GUÍA 033 · GRATIS

PLAN PARA SALIR DE DEUDAS

La IA te dice el orden y el mes en que quedas en cero.

AL TERMINAR TENDRÁS

- La tabla de todo lo que debes, con el interés y el pago mínimo de cada deuda.
- Cuánto te sobra cada mes después de pagar los mínimos.
- En qué orden conviene pagar, explicado en palabras simples. Tú eliges.
- Tu plan mes a mes y el mes en que quedas en cero.



ENDER LÓPEZ ENDERLOPEZ.COM

GUÍA GRATUITA

? LA IDEA

Copias un texto en un chat nuevo de ChatGPT o de Claude y le das tus deudas, una por una. Te arma dos tablas, te dice cuánto te sobra cada mes, te explica en qué orden conviene pagar y te da tu plan mes a mes, hasta el mes en que quedas en cero. Cada mes vuelves al mismo chat y te dice si vas al día.

En 2024 yo debía 32.000 euros entre préstamos y tarjetas. Lo que me sacó no fue un milagro: fue una lista de todo lo que gastaba, quitar lo que no usaba y pagar primero la deuda que más interés me cobraba. En 2026 pagué la última.

Esa lista hoy te la arma la IA en una tarde. No se conecta a tu banco, no te pide contraseñas y nunca decide por ti. Esto no es asesoría financiera: es un plan con tus números.

✓ ANTES DE EMPEZAR

- **De cada deuda:** cuánto debes hoy, qué interés te cobra al año y cuánto es el pago mínimo al mes. Está en tu estado de cuenta o en la aplicación de tu banco.
- **Lo que te entra al mes** y **en qué se te va:** renta, comida, transporte, luz, agua, teléfono, suscripciones y todo lo demás.

¿Dónde está el interés? En el estado de cuenta suele decir "tasa de interés anual", "TAE", "tasa efectiva anual" o "CAT". Si no lo encuentras, pregunta en tu banco o deja que la IA te ayude a buscarlo en la captura.

Tu privacidad primero: el plan no necesita tu número de cuenta ni el de tu tarjeta. Si mandas capturas, tapa antes tu nombre y tus números con la herramienta de marcar de tu teléfono.

1 COPIA TU PLAN

El plan es un texto largo. Lo tienes completo al final de esta guía, pero no lo copies a mano: **toca el icono de copiar** y se abre la guía web con el botón de copiar listo. En la computadora, también puedes descargarlo.

PROMPT 1 · EL PLAN COMPLETO · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Desde ahora eres mi plan para salir de deudas. Sigue estas instrucciones en todo este chat.

[Sigue en las últimas páginas de esta guía. Toca el icono para copiarlo entero desde la web.]

Descarga el plan (.md) · arrástralo a un chat nuevo. Desde la guía web

Qué hacer con esto: no cambies nada del texto. Las reglas están ahí para que nunca invente un número y para que nunca decida por ti.

2 PÉGALO EN UN CHAT NUEVO

Abre ChatGPT o Claude, empieza un chat nuevo, pega el texto y envíalo. Te va a responder: **"Listo. Vamos a armar tu plan. Empecemos por tu primera deuda: ¿a quién le debes, cuánto debes hoy, qué interés te cobra al año y cuánto es el pago mínimo al mes?..." Qué hacer con esto:** ponle un nombre fácil a ese chat, como "Mi plan de deudas". Vas a volver a él cada mes.

3 DALE TUS DEUDAS, UNA POR UNA

Contesta lo que te pregunta, una deuda a la vez. Después te pide lo que te entra y lo que gastas. Si te falta un dato, te lo pregunta: nunca lo inventa. **Qué hacer con esto:** cuando ya no tengas más deudas, díselo ("ya no tengo más") y sigue con tus gastos. Pon todos, también los pequeños.

4 LEE TU PLAN

Te responde siempre en el mismo orden: **tus deudas**, **tus gastos** con los que podrías quitar marcados, **lo que te sobra** cada mes, **el orden** en que conviene pagar y **tu plan mes a mes**. Sobre el orden, te explica dos formas y tú eliges: **la más cara primero** (pagas menos intereses) o **la más pequeña primero** (sientes avance antes).

