

Curso de educación económica

Dirección: Área de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Barcelona

Autor: Eduard Conti

Coordinación de la edición: UOC

Introducción

1. Autoconocimiento económico

1.1. Puedes mejorar la gestión de tu economía personal y familiar

1.1.1. ¿Por qué es necesario este curso?

1.1.2. ¿Cómo te puede ayudar este curso?

1.2. Tu comportamiento económico y las trampas del dinero

1.2.1. Tu comportamiento económico

1.2.2. Las decisiones económicas y los roles de género

1.2.3. Las trampas del dinero

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.1. Haz un presupuesto para poder reflexionar y tomar decisiones

2.1.1. ¿Para qué sirve un presupuesto?

2.1.2. ¿Cómo puedes empezar a hacer un presupuesto?

2.1.3. Conoce tu situación económica

2.2. No olvides nunca la importancia de los ingresos

2.3. Aprende a priorizar gastos

2.3.1. Tipos de gastos

2.3.2. ¿Cómo puedes reducir gastos?

2.4. Establece objetivos de ahorro

2.4.1. ¿Cuáles son las ventajas de ahorrar?

2.4.2. ¿Cómo puedes empezar a ahorrar?

2.4.3. ¿Qué hábitos tienes que desarrollar?

2.5. Evita el sobreendeudamiento

2.5.1. El endeudamiento

2.5.2. El sobreendeudamiento

2.6. Piensa en el futuro

2.6.1. Tu economía y el futuro

2.6.2. Prepárate para lo imprevisto

2.6.3. Tu jubilación

Reflexiones finales

Introducción

El programa de educación económica del Ayuntamiento de Barcelona tiene como objetivo proporcionar **conocimientos básicos sobre la gestión de la economía personal y familiar**, informar sobre los **recursos y ayudas existentes en la ciudad de Barcelona** y ofrecer un **acompañamiento personalizado** que contribuya a mejorar las condiciones de vida de las personas.

A partir de un **enfoque dinámico y participativo**, este curso **estimula la reflexión y facilita herramientas para mejorar la gestión de la economía personal y familiar**, priorizar gastos, limitar el endeudamiento y crear hábitos de ahorro y consumo responsable, entre otros.

Más allá de los conocimientos prácticos, se pretende estimular el **empoderamiento de las personas participantes** ante estas cuestiones que tanto les afectan a ellas y a su comunidad.

En este material encontrarás:

- **Ejercicios:** Los estudiantes los tienen que resolver individualmente.
- **Cuestionarios:** Los estudiantes los tienen que resolver individualmente.
- **Idea:** Al final de cada apartado encontrarás una idea destacada para recordar.

1. Autoconocimiento económico

1.1. Puedes mejorar la gestión de tu economía personal y familiar

1.1.1. ¿Por qué es necesario este curso?

“ El dinero te controla a ti cuando tú no controlas tu dinero.

- En una mayoría de hogares se producen **grandes tensiones económicas** por la precariedad de los ingresos y por el aumento continuado del precio de gastos fundamentales como la vivienda, los suministros, el transporte y muchos artículos básicos.
- Vivimos en una sociedad que ejerce una gran **presión para estimularnos a consumir** más allá de nuestras necesidades y también de nuestras posibilidades.
- **La educación económica es muy escasa.** No está plenamente incorporada en el currículum escolar, y los programas de formación existentes están gestionados mayoritariamente por el sector bancario y financiero, y tienen un escaso impacto en la población. Al menos un 70 % de las personas admiten que habrían tomado decisiones más responsables con su dinero si hubieran recibido más formación sobre economía y finanzas.

Por tanto, vivimos en un **contexto de importantes tensiones económicas** en los hogares barceloneses, y en la mayoría de casos **no disponemos de los conocimientos, las herramientas y el apoyo** que nos permitirían gestionar adecuadamente esta situación ni tomar las mejores decisiones para superarla.

El efecto psicológico de las dificultades económicas

Los problemas económicos son **una de las principales causas de ansiedad y estrés en las personas.** Está demostrado que eso disminuye nuestra capacidad de encontrar soluciones, lo que afecta de manera negativa a nuestras **relaciones personales y familiares**, y dificulta nuestro **desarrollo personal y laboral.**

1. Autoconocimiento económico

1.1. Puedes mejorar la gestión de tu economía personal y familiar

1.1.2. ¿Cómo te puede ayudar este curso?

La educación económica es una herramienta que **te puede ayudar a mejorar la gestión de tu economía personal y familiar:**

- Mejorando tu **comprensión de conceptos económicos y financieros básicos. Desarrollando capacidades y confianza** para volverte más consciente de los riesgos y las oportunidades.
- **Tomando decisiones informadas.**
- Sabiendo dónde ir a **buscar ayuda.**
- Emprendiendo acciones efectivas para **mejorar tu bienestar** y seguridad.

