



Presupuesto familiar

1. ¿Qué es un presupuesto?

Un *Presupuesto Familiar* es una **estimación mensual de los ingresos y gastos** de la familia a lo largo de un año. El objetivo principal es destinar más dinero al ahorro y poder contar con un colchón para futuros imprevistos. Realizar un presupuesto de forma periódica nos hace ser conscientes de nuestra situación financiera. Antes de registrar los gastos e ingresos, debemos tenerlos clasificados e identificados.

1.1 Ingresos

Los ingresos suelen provenir de una nómina o sueldo. Sin embargo, hay otros tipos de ingresos formales e informales.

- *Ingresos formales*: prestaciones públicas, activos financieros, ingresos por cuenta propia, alquiler de inmuebles, premios y loterías.
- *Ingresos informales*: subarriendo de habitaciones, trabajos no regulados, etc...

1.2 Gastos

El nivel más básico de clasificación de gastos es distinguir entre los fijos y variables:

Gastos fijos



- Su importe **no suele variar** cada mes.
- En general, están **vinculados a contratos** que nos comprometen a pagos regulares: si no los abonamos dentro del plazo establecido, nos aplican gastos adicionales.



**El ahorro es un
gasto fijo**

Gastos variables



- Pueden **variar** cada mes.
- **No están vinculados a un contrato.**
 - **Gastos prescindibles**: deben ser reducidos o eliminados.
 - **Gastos imprescindibles**: **No los podemos eliminar**, pero sí buscar la forma de reducir su cuantía. Ej: comprar ofertas, reducir consumo o desperdicios, etc.



2. Psicología y finanzas

La salud financiera se refiere al bienestar y a la estabilidad económica de las personas, es decir, a la **capacidad de manejar de forma adecuada los aspectos financieros de sus vidas.**

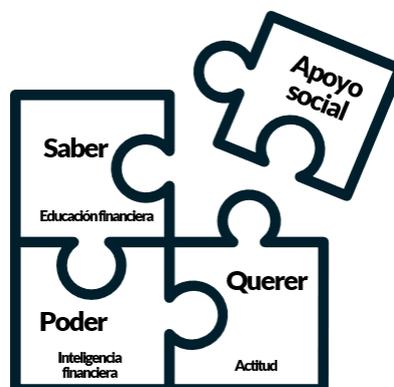
El **bienestar es un sentimiento de satisfacción** y tranquilidad, por lo que no podemos hablar de bienestar sin tener en cuenta la dimensión psicológica de las personas. La mente, es la herramienta que usamos para gestionar, entre otros muchos, los problemas financieros. Potenciar nuestras **capacidades** nos ayudará a:

- **Saber leer y entender las coberturas y obligaciones** de los productos financieros que contratamos.
- **Reflexionar** sobre si es una necesidad imprescindible para nuestra familia.
- **Usar con responsabilidad** los productos contratados.
- **Huir de los productos financieros tóxicos**, (“revolving”).
- **Ser prudentes** a la hora de endeudarnos.
- **Adquirir hábitos saludables** que nos aporten tranquilidad. La buena salud financiera mejora nuestra salud física y mental.

2.1 El concepto de salud financiera

Disfrutar de una buena salud financiera implica **querer, poder y saber gestionar nuestras finanzas.**

- **[Saber] Los conocimientos financieros** es toda aquella **información teórica** relativa al mundo financiero (TIN, TAE, cuenta bancaria, tarjeta de crédito, etc).
- **[Poder] La inteligencia financiera** hace referencia a nuestra capacidad para **detectar y discernir** los gastos, **decidir** qué productos financieros son adecuados, **conocer** las condiciones, etc.
- **[Querer] La actitud** hace referencia a los **hábitos** de consumo y la disposición para **aprender y mejorar**.
- La cuarta pieza del rompecabezas es el **apoyo social**. Para que las personas quieran, puedan y sepan mejorar su salud financiera, es imprescindible una red de apoyo social que provea de las herramientas necesarias para alcanzar el deseado estado de bienestar.





