



10 acciones
infalibles para
ahorrar en verano



0. Introducción	02
1. Las mejores aplicaciones para ahorrar	04
2. Ahorra en tu cocina con estos consejos	07
3. El sencillo e infalible Reto del céntimo	09
4. Trucos para encontrar vuelos baratos	11
5. Aplica el interesante método japonés Kakebo	14
6. Consejos de conducción para ahorrar combustible	17
7. Trucos para estar en forma en casa y ahorrarte el gimnasio	20
8. Estos son los electrodomésticos que consumen menos	23
9. Consejos para aprovechar los descuentos del supermercado	25
10. Métodos para obtener productos gratis	27

A large, stylized white graphic consisting of two '0's followed by a period, positioned over a green diagonal shape that cuts across the page from the bottom right towards the top left.

00.

Introducción

00.



www.auxiliardeseuros.com

Vacaciones, compras, ocio... Los meses de verano engloban varias situaciones en las que los gastos parece que se van a duplicar, e incluso triplicar. Y es que el tiempo libre conlleva disfrutar de diferentes actividades que, durante el año, resulta mucho más complejo planificar, ya sea por clima o por falta de conciliación.

No puede negarse que esta situación es habitual. Pero en ASSA - AXA apostamos por el bienestar de las personas, y en que el disfrute no está reñido con hallar siempre el equilibrio. Por ello, queremos convencerte de que ahorrar en verano Sí es posible; o, como mínimo, intentar mantener tus finanzas lo más saneadas posible.

Así, a lo largo de este ebook te proponemos una serie de trucos y recomendaciones con los que, de manera inteligente y poco a poco, este verano te sumes al hábito del ahorro, y puedas mantenerlo todos los meses del año.

Porque en ASSA - AXA confiamos en las personas, y estamos seguros de que con esta confianza, y nuestra protección, llegarás lejos. ¡Ahora es el momento!



01.

Las mejores aplicaciones
para ahorrar

01.



www.auxiliardeseguros.com

El uso de aplicaciones para ahorrar en verano es muy útil porque, desde tu móvil, puedes comprobar el estado de tus finanzas. Más allá de las opciones que proporcionan la mayoría de apps de entidades financieras, hay algunas opciones que destacan:



La app Fintonic es de las más conocidas para particulares por sus múltiples funcionalidades. Además, es compatible con Android e iOS. Este software te da consejos prácticos para ahorrar, pero además te alerta de pagos duplicados, comisiones, recibos y seguros. La interfaz es minimalista y muy fácil de utilizar; ideal para ahorrar en verano.

ARBOR

Esta herramienta tiene la ventaja de generar ahorro automático en las cuentas. Por ejemplo, enviando el pico sobrante a una cuenta vinculada. Otras funcionalidades interesantes es que se pueden programar transferencias periódicas y, además, establecer períodos de ahorro de “X” semanas. Esta es una buena manera de ahorrar en verano.





Coinscrap tiene como principal ventaja la posibilidad de crear planes personalizados de ahorro. Como en otros casos, el redondeo te permitirá apartar una cantidad (la que consideres oportuna) que se acumulará en una cuenta vinculada. Esta es una buena manera de ahorrar en verano.



El software Mint tiene la peculiaridad de que requiere de tu conexión al banco. Sin embargo, ofrece un análisis de los gastos pormenorizado y dividido en categorías. Por otra parte, hace recordatorios de pagos futuros y contarás con una interfaz amigable para ver cuál es tu estado actual. Sirve indistintamente para Android e iOS.



Esta opción es ideal para quien prioriza la privacidad y no desea compartir datos bancarios. Básicamente, es una app que hace de almanaque de ingresos y gastos divididos por categorías. Si lo que quieres es tener información y clasificarla para tomar decisiones, te puede interesar.

02.

