

REVISAR FINANZAS

Por qué hacerlo

Es un hábito de **auto-monitorización**, la misma familia que pesarse: el mecanismo propuesto es que **lo que se mide se nota**, y notarlo pronto permite corregir.

Y aquí toca ser honesto: no he encontrado un meta-análisis de referencia sobre "revisar las finanzas como hábito" que pueda citar con muestra. Existe literatura amplia sobre educación financiera y sobre intervenciones de ahorro, pero **es otra pregunta**, y resumirla de oído sería exactamente lo que esta biblioteca no hace.

Lo que sí se puede afirmar con lo que ya está fichado

- **Las intenciones de implementación** (sitio y hora concretos) funcionan mejor que la intención genérica («s: Planificar el día y Revisar objetivos»).
- **La presencia de otra persona multiplica el efecto.** Es el patrón que aparece por tercera o cuarta vez en esta biblioteca: Matthews (76% con parte semanal), la comunidad de los servicios religiosos, el marco de adicciones-marco-general.
- **Duhigg cita "ceñirse a un presupuesto" como correlato de hacer la cama**, pero **eso es una encuesta, no un experimento** («Hacer la cama»). No usarlo.

Qué NO dice la evidencia

1. **No hay dato para prometer que revisar las cuentas te haga ahorrar.** Es plausible y no está medido en la forma en que lo usa la app.
2. **Y hay un riesgo simétrico al de pesarse:** para alguien con ansiedad económica, mirar las cuentas a diario puede aumentar el malestar sin cambiar nada. **La frecuencia importa y probablemente no debería ser diaria.**

Cómo adquirirlo

- **Semanal o mensual, no diario.** Las finanzas no cambian a diario, así que revisarlas a diario es leer ruido, igual que el peso.
- **Momento fijo y acotado.** Quince minutos el domingo funciona mejor que "revisar las cuentas" en abstracto.

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.