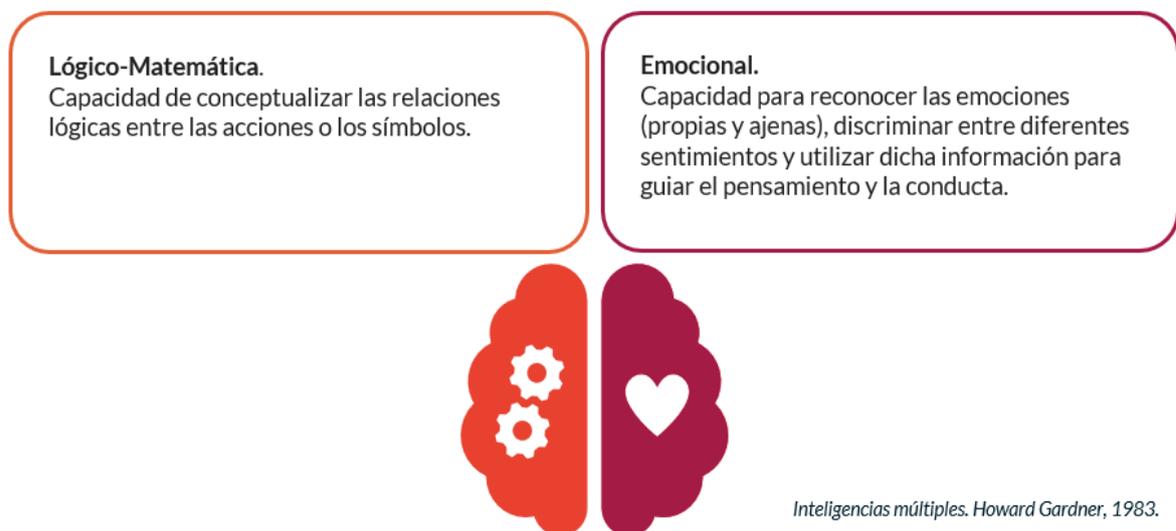
2.2 La inteligencia financiera

Se refiere al **conjunto de habilidades que permiten** identificar, equilibrar y expresar las emociones, así como comprender el conflicto entre los sentimientos y la razón, con el fin de utilizar estos conocimientos **para regular el comportamiento y mejorar la capacidad para resolver problemas financieros y tomar decisiones con respecto a la gestión de nuestro dinero.**

Según la **teoría de inteligencias múltiples** (Gardner 1983), la inteligencia humana implica una gran variedad de capacidades. Las personas no solo serán más o menos inteligente (desde un punto de vista cuantitativo) sino que tendrán **diferentes tipos de inteligencia**. Estas capacidades se combinan y complementan para dar lugar a la inteligencia individual de cada persona, sin que haya un modelo unitario referente (como ocurría con el coeficiente intelectual).

Según los expertos, los tipos básicos de inteligencia son: lingüístico-verbal, lógico-matemática, espacial-visual, musical-auditiva, corporal-kinestésica, intrapersonal, interpersonal, naturalista y emocional. La **inteligencia financiera** vendría a ser una combinación de la lógico- matemática y la inteligencia emocional.

Es fundamental que dominemos las capacidades lógico-matemáticas (sumar, restar, multiplicar, etc), pero el peso de la regulación emocional es, tanto o más, importante a la hora de tomar decisiones financieras. Se escapa de nuestras funciones como profesionales del ámbito social, educar o fomentar las capacidades lógico-matemáticas, sin embargo, si podemos **incidir en el proceso de regulación emocional inculcando hábitos y valores que promuevan el bienestar.**