Para conseguirlo, en el presente curso **te proponemos los siguientes objetivos:**

- Alcanzar un **autoconocimiento sobre cómo gestionas tu economía.**
- **Hacer un presupuesto para poder reflexionar y tomar decisiones.**
- No olvidar nunca **la importancia de los ingresos.**
- Aprender a **priorizar gastos.**
- Establecer **objetivos de ahorro.**
- **Evitar el sobreendeudamiento.**
- **Pensar en el futuro.**

Cada uno de estos objetivos **los pondrás en práctica por medio de ejercicios sencillos** que te permitirán reflexionar, desarrollar un **espíritu crítico** y, finalmente, mantener **criterios personales en la gestión de tu economía.**

Idea

Este curso te ayudará a mejorar la gestión de tu economía personal y familiar, por medio de la incorporación de nuevos hábitos que pueden tener un efecto importante sobre tu situación económica y tu bienestar.

Cuestionario 1. Evalúa la gestión que haces de tu economía

[Clicar aquí para realizar el cuestionario.](#)

Ejercicio 1. ¡Me ha tocado la lotería!

Para reflexionar sobre la importancia de mejorar la gestión de tu economía y de establecer criterios que te orienten en el uso que haces del dinero, ahora harás un ejercicio que posiblemente todas las personas hemos hecho alguna vez: imaginar qué harías si te tocara la lotería.

[Clicar aquí para realizar el cuestionario.](#)

1. Autoconocimiento económico

1.2. Tu comportamiento económico y las trampas del dinero

1.2.1. Tu comportamiento económico



Tenemos un exceso de confianza en nuestras opiniones.

¿Eres una persona ahorradora? ¿Tiendes a malgastar el dinero? ¿Te gusta correr riesgos o buscas la seguridad? ¿Planificas a fondo tu economía o evitas pensar en el dinero?

Que tengas una determinada actitud ante estas cuestiones **depende de diversos factores**.

Nos influye enormemente nuestro entorno: la familia y la comunidad donde hemos crecido y, en general, los hábitos de la sociedad donde vivimos. Este entorno **nos transmite unas creencias** que determinan muchas de las decisiones que tomamos a lo largo de la vida, muy especialmente las de tipo económico.

Una **creencia** es una idea o un pensamiento que se asume como verdadero. Las convicciones y los prejuicios son las creencias más importantes.

Cada persona desarrolla una **«personalidad económica»** diferenciada, marcada por las creencias de su entorno, por su manera de ser y por las experiencias vividas.

Cuestionario 2. ¿Estás de acuerdo con estas creencias sobre la economía personal y el dinero?

1. Autoconocimiento económico

1.2. Tu comportamiento económico y las trampas del dinero

1.2.2. Las decisiones económicas y los roles de género

¿Gestionas tu propia economía? ¿Quién aporta más dinero en casa? ¿Quién toma las decisiones sobre los gastos domésticos? ¿Tiendes a delegar cuestiones económicas en tu pareja? ¿Consideras que tu pareja está más, menos o igual capacitada que tú para tomar ciertas decisiones económicas? ¿Encuentras dificultades o limitaciones para compatibilizar el cuidado de los hijos con el trabajo?

En nuestra sociedad, todavía hoy continúan existiendo prejuicios que refuerzan una serie de roles (tareas, funciones y comportamientos) diferenciados para hombres y mujeres por el simple hecho de pertenecer a un sexo o al otro. Concretamente:

- Las mujeres tienen prácticamente toda la responsabilidad de los trabajos domésticos y de cuidado de las personas en el entorno familiar. Son trabajos imprescindibles para la vida pero no se ven, no se reconocen, no se visibilizan y no se valoran, ni socialmente ni económicamente.
- Aunque las mujeres se han incorporado masivamente al mercado laboral, todavía hoy continúan teniendo muchas trabas y obstáculos para conseguir una igualdad de género real y plena en el ámbito laboral.

Estos roles de género influyen en el comportamiento y en las dinámicas económicas de los hogares lo que, frecuentemente, provoca la pérdida de poder adquisitivo o de autonomía económica de las mujeres. A continuación, veremos algunos ejemplos:

- **Ingresos principales y secundarios:** todavía hoy continúa estando muy presente la creencia de que los hombres tienen que aportar más dinero en casa que las mujeres. Sumado a esto, cuando las mujeres participan en el mercado laboral, muy a menudo su trabajo es poco valorado y está peor remunerado.
- **Trabajos de cuidado y pérdida de ingresos personales de las mujeres:** muchas veces las mujeres optan por hacer jornadas a tiempo parcial o bien dejan su trabajo para poder cuidar de sus hijos o de otra persona de la familia. Estas estrategias que benefician a toda la familia (y que generalmente no son asumidas por los hombres) ocasionan una pérdida de los ingresos personales de las mujeres en el presente y una reducción de sus prestaciones en el futuro (como el paro y la jubilación).
- **Gestión diferenciada de la economía familiar:** frecuentemente la participación de las mujeres y de los hombres en la gestión económica de los hogares puede ser desigual, en función de las creencias de género. Por ejemplo, puede pasar que ellas controlen más los gastos domésticos del día a día y ellos los grandes gastos, como la compra de un coche o la contratación de productos financieros (gastos que a la larga tienen una mayor repercusión en la economía de toda la familia).

Cuestionario 3. ¿Estás de acuerdo con estas creencias de género sobre la economía familiar?

