CUADERNO DE IDEAS

Gastos hormiga: qué son, cómo descubrirlos y cór

Finanzas personales · 18/11/2026 · Por Camilo Calderón

¿Llegas a fin de mes sin saber en qué se fue tu dinero? Descubre qué son los gastos hormiga, cuánto pueden sumar en un año y un método sencillo de cuatro semanas para detectarlos y decidir cuáles vale la pena conservar.

Recibes tu sueldo, pagas el arriendo, los servicios y el mercado. Haces cuentas y, en teoría, debería sobrarte algo. Pero llega el día 25 y la cuenta está casi en cero. No compraste nada grande. Entonces, ¿a dónde se fue la plata?

Muchas veces la respuesta no está en un solo gasto, sino en decenas de gastos pequeños que casi no notamos. A eso se le llama gastos hormiga. En este artículo vas a entender qué son, por qué es tan fácil no verlos y cómo detectarlos en cuatro semanas, sin tener que renunciar a todo lo que disfrutas.

¿Qué son los gastos hormiga?

Son compras pequeñas, frecuentes y casi automáticas que, por separado, parecen insignificantes, pero que al sumarse durante semanas o meses representan una cantidad importante de dinero. Se llaman así porque funcionan como las hormigas: una sola no se nota, pero muchas juntas pueden llevarse bastante.

Algunos ejemplos comunes:

El tinto o el café de la tarde que compras casi todos los días.

Los snacks, gaseosas o dulces de la tienda de la esquina.

El costo de envío y la propina de los domicilios.

Suscripciones a plataformas que ya casi no usas.

Comisiones bancarias, cuotas de manejo o retiros en cajeros de otra red.

Compras pequeñas dentro de apps y juegos.

Taxis o viajes en app por trayectos que podrías hacer de otra forma.

Un punto importante: un gasto hormiga no es malo por definición. Comprarte un café puede ser un gusto que valoras. El problema aparece cuando esos gastos ocurren sin que los decidas, sin que los registres y sin que sepas cuánto suman. Tampoco existe un monto fijo que los defina: lo que para una persona es un gasto pequeño, para otra puede pesar mucho en el presupuesto.

Por qué es tan fácil no verlos

Los gastos hormiga tienen tres características que los hacen invisibles:

Son pequeños. Un gasto de $3.000 no activa ninguna alarma. Nadie revisa su presupuesto antes de

comprar un tinto.

Son frecuentes. Al repetirse tanto, se vuelven parte de la rutina y dejan de sentirse como una decisión.

Son fáciles de pagar. Con pagos sin contacto, billeteras digitales y débitos automáticos, gastar ya casi no se siente como entregar dinero.

Por eso, cuando revisas tus finanzas solo de memoria, lo más probable es que recuerdes el arriendo o la compra grande del mes, pero no los veinte pagos pequeños que hiciste en el camino.

Cuánto pueden sumar: un ejemplo

Imagina a una persona en Colombia con estos hábitos (cifras ilustrativas, en pesos colombianos): GastoFrecuenciaAl mesAl añoTinto o café de $3.00022 días laborales$66.000$792.000Snack o gaseosa de $4.0003 veces por semana$48.000$576.000Costo de envío y propina de domicilios ($7.000)6 pedidos al mes$42.000$504.000Dos suscripciones poco usadasMensual$40.000$480.000Retiros en cajeros de otra red ($6.000)3 veces al mes$18.000$216.000Total

$214.000$2.568.000

Ninguno de estos gastos parece grave por sí solo. Pero juntos suman más de dos millones y medio de pesos al año. Ese dinero podría ser el comienzo de un fondo de emergencia, el pago de una deuda o un viaje que llevas tiempo aplazando.

El objetivo de este ejercicio no es que dejes de tomar café. Es que veas el número completo y decidas con información.

Cómo descubrir tus gastos hormiga en cuatro semanas

Semana 1: registra todo, sin juzgar

Durante siete días, anota cada gasto, por pequeño que sea. Puedes usar una nota en el celular, una hoja de cálculo o la app de tu banco. No intentes cambiar nada todavía: solo observa. Revisa también los extractos de tu cuenta y tu tarjeta para encontrar cobros automáticos que habías olvidado.

Semana 2: agrupa y suma

Organiza lo que registraste en categorías: comida fuera de casa, transporte, suscripciones, comisiones, compras impulsivas. Multiplica cada categoría por cuatro para estimar el mes, y por doce para ver el año. Este suele ser el momento de la sorpresa.

Semana 3: clasifica cada gasto

Para cada gasto pequeño, pregúntate si es algo que disfrutas y quieres conservar, algo que puedes reducir o algo que ni siquiera notabas. Esta clasificación es personal: no hay respuestas correctas, solo decisiones conscientes.

Semana 4: ajusta y presupuesta

Cancela las suscripciones que no usas, cambia lo que se pueda reemplazar fácilmente y asigna un

monto mensual para tus gustos pequeños. Así, el café de la tarde deja de ser un gasto invisible y se convierte en una parte planeada de tu presupuesto.

Estrategias prácticas para reducirlos

Crea un “presupuesto de gustos”. Define una cantidad semanal para antojos. Cuando se acabe, esperas a la siguiente semana, sin culpa.

Aplica la regla de las 24 horas para compras no planeadas en línea: si al día siguiente todavía lo quieres, consídralo.

Revisa tus suscripciones cada tres meses. Muchas se renuevan solas y se olvidan.

Conoce las comisiones de tu banco. Usar cajeros de tu red o transferencias sin costo puede ahorrarte dinero cada mes.

Prepara opciones en casa. Llevar un termo con café o un snack desde casa algunos días de la semana reduce el gasto sin eliminar el hábito.

Desactiva las compras con un clic en apps donde sueles gastar por impulso.

Mueve el ahorro primero. Si apartas un monto apenas recibes tu ingreso, hay menos dinero disponible para que se escape en gastos pequeños.

Lo que no debes hacer

Reducir los gastos hormiga no significa vivir en restricción total. Los planes demasiado estrictos suelen abandonarse rápido y generan la sensación de que “ahorrar no es para mí”. Tampoco se trata de sentirte culpable por cada compra pequeña. La idea es pasar de gastar en piloto automático a decidir en qué quieres usar tu dinero.

Conclusión

Los gastos hormiga rara vez arruinan las finanzas por sí solos, pero sí pueden impedir que avances en tus metas sin que entiendas por qué. La buena noticia es que no necesitas grandes sacrificios: basta con registrar, sumar y decidir. Prueba el método de cuatro semanas y observa cuánto dinero recuperas para lo que de verdad te importa.

Este artículo es educativo y general. No reemplaza la asesoría financiera personalizada.