Ahorra en tu cocina
con estos consejos

02.



www.auxiliardeseguros.com

La cocina es uno de los lugares clave para ahorrar en verano. Sin embargo, ¿de qué manera puedes hacerlo? Existen varios trucos que te ayudarán. Toma nota:

- **Utiliza agua fría siempre que puedas:** el verano es una época en la que apetece más tomar agua fría y, también, utilizarla. Salvo en casos en los que sea inevitable el agua caliente, como el lavado, intenta priorizar las temperaturas bajas, porque suponen un ahorro. Aprovecha para ahorrar en verano de esta manera.
- **Coloca la nevera lejos de fuentes de calor:** cuanto más lejos esté la nevera de lugares que calienten, mejor que mejor. De esta manera, no tendrá que trabajar más, el consumo energético será menor y, además, evitarás accidentes indeseables.
- **No llenar el frigorífico al 100 %:** recuerda que, cuantos más alimentos haya en el frigorífico, más tendrá que consumir este. Lo ideal es que no lo

infrautilices, pero siempre dentro de unos límites razonables.

- **No metas cosas calientes en el frigorífico:** si has hecho una tarta, puedes esperar una hora a que se enfríe y, después, meterla en el frigorífico. De esta manera, el motor no tendrá que trabajar más para mantener la temperatura del interior.
- **Elige sartenes y cazuelas de la misma medida que los fogones:** a veces, la energía se pierde por utilizar una sartén más pequeña del tamaño del fogón. Tómate tu tiempo para encontrar el modelo que necesitas.
- **Prioriza el microondas antes que el horno:** el microondas consume mucho menos, así que, siempre que puedas, tómalo como prioridad para el uso.

Todas estas medidas, si se toman en conjunto, supondrán un ahorro en verano tangible. Por lo tanto, vale la pena tenerlas presentes.



03.

***El sencillo e infalible
reto del céntimo***

03.



www.auxiliardeseguros.com

El reto del céntimo puede parecer una simpleza, pero en realidad no lo es, y permite, poco a poco, ir ahorrando. Más allá de las acciones que lleves a cabo para ahorrar, esta es directa y la notas en el bolsillo.

La idea, básicamente, es que **empieces por ahorrar un céntimo de euro, que al día siguiente sean 2 y así sucesivamente**. Si tenemos en cuenta que el verano dura 90 días, tendríamos, en torno al 21 de septiembre, un ahorro de 40,95 euros. Es evidente que, cuantos más meses apliquemos esta política, más

dinero ahorraremos. Por ejemplo, quien ahorrara con el reto del céntimo todo el año, conseguiría hasta 667,95 euros.

Un punto positivo es que no es, en absoluto, una técnica incompatible con otras formas de ahorro. Y la verdad es que, una vez que empieces, verás cómo poco a poco tu ahorro aumenta casi sin darte cuenta. En tiempos de poco uso de efectivo, apartar esos céntimos es interesante.

Este es un método sencillo, pero muy efectivo. Por lo tanto, para esos “picos” que se generan es altamente interesante.



04.

***Trucos para encontrar
vuelos baratos***

04.



www.auxiliardeseuros.com



Los **viajes en avión**, ya sea por razones laborales o de ocio, son un lugar común en millones de personas. Teniendo en cuenta la coyuntura, no ha de extrañar que se busquen maneras de ahorrar en los billetes. Estas opciones funcionan:

La búsqueda de **vuelos los lunes y los martes** es recomendable, porque son los días más baratos de la semana. Y, por supuesto, cuanto mayor sea la antelación con la que hagas la búsqueda, mejor que mejor. La idea, por lo tanto, es la de comprobar cuáles son las posibilidades más económicas.

La búsqueda de **vuelos en modo incógnito**, en algunos casos, es una opción útil. Al no estar registrado, es posible que algunas compañías no detecten tu interés en determinados vuelos, de manera que no te subirán los precios. En consecuencia, no está de más que la tengas en cuenta como posibilidad.