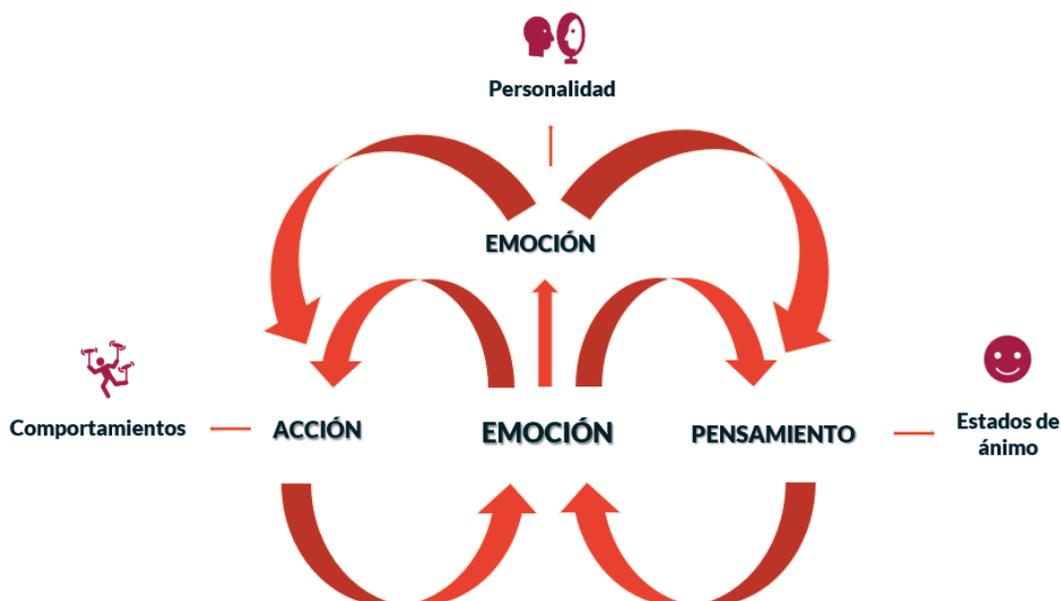
2.3 Las emociones

Las emociones **son reacciones psicofisiológicas adaptativas** que se disparan cuando un individuo percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Son **factores mentales** que condicionan nuestra manera de percibir la realidad, por lo tanto, están presentes en todas y cada una de las decisiones que tomamos en nuestra vida sean éstas rápidas o lentas, banales o trascendentales, financieras o no.

Podríamos decir que **la emoción nos predispone para la acción**. Pero esta relación no es tan simple. Una emoción puede ser disparada por un evento físico (acción) o mental (pensamiento) o por otra emoción. Así mismo, la emoción puede desencadenar pensamientos, otras emociones o disponer al cuerpo para realizar una acción determinada.

Las consecuencias de los procesos psicológicos no ocurren sólo dentro de nuestra mente, pues se convierten en comportamientos (hábitos y conductas), rasgos de personalidad y estados de ánimos que **proyectamos en el mundo que nos rodea**. Como profesionales del ámbito social muchas veces nos encontraremos con comportamientos, personalidades y estados de ánimos poco saludables. Si queremos ayudar a las personas más vulnerables a mejorar sus vidas, es imprescindible que trabajaremos a partir de sus emociones porque:

- Se ha demostrado que los **aprendizajes emocionalmente relevantes tienen un mayor impacto** en la mente.
- Generar un **vínculo emocional con el proceso de enseñanza** aprendizaje evita que los conceptos se olviden con tanta facilidad.
- Tener en cuenta la dimensión emocional es **tener en cuenta a las personas en su totalidad**.
- Cuando trabajamos con población vulnerable es imprescindible generar un **vínculo de confianza**, y esto se consigue a través de las emociones.





2.4 El proceso de toma de decisiones



No hay una sola decisión que no tomemos influenciada por nuestras emociones. Sin embargo, esto no es incompatible con el **uso del pensamiento crítico**. En una decisión van a influir muchos factores de índole afectiva y esto no quiere decir que nuestra reacción tenga que ser irracional. Podemos **someter nuestras emociones a un proceso de evaluación, y determinar si los impulsos que nos sugieren son o no adaptativos**.

