

Educa Tu Dinero

Episodio 13 | Entrevistamos a Chat GPT-4 sobre trucos de ahorro

Todo el mundo habla de ello, le preguntamos sobre cualquier tema, le pedimos que resuma, que cree trabajos, pero... ¿Qué sabe de finanzas personales?, ¿nos puede ayudar a ahorrar?

Lo descubrimos en este episodio donde Borja Nicolau le pregunta a la Inteligencia Artificial y Jordi Martínez le pone voz y valida sus respuestas.

A continuación, compartimos las preguntas y respuestas de CHAT GPT-4

Dime, por favor, 10 trucos para ahorrar dinero

Aquí tienes 10 trucos para ahorrar dinero:

1. Presupuesto mensual: Establece un presupuesto mensual, asignando montos específicos a cada categoría de gastos. Asegúrate de cumplir con este presupuesto y ajustarlo según sea necesario.
2. Ahorrar primero: Al recibir tu salario o ingresos, transfiere una parte a una cuenta de ahorros antes de empezar a gastar. Esto te ayudará a priorizar el ahorro y evitar gastos innecesarios.
3. Reducción de gastos fijos: Revisa tus gastos fijos (alquiler, servicios, suscripciones) y busca maneras de reducirlos, como renegociar contratos, eliminar suscripciones innecesarias o cambiar a planes más económicos.
4. Compras inteligentes: Compara precios y aprovecha ofertas y descuentos al hacer tus compras. Considera comprar en grandes cantidades cuando los precios sean bajos y almacenar para uso futuro.
5. Comer en casa: Cocinar en casa suele ser más económico que comer fuera. Planifica tus comidas con anticipación, compra ingredientes a granel y prepara comidas caseras que puedas llevar al trabajo o disfrutar en familia.
6. Reducir gastos en transporte: Utiliza medios de transporte más económicos, como bicicleta, transporte público o compartir coche. También puedes considerar vivir cerca de tu lugar de trabajo para reducir costos de transporte y tiempo de viaje.
7. Ahorrar en energía: Apaga dispositivos electrónicos cuando no los uses, desenchufa cargadores, utiliza electrodomésticos de bajo consumo y optimiza el aislamiento de tu hogar para reducir costos en electricidad y calefacción.
8. Establecer metas de ahorro: Fija metas de ahorro a corto, mediano y largo plazo, como un fondo de emergencia, un viaje o la compra de una casa. Establecer metas te motivará a ahorrar y te ayudará a tomar decisiones financieras inteligentes.
9. Evitar deudas innecesarias: Evita endeudarte innecesariamente, especialmente en compras impulsivas o de artículos que no son esenciales. Si ya tienes deudas, prioriza pagarlas lo más rápido posible, empezando por las que tengan tasas de interés más altas.
10. Educación financiera: Aprende sobre finanzas personales y busca estrategias para optimizar tus ahorros e inversiones. La educación financiera te permitirá tomar decisiones informadas y construir un futuro financiero sólido.

Ahora, por favor, ideas más originales para un público joven

Aquí tienes algunas ideas más originales y divertidas para ahorrar, especialmente dirigidas a un público joven:

1. **Desafíos de ahorro:** Participa en desafíos de ahorro con amigos, como el desafío de las 52 semanas, donde ahorras una cantidad creciente cada semana. Al final del desafío, habrás acumulado un buen monto.
2. **Venta de artículos no utilizados:** Vende cosas que ya no necesitas o utilizas en línea o en mercados de pulgas locales. No solo despejarás espacio, sino que también ganarás dinero extra.
3. **Trueque y intercambio:** Intercambia bienes y servicios con amigos y familiares en lugar de comprar cosas nuevas. Por ejemplo, puedes intercambiar ropa, libros o habilidades, como clases de idiomas o lecciones de guitarra.
4. **Hacerlo tú mismo:** Aprende a hacer cosas por ti mismo, como reparaciones de bicicletas, cortes de cabello o decoración del hogar. Hay muchos tutoriales en línea que pueden ayudarte a desarrollar estas habilidades.
5. **Entretenimiento gratuito:** Aprovecha actividades gratuitas en tu ciudad, como eventos culturales, conciertos, exposiciones y parques. También puedes organizar noches de juegos o sesiones de cine en casa con amigos.
6. **Viajes económicos:** Organiza viajes en grupo con amigos y comparte gastos de transporte y alojamiento. Busca opciones económicas como acampar, hostales o intercambio de casas.
7. **"No-spend" days:** Establece días específicos en los que no gastarás dinero en absoluto. Estos días te ayudarán a ser más consciente de tus gastos y a encontrar formas creativas de divertirte sin gastar.
8. **Aplicaciones de ahorro:** Utiliza aplicaciones de finanzas personales para rastrear tus gastos, establecer metas de ahorro y recibir consejos personalizados para reducir gastos.
9. **Compartir suscripciones:** Comparte suscripciones a servicios de streaming o revistas digitales con amigos o familiares. Muchos servicios ofrecen planes familiares o de grupo que pueden reducir significativamente los costos individuales.
10. **Aprovechar descuentos para estudiantes:** Si eres estudiante, no olvides utilizar descuentos y promociones específicas para estudiantes en tiendas, transporte público, eventos y más. Siempre lleva tu identificación estudiantil contigo para aprovechar estas ofertas.

