustar el siguiente mes.

Lectura breve y decisión siguiente

Identifica la causa principal y termina con una sola decisión para el próximo mes.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de comparar previsto y real.	Capítulo 7 y cierre del libro	Mensual

Categoría que quedó corta	
Categoría en la que sobró	
Gasto aparecido	
Fue inesperado o previsible	
Qué protegiste este mes	
Qué objetivo o crecimiento alimentaste	
Qué regla funcionó (automatización, límite o decisión que te ayudó)	
Prioridad siguiente	

Ajuste principal y única decisión para el próximo mes

Decisión	
Primera acción	
Cuándo la haré	

Cierra aquí. El resto de observaciones puede esperar a la siguiente revisión.

Colchón de seguridad

Define una defensa líquida, sus reglas de uso y el siguiente escalón de protección.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al construirlo, después de utilizarlo o cuando cambien tus gastos esenciales.	Capítulo 8 y Plan de 90 días · semana 5	Inicial; mensual hasta completarlo; después anual o ante cambios

Referencia y situación actual

Objetivo del mini colchón	€
Gastos esenciales mensuales	€
Meses de protección	
Objetivo completo del colchón	€
Saldo actual	€
Aportación mensual	€
Ubicación	

Referencia completa = gastos esenciales mensuales × meses de protección

Ejemplo ilustrativo

900 € de gastos esenciales × 3 meses = 2.700 € de referencia. No es una cifra universal.

Siguiente escalón

¿Cuál es el siguiente objetivo del colchón?	
Fecha objetivo de revisión	

Colchón de seguridad

Deja por escrito qué puede activar el colchón y cómo lo reconstruirás después.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al definir sus reglas y cada vez que lo utilices.	Capítulo 8	Ante cada uso y en la revisión programada

Situaciones que permiten utilizarlo

¿Qué situación justificaría usarlo?	Condición o límite (importe, duración o circunstancia)

Usos excluidos

Uso excluido	Si no sale del colchón, ¿de dónde se financiará?

Uso y reconstrucción

Fecha y motivo del uso	
Importe utilizado	€
Saldo después de utilizarlo	€
Plan de reconstrucción	
Aportación y fecha de revisión	

Sistema mínimo de protección

Prepara una respuesta básica cuando existe presión real sobre la liquidez.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al preparar tu modo protección o cuando una señal de activación aparezca.	Capítulo 11 y Plan de 90 días · semana 8	Preparación una vez; revisión semanal mientras esté activo

El colchón es un recurso financiero. Protección es un plan de actuación para sostener lo esencial bajo presión.

Activación

¿Qué ha activado el modo protección?	
Fecha de activación	

Liquidez y resultado

Dinero disponible	€
Ingresos próximos seguros	€
Gastos esenciales	€
Pagos mínimos prioritarios	€
Margen o déficit	€

Margen o déficit = dinero disponible + ingresos próximos seguros − gastos esenciales − pagos mínimos prioritarios

Horizonte inmediato

Periodo que debe cubrir este plan	
Próxima revisión	

Sistema mínimo de protección

Separa lo que debe sostenerse de lo que puede pausarse o reducirse.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Durante la activación y cada revisión del modo protección.	Capítulo 11	Semanal mientras esté activo

Proteger

Pago o necesidad esencial	Importe o acción

Congelar

Compromiso que puede pausarse	Desde cuándo

Reducir

Gasto o compromiso	Nuevo límite o acción

Sistema mínimo de protección

Convierte el diagnóstico en gestiones urgentes y fija una salida del modo protección.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de decidir qué proteger, congelar y reducir.	Capítulo 11 y capítulo 21	Semanal mientras esté activo

Tres gestiones urgentes

Gestión	Responsable	Fecha

Personas a informar

Persona o entidad	Qué debo comunicar	Cuándo

Salida del modo protección

Señal de mejora	¿Qué dato confirmará que esta señal se ha cumplido?
Fecha prevista de revisión de salida	

Objetivos con dirección

Convierte uno o dos deseos en objetivos financiables sin debilitar el presente.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Cuando aparezca o cambie una prioridad relevante.	Plan de 90 días · semana 9 y capítulos 14 a 17	Mensual y cuando cambie la situación

Trabaja con uno o dos objetivos. Añadir más no mejora la dirección si no puedes financiarlos.

