EFECTO
MARIPOSA

GUÍA GRATUITA · OPTIMIZA

Los gastos vampiro más comunes que te desangran mes a mes y te tienen ahogada

Cuáles son, cómo encontrarlos en 30 minutos y qué hacer con el dinero que rescates. Sin culpa y sin dejar de vivir.

Alejandra Dito
Fundadora de Efecto Mariposa · @aleditofinanzas

ANTES DE EMPEZAR

Qué es un gasto vampiro (y qué no lo es)

Un gasto vampiro es un cargo que se lleva tu dinero sin que lo notes y sin darte nada a cambio. No hace ruido: son 9, 12 o 15 al mes, todos los meses, y por eso no los ves.

Yo los llamo así porque funcionan igual: chupan un poquito cada mes, y cuando haces la cuenta del año te das cuenta de que se han llevado lo que podría haber sido tu fondo de emergencia o tu primera inversión.

Un gasto vampiro es:

- Algo **recurrente que ya no usas**, porque estás en otro punto de tu vida.
- Algo que **ya no te hace feliz**, pero sigues pagando por inercia.
- Una **compra por impulso o por emoción**, que no elegiste de verdad.
- Una **comisión o un interés** que pagas por no haber revisado las condiciones.

Y no es un gasto vampiro:

El café que te tomas fuera porque te saca de casa y te cambia el día. La cena con tus amigas. Lo que te hace feliz y está alineado con quien quieres ser **no se recorta**. Aquí no venimos a vivir peor: venimos a dejar de pagar por cosas que no queremos.

> *«Nunca te voy a recomendar nada que yo no haga. Si ese café te hace feliz, se queda.»*
>
> ALEJANDRA DITO

Y una cosa más, porque es importante: muchas veces pensamos que el problema está en los gastos pequeños, y mi experiencia me dice que en realidad está en los ingresos. Cazar vampiros es el primer paso, no el único. Al final de la guía te cuento cuál es el siguiente.

Los vampiros que más veo en los extractos

01 Suscripciones que ya no usas

Plataformas de series, apps, almacenamiento en la nube, la revista, el gimnasio que no pisas desde marzo. Cada una parece poco; juntas, no. Pregúntate: ¿la he usado este mes?

02 Pruebas gratis que se convierten en pago

Te apuntas a 7 días gratis, se te olvida cancelar y empiezas a pagar una cuota anual o mensual. El truco: el día que te apuntes, pon una alarma dos días antes de que acabe la prueba.

03 Las comisiones de tu banco

Mantenimiento de la cuenta, de la tarjeta, por transferencias o por sacar dinero en otro cajero. Hay cuentas sin estas comisiones: si pagas alguna, pregunta cómo quitarla o cambia de banco.

En EE. UU.: mira también las *overdraft fees* (por quedarte en negativo) y las *monthly maintenance fees*.

04 Intereses de tarjeta y compras a plazos

El pago aplazado de la tarjeta, el «págalo en 3 cómodos plazos», la tarjeta revolving. Es de los vampiros más caros porque los intereses se acumulan sobre lo que ya debes.

En EE. UU.: el saldo de la *credit card* que arrastras de un mes a otro y el «compra ahora, paga después».

05 Tarifas que llevas años sin revisar

Móvil, internet, luz, gas. Las compañías suben precios y la oferta de bienvenida se acaba, pero tú sigues en la misma tarifa. Una llamada al año para revisarlas suele bastar.

Los que no parecen vampiros (y lo son)

06 Seguros duplicados o que no necesitas

El seguro del móvil, el de viaje que ya te incluye tu tarjeta, el que te vendieron con el préstamo. Revisa qué cubre cada uno y quédate solo con lo que de verdad te protege.

07 El delivery por cansancio

No hablo de pedir comida un viernes porque te apetece. Hablo de pedir tres veces por semana porque llegas agotada y no hay nada en la nevera. Ese no lo eliges: te elige a ti.

08 Las compras por emoción

Comprar para premiarte, para calmarte o porque estabas aburrida mirando el móvil. Muchas veces compramos por emoción. La regla que funciona: si no es urgente, espera 48 horas.