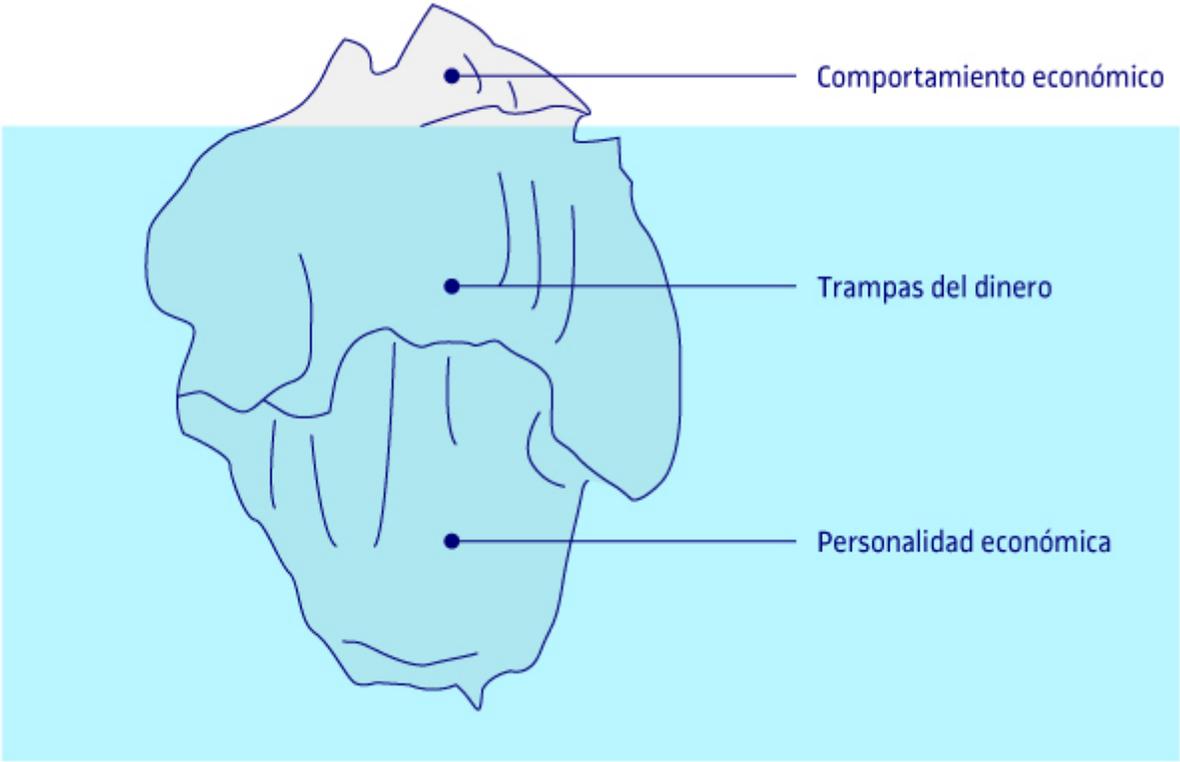
[Click aquí para realizar el cuestionario.](#)

Idea

A veces las mujeres no se sienten legitimadas para gestionar su economía personal y familiar ni capaces de hacerlo. Si eres mujer, toma el control de tus recursos económicos; tal y como podrás comprobar, tiene muchas ventajas.

Es importante cuestionar los roles de género y aprender a identificar cómo estos pueden condicionar nuestro presente y nuestro futuro económico personal y familiar.

Es imprescindible avanzar hacia una sociedad en la que el trabajo doméstico y de cuidado de personas tenga reconocimiento (social y económico) y no sea una responsabilidad prácticamente exclusiva de las mujeres.



1. Autoconocimiento económico

1.2. Tu comportamiento económico y las trampas del dinero

1.2.3. Las trampas del dinero

Hay una disciplina académica donde se reúnen **la psicología y la economía** —con ganadores del Premio Nobel de Economía como Daniel Kahneman y Richard Thaler— que estudia **por qué tomamos las decisiones que tomamos ante el dinero**, y lo que demuestran es que nuestro comportamiento es **bastante poco racional**.

Las emociones y las creencias nos ponen trampas y nos hacen tomar malas decisiones, y raramente somos conscientes de ello. Incluso podemos olvidar determinadas experiencias personales y repetir viejos errores. La buena noticia es que **puedes aprender a controlar estas trampas**, pero antes de nada las tienes que saber ver.

A continuación verás ejemplos de algunas **trampas en las que caemos cuando gestionamos nuestra economía**:

	Consecuencia
La recompensa inmediata: evita que hagamos el esfuerzo por una recompensa que tardará más en llegar. Eso hace que dejemos para más adelante algunas cosas importantes y nos dejemos seducir por opciones fáciles, tentadoras e inmediatas.	Dificultad de ahorrar → El presente pesa mucho. Tenemos más estímulos para gastar dinero ahora que para guardar dinero para necesidades futuras.
El exceso de optimismo: nos hace sobreestimar los beneficios de nuestras decisiones y subestimar los costes.	Exceso de endeudamiento → Creemos que la cuota es asumible y no vemos tanto la duración de la deuda y el dinero que acabaremos pagando realmente.
El miedo a perder: nos empuja a no correr riesgos, aunque las opciones de ganar sean elevadas. Nos afecta más perder que ganar.	Perder una buena oportunidad de negocio → Si tenemos un negocio y surge una oportunidad que nos puede hacer ganar 10.000 euros o perder 3.000 euros, la mayoría la rechazaremos porque el miedo a perder pesa el doble que la confianza en ganar.
El dinero fácil: hace que valoramos menos las cosas que nos han costado menos de ganar. Administramos con más cuidado aquellas cosas que nos han supuesto más esfuerzo conseguir.	Malgastar un premio de lotería → Es más fácil malgastar 10.000 euros ganados en un juego de azar que 10.000 euros ganados trabajando, pero en ambos casos se trata de 10.000 euros. El origen del dinero condiciona el gasto.
Las comparaciones: condicionan mucho nuestras decisiones cuando establecemos comparaciones con un punto de referencia o «ancla» que nuestra mente ha escogido de manera arbitraria. Eso nos puede hacer muy manipulables y vulnerables a la hora de decidir.	Pagar precios elevados → Si un <i>smartphone</i> de 600 euros es nuestra «ancla», podemos acabar pagando 350 euros por un aparato creyendo que compramos barato.
«Lo de toda la vida»: cuando siempre hemos hecho lo mismo nos cuesta atrevernos a cambiar el estado actual de las cosas o <i>statu quo</i> . La inercia de hacer siempre lo mismo es muy grande.	No cambiar de trabajo → Ante un posible cambio de trabajo, tendemos a ver más los inconvenientes y los riesgos que las ventajas y las oportunidades.

Cuestionario 4. ¿En qué trampas caes más habitualmente?

[Clicar aquí para realizar el ejercicio.](#)

Idea

Es importante aprender a **cuestionar nuestras creencias** y también **saber evitar las trampas psicológicas** que nos pueden hacer tomar malas decisiones con nuestro dinero.

Ejercicio 2. ¿Has caído en la trampa?

Para reflexionar sobre las trampas económicas que nos encontramos en nuestra vida cotidiana, responde el cuestionario siguiente.

[Clicar aquí para realizar el ejercicio.](#)

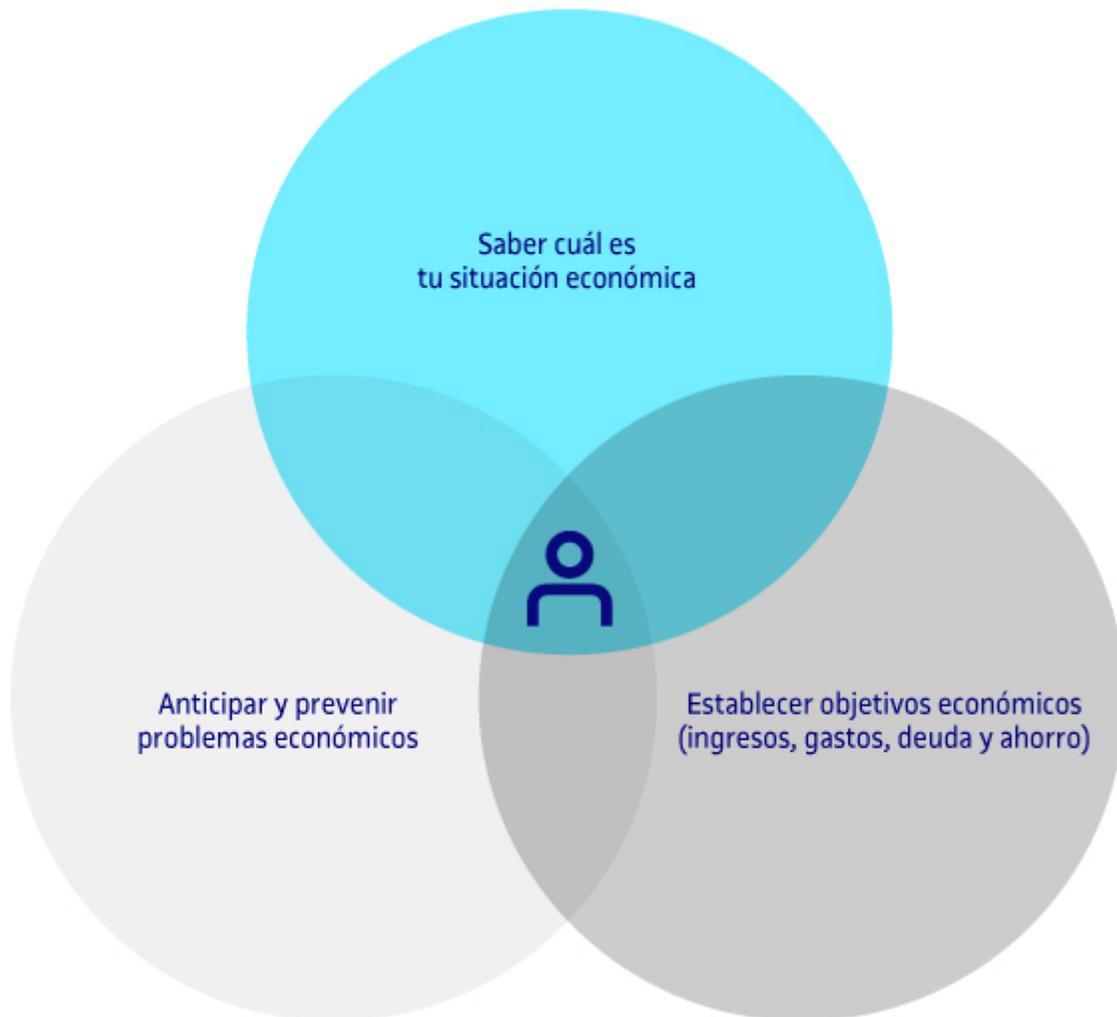
2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.1. Haz un presupuesto para poder reflexionar y tomar decisiones

2.1.1. ¿Para qué sirve un presupuesto?