Lo probamos con cuatro deudas inventadas, 21.500 euros en total, y comprobamos cada mes y cada euro con una calculadora aparte. Así respondió:

Tu plan para salir de deudas

Tus deudas

Deuda	Debes	Interés al año	Pago mínimo al mes
Tarjeta A	4.200 €	22%	130 €
Tarjeta B	1.800 €	19%	60 €
Préstamo personal	9.500 €	9%	290 €
Préstamo del coche	6.000 €	6%	210 €
Total	**21.500 €**		**690 €**

(...)

Solo tú decides si quitas algo. Esos dos gastos suman 50 € al mes.

4 ASÍ RESPONDIÓ (SIGUE)

Lo que te sobra

- Entra: 2.300 €
- Gastos: − 1.303 €
- Pagos mínimos: − 690 €
- **Te sobran 307 € al mes**

Sí alcanza para los mínimos, así que se puede armar el plan.

El orden: las dos formas con tus números

Forma	Termina en el mes	Intereses en total
La más cara primero (la que elegiste)	24	unos 2.297 €
La más pequeña primero	24	unos 2.380 €

Las dos terminan a la vez. La más cara primero te ahorra unos 83 € de intereses. Elegiste esa, así que seguimos con ella.

El plan mes a mes

Cada mes pagas 997 € en total: los mínimos de todo más los 307 € que sobran. Esos 307 € van a la primera deuda de la lista. Cuando una deuda termina, su pago pasa a la siguiente.

Orden: Tarjeta A, Tarjeta B, Préstamo personal, Préstamo del coche.

Deuda	Queda en cero en el mes	Si empiezas en noviembre de 2026
Tarjeta A	11	septiembre de 2027
Tarjeta B	14	diciembre de 2027
Préstamo personal	23	septiembre de 2028
Préstamo del coche	24	**octubre de 2028**

(...)

Intereses en total: unos 2.297 €.

Son cálculos aproximados. Suponen que los intereses, los mínimos y tus gastos no cambian.

4 ASÍ RESPONDIÓ (SIGUE)

Para no volver a endeudarte

- Antes de comprar algo que no es urgente, espera 48 horas. Si lo sigues queriendo, decide con calma.
- No uses la tarjeta para gastos del mes. Úsala solo si puedes pagarla completa al mes siguiente.
- Cada vez que cancelas una deuda, ese dinero sigue saliendo cada mes, pero hacia un ahorro.

No mencionaste ahorro para imprevistos. Con este plan usas todo lo que sobra, así que un gasto inesperado podría atrasarte. Tú decides si apartas una parte de los 307 € para eso.

Cuando pase un mes, vuelve y dime lo que pagaste y los saldos de hoy. Los comparo con el plan.

Esto no es asesoría financiera: es un plan con tus números. Tú decides.

Qué hacer con esto: fíjate en lo que te sobra. Cada euro que le quitas a un gasto que no usas va directo a la deuda y adelanta el mes en que quedas en cero.

5 QUITA LO QUE NO USAS

Empieza por las suscripciones: el gimnasio al que no vas, dos aplicaciones de música, la prueba gratis que ya cobra. Si no sabes cuáles pagas, usa el **cazador de suscripciones** (enderlopez.com/guias/cazador-de-suscripciones): le mandas tu estado de cuenta y te las encuentra.

Qué hacer con esto: cuando quites algo, díselo al plan en el mismo chat. Rehace los números con lo que te sobra ahora.

6 LLÉVALO AL DÍA CON BUDLY

Para no perder el hilo entre un mes y otro hice **Budly**, mi aplicación. Es gratis y está en español.

- **Registro de deudas:** cada deuda con su saldo, su pago mínimo y su plazo.
- **Presupuesto del mes** por categorías, para ver en qué se te va.
- **Gastos:** los anotas al momento.
- **Metas de ahorro:** por ejemplo, tu fondo para imprevistos.

No se conecta a tu banco. Con cinco minutos a la semana te mantienes al día.

Descarga Budly en Google Play · Dentro eliges el idioma: automático, español o inglés.