Un proceso de toma de decisiones, usando el pensamiento crítico, consta de 6 etapas:

1. *Identificar y analizar el problema*: darle nombre a nuestro problema es el primer paso para hallar una solución. Podemos pensar que nuestro problema es uno, pero si analizamos la situación con detenimiento llegamos a descubrir que realmente es otro.
2. *Identificar los criterios de decisión*: antes de tomar una decisión debemos tener claro en base a qué criterios vamos a decidir. La solución puede variar mucho dependiendo de cuáles utilicemos, por ejemplo, el precio, la calidad...etc
3. *Definir la urgencia*: hay problemas que deben priorizarse, pero también es posible que el estrés o la ansiedad nos hagan tomar decisiones de forma precipitada, cuando en realidad no es urgente tomarlas.
4. *Posibles soluciones*: en esta etapa lo mejor es ser creativos, exponer todas las soluciones (aunque a priori nos parezca inverosímiles).
5. *Evaluación de opciones*: en base a los criterios de decisión estipulados y la urgencia por tomar la decisión, analizamos cada una de las opciones presentadas.
6. *Selección de la mejor opción*





2.5 El estrés financiero

El estrés es un **sentimiento de tensión física o emocional que se activa cuando estamos ante una situación que percibimos como un reto o sobrecarga.**

- **Respuesta neurobiológica** que dispara los mecanismos de alerta. Evolucionó en un momento en el que estábamos continuamente expuestos a eventos que **amenazaban nuestra vida.**
- Los **músculos se tensan** (huida), nuestro nivel de **pulsaciones aumenta** (más sangre a los músculos) y se **inhiben funciones** que no son imprescindibles para la supervivencia.
- Los estados de estrés prolongados pueden **impactar de forma muy negativa en nuestra salud general.**

Tener una mala salud financiera puede provocar estrés financiero. Este estado, que deriva de las dificultades que nos causa nuestra situación económica, podrían traducirse en graves **problemas de salud física** tales como: enfermedades gastrointestinales o lumbares, aumento de la presión arterial, problemas de sueño, obesidad o alcoholismo. Además, las personas que se encuentran pasando apuros económicos, suelen destinar menos dinero del necesario a la buena alimentación, la calefacción y el cuidado general de la salud.

El estrés financiero tiene también un **profundo impacto en nuestro bienestar mental.** Las personas que se encuentran bajo estados de estrés financiero manifiestan principalmente los siguientes síntomas psicológicos:

- **Depresión:** se sienten “ahogadas” en un mundo sin opciones y frente a esta situación de impotencia optan por no hacer nada.
- **Pesimismo:** es un estado que limita la visión de las opciones.
- **Baja autoestima:** es el sentimiento de “valer poco”.

Organizar nuestras cuentas y **hacer un presupuesto nos otorgará la capacidad de analizar, entender y controlar nuestra situación financiera,** haciendo que disminuya la sensación de caos y descontrol. Al tomar el control ganamos una visión panorámica, a partir de la cual podemos **generar la estrategia que nos ayuden a salir de una situación crítica.** De esta forma sentiremos menos bloqueos, limitaciones o tensiones. Al disminuir los niveles de estrés, nuestra mente se volverá más clara y podrá hacer frente a los problemas de una forma más eficiente y creativa. Esto se traducirá en una mejora de nuestra salud física, mental y, consecuentemente, financiera.



2.6 Violencias económicas

La violencia económica es un tipo de **violencia machista que se lleva a cabo controlando el acceso de las mujeres a los recursos económicos**, disminuyendo su capacidad mantenerse a sí mismas, obligando a la dependencia financiera de la pareja o expareja y socavando sus posibilidades de escapar del círculo de abuso. Se pueden clasificar en tres tipos:

- Control económico
- Sabotaje laboral
- Explotación económica

En un itinerario de salud financiera no podemos abarcar una problemática de tal envergadura como la violencia machista, pero **la perspectiva de género nos sirve para sensibilizar y crear conciencia, así como nos permite generar herramientas de empoderamiento y autonomía financiera.**

Las situaciones de violencia requieren de un conocimiento específico en materia de violencia de género, por ese motivo, lo recomendable es **derivar a las usuarias a recursos especializados**. Sin embargo, es conveniente tener conciencia de que este tipo de violencia existe y cuáles pueden ser sus síntomas más destacables para poder tomar medidas al respecto.