¿Podrías darme algunas ideas adicionales de desafíos de ahorro?

Claro, aquí tienes algunas ideas adicionales de desafíos de ahorro que puedes intentar:

1. **Desafío de ahorro diario:** Ahorra una pequeña cantidad de dinero cada día. Puedes comenzar con \$1 el primer día y aumentar un dólar más cada día durante un mes. Al final, habrás ahorrado \$465.
2. **Desafío de redondeo:** Cada vez que hagas una compra, redondea el monto al siguiente número entero y guarda la diferencia. Por ejemplo, si gastas \$3.50, redondea a \$4 y ahorra \$0.50. Puedes hacerlo manualmente o utilizar aplicaciones que lo hagan automáticamente por ti.
3. **Desafío de ahorro en efectivo:** Siempre que recibas un billete de cierta denominación (por ejemplo, \$5), guárdalo en un lugar específico en lugar de gastarlo. Al final del año, cuenta todo el dinero ahorrado y deposítalo en una cuenta de ahorros.
4. **Desafío "No comprar nada nuevo":** Durante un mes o más, no compres ningún artículo no esencial nuevo. En su lugar, reutiliza, repáralo o intercambia lo que ya tienes. Esto te ayudará a reducir gastos y a ser más consciente de tus necesidades reales.
5. **Desafío de ahorro de monedas:** Guarda todas las monedas que recibas en un frasco o alcancía. Al final del año, cuenta el dinero y deposítalo en una cuenta de ahorros.
6. **Desafío de reducción de gastos:** Elige una categoría de gastos cada mes (por ejemplo, comida, entretenimiento, transporte) y establece un objetivo de reducción, como un

- 25% menos que el mes anterior. Busca formas creativas de recortar gastos en esa categoría y ahorra la diferencia.
7. Desafío de reemplazo de hábitos caros: Identifica un hábito costoso (por ejemplo, comprar café en una cafetería, comer fuera frecuentemente) y reemplázalo con una alternativa más económica durante un mes. Calcula el dinero que ahorras y guárdalo en una cuenta de ahorros.
 8. Desafío de ingresos extra: Durante un período determinado, busca maneras de ganar dinero extra, como trabajos temporales, trabajos por proyectos o la venta de artículos no utilizados. Guarda todo el dinero extra que ganes en una cuenta de ahorros.
 9. Desafío de ahorro de energía: Establece un objetivo de reducir tus facturas de electricidad y gas en un porcentaje específico. Implementa medidas de ahorro de energía en tu hogar y guarda la diferencia en tus facturas en una cuenta de ahorros.
 10. Desafío "30 días sin gastar": Durante 30 días, no gastes dinero en artículos no esenciales. Esto te obligará a ser creativo y a encontrar formas de entretenimiento y satisfacción sin gastar. Al final del desafío, calcula el dinero que has ahorrado y deposítalo en una cuenta de ahorros.

Recuerda que puedes adaptar estos desafíos a tus necesidades y objetivos específicos de ahorro, e incluso combinar varios de ellos para obtener resultados más significativos. Además, involucra a tus amigos y familiares en estos desafíos de ahorro, ya que hacerlo en grupo puede ser más divertido y motivador. Esto también te permitirá compartir ideas y consejos para lograr tus metas de ahorro de manera efectiva.