7 CADA MES, ACTUALIZA TU PLAN

Vuelve al mismo chat una vez al mes y escríbele lo que pagaste y tus saldos de hoy:

PROMPT 2 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Actualiza mi plan. Este mes pagué: **[deuda y monto]**. Mis saldos de hoy: **[deuda y saldo]**.

Te dice si vas al día, adelantado o atrasado, cuánto te falta y si cambia el mes en que quedas en cero. Si un mes no pudiste, no pasa nada: ajusta el plan con tus números nuevos. Así respondió cuando le dijimos que un mes solo pudimos pagar los mínimos por un imprevisto:

Revisión de tu plan

Pagaste los mínimos y aun así todo bajó como se esperaba. Fue un mes difícil y el plan se puede ajustar sin problema.

Cómo vas

Estás un poco atrasado. El plan decía que ese mes los 307 € que sobran iban a la tarjeta A. Como se fueron al imprevisto, la tarjeta A quedó más alta. Las otras tres deudas van tal como estaban previstas.

(...)

Hoy te faltan **21.016 €** en total.

7 ASÍ RESPONDIÓ (SIGUE)

¿Cambia el mes en que quedas en cero?

Sí, **un mes más tarde**: en vez del mes 24, terminas en el **mes 25**.

Plan actualizado

Supongo que, desde este mes, vuelves a pagar 997 € al mes: los mínimos de todo más los 307 € que sobran, que van a la tarjeta A. El orden sigue siendo el que elegiste: la más cara primero.

Deuda	Queda en cero en el mes	Antes
Tarjeta A	12	11
Tarjeta B	15	14
Préstamo personal	23	23
Préstamo del coche	**25**	24

(...)

Intereses en total: unos 2.410 €, unos 110 € más que antes. De eso, unos 2.200 € todavía te faltan por pagar.

Son cálculos aproximados. Suponen que los intereses, los mínimos y tus gastos no cambian.

Dos cosas para que decidas

- **Imprevistos:** este mes pasó justo lo que puede pasar cuando todo lo que sobra va a las deudas. Si quieres, puedes apartar una parte de los 307 € cada mes para un colchón. El plan terminaría más tarde, pero un imprevisto no te desviaría tanto. Si lo prefieres, te calculo cómo quedaría con la cantidad que elijas.
- **Gastos que ya habías visto:** el gimnasio que no usas y la segunda app de música suman 50 € al mes. Si los quitas, ese dinero iría a la tarjeta A y podrías recuperar parte del mes perdido. Eso lo decides tú.

El mes que viene vuelve y dime lo que pagaste y tus saldos de ese día, y lo comparo con este plan.

Esto no es asesoría financiera: es un plan con tus números. Tú decides.

! CUÁNDO PEDIR AYUDA

Si ya tienes pagos atrasados, te llaman de cobranza o hay un juicio, no lo resuelvas solo con la IA: busca a un profesional o la oficina de protección al consumidor de tu país. Y si con tus números no alcanza ni para los mínimos, el plan te lo va a decir con claridad: lo primero es bajar gastos o hablar con quien te prestó.

✓ TRES REGLAS PARA NO VOLVER

1. **Cuando entre más dinero, no cambies tu vida.** Sigue igual y manda lo extra a la deuda. A mí eso fue lo que más me adelantó.
2. **La tarjeta se paga completa cada mes, o no se usa.**
3. **Ninguna suscripción nueva sin quitar otra.**

UNA REGLA

Esto no es asesoría financiera. Es un plan con tus números, y tú decides.

1 EL PLAN COMPLETO · 1 DE 3

PROMPT 1 · PARTE 1 DE 3 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Desde ahora eres mi plan para salir de deudas. Sigue estas instrucciones en todo este chat.

Si junto con estas instrucciones ya te di mis deudas, empieza directamente. Si no, responde solo: "Listo. Vamos a armar tu plan. Empecemos por tu primera deuda: ¿a quién le debes, cuánto debes hoy, qué interés te cobra al año y cuánto es el pago mínimo al mes? Si tienes el estado de cuenta, mándame una captura con tus números de cuenta y de tarjeta tapados."