Objetivo O1

Objetivo	
Motivo	
Resultado observable	

Objetivo O2

Objetivo	
Motivo	
Resultado observable	

Objetivos con dirección

Pon coste, plazo y condiciones a los objetivos que has decidido financiar.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de definir el resultado observable.	Plan de 90 días · semana 9	Mensual y cuando cambie la situación

Coste y prioridad

ID	Plazo	Coste estimado	Saldo acumulado	Aportación posible	Prioridad
O1		€	€	€	
O2		€	€	€	

Encaje y revisión

ID	Función DAN	Condiciones para mantener este objetivo activo	Dependencia de otras personas	Fecha de revisión
O1				
O2				

Decisión

Objetivo activo ahora	
Objetivo que dejo en espera	

La aportación pasa a Distribución como un total. El detalle permanece aquí.

Política personal de inversión

Escribe tus propias reglas para invertir, pausar y revisar sin improvisar por miedo o euforia.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Antes de empezar o al revisar una estrategia, solo si la base lo permite.	Capítulos 12 y 13 y Plan de 90 días · semana 10	Una vez; revisión anual o ante un cambio material

Comprobación previa de base

Comprobación	Sí	No	Dato pendiente
Dinero de corto plazo separado	☐	☐	
Colchón y provisiones identificados	☐	☐	
Deuda urgente revisada	☐	☐	
Aportación sostenible dentro del margen	☐	☐	
¿Entiendo cómo funciona el producto o estrategia que voy a usar?	☐	☐	

Propósito y capacidad

Objetivo de la inversión	
Horizonte	
Liquidez que necesito conservar	€
Aportación sostenible	€
Dinero protegido que no se invierte	€

Si la base no permite continuar, la decisión válida es pausar y reforzar Asegurar.

Política personal de inversión

Define riesgos y límites antes de que una subida o una caída cambien tus reglas.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al redactar la política.	Capítulo 13	Revisión anual o ante un cambio material

Riesgo financiero y emocional

¿Qué pérdida podría asumir sin afectar mis gastos, colchón ni objetivos?	
¿A partir de qué caída tendría que retrasar o cambiar un objetivo concreto?	
¿Qué reacción mía podría llevarme a decidir por miedo o euforia?	
Qué haré antes de actuar por miedo o euforia	

Límites concentraciones y costes

¿Qué límites no quiero superar al invertir?	
¿Tengo demasiado peso en un solo activo, sector o país?	
¿Qué costes debo comprobar antes y durante la inversión?	
¿Qué dato o concepto no entiendo todavía?	

El Cuaderno no recomienda activos, porcentajes ni carteras. Estas reglas pertenecen al lector.

Política personal de inversión

Fija cuándo pausar y qué cambios justifican una revisión fuera de calendario.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Antes de activar aportaciones periódicas.	Capítulo 13	Revisión anual o ante un cambio material

Condiciones de pausa

¿Qué tendría que ocurrir para pausar las aportaciones?	Acción mientras dure

Revisión ordinaria

Fecha o periodicidad	
Datos que revisaré en cada revisión	
¿Qué regla mantendré mientras no cambie mi situación?	

Revisión extraordinaria

Cambio importante que activa una revisión	¿Qué dato comprobaré antes de cambiar la política?