¿Qué premios puedo darme si consigo el desafío?

Los premios que te des por lograr los desafíos de ahorro deben ser motivadores y proporcionales al esfuerzo realizado. Aquí hay algunas ideas de premios y en qué podrías gastar el dinero ahorrado:

1. Experiencias: Date el gusto de disfrutar una experiencia especial, como un viaje, una clase de cocina, un taller de fotografía o una entrada a un concierto o evento deportivo que siempre has querido asistir.
2. Objetivos personales: Utiliza el dinero ahorrado para alcanzar tus metas personales, como realizar un curso o certificación para mejorar tus habilidades profesionales, invertir en un negocio propio o apuntarte a un gimnasio para cuidar tu salud.
3. Mejoras en el hogar: Invierte en mejoras para tu hogar, como muebles nuevos, electrodomésticos más eficientes, una renovación de alguna habitación o jardinería.
4. Tecnología: Adquiere un dispositivo electrónico que desees, como un smartphone, una computadora, una consola de videojuegos o un gadget que te facilite la vida.
5. Regalos para seres queridos: Utiliza el dinero ahorrado para sorprender a tus amigos y familiares con regalos pensados especialmente para ellos, como un detalle personalizado, una experiencia compartida o algo que sabes que necesitan.
6. Fondo de emergencia: Refuerza tu fondo de emergencia, asegurándote de que estás cubierto ante imprevistos como enfermedades, reparaciones de vehículos o pérdida de empleo.
7. Inversiones: Invierte el dinero ahorrado en instrumentos financieros, como acciones, fondos mutuos o bienes raíces, que te permitan generar ingresos pasivos y aumentar tu patrimonio a largo plazo.
8. Donaciones: Contribuye a una causa que te importe, haciendo una donación a una organización benéfica, apoyando a un proyecto local o financiando la educación de alguien que lo necesita.
9. Auto-cuidado: Dedicar parte del dinero ahorrado a actividades de auto-cuidado, como un masaje, una sesión de spa o una clase de yoga.
10. Ahorro a largo plazo: Guarda el dinero ahorrado para un objetivo a largo plazo, como la compra de una casa, la educación de tus hijos o tu jubilación.

Recuerda que, al final del día, la idea es disfrutar de los frutos de tus esfuerzos de ahorro, pero también seguir fomentando hábitos financieros saludables. Escoge un premio que te haga sentir satisfecho y te motive a seguir ahorrando en el futuro.

Dime, por favor, los países más económicos para viajar

No existe un único país que sea el más barato para todos los viajeros, ya que los costos de viaje pueden variar dependiendo de factores como el estilo de viaje, las actividades y la ubicación geográfica de los visitantes. Sin embargo, hay varios destinos conocidos por ser asequibles para los turistas. Algunos de ellos incluyen:

1. Vietnam: Este país del sudeste asiático es conocido por su comida deliciosa y económica, hospedajes a precios accesibles y hermosos paisajes que incluyen playas, montañas y campos de arroz.
2. Nepal: Si te gusta el senderismo y las montañas, Nepal es un destino asequible con opciones de alojamiento y comida baratas. Además, es el hogar del monte Everest y de otras montañas del Himalaya.
3. Bolivia: En América del Sur, Bolivia ofrece una variedad de paisajes y experiencias culturales a precios razonables, incluyendo el Salar de Uyuni, la ciudad de La Paz y el lago Titicaca.
4. India: Con una amplia gama de opciones de alojamiento y comida a precios bajos, India ofrece oportunidades para explorar una rica cultura, hermosos templos y paisajes diversos.
5. Ucrania: Este país europeo es menos turístico que otros destinos europeos populares, lo que se traduce en precios más bajos para alojamiento, transporte y comida. Además, cuenta con ciudades históricas y paisajes naturales impresionantes.
6. Filipinas: En Filipinas, encontrarás hermosas playas, gente amable y comida deliciosa a precios asequibles. Hay muchas islas para explorar, por lo que puedes planificar un viaje variado y económico.
7. Camboya: Este país del sudeste asiático es conocido por sus templos antiguos, como Angkor Wat, y ofrece una experiencia de viaje económica con alojamiento y comida asequibles.
8. Guatemala: En América Central, Guatemala cuenta con precios asequibles para los turistas y ofrece una mezcla de cultura, historia y naturaleza con atracciones como la ciudad de Antigua, el lago Atitlán y ruinas mayas como Tikal.