“ El presupuesto es una balanza que tiene que mantener el equilibrio.

El presupuesto es la **herramienta básica** que te permite **asumir el control de tu economía personal y familiar**. Entre muchas otras cosas, tener un presupuesto te puede ayudar a lo siguiente:



En concreto, te permite lo siguiente:

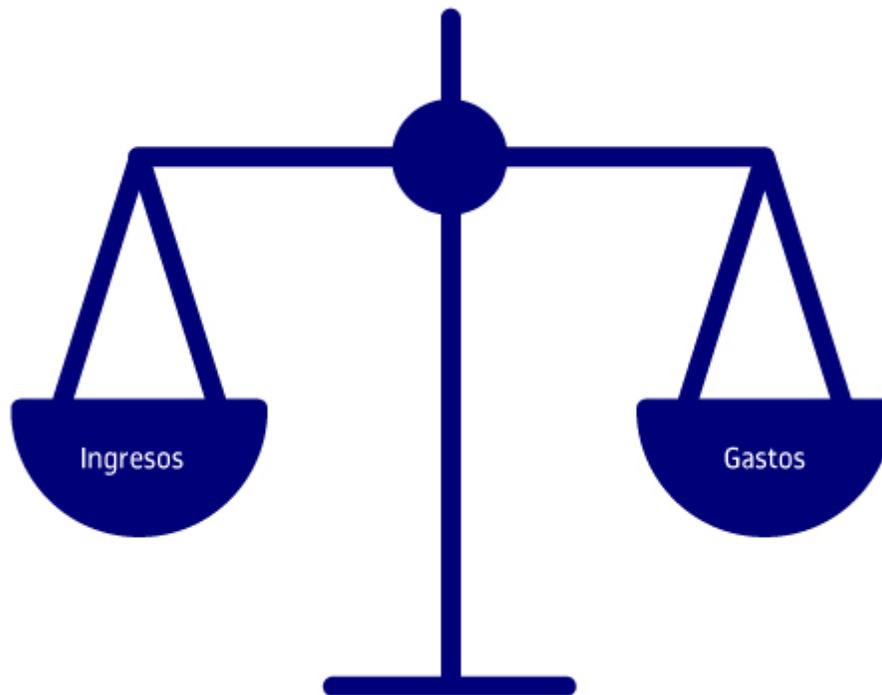
- Conocer tus **ingresos y gastos reales**.
- **Priorizar tus gastos** en función de su importancia.
- Estudiar formas de **reducir algunos de tus gastos**.
- **Ahorrar** para gastos previstos e imprevistos.
- **Gestionar tu endeudamiento**.
- **Planificar tu futuro**.

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.1. Haz un presupuesto para poder reflexionar y tomar decisiones

2.1.2. ¿Cómo puedes empezar a hacer un presupuesto?

Todo presupuesto tiene que incluir el detalle de tus ingresos y de tus gastos.



El primer paso para hacer tu presupuesto es identificar tus ingresos.

Identifica los ingresos

Ingresos*	Importe mensual
Rentas de trabajo	
Salario 1	
Salario 2	
Pensiones y prestaciones	
Jubilación	
Paro	
Renta garantizada de ciudadanía (RGC)	
Otros	
Ayudas de familiares	
Ayudas de ONG	

*** Este es un ejemplo de cuadro de ingresos. Cada persona tiene el suyo, en función de los tipos de ingresos que tenga.**

Una vez hayas incorporado el detalle de tus ingresos al presupuesto, deberás hacer lo mismo con los gastos.

Identifica los gastos

Gastos*	Importe mensual
Vivienda	
Alquiler/cuota hipoteca	
Comunidad de propietarios	
Seguro de hogar	
Gastos del hogar	
Agua	
Luz	
Gas	
Telefonía y fibra/ADSL	
Gastos financieros	
Cuotas de préstamos	
Tarjetas de crédito	
Comisiones bancarias	
Alimentación y bebidas	
Alimentación y bebidas	
Ropa y complementos	
Ropa y complementos	
Higiene y cuidado personal, salud y limpieza	
Limpieza	
Higiene personal	
Cuidado personal y salud	
Transporte	
Transporte público	
Combustible	
Parking, peajes	
Seguros de vehículos	
Gastos personales y ocio	

Gastos personales y ocio

Educación y cuidado de los hijos

Escuela, centro educativo

Actividades extraescolares

Gastos extraordinarios

Gastos extraordinarios

Total gastos

*** Este es un ejemplo de cuadro de gastos. Cada persona tiene el suyo, en función de los tipos de gastos que tenga.**

Para calcular el resultado de tu presupuesto has de **restar la suma total de gastos de la suma total de ingresos**. Con este resultado habrás dado un paso importante para conocer tu situación económica.