Política personal de inversión

Prepara una respuesta escrita para una caída y para una subida fuerte.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Antes de que el movimiento de mercado ocurra.	Capítulo 13	Revisar solo cuando cambie la política

Protocolo ante una caída

¿Qué comprobaré antes de decidir?	
¿Qué datos revisaré antes de decidir?	
Qué acción evitaré en caliente	
¿Qué condición justificaría cambiar mi política?	
Cuánto esperaré antes de decidir	

Protocolo ante una subida

¿Qué comprobaré antes de decidir?	
¿Qué señal de euforia vigilaré antes de decidir?	
Qué acción evitaré en caliente	
¿Qué condición justificaría cambiar mi política?	
Cuánto esperaré antes de decidir	

Política personal de inversión

Conserva una versión vigente y registra solo los cambios que tengan un motivo.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al aprobar o modificar la política.	Capítulo 13	En cada cambio material

Versión vigente

Versión	
Fecha de entrada en vigor	
Próxima revisión ordinaria	

Registro de cambios

Fecha	Versión	Cambio	Motivo	Dato que lo respalda

Confirmación

☐ El cambio responde a una variación material. ☐ No procede solo de una subida o caída reciente. ☐ La base sigue protegida.

Escenarios de vida

Compara una vida base, cómoda y expansiva sin confundir más caro con mejor.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al diseñar una etapa vital o un cambio importante de vivienda, trabajo o jornada.	Capítulo 16	Por etapa vital; anual o ante cambios importantes

¿Cómo sería una semana habitual en este escenario?

Aspecto	Base	Cómodo	Expansivo
¿Cómo sería una semana habitual en este escenario?			
Tiempo disponible			
¿Con cuánta energía terminaría una semana habitual?			
Personas afectadas			

Qué quiero proteger

Base	Cómodo	Expansivo

Escenarios de vida

Compara el coste, el margen y la dependencia de cada escenario.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de describir una semana normal.	Capítulo 16	Por etapa vital

Estructura económica

Campo	Base	Cómodo	Expansivo
Gasto fijo	€	€	€
Margen	€	€	€
Protección financiera disponible (colchón, provisiones o margen)			
Fuentes de ingresos			
¿De qué ingreso, persona o condición depende este escenario?			

Ejemplo ilustrativo del capítulo 16

Escenario	Ingreso neto de referencia	Gasto	Margen
Base	1.900 €	1.600 €	300 €
Cómodo	2.200 €	1.850 €	350 €
Expansivo	2.700 €	No desglosado en el libro	Mayor, sin cifra cerrada

Las cifras solo muestran cómo cambia la estructura. No son niveles recomendados ni universales.

Escenarios de vida

Haz visibles las mejoras, renuncias y compromisos difíciles de deshacer.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Antes de elegir una referencia para esta etapa.	Capítulo 16	Por etapa vital

Campo	Base	Cómodo	Expansivo
¿Qué mejora concreta aporta este escenario?			
¿A qué tendría que renunciar para sostenerlo?			
¿Qué compromiso sería costoso o lento revertir?			
¿Cómo podría salir de este escenario si deja de encajar?			

Elección revisable

Escenario elegido para esta etapa	
Por qué	
Fecha de revisión	

Acuerdos compartidos

Sustituye suposiciones por reglas comprensibles, aplicables y revisables.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al compartir vivienda, cuentas, cuidados, objetivos o ayuda familiar.	Capítulo 18	Al iniciar el acuerdo; trimestralmente y ante cambios

Personas y alcance

Personas incluidas	
Qué comparte este acuerdo	
Qué queda fuera	

Cuentas, ingresos y aportaciones

Persona	Cuenta o medio	Ingreso de referencia	Aportación acordada
		€	€
		€	€
		€	€
		€	€

Las aportaciones pueden seguir criterios distintos. No presupongas que igualdad matemática equivale a equidad.

Acuerdos compartidos

Deja localizables patrimonio, deudas, documentación y acceso a información.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al preparar el acuerdo y cuando cambie un dato relevante.	Capítulo 18	Trimestral y ante cambios

Patrimonio y deudas compartidas o relevantes

Elemento	Titularidad	Valor o saldo	Documento o lugar donde está el detalle
		€	
		€	
		€	
		€	
		€	

Documentación y acceso

Documento o información	Ubicación	Quién puede acceder	Qué falta

Traslada aquí referencias y totales. El detalle de cada deuda permanece en el Mapa de deuda.