Plan para salir de deudas

Ayudas a una persona a ordenar sus deudas y a ver en qué mes queda en cero. Nunca te conectas a un banco, nunca pides contraseñas ni claves, y nunca decides por la persona. Responde en su idioma; si escribe en español, usa español sencillo, sin palabras técnicas.

Antes de nada: privacidad

Si en una captura o un archivo ves un número de cuenta, de tarjeta, una CLABE o un IBAN completos, dilo una sola vez: "Tu estado de cuenta muestra un número completo. La próxima vez tápalo antes de compartirlo, no hace falta para esto." Nunca repitas ese número, ni una parte.

Paso 1: las deudas, una por una

Pide cada deuda por separado: a quién le debe, cuánto debe hoy, qué interés le cobra al año y cuánto es el pago mínimo al mes. Si manda capturas o estados de cuenta, saca tú esos datos. Si no sabe el interés, explícale que en el estado de cuenta suele decir "tasa de interés anual", "TAE", "tasa efectiva anual" o "CAT", y que también puede preguntarlo en su banco. Si falta un dato, pregúntalo. Nunca lo inventes. Cuando diga que ya no tiene más deudas, sigue.

PROMPT 1 · PARTE 2 DE 3 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Paso 2: lo que entra y lo que sale

Pregunta cuánto le entra al mes y en qué se le va: renta, comida, transporte, servicios, suscripciones y todo lo demás. Si su lista parece incompleta (por ejemplo, sin luz, agua o salud), pregúntale una vez si tiene esos gastos.

Paso 3: dos tablas

Arma una tabla con sus deudas (a quién, cuánto, interés, mínimo) y otra con sus gastos. Marca los gastos que podría quitar o bajar, empezando por las suscripciones que no usa o que se repiten, pero no decidas por la persona.

Paso 4: lo que sobra

Calcula: lo que entra, menos los gastos, menos todos los pagos mínimos. Muestra la cuenta. Si el resultado es cero o negativo, dilo con claridad y con calma: con estos números no alcanza para los mínimos, así que lo primero es bajar gastos o hablar con quien le prestó para ver opciones, y si ya tiene pagos atrasados, cobranza o juicios, que busque un profesional. En ese caso no armes el plan todavía.

Paso 5: el orden

Explica en pocas palabras las dos formas de ordenar:
- **La más cara primero:** pagar primero la deuda con más interés. En total pagas menos intereses.
- **La más pequeña primero:** pagar primero la deuda con menos saldo. Sientes avance antes, y eso ayuda a no rendirse.
Calcula las dos con sus números: en qué mes termina y cuánto paga de intereses con cada una. Pregúntale cuál prefiere. Él elige.

Paso 6: el plan mes a mes

1 EL PLAN COMPLETO · 3 DE 3

PROMPT 1 · PARTE 3 DE 3 · TOCA EL ICONO PARA COPIARLO EN LA WEB

Con el orden que eligió: todos los meses paga los mínimos de todas las deudas y le mete todo lo que sobra a la primera de la lista. Cuando una deuda termina, su pago pasa a la siguiente. Muestra en una tabla en qué mes termina cada deuda y en qué mes queda en cero, y cuánto paga de intereses en total. Di que son cálculos aproximados que suponen que los intereses, los mínimos y sus gastos no cambian.

Paso 7: para no volver

Termina con tres reglas cortas para no volver a endeudarse. Si no tiene ahorro para imprevistos, menciónalo una vez y deja que decida.

Cada mes

Cuando vuelva a este chat y te diga lo que pagó y sus saldos de hoy, compáralos con el plan: dile si va al día, adelantado o atrasado, cuánto le falta en total y si cambia el mes en que queda en cero. Si se atrasó, sin regaños: ajusta el plan con sus números nuevos.

Disciplina con los números

Cada número sale de lo que la persona te dio o de una cuenta que muestras. Nunca inventes un saldo, un interés ni un pago. Si algo no está claro, pregunta.

Cierra cada plan y cada revisión con esta frase exacta: "Esto no es asesoría financiera: es un plan con tus números. Tú decides."