Calcula el resultado de tu presupuesto

Presupuesto	Importe mensual
Total ingresos	
Total gastos	
Resultado presupuesto	

Es importante que hagas este ejercicio cada mes, para conocer exactamente tus ingresos y tus gastos. **El objetivo es hacerlo durante 12 meses y saber exactamente cuáles son tus ingresos y gastos anuales**. Eso te dará mucha más información sobre tu situación económica y **te ayudará a tomar mejores decisiones** sobre tu economía personal y familiar.

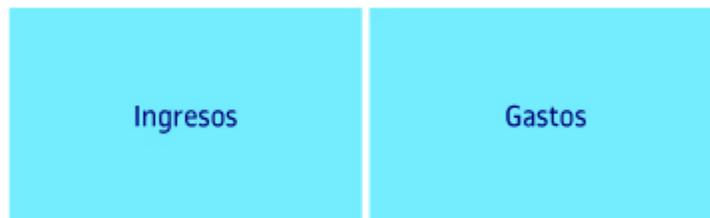
2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.1. Haz un presupuesto para poder reflexionar y tomar decisiones

2.1.3. Conoce tu situación económica

Una vez incorporados al presupuesto tus ingresos y gastos, tendrás un **primer indicador importante sobre tu situación económica**. Te puedes encontrar en tres situaciones:

- **Gastas todo lo que ingresas:** aunque parezca difícil, es bastante habitual «empatar» en cuestión de dinero y gastar todos nuestros ingresos. Es decir, si nos aumentan el salario un 50 %, es muy probable que aumentemos también los gastos en un porcentaje similar, para adaptar nuestro nivel de consumo al nuevo nivel de ingresos. Cuando gastas todo lo que ingresas no estás perdiendo dinero, pero tampoco estás ahorrando. Se produce un efecto balanza.



- **Gastas menos de lo que ingresas:** este es el caso de las personas que ahorran, y no va necesariamente vinculado al nivel de ingresos. Se pueden tener ingresos muy elevados y no ahorrar y, por el contrario, ahorrar con unos ingresos modestos. La diferencia está en el volumen de gastos. Si los mantenemos por debajo de lo que ingresamos, habremos conseguido ahorrar.



- **Gastas más de lo que ingresas:** los problemas económicos surgen cuando no tenemos ingresos suficientes para hacer frente a nuestros gastos. En el caso de ausencia de ingresos o ingresos precarios, es más difícil evitar esta situación. En otras ocasiones, el problema no son tanto los ingresos, sino el exceso de consumo. Siempre que los gastos superen los ingresos, lo primero que hay que hacer es revisar los gastos, marcar prioridades y reducirlos en la medida en que podamos. Es algo importante, porque las situaciones de pérdida de control del gasto pueden generar necesidades de endeudamiento que acaban agravando la situación y la hacen insostenible.



Idea

Acostúmbrate a apuntar tus ingresos y tus gastos. No es necesario que utilices una aplicación ni el ordenador, lo puedes hacer en una libreta. Lo realmente importante es que empieces a hacer **tu propio presupuesto** para conocer más en detalle tu situación económica y gestionar mejor la gestión de tu economía. **Hazlo cada mes, cada año.**

Ejercicio 3. Hacemos un presupuesto

Para poder tomar decisiones económicas y controlar nuestra economía, necesitamos acostumbrarnos a tener un presupuesto donde anotamos los ingresos y gastos personales y familiares. A continuación harás el presupuesto de una familia, y posteriormente lo analizarás y tomarás una decisión de consumo y ahorro para ayudar a esta familia a encontrar una solución a su problema.

[Clicar aquí para realizar el ejercicio.](#)

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.2. No olvides nunca la importancia de los ingresos

“ La economía es la gestión de recursos escasos, pero... por escasos que sean, se necesitan esos recursos.

Como has visto, **el primer paso para elaborar un presupuesto es identificar los ingresos** de tu economía personal o familiar.

Hay diversos tipos de ingresos:

- **Rentas de trabajo:** salarios, facturación (en el caso del trabajo autónomo), indemnizaciones, etc.
- **Pensiones y prestaciones:** jubilación, paro, renta mínima, ayuda familiar, etc.
- **Otros:** ayudas de familiares, pensión de la expareja por la manutención de los hijos, ingreso proveniente de alguna actividad de consumo colaborativo, venta de artículos por internet o en ferias locales, ayudas de ONG, etc.

Aspectos importantes en relación con los ingresos:

- **Duración:** la duración y seguridad de un trabajo pueden ser muy variables.
 - Las **personas asalariadas** tienen tipos de contratos muy diversos (fijo, indefinido, temporal, a tiempo parcial, de prácticas).
 - En el caso del **trabajo autónomo**, las personas cobran por su trabajo sin la seguridad de un salario mensual determinado.
 - Y en el caso de las personas que cobran una prestación por desempleo, esta tampoco es indefinida, sino que tiene una duración máxima de 24 meses, que solo se puede prorrogar con una renta mínima cumpliendo una serie de requisitos.
- **Frecuencia:** los ingresos pueden ser periódicos (salarios, pensiones y prestaciones, renta de un alquiler), o puntuales (la ayuda de un familiar, la venta de un artículo de segunda mano). También debes tener en cuenta que si cobras 14 pagas, normalmente cobras la paga doble en junio y en diciembre. En el caso de las personas jubiladas, la paga doble se percibe en junio y en noviembre.
- **Ingresos netos:**
 - Las **personas asalariadas** perciben un salario neto, del que la empresa ya ha deducido previamente unas retenciones en concepto de IRPF e ingresado unas cantidades en la Seguridad Social. Las **prestaciones por jubilación y desempleo** también son netas, previa retención del IRPF por parte de la Seguridad Social.
 - Por el contrario, en el caso del **trabajo autónomo**, el cálculo que tienes que hacer es más complejo. Lee el cuadro dedicado a los ingresos del trabajo autónomo.
 - En ambos casos, a partir de un determinado nivel de ingresos se tiene que presentar una **declaración anual en la Agencia Tributaria**, que en algunos casos puede obligar a realizar pagos adicionales y en otros, permitir recuperar una parte de los ingresos retenidos.