Comprueba las **opciones que existen por el billete**, sobre todo cuando pagas más. A veces, pagar más por el billete puede ser más barato, dependiendo del equipaje que te dejen llevar o que no se incluyan extras. Por lo tanto, las empresas

low cost no siempre son más baratas. Lo recomendable es que hagas un cálculo y que te informes, previamente, de las distintas políticas de empresa. Esto es más importante, si cabe, si quieres **ahorrar en verano**.

Utiliza a tu favor el algoritmo. En **Google Flights**, por ejemplo, puedes poner tu destino sin día y hora programados. De esta manera, se buscarán todas las referencias y, ¡sorpresa! puedes encontrar

billetes a la mitad de precio. El motivo es que el algoritmo de la compañía aérea, si comprueba que el avión no se está llenando al ritmo deseado, rebaja precios.

En el caso de **grandes ciudades con más de un aeropuerto**, es bueno que compruebes cuáles son las principales opciones. Ciudades como París, Londres, Nueva York o Berlín tienen más de un aeropuerto. Y algunas infraestructuras están especializadas en vuelos de bajo coste.



05.

*Aplica el interesante
método japonés Kakebo*



El **método japonés Kakebo** es una de las posibilidades para mejorar en el día a día. Su origen data de 1904 y, en un primer momento, se planteó para la economía doméstica. Funciona como una libreta de ahorro, pero con la capacidad de anticiparse a gastos futuros. El proyecto es planificar a principios de mes cuánto ahorrar y comprobar, semana tras semana, si eso se cumple. Eso sí, se tendrán que anotar puntualmente todos los ingresos y gastos. Para ello, has de tener en cuenta los siguientes puntos:

Ingresos

Hay que contar la **cantidad exacta que se ingresa en la cuenta bancaria**. Es evidente que, en el caso de trabajadores por cuenta ajena o funcionarios, esta cantidad es mensual y fija. En cambio, cuando se trata de autónomos, toma más sentido la revisión semanal por el cobro de facturas. La idea, por lo tanto, es que tengas un

cálculo útil para saber cuánto puedes ganar, porque esa será la base.

Gastos fijos

Existen unos **gastos fijos** que hay que pagar, tanto en suministros como en préstamos o seguros. Aquí también entrarán los gastos de suscripciones. Por lo tanto, hay que llevar un control para anotarlos. Los **seguros** suelen ser un gasto fijo de cuantía, así que te conviene hablar con Auxiliar de Seguros para tener las mejores soluciones a tus necesidades. Tener el cálculo es sumamente importante.

Ahorro

Es esencial que tengas presente, desde el primer momento, **cuánto quieres ahorrar cada mes**. Y esto es importante porque, conociendo tus entradas de dinero y gastos, podrás tomar decisiones para evitar problemas.

Cantidad disponible para gastar

La **cantidad que vas a gastar** es otro de los puntos esenciales. Como primer paso, es conveniente que toméis nota para que, de esta manera, sepas lo que puedes tener. Y, evidentemente, se tendrán que **restar ingresos y gastos fijos** para saber de qué dispones.

Los gastos variables se pueden dividir en cuatro tipologías. En primer lugar, los gastos de supervivencia. La segunda opción es la de los gastos de ocio. En tercer lugar, los gastos culturales. Finalmente, los gastos imprevistos o extra. Dependiendo del caso, gastarás más o menos y podrás eliminarlos.



06.

*Consejos de conducción
para **ahorrar combustible***

06.



www.auxiliardeseguros.com

La conducción es un aspecto clave para **ahorrar en verano** y en todo el año en general. Afortunadamente, existen algunas posibilidades para que te cueste menos dinero, como las siguientes:

Conduce sin apurar marchas

Lo ideal es **utilizar marchas largas y no apurarlas** nunca para moderar el consumo de combustible. Por lo tanto, conducir con un margen de entre 2.000 y 3.000 rpm es muy útil. Es conveniente tener presente este punto. Esta es una buena manera de ahorrar en verano y en todas las estaciones del año.