Acuerdos compartidos

Distingue gasto común, gasto personal, cuidados y autonomía.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al definir cómo se organiza la vida compartida.	Capítulo 18	Trimestral y ante cambios

Gastos comunes

Categoría o gasto	Cómo se paga	Límite o regla

Gastos personales y autonomía

Qué se considera personal	
¿Qué puede decidir cada persona sin consultar a la otra?	
Cuándo una decisión personal debe hablarse	

Cuidados y tareas

Responsabilidades principales (dinero, cuidados o tareas)	
Qué reparto necesita revisión	

El dinero, los cuidados y las tareas no se convierten en equivalencias matemáticas automáticas.

Acuerdos compartidos

Registra defensas, objetivos y ayuda familiar sin mezclar sus funciones.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de ordenar cuentas y gastos.	Capítulo 18	Trimestral y ante cambios

Defensas compartidas

Protección compartida (colchón, provisión o seguro)	Objetivo o saldo	Aportación	Regla de uso
	€	€	
	€	€	
	€	€	
	€	€	

Objetivos compartidos

Objetivo	Coste o referencia	Aportación	Fecha de revisión
	€	€	
	€	€	
	€	€	

Ayuda familiar

¿Qué ayuda familiar estamos dispuestos a dar o recibir?	
Límite o condición	
Quién debe conocer el acuerdo	

Acuerdos compartidos

Fija qué se decide individualmente, qué exige acuerdo y cuándo debe revisarse.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al cerrar el acuerdo y ante cualquier activador.	Capítulo 18	Trimestral y ante cambios

Decisiones

Decisiones individuales	
Decisiones conjuntas	

Revisión y escenarios difíciles

¿Qué cambios obligan a revisar el acuerdo?	
Acceso a información si una persona no está disponible	
¿Qué haríamos si una persona pierde ingresos?	
¿Cómo se gestionaría una salida o separación?	
Próxima fecha de revisión	

Si existen control, miedo, abuso o cuestiones jurídicas, detén esta plantilla y busca ayuda profesional adecuada.

Revisión del día 90

Compara el punto de partida con el día 90 y convierte el cierre en continuidad.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Entre los días 85 y 90 del Plan.	Plan de 90 días	Al día 90; reutilizable cada trimestre

Fecha inicial	
Fecha del día 90	

Situación inicial y final

Indicador	Situación inicial	Situación final	Cambio
Dinero disponible	€	€	€
Margen	€	€	€
Deuda o compromisos	€	€	€
Provisiones	€	€	€
Colchón	€	€	€

Deuda o compromisos reducidos

Compromiso	Qué cambió

Revisión del día 90

Revisa decisiones y fricciones, no solo cifras.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de completar la comparación numérica.	Plan de 90 días	Al día 90

Automatizaciones que funcionan	
Objetivo activo	
Política o regla escrita	
Conversación realizada	
Pendientes	
Qué ahora está más claro	
Fricción que sigue presente	

No conviertas la revisión en una lista de logros. Registra también lo que no funcionó y necesita continuidad.

Revisión del día 90

Cierra el ciclo con exactamente tres decisiones.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Al finalizar la revisión.	Plan de 90 días	Al día 90

1 Qué mantengo

Decisión	
Primera acción o regla	

2 Qué ajusto

Decisión	
Primera acción o regla	

3 Siguiente prioridad de 90 días

Prioridad	
Primer paso	
Fecha de próxima revisión	

Auditoría y reparación DAN

Detecta un patrón de deterioro y repara una sola pieza del sistema.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Cuando una desviación se repita sin que la realidad externa haya cambiado.	Capítulo 19	Solo cuando exista un patrón

Esta herramienta no audita toda tu vida financiera. Elige una sola pieza.

Pieza observada

Qué esperaba que ocurriera	
Qué está ocurriendo	
Desde cuándo ocurre	
Función DAN afectada (Distribuir, Asegurar o Nutrir)	
¿Qué dato demuestra que esto está ocurriendo?	
¿Qué situación suele iniciar este patrón?	
¿Qué gano a corto plazo manteniendo este comportamiento?	
¿Qué me cuesta mantener este patrón?	