Si tu pareja...

Control económico		
Exige saber como te gastas el dinero. 	Toma decisiones financieras sin tenerte en cuenta. 	Te obliga a pedirle dinero. 
Sabotaje laboral		
Hace cosas para impedir que vayas a trabajar. 	Te exige que dejes tu trabajo. 	Te amenaza o golpea si dices que necesitas trabajar. 
Explotación económica		
Se retrasa o no paga facturas que están a tu nombre. 	Gasta el dinero destinado a necesidades. 	Rechaza trabajar o hacer labores domésticas. 

...estás sufriendo violencia machista.



3.3 Nivel avanzado: registro anual

Para usuarios más avanzados y que quieran llevar seguimientos anuales es recomendable usar un software como Excel o alguna app móvil.

PRESUPUESTO ANUAL												
	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12
GASTOS FIJOS												
Alquiler/ hipoteca/ comunidad												
Teléfono móvil y fijo												
Gas												
Luz												
Agua												
Transporte – abono												
Gastos escolares/ extraescolares												
Remesas												
Seguros (hogar, médicos)												
Ahorro												
GASTOS VARIABLES												
Comida												
Limpieza e higiene												
Ropa y calzado												
Belleza												
Ocio												
Varios												
CUOTAS PRÉSTAMOS												
CUOTAS TARJETAS												

4. Reglas y dinámicas de ahorro familiar

El ahorro tiene que formar parte de la cultura familiar para que se convierta en un hábito integrado en la vida de las personas.

4.1 Hacer balance

Al final de cada mes debemos hacer balance de nuestros gastos e ingresos y evaluar si el resultado es positivo o negativo.

GASTOS	GASTOS PREVISTOS
INGRESOS DE LA FAMILIA	1400
Ahorro	30
Alquiler	600
Suministros	127,82
Comidas	200
Comidas fuera de casa	20
Transporte	129,2
Deuda Caixa	106,5
Ropa/Cine/Libros	60
Remesas	100
Otro	
TOTAL GASTOS PREVISTOS	1373,52
CAPACIDAD DE AHORRO	26,48

Ingresos - Gastos = 1400 - 1373,52 = **26,48**



ES URGENTE MEJORAR LA SALUD FINANCIERA. Los gastos son mayores a los ingresos. No posees capacidad de ahorro. REVISÁ CÓMO DISMINUIR LOS GASTOS QUE ESTEN MÁS ALTOS

REVISÁ TU SALUD FINANCIERA. Los ingresos y gastos están iguales y no posees capacidad de ahorro. ATENCIÓN, NO TE DECIDES Y REVISÁ ACCIONES PARA EVITAR DEFICIT.

GOZA DE BUENA SALUD FINANCIERA. Tiene capacidad de ahorro. El total del presupuesto a fin de mes es mayor en 10% al total de los gastos. PUEDES AHORRAR MÁS DEL 10%

- **Rojo:** saldo negativo.
- **Amarillo:** resultado = 0 ó inferior al 10% de los ingresos.
- **Verde:** resultado igual o superior al 10% de los ingresos.

(140€ es el 10% de los ingresos)



4.2 La regla del 50/30/20



Recomienda el siguiente equilibrio en la distribución de los gastos:

50% para gastos esenciales: destinados a bienes y servicios básicos: comida, alquiler, hipoteca...

30% para gastos personales (incluidas deudas): son prescindibles, aunque mejoran la calidad de vida familiar (restaurantes, cine, viajes).

20% para ahorro: el ahorro es un hábito que podemos adquirir mediante pequeños retos. Por ejemplo: si compramos el pan con una moneda de 1€ y guardamos el cambio como “ahorro diario”, podremos ahorrar entre 100-200 €/año. Los “gastos hormiga”, la calderilla, ayudan a tener a raya los gastos.