Apaga el motor en pausas prolongadas. Esta es una de las técnicas que se pueden aplicar en **atascos u otro tipo de paradas de más de un minuto**. Apagar el motor servirá para moderar el gasto en combustible que hay cuando este está funcionando. Y es que, muchas veces, hay problemas en relación con el gasto

excesivo del motor. En consecuencia, no está de más que se tenga en cuenta.

Utiliza el maletero lo justo

Los **coches que están cargados consumen más**. Esto significa que, en la medida de lo posible, se tendrá que cargar únicamente con el equipaje estrictamente necesario. Y, por supuesto, no se debería exceder nunca la carga máxima recomendada. Es cierto que a veces es inevitable, pero conviene que compruebes esta cuestión.

Usa el aire acondicionado con moderación

El **uso del aire acondicionado** tiene que hacerse con **moderación**. Es cierto que en verano se hace inevitable utilizarlo, pero hay algunas técnicas que pueden ser útiles. Por ejemplo, aplicar una **temperatura que no sea excesivamente fría**, pero que sea confortable.



No abras las ventanillas

Esto es algo que muchas personas no conocen, pero conducir con las **ventanillas abiertas** puede ser contraproducente porque **se consume más**. Por lo tanto, es una práctica que deberías evitar si es posible. Además, se trata es una opción más higiénica para tu coche, así que no lo has de desdeñar.

Usa solo los accesorios eléctricos cuando sea necesario

Los **accesorios eléctricos**, indudablemente, **gastan energía y combustible**. A veces es inevitable utilizarlos, como es el caso de los cargadores de móvil, pero has de considerar si te conviene o no hacerlo. Y, a veces, puedes poner la radio o la música, pero siempre que la vayas a escuchar.

Limita la velocidad

Limitar la velocidad es recomendable, tanto por cuestiones legales como de consumo. Esto es especialmente importante en autopistas y autovías, porque **conducir por encima de los 120 kilómetros por hora** implica, también, un aumento del gasto energético; concretamente, **si vas a 140, consumirás un 20 % más de energía**.

Evitar los cambios bruscos de velocidad

Los **cambios bruscos de velocidad** son otro de los problemas asociados a la conducción. Además de ser a veces peligrosos, se dispara el consumo de combustible. Como hemos dicho, marchas largas y a velocidades moderadas. Por otra parte, esta es una manera útil de reducir la contaminación.

Utilizar el freno motor

El **uso del freno motor**, o del retén automático, es una buena forma de optimizar el consumo de energía. En este contexto, lo más fácil en autovía es **levantar el pie del acelerador** para que el coche pierda velocidad paulatinamente.

Controla la presión de los neumáticos

La **presión de los neumáticos** es otro de los factores que puede llevar a un consumo de energía mayor. Y esto, habitualmente, sucede cuando hay una **presión inferior en 0,1 bar**; el **porcentaje de consumo será un 1 % superior**, y así sucesivamente, en grado inversamente proporcional.

A large teal diagonal shape that points from the top right towards the bottom left, partially overlapping the '07%' text.

07%

*Trucos para estar en forma
en casa y **ahorrarte el gimnasio***

07.



www.auxiliardeseguros.com

Ahorrar en verano también es posible si haces ejercicio en casa o en tu jardín. ¿Quieres conocer cuáles son las técnicas que te pueden servir para mantenerte en forma? Aquí te indicamos algunos ejemplos:

- **Planifica una rutina de ejercicio diaria:** las rutinas de ejercicio diarias y regulares son el principal aliado de un peso en equilibrio. Por esa razón, es conveniente que prepares una tabla, ya sea para

mantener peso o para perderlo, a la que dediques tiempo todos los días. Afortunadamente, no es necesario mucho espacio para determinados ejercicios.

- **Pasea todos los días, como mínimo, una hora:** el gran enemigo de la forma física es el sedentarismo. Y, ciertamente, una actividad física diaria de, como mínimo, una hora, ayudará. Si es posible, dedica una hora diaria a pasear.





