DE LA NÓMINA A LAS RENTAS

Cuaderno de hojas de trabajo

Las dieciocho hojas de trabajo del libro, a tamaño A4, para imprimir y rellenar a mano tantas veces como quieras. La columna con nombre es el ejemplo del libro; la última es la tuya.

1. Tu nómina en limpio
2. Tu declaración en una hoja
3. Tu presupuesto mensual
4. Tu colchón y tus deudas
5. Tu ingreso extra, en limpio
6. Tu tabla del interés compuesto
7. Elige tu fondo
8. Antes de meter un euro
9. ¿Me conviene un plan?
10. Alquilar o comprar, con tus números
11. Vuestro dinero en común
12. Tu objetivo, en euros
13. Tu escalera
14. Revisa tu cartera de dividendos
15. Cuánto necesitas para vivir de rentas
16. La cuenta completa de un piso
17. Las cinco preguntas
18. Tu plan a 10 años

Las mismas hojas en hoja de cálculo, con las fórmulas hechas, en **delanominaalasrentas.pages.dev**.

Contenido educativo. No constituye asesoramiento financiero, fiscal ni jurídico personalizado. Los ejemplos son de personajes ficticios con cifras del ejercicio 2026.

Tu nómina en limpio

CONCEPTO	JAVIER	TÚ
Sueldo bruto anual	30.000,00	
Número de pagas	14	
Bruto de una nómina ordinaria	2.142,86	
Base de cotización mensual	2.500,00	
Cotizaciones del mes (6,50 %)	162,50	
Tipo de retención de IRPF	16,42 %	
Retención del mes	351,86	
Neto de una nómina ordinaria	1.628,50	
Neto de una paga extra	1.791,00	
Neto anual (ordinarias + extras)	**23.124,00**	
Neto medio al mes (anual ÷ 12)	**1.927,00**	

El neto medio al mes es la cifra que usarás para tu presupuesto en el capítulo 3: reparte las extras a lo largo del año en lugar de tratarlas como dinero caído del cielo.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Tu declaración en una hoja

CONCEPTO	JAVIER	TÚ
Ingresos brutos del trabajo	30.000,00	
Número de pagadores	1	
¿Obligado a declarar?	Sí	
Intereses y otros rendimientos del ahorro	190,50	
Total retenido en el año	4.937,97	
Deducciones autonómicas posibles	Ninguna	
¿Individual o conjunta?	Individual	
Resultado del borrador	+39,33	
Revisado: pagadores, datos personales, vivienda, deducciones y cuenta	✓	

Resultado: en positivo si te devuelven, en negativo si te sale a pagar. Guarda esta hoja junto a tu declaración: el año que viene te servirá para comparar.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Tu presupuesto mensual

PARTIDA	JAVIER	TÚ
Neto medio al mes	**1.927**	
Vivienda (alquiler o hipoteca)	550	
Suministros e internet	60	
Supermercado	230	
Transporte	120	
Móvil y suscripciones	40	
Comer y salir fuera	160	
Ropa, deporte y cuidado personal	75	
Otros	65	
Total gastos	**1.300**	
Ahorro e inversión (media mensual)	527,50	
Para disfrutar de las extras (media mensual)	99,50	
% de ahorro sobre el neto	**27 %**	

Ahorro e inversión: 6.330 € al año entre 12. La suma de gastos, ahorro y extras para disfrutar debe dar tu neto medio.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Tu colchón y tus deudas

MI COLCHÓN	LUCÍA AL EMPEZAR	TÚ
Gastos imprescindibles al mes	1.040	
Meses de colchón que necesito	3	
Objetivo de colchón	3.120	
Lo que tengo hoy	0	
Aportación mensual + extras	120 + 630 por paga	
Al llegar a un mes: pago de deudas caras	–338,87	
Aportación tras cancelar (cuota liberada)	145 + 630 por paga	
Meses para llegar	14	

MIS DEUDAS	TAE	PENDIENTE	CUOTA	ORDEN
Lucía · tarjeta (portátil)	21 %	395,76	25	1.º
Lucía · móvil a plazos	0 %	560	35	2.º

Ordena tus deudas de mayor a menor TAE. Las que superen el 7–8 % van antes que cualquier inversión.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Tu ingreso extra, en limpio

CONCEPTO (€ AL AÑO)	IRENE, CON TARIFA PLANA	TÚ
Lo que facturas, sin IVA	5.200	
Gastos de la actividad	1.500	
Cuota de autónomos (al mes × 12)	960	
Rendimiento neto	**2.740**	
Lo que te cuesta en IRPF cada euro extra	29,2 %	
IRPF de más (aproximado)	761	
Lo que te queda	**1.979**	
Horas al año, contándolo todo	260	
Lo que ganas por hora	**7,61**	
Lo que ganas por hora en tu trabajo (neto)	10,90	