Los ingresos en el trabajo autónomo

El trabajo autónomo está dividido entre una mayoría de personas que tributan en **régimen de estimación directa** y aquellas que lo hacen por **módulos**.

No todo el mundo puede tributar por módulos (no se puede superar un determinado volumen de ingresos, y está restringido a actividades como el comercio, el transporte, las mudanzas, la hostelería, salones de belleza, etc.). **La tributación por módulos es más sencilla**, y en caso de que el negocio dé beneficios suele ser más ventajosa.

Por el contrario, el **régimen de estimación directa requiere más trabajo administrativo** por parte del trabajador o trabajadora. Básicamente, te llevará más tiempo hacer los cálculos del IRPF y el IVA.

En general, **la capacidad de hacer bien los números y conocer realmente tus ingresos netos es una de las claves** para poder ganarte la vida como trabajador autónomo o trabajadora autónoma. Por eso es **fundamental que lleves una**

contabilidad detallada de ingresos y gastos relacionada con tu actividad profesional, con independencia de que vayas por módulos o por estimación directa.

Otra variable importante es la **cuota mensual de la Seguridad Social**, todos los autónomos la tienen que pagar y la mayoría lo hacen por la base mínima de cotización. Es importante estar al corriente de las **bonificaciones para nuevos autónomos y colectivos específicos**, así como de las implicaciones que la cuota que se paga tendrá sobre la **pensión de jubilación**.

El consumo colaborativo como fuente de ingresos

Estamos viviendo un **tiempo de redefinición del consumo**. Ahora es más importante **tener acceso a las cosas** que ser su propietario, y eso está cambiando la forma en la que nos relacionamos. **La eficiencia tecnológica**, combinada con la capacidad de **generar confianza entre personas desconocidas**, ha creado un **mercado de intercambios a gran escala entre personas productoras y consumidoras** de bienes y servicios, también entre vecinos, y sin los intermediarios tradicionales.

Las plataformas de consumo colaborativo pueden facilitar el desarrollo de iniciativas con un impacto social positivo. Por ejemplo, pueden **ayudar a cubrir necesidades básicas** como la vivienda y el transporte, compartir herramientas tecnológicas y del hogar, proporcionar ropa, alimentos o juguetes y también **intercambiar servicios entre personas**.

Idea

No dependas solo de una fuente de ingresos. Aunque te parezca que con este único ingreso tienes suficiente, es interesante hacer el ejercicio de **buscar nuevos ingresos**. Si se te da bien la repostería, obtener un ingreso extra de 50 euros al mes haciendo pasteles de cumpleaños para tus vecinos y vecinas del barrio te puede proporcionar más de 500 euros al año haciendo algo que te gusta. Quizás vale la pena el esfuerzo de intentarlo.

Ejercicio 4. Buscamos ingresos

Realizar una buena gestión de tu economía familiar no consiste solo en reducir gastos, ahorrar y evitar acumular deudas. Como has visto en el apartado sobre el presupuesto, se tiene que producir un equilibrio entre ingresos y gastos. Es importante, pues, no desatender la importancia de los ingresos, e imaginar maneras de generar. Por pequeño que sea, conseguir un nuevo ingreso puede marcar la diferencia en tu presupuesto.

[Clicar aquí para realizar el ejercicio.](#)

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.3. Aprende a priorizar gastos