- **Ve a trabajar a pie:** el cambio de paradigma pasa, también, por utilizar los transportes únicamente cuando son necesarios. Quizás puedes ir al trabajo a pie, pero no te lo has planteado. No está de más que tengas presente esta posibilidad.
 - **Mantén una dieta equilibrada:** la dieta equilibrada es un primer paso para que no tengas problemas. Por ejemplo, un consumo bajo en grasas y alto en vitaminas también ayuda a mantenerse en forma, y sin necesidad de hacer un gasto adicional.
 - **Aprovecha los espacios abiertos para hacer ejercicio:** los espacios libres son, igualmente, lugares en los que puedes hacer ejercicio. Esta es una opción especialmente interesante para aquellas rutinas que requieran de espacio, o para correr.
 - **Comprueba tu peso regularmente:** comprobar tu peso de manera habitual -una vez a la semana, por ejemplo- es otra de las maneras de saber si estás en forma o no. Y, en definitiva, sirve también para que no tengas ningún tipo de problema.
- Si eres una persona disciplinada, te será más fácil mantener el peso que deseas sin grandes problemas.

08.

*Estos son los **electrodomésticos**
que **consumen menos***



La **elección del electrodoméstico adecuado** ayuda, también, a consumir menos. Hay que señalar que, dentro de los electrodomésticos que consumen menos, los de **clasificación eficiencia energética A** son los mejores.

Aquí indicamos cuál es el listado de electrodomésticos que consumen menos del mercado:

Bombillas de bajo consumo

Las **bombillas de bajo consumo LED** son la mejor alternativa de iluminación, tanto por resultado como por consumo. Por ejemplo, has de saber que el **consumo** es de **entre 5 y 6 veces menos** que una **bombilla incandescente**. Además, recuerda que en verano puedes hacer uso de la luz natural durante más tiempo.

Microondas

Un **microondas** es la opción clave para la mayoría de los hogares y, sin duda, es

mucho **más eficiente** que un **horno o** que la **vitrocerámica** si vas a hacer una comida para una o dos personas. Siempre que sea posible, plantéate la posibilidad de este modelo.

Neveras

Las **neveras** tienen fama de ser electrodomésticos de alto consumo, pero de hecho existen modelos muy eficientes. Un ejemplo paradigmático es el de los **modelos de clase A**, con un consumo realmente bajo.

Televisión

La **televisión**, aunque no sea un electrodoméstico de primera necesidad, también puede hacer que ahorres dinero si la utilizas. Para ello, lo más aconsejable es comprarla con **pantalla LCD**, porque de esta forma se modera el consumo. Igualmente, es importante que apagues el televisor completamente cuando no vayas a verlo.

09.

***Consejos para aprovechar los
descuentos del supermercado***



Saber comprar es algo importante siempre, y el verano no es una excepción. Existen algunos consejos para que puedas **aprovechar los descuentos del supermercado**:

Utiliza tarjetas de puntos

Las **tarjetas de puntos** son una posibilidad interesante en el caso de que tengas un supermercado de referencia. Y, por supuesto, tienes que pasarla por caja cada vez que compres. La idea es que se proporcionen **descuentos o vales regalo** a partir de un cierto volumen de compra.

Comprueba cuándo salen las ofertas

Consultar **cuándo salen las ofertas** es otra de las estrategias de ahorro que funcionan. Los supermercados tienen políticas distintas, pero lo normal es que tengan un **día de la semana** concreto para lanzar

ofertas y descuentos. Es recomendable que estés al tanto para que los puedas aprovechar.

El 2x1 te puede interesar

La **promoción 2x1** es un clásico y, en muchos casos, te puede interesar. Vale la pena que eches un vistazo y, si es un producto que consumes y tiene una fecha de caducidad larga, puedes comprar. A la larga, es una opción altamente interesante.