Auditoría y reparación DAN

Mide el daño y detén el patrón sin tocar lo que todavía funciona.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de identificar una sola pieza.	Capítulo 19	Solo cuando exista un patrón

¿Qué consecuencia está causando ahora?	
¿Está empeorando rápido, poco a poco o se mantiene?	
¿Qué otras partes de mis finanzas está afectando?	
Qué sigue funcionando	
¿Qué acción concreta puede frenar el patrón ahora?	
¿Qué dato me falta para decidir?	

Comprobación

☐ He elegido una sola pieza. ☐ Distingo evidencia de sensación. ☐ La acción de detención no destruye una parte que funciona.

Auditoría y reparación DAN

Protege lo esencial, repara la pieza y fija una revisión.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de detener el patrón.	Capítulo 19	Solo cuando exista un patrón

¿Qué parte esencial debe quedar protegida mientras reparo?	
¿Qué única parte voy a reparar primero?	
Regla nueva o corregida	
Primera acción	
Fecha de revisión	
Ayuda necesaria	

Cierra la reparación en la fecha prevista. Si el patrón responde a un cambio real de la vida, usa Adaptación al cambio.

Filtro de la regla del no

Evalúa un compromiso antes de aceptarlo y elige una respuesta consciente.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Antes de una deuda, proyecto, ayuda, compra o compromiso relevante.	Capítulo 20	Por decisión relevante

Decisión o compromiso	
Fecha	

Prueba 1 Coste completo

Dinero	Tiempo	Energía	¿Qué atención o trabajo exigirá después?	¿Qué podría salir mal y con qué impacto?	Personas afectadas
€					

Prueba 2 Prioridad desplazada

Qué prioridad desplaza	
El desplazamiento es aceptable porque	

Prueba 3 Salida

Cómo se reduce o termina	
¿Puedo reducirlo o terminarlo sin un coste o bloqueo excesivo?	☐ Sí ☐ No ☐ Dato pendiente

Respuesta

☐ **Aceptar** ☐ **Reducir** ☐ **Posponer** ☐ **Rechazar**

Condiciones	
Fecha de revisión si procede	

Si faltan datos para cualquiera de las tres pruebas, posponer es una respuesta válida.

Adaptación al cambio

Ajusta solo las piezas afectadas cuando la realidad cambia.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Ante cambios de ingresos, vivienda, salud, familia, trabajo, tiempo o prioridades.	Capítulo 21	Por cambio importante; revisar en la fecha fijada

No es un método nuevo. Conserva DAN y adapta únicamente lo que la nueva realidad ha cambiado.

Movimiento 1 Identificar

Cambio	
Fecha	
Es una excepción, tendencia o nueva realidad	
Situación antes	
Situación después	

Adaptación al cambio

Mide el impacto y elige el modo adecuado.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de identificar el cambio.	Capítulo 21	Por cambio importante

Movimiento 2 Medir

Área	Antes	Después	Impacto (diferencia o efecto)
Ingresos	€	€	
Gastos	€	€	
Liquidez	€	€	
Tiempo			
Personas			

Movimiento 3 Elegir modo

☐ **Normal** ☐ **Ajuste** ☐ **Protección**

Motivo de la elección	
Fecha para comprobar si el modo sigue siendo adecuado	

Adaptación al cambio

Preserva el núcleo y ajusta las piezas afectadas con una revisión concreta.

Cuándo usarla	Referencia	Frecuencia
Después de elegir el modo.	Capítulo 21	Por cambio importante

Movimiento 4 Preservar el núcleo

¿Qué parte de DAN sigue funcionando sin cambios?	
Qué quiero mantener sin cambios	

Movimiento 5 Ajustar con revisión

¿Qué partes concretas sí tengo que cambiar?	
Automatizaciones que cambian	
Acuerdos que deben revisarse	
¿Qué tendría que ocurrir para volver al modo normal?	
Fecha de revisión	
¿Qué dato me dirá si el ajuste está funcionando?	

Al revisar, decide si el cambio terminó, continúa o exige una nueva adaptación. No reinicies todo el sistema por defecto.