El IRPF de más se calcula sobre el rendimiento neto menos un 5 % de gastos de difícil justificación. Si tu ingreso extra paga menos por hora que tu trabajo, sube el precio, reduce horas o trátalo como una afición.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Tu tabla del interés compuesto

VALOR EN EUROS DE HOY, AL 4 % REAL

AL MES	10 AÑOS	20 AÑOS	30 AÑOS
50 €	7.359	18.252	34.376
100 €	14.718	36.503	68.751
250 €	36.794	91.258	171.878
500 €	73.588	182.516	343.757

MIS NÚMEROS	EJEMPLO	TÚ
Lo que puedo invertir al mes hoy	100	
Años hasta mi objetivo	20	
Valor estimado (de la tabla)	36.503	
Comisión anual de mi producto	0,2 %	
Fecha en que subiré la aportación	enero	

La tabla supone que subes la aportación cada año con la inflación. Para otras cantidades es proporcional: 150 € al mes es la fila de 50 más la de 100.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Elige tu fondo

CRITERIO	LO IDEAL	FONDO 1	FONDO 2
Índice que replica	Mundial amplio		
Gastos corrientes anuales	< 0,3 %		
Acumulación o distribución	Acumulación		
¿Traspasable sin tributar?	Sí		
Aportación mínima	Baja		
Comisión de custodia de la entidad	0		

MI CARTERA	JAVIER	TÚ
% en bolsa mundial	100 %	
% en renta fija o monetario	0 %	
Aportación mensual	250 €	
Si cae un 30 %, haré…	Nada	

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Antes de meter un euro

PREGUNTA	EL ROBOT DE RUBÉN	TU CASO
¿Me contactaron ellos, sin que yo lo pidiera?	Sí	
¿Prometen una rentabilidad fija o muy alta?	Sí, 2 % semanal	
¿Me meten prisa o me piden que traiga a otros?	Sí	
¿Está en los registros de la CNMV o del Banco de España?	No	
¿Aparece en alguna advertencia?	No lo miró	
¿El dinero va a una cuenta a nombre de la entidad?	No, a una cartera de cripto	
¿Sé explicar cómo gana el dinero?	No	
¿Sé cómo saco mi dinero y cuánto tardo?	No	
¿Me piden instalar algo o darles códigos?	No	
Decisión	**No invertir**	

Basta una respuesta de alarma para no invertir: un «sí» en las preguntas 1, 2, 3, 5 y 9, o un «no» en las preguntas 4, 6, 7 y 8. Lo que no has mirado cuenta como alarma.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

¿Me conviene un plan?

PREGUNTA	JAVIER	LUCÍA	TÚ
¿Mi empresa aporta si yo aporto?	Sí, 50 €/mes	No	
Lo que me ahorra la aportación (%)	30 %	24 %	
¿Tengo el colchón completo?	Sí	No	
¿Necesitaré este dinero en menos de 10 años?	No	Quizá	
Comisión total del plan	Baja	—	
Decisión	**Sí**	**Todavía no**	

Si la primera respuesta es «sí», la decisión casi siempre también lo es, al menos hasta la cantidad que iguale tu empresa.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Alquilar o comprar, con tus números

CONCEPTO (€ AL AÑO)	JAVIER E IRENE	TÚ
Precio de la vivienda	200.000	
Intereses de la hipoteca (primer año)	4.579	
IBI + comunidad + seguros	1.420	
Mantenimiento (0,75 % del precio)	1.500	
Coste de oportunidad de tu dinero (3 %)	1.692	
Gastos de compra ÷ años que te quedarás	2.343	
Comprar: coste irrecuperable al año	**11.534**	
Alquilar: alquiler al año	**13.200**	
Cuota de hipoteca ÷ ingresos netos	19 %	

Si el coste de comprar es parecido al del alquiler, lo que decide es cuánto tiempo te vas a quedar y cuánto valoras la flexibilidad.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Vuestro dinero en común

CONCEPTO	JAVIER E IRENE	VOSOTROS
Neto medio al mes de la primera persona	1.927	
Neto medio al mes de la segunda persona	1.600	
Parte de la primera persona en los ingresos	55 %	
Gastos comunes al mes	1.700	
Pone la primera persona (proporcional)	935	
Pone la segunda persona (proporcional)	765	
Le queda a la primera / a la segunda	992 / 835	
Porcentaje de cada uno en la escritura	50 / 50 + documento	
Testamentos hechos	Sí	
Pareja de hecho inscrita (si no estáis casados)	Sí	
Seguro de vida y beneficiarios revisados	Sí	
Día de la reunión de dinero	Primer domingo	