Al elegir un destino de vacaciones económico, es importante tener en cuenta el costo de vida, el tipo de cambio y las opciones de transporte. Además, investiga los costos de actividades específicas, como visitas turísticas, excursiones y comidas, para asegurarte de que el viaje se adapte a tu presupuesto.

Hábitos de ahorro en países asiáticos

Los países asiáticos tienen una rica historia de hábitos y prácticas de ahorro que se han transmitido a través de generaciones. A continuación, se presentan algunos aspectos de los métodos de ahorro en países asiáticos que podríamos aprender e implementar en nuestras propias vidas:

1. Ahorro desde temprana edad: En muchos países asiáticos, se enseña a los niños desde muy temprana edad a ahorrar dinero. Los padres fomentan el hábito de guardar dinero en alcancías o abrir cuentas de ahorro en nombre de sus hijos.
2. Priorizar el ahorro: La mentalidad de ahorro en países asiáticos a menudo implica tratar el ahorro como un gasto obligatorio y planificar en consecuencia. Esto significa que el ahorro se considera una prioridad en lugar de un remanente después de cubrir otros gastos.
3. Consumo consciente: La moderación en el consumo y la consideración cuidadosa de las necesidades versus los deseos son principios clave en muchos hogares asiáticos. Se evitan gastos innecesarios, y se enfatiza la importancia de diferenciar entre lo que realmente necesitamos y lo que simplemente deseamos.
4. Comprar a granel y compartir: Comprar alimentos y productos para el hogar a granel puede resultar en ahorros significativos. Además, las familias y amigos a menudo comparten gastos y recursos para reducir aún más los costos.

5. Ahorro en energía y recursos: La conservación de recursos, como agua, electricidad y gas, es una práctica común en países asiáticos. Apagar las luces y los electrodomésticos cuando no están en uso y reutilizar el agua siempre que sea posible son ejemplos de cómo se puede ahorrar en el consumo de energía y recursos.
6. Preparación de comidas caseras: La comida casera es un aspecto esencial de la vida en muchos países asiáticos. No solo es más saludable, sino que también es más económica que comer fuera o comprar comida preparada.
7. Transporte público y compartir viajes: El uso del transporte público y compartir viajes es una práctica común en países asiáticos, lo que permite ahorrar en costos de transporte y reducir la huella de carbono.
8. Reparación y reutilización: En lugar de desechar objetos rotos o desgastados, las personas en países asiáticos a menudo reparan y reutilizan estos objetos. Esto ayuda a prolongar la vida útil de los bienes y evita gastos innecesarios en artículos nuevos.
9. Inversión en educación: La educación se valora enormemente en muchos países asiáticos, y las familias a menudo ahorran e invierten en la educación de sus hijos como una prioridad. Una educación sólida se considera una inversión en el futuro financiero y bienestar de los niños.
10. Redes de apoyo: Las comunidades y familias en países asiáticos a menudo se apoyan mutuamente en momentos de dificultad financiera, lo que puede disminuir la necesidad de endeudarse en situaciones de emergencia.

Aprender e implementar algunas de estas prácticas y mentalidades de ahorro en nuestras propias vidas puede ayudarnos a establecer hábitos financieros

¿Podrías hacer un menú saludable y económico para una semana y en formato tabla?

Aquí tienes un menú saludable y económico para una semana completa en formato tabla:

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snack 1	Snack 2
Lunes	Avena con plátano y nueces	Ensalada de atún y garbanzos	Pollo al horno con vegetales	Yogur natural con miel	Zanahorias y hummus
Martes	Huevos revueltos con espinacas	Sándwich de pavo y aguacate	Lentejas con arroz integral	Palomitas de maíz sin mantequilla	Frutos secos surtidos
Miércoles	Yogur con granola y frutas	Fajitas de pollo con pimientos	Pescado a la plancha con quinoa	Tostadas de aguacate	Manzana con mantequilla de maní