No siempre es posible ajustarse a estas medidas, pero es importante transmitir la idea de la necesidad de ahorrar por poco que sea. Es recomendable guardar el ahorro en una cuenta o “hucha”.

4.3 El ganador de la semana

Se trata de una dinámica familiar para motivar a todos los miembros a implicarse en el ahorro:

- Marcamos un **objetivo semanal de ahorro** para todos los miembros de la familia. Para igualar las reglas del juego, los padres y las madres tendrán unos y los niños y las niñas, otros (pues sus capacidades no son equiparables).
- Quien logre alcanzarlo, o lo haga en menos tiempo, obtendrá una “**recompensa**”: elegir un plan familiar para el fin de semana, o qué comer, o qué película ver...
- **No vale hacer trampas.** Para ir comprobando los resultados, cada uno tendrá su hucha, en una habitación común, donde irá depositando el dinero.
- Lo importante es que cada miembro de la familia, se implique en el ahorro y acabe adquiriendo este **hábito**.



4.4 Las 52 semanas

Es un método de ahorro a medio-largo plazo.

- Un año tiene **52 semanas**, cada una de ellas vamos a guardar la cantidad correspondiente al número de la semana.
- Durante la semana 1, ahorraremos un euro; durante la semana 2, dos euros, y así sucesivamente, hasta llegar a la última semana del año (cuando deberemos hacer el mayor esfuerzo, ahorrando 52 euros). O al revés, empezamos ahorrando 52€ y la última semana solo 1.
- Así, al final del año, podríamos haber ahorrado una cantidad próxima a los **1.500 euros**.

4.5 Tickets y devoluciones

Es recomendable **conservar los tickets** de cada compra y, al final de cada semana, analizar los gastos (comprobar cuáles son fijos, variables, extraordinarios, prescindibles).

Un buen truco cada vez que, tras comprar algo, nos devuelvan monedas de un valor bajo (20 céntimos, 50 céntimos, 1€), las guardamos aparte. Todas las que vaya recibiendo de dicho valor, las ahorro.

5. La dieta, un gasto imprescindible

La comida es un **gasto imprescindible que no podemos suprimir ni descuidar**. Ahorrar en cada compra exige aprendizaje. En internet podemos encontrar aplicaciones que comparan precios de supermercados. **Hacer un menú** nos ayudará a usar los recursos de una forma más eficiente (no desperdiciar comida, no comprar de más, etc).

MENÚ SEMANAL Semana: _____ Fechas: _____

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
desayuno							
Falta:							
almuerzo							
Falta:							
comida							
Falta:							
merienda							
Falta:							
cena							
Falta:							



A continuación, os presentamos 10 consejos a la hora de ir al supermercado:

1. **Haz una lista.** Para evitar adquirir cosas por impulso que no son primordiales en ese momento.
2. **Analiza ofertas** que invitan a comprar presentaciones más grandes de los productos. Comprueba el precio por unidad de medida antes de decidir si nos compensa comprar.
3. **Evita alimentos preparados** (suelen ser más caros), y dedica más tiempo a cocinar nuestra dieta mediterránea.
4. **Elige un día de la semana.** Los miércoles por la noche las tiendas tienen menos gente, ahorras tiempo y comienzan las principales ofertas de la semana.
5. **Modera las visitas**, reduciendo las posibilidades de comprar cosas innecesarias.
6. **Compra en solitario**, porque reduce el margen de distracción y las compras no planificadas.
7. Compra **productos de temporada** preferentemente.
8. **Busca bien** en los pasillos. Los productos más costosos suelen estar colocados en los anaqueles de los supermercados a la altura de nuestros ojos.
9. **Revisa los folletos.** Antes de visitar la tienda, es recomendable leer los catálogos de ofertas para identificar los productos en los que tendremos mayor ahorro o descuento y, en su caso, poder compararlos con la competencia.
10. No te obsesiones con ninguna marca. Hay “**marcas blancas**” de buena calidad entre un 15% y 30% más baratas que las “primeras marcas”.