Las liquidaciones (a veces) valen la pena

La **liquidación de determinados artículos** puede interesarte por dos motivos. En primer lugar, porque los precios suelen ser muy competitivos. Y, por otra parte, porque muchos artículos se pueden congelar, de manera que les sacarás partido a largo plazo.

10.

***Métodos para obtener
productos gratis***

10.



www.auxiliardeseuros.com

Existen maneras de obtener productos gratis y que te pueden interesar. Esta es otra forma de conseguir ahorrar en verano, tanto para productos como para servicios. Las más importantes son las siguientes:

Probar productos

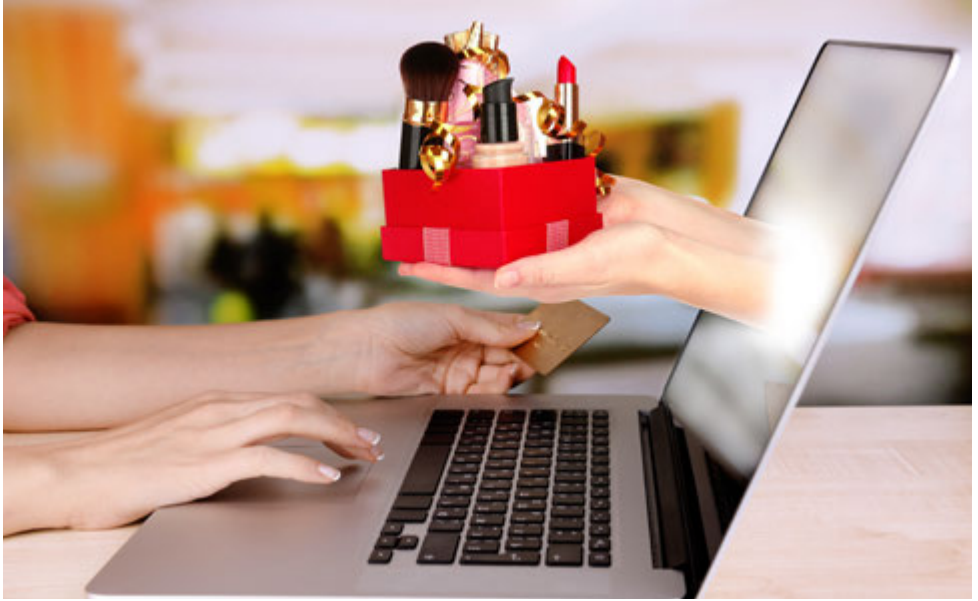
La prueba de un producto es una forma de conseguirlo gratuitamente. Esto es habitual en sectores como la limpieza y, en ocasiones, la alimentación. Es una

buena opción puntual, aunque a cambio te pedirán que des tu opinión.

Hacer reseñas positivas

Las reseñas positivas son otra de las opciones de conseguir algo gratis, aunque no siempre. Hay empresas que, tras una reseña positiva de un usuario o consumidor, ofrecen algún descuento o atención. Si bien sirve para todo el año, es otra opción para ahorrar en verano. En este sentido, plataformas como Amazon





Vine son muy útiles porque ofrecen regalos y productos gratuitos a cambio de dejar reseñas confiables y profesionales.

Consigue regalos por caminar

Sí, aunque te parezca extraño, hay quien te hace regalos a cambio de caminar. Los que pertenezcan al numeroso colectivo de personas que practican el running, pueden echar mano de la app Sweatcoin. La idea es que, a cambio de hasta 10.000 pasos diarios, te darán puntos que podrás

canjear por distintos obsequios como ropa de deporte, gafas o menaje para la comida.

Aprovechar días del espectador u horas gratuitas

La asistencia a cines o museos puede ser más barata o incluso gratuita en función del día y la hora. Por ejemplo, en España el día del espectador de los cines suele ser el miércoles. Y, en el caso de los museos, también hay días y horas en los que la visita es gratuita.



www.auxiliardeseguros.com