09 El dinero parado que no trabaja

El dinero que tienes en la cuenta corriente sin remunerar pierde valor cada año por la inflación. Tu colchón tiene que estar en una cuenta que te pague intereses.

10 Los fondos caros del banco

Este es el vampiro más silencioso: no lo ves en el extracto porque se cobra dentro del fondo. Un ejemplo real que usamos en clase:

FONDO	GASTOS AL AÑO	SOBRE 10.000 €
CaixaBank Bolsa Selección Global Estándar	2,66 %	266 € al año
Fidelity MSCI World Index Fund	0,12 %	12 € al año

Gastos corrientes según Finect (CaixaBank, 14/10/2026) y Quefondos (Fidelity, 24/09/2026). Compruébalos antes de contratar. No son fondos equivalentes: es un ejemplo de cuánto puede costar un fondo.

TU EJERCICIO · 30 MINUTOS

La caza de vampiros

Hazlo una vez con calma, y después repítelo el día 1 de cada mes. Es lo que hacen mis alumnas en el programa.

01 **Descarga tus extractos**

Los de los últimos 3 meses, de la cuenta entera y de todas tus tarjetas. No solo de la tarjeta: muchos cargos van directos a la cuenta.

02 **Marca todo lo que se repite**

Cada cargo que aparece todos los meses (o todos los años). Truco: quita del extracto tu nombre y tu DNI, súbelo a una IA como Claude y pídele que te liste todos los cargos recurrentes con su importe.

03 **Hazle tres preguntas a cada uno**

¿Lo he usado este mes? ¿Me hace feliz? ¿Lo volvería a contratar hoy? Si alguna respuesta es «no», tienes un vampiro.

04 **Decide: cancelar, negociar o quedártelo con orgullo**

Cancela lo que sobra hoy mismo, no mañana. Llama para negociar lo que necesitas pero pagas caro. Y lo que te hace feliz, quédatelo sin culpa.

GASTO VAMPIRO	AL MES	AL AÑO (× 12)	DECISIÓN
Total rescatado			

Y AHORA, LO IMPORTANTE

Qué hacer con el dinero que rescates

Si cancelas un vampiro y ese dinero se queda en tu cuenta, en dos meses se lo come otro. El dinero que rescatas tiene que tener un destino desde el primer día.

1. Automatízalo el día que cobras

Programa una transferencia periódica, desde tu banco, por el importe que has rescatado. Que salga sola el día que cobras, antes de que te dé tiempo a gastarlo.

2. Primero, tu fondo de emergencia

Lo que necesitas al mes para vivir, multiplicado por 3 a 6 meses, en una cuenta que te pague intereses. Es tu armadura: lo que hace que un imprevisto no se convierta en una deuda.

SI VIVES EN ESPAÑA

Una cuenta remunerada, como la de Trade Republic. El tipo de interés cambia: mira el que te ofrecen el día que la abras.

SI VIVES EN EE. UU.

El fondo monetario SPAXX dentro de tu cuenta de Fidelity, o una cuenta de ahorro de alto interés.

3. Después, a invertir

Cuando tu fondo de emergencia está completo, ese mismo dinero pasa a tu inversión. Y ahí es donde unos pocos euros al mes empiezan a hacer el efecto mariposa: pequeñas decisiones, gran efecto.

> *«Cazar vampiros no va de privarte. Va de que tu dinero vaya a lo que de verdad te importa.»*
>
> ALEJANDRA DITO

EFECTO MARIPOSA

Esto es solo el primer paso

Cazar vampiros es la parte de **Optimiza** del método OMI: Optimiza → Monetiza → Invierte. En el programa Efecto Mariposa lo trabajamos juntas, con tu presupuesto real, tu fondo de emergencia y tu primera inversión, en grupo y con mentorías individuales.

¿Quieres hacerlo acompañada? Reserva tu sesión de diagnóstico: vemos juntas tu situación y si el programa Efecto Mariposa encaja contigo.

Reservar mi sesión de diagnóstico

calendly.com · sesión de diagnóstico

El dinero no da la felicidad. La libertad, sí. Y las dos se entrenan.

Esta guía es educativa y no es una recomendación personalizada. Los productos y las cifras son ejemplos con su fuente y su fecha: compruébalos antes de contratar. Efecto Mariposa Academy S.L.U.