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snack 1	Snack 2
Jueves	Smoothie de frutas y espinacas	Ensalada de pollo a la parrilla	Espaguetis de trigo integral con salsa de tomate casera	Fruta fresca	Barra de granola casera
Viernes	Tostadas con aguacate y tomate	Sopa de lentejas	Salteado de tofu y vegetales	Batido de plátano y leche de almendra	Queso fresco y uvas
Sábado	Pan integral con mantequilla de maní y mermelada	Ensalada de quinoa y vegetales	Tortilla de patatas y espinacas	Palitos de apio y zanahoria	Yogur con frutos rojos
Domingo	Cereal integral con leche y frutas	Wrap de atún y lechuga	Fajitas de champiñones y pimientos	Galletas integrales con queso	Smoothie de frutas y yogur

Este menú incluye una variedad de alimentos nutritivos y económicos, como granos integrales, legumbres, proteínas magras, lácteos y frutas y verduras. Algunos elementos se repiten a lo largo de la semana para facilitar la preparación y reducir el desperdicio de alimentos. Puedes ajustar las porciones y los ingredientes según tus necesidades y preferencias personales.

¿Ahora podrías decirme la lista de la compra que tendría que comprar para seguir el menú?

Aquí tienes la lista de la compra para el menú semanal anterior, teniendo en cuenta dos personas:

Frutas y verduras:

- Plátanos (7)
- Espinacas (2 bolsas)
- Frutas para el yogur (fresas, frambuesas, arándanos, etc.)
- Pimientos (5)
- Tomates (4)
- Zanahorias (1 bolsa)
- Manzanas (4)
- Lechuga (1 bolsa)

- Uvas (1 racimo)
- Apio (1)
- Patatas (4 medianas)
- Champiñones (1 bandeja)
- Frutas para el smoothie (mango, piña, fresas, etc.)

Proteínas:

- Atún enlatado (4 latas)
- Pollo (4 pechugas)
- Pavo en rodajas (200g)
- Pescado (4 filetes, como tilapia o salmón)
- Tofu (1 bloque)

Lácteos y huevos:

- Leche (1L)
- Yogur natural (14 unidades)
- Huevos (1 docena)
- Queso fresco (1)
- Mantequilla de maní (1 tarro)
- Mermelada (1 tarro)

Legumbres y granos:

- Garbanzos enlatados (2 latas)
- Lentejas (500g)
- Arroz integral (500g)
- Quinoa (500g)
- Cereal integral (1 caja)
- Pan integral (1 paquete)
- Espaguetis de trigo integral (500g)
- Tortillas de trigo integral (1 paquete)
- Granola (1 paquete)

Otros:

- Nueces (1 paquete)
- Hummus (1 tarro)
- Palomitas de maíz (1 paquete)
- Frutos secos surtidos (1 paquete)
- Barra de granola casera (1 paquete)
- Galletas integrales (1 paquete)
- Salsa de tomate casera (1 tarro)
- Leche de almendra (1L)
- Aceite de oliva (1 botella)
- Especias y condimentos (sal, pimienta, hierbas, etc.)
- Miel (1 tarro)

Esta lista de la compra está diseñada para cubrir las necesidades de dos personas durante una semana, siguiendo el menú proporcionado anteriormente. Puedes ajustar las cantidades de los ingredientes según tus necesidades y preferencias personales. No dudes en sustituir algunos ingredientes por otros similares si lo prefieres o si encuentras opciones más económicas.

¿Cuánto me costaría?

Es difícil proporcionar un costo exacto para esta lista de la compra, ya que los precios de los alimentos varían según la ubicación, la temporada, la tienda y las marcas específicas que elijas. Sin embargo, puedo proporcionar una estimación aproximada basada en precios promedio en España.

Frutas y verduras: 25-30 € Proteínas: 20-25 € Lácteos y huevos: 10-15 € Legumbres y granos: 10-15 € Otros: 15-20 €

Esto nos da un total aproximado de 60-105 € para la lista de la compra para dos personas durante una semana en España.

Ten en cuenta que estos precios son solo una estimación y pueden variar según tus hábitos de compra y las tiendas en las que compres. Puedes reducir aún más los costos comprando productos de marca blanca, aprovechando las ofertas y descuentos en las tiendas y eligiendo productos de temporada.