Si lo que le queda a uno de los dos es mucho menor que al otro, el reparto quizá no es el que ambos creéis justo. Habladlo con los números delante.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Tu objetivo, en euros

CONCEPTO	JAVIER	TÚ
Rentas que quiero al mes (netas, euros de hoy)	325	
En cuántos años	10	
Capital por cada 100 € al mes (de la tabla)	36.800	
Capital necesario	≈120.000	
Lo que ya tengo invertido	32.700	
Me faltan	**≈87.000**	

Javier usa la fila del indexado con retirada del 3,5 %. Si piensas en otra fuente, usa su fila. No cuentes el colchón ni la vivienda en la que vives.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Tu escalera

TRAMO	MARTA Y DANI	TÚ
Colchón en cuenta remunerada	10.000	
Tramo que vence en 3 meses	5.000	
Tramo que vence en 6 meses	5.000	
Tramo que vence en 9 meses	5.000	
Tramo que vence en 12 meses	5.000	
Tipo medio aproximado	3 %	
Renta neta al año (× 0,81)	729	
Para qué es este dinero y cuándo lo necesito	Piso, 2–3 años	

La renta neta de la tabla incluye el colchón si también está remunerado al mismo tipo. Si no, calcula solo con los tramos.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Revisa tu cartera de dividendos

PREGUNTA	DANI	TÚ
Número de empresas	3	
Número de sectores	2	
Países	1	
Dividendo bruto al año	360	
Dividendo neto al año (× 0,81)	292	
Retenciones extranjeras pendientes de recuperar	0	
¿Más del 20 % de mis acciones en una sola empresa?	Sí	

Si tienes pocas empresas, pocos sectores o un solo país, no vendas por obligación, pero diversifica con tus aportaciones nuevas.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Cuánto necesitas para vivir de rentas

PARTE DE TUS GASTOS CUBIERTA	JAVIER	TÚ
Gastos mensuales	1.300	
25 % de los gastos al mes	325	
Capital para el 25 % (× 370)	≈120.000	
Capital para el 50 %	≈240.000	
Capital para el 100 %	≈480.000	
Colchón de rentas (2 años de retiradas)	≈8.400	
Si la bolsa cae más de un 15 %, haré…	Retirar de Letras	

Multiplica tu renta mensual deseada por 370 para estimar el capital necesario con una retirada del 3,5 % y unos impuestos moderados.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

La cuenta completa de un piso

CONCEPTO	JAVIER 2023	TÚ
Precio + gastos de compra + reforma	128.200	
Alquiler anual (11 meses)	7.920	
Comunidad, IBI, seguros y mantenimiento	2.130	
Beneficio antes de impuestos	5.790	
IRPF estimado	475	
Rentabilidad neta (beneficio ÷ inversión)	**4,1 %**	
Rentabilidad en un año malo	**0,1 %**	
Horas al mes que le dedicaría	3–4	

Para el año malo, resta tres meses de alquiler, un mes de impago, una derrama y una avería grande.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Las cinco preguntas

PREGUNTA	CRIPTO AL 12 %	TU CASO
¿Cuánto deja neto, de verdad?	Desconocido	
¿Qué pasa en un año malo?	Puede perderse todo	
¿Cuántas horas al mes me pide?	Pocas	
¿Puedo recuperar el dinero? ¿Cuándo?	Depende de la plataforma	
¿Cuánto necesito para empezar?	Poco	
¿Está autorizada? ¿Por quién?	Comprobar	
Decisión	**No**	

Si no sabes responder a alguna pregunta, esa es la respuesta.

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado

Tu plan a 10 años

CONCEPTO	JAVIER	TÚ
Invertido hoy (sin colchón ni vivienda)	32.674	
Aportación mensual (euros de hoy)	400 → 475	
Años	10	
Valor en el escenario malo (2 %)	91.500	
Valor en el escenario normal (4 %)	105.500	
Valor en el escenario bueno (6 %)	121.700	
Renta neta al mes, escenario normal (÷ 370 × 100)	≈285 + 13	
Mi objetivo	325	
Si no llego: aportar más, esperar o ajustar	Aportar más	
Fecha de mi revisión anual	Enero	

Para estimar el valor futuro usa la tabla del capítulo 6: tu capital actual crece aparte (multiplícalo por 1,22 a 10 años al 2 %, por 1,48 al 4 % y por 1,79 al 6 %).

Contenido educativo, no asesoramiento personalizado