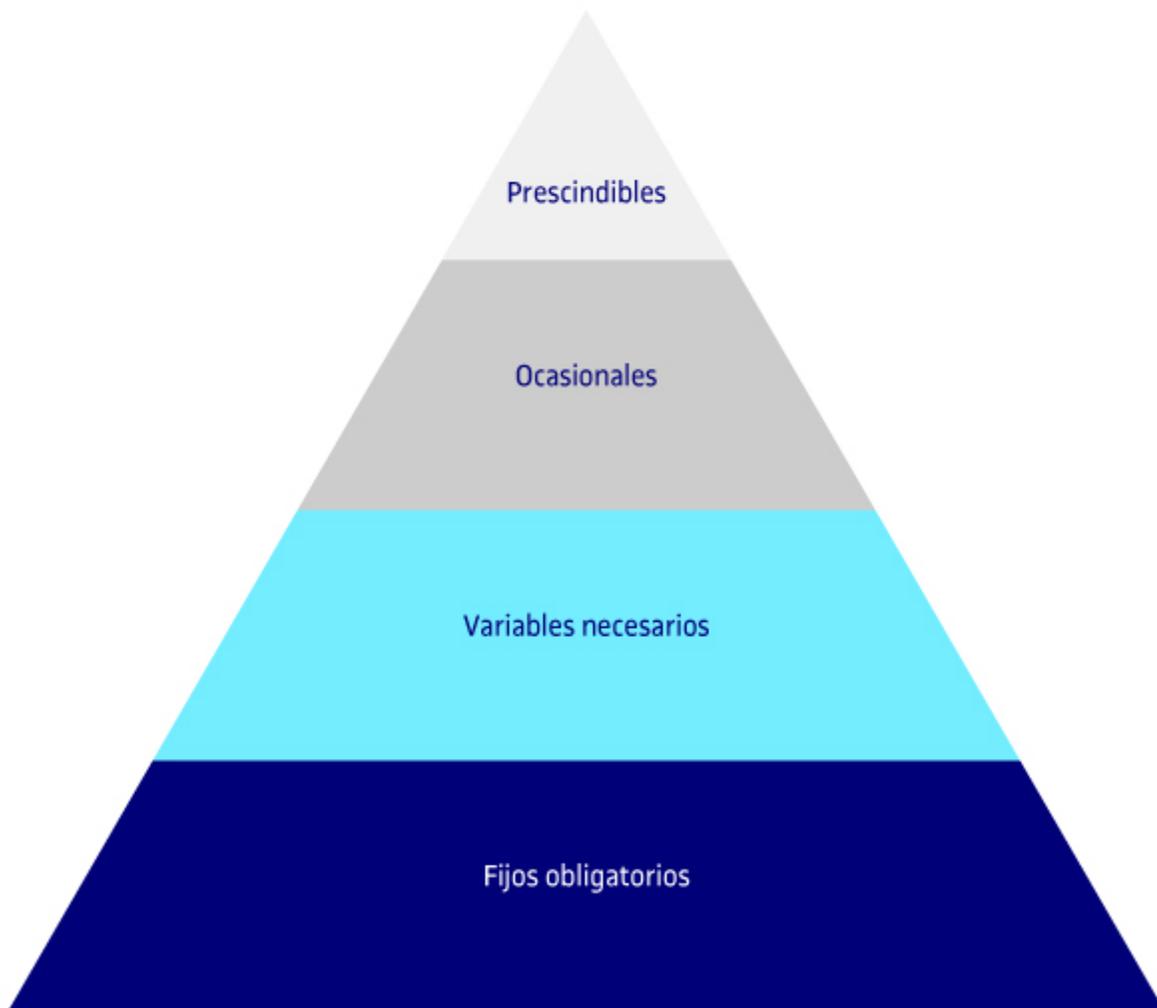
2.3.1. Tipos de gastos

“ Hay que saber distinguir entre gastos prescindibles e imprescindibles. Este ejercicio solo puede hacerlo uno mismo.

Hay cuatro grandes categorías de gasto en la economía personal o familiar:

- **Fijos obligatorios:** son gastos fijos que tienes que pagar todos los meses y que no se pueden eliminar ni reducir. Por ejemplo: la cuota de la hipoteca, el alquiler o la escuela. Esta categoría de gastos deja poco margen de maniobra a la hora de reducir gastos.
- **Variables necesarios:** son gastos que tienes casi todos los meses y que no puedes eliminar, aunque sí reducir. Por ejemplo, las facturas de los suministros (agua, luz, gas), teléfono, alimentación, ropa, transporte, etc. Algunos gastos de esta categoría sí se pueden rebajar de manera significativa por medio de reducciones en el consumo o de rebajas en los precios.
- **Ocasionales:** son gastos que se producen de manera esporádica y que pueden ser obligatorios o prescindibles. Por ejemplo, la compra de un electrodoméstico nuevo cuando se estropea el antiguo, un regalo de cumpleaños o unas vacaciones. Es muy aconsejable que dispongas de un fondo de emergencia para hacer frente a este tipo de gastos.
- **Prescindibles:** son gastos que a pesar de no ser obligatorios ni absolutamente necesarios, los tienes casi todos los meses. Al tratarse sobre todo de hábitos y aficiones no siempre son fáciles de controlar.

Categoría de gasto	Ejemplos
Prescindibles	Restaurantes, bares, cine, tabaco.
Ocasionales	Electrodomésticos, viajes, regalos.
Variables necesarios	Suministros (agua, luz, gas), teléfono, alimentación, ropa, transporte.
Fijos obligatorios	Hipoteca, alquiler, IBI, comunidad, préstamos, seguros, escuela.



Idea

Pregúntate cómo hay que negociar los gastos de la casa. ¿Cuáles son nuestras prioridades? ¿Realmente decido yo? ¿Lo hace mi pareja (u otra persona) o lo hacemos conjuntamente?

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.3. Aprende a priorizar gastos

2.3.2. ¿Cómo puedes reducir gastos?

En el apartado sobre el presupuesto, has visto que una vez realizado el presupuesto se pueden dar tres situaciones: **los gastos pueden ser superiores, iguales o inferiores a tus ingresos**.

Eso determina en buena parte tu situación económica. En todos los casos, es recomendable que te acostumbres a **evaluar de forma crítica tus gastos**, que valores siempre su **necesidad** y que no gastes solo porque te lo puedes permitir.

Cuando gastas más de lo que ingresas es necesario poner el foco en los gastos y buscar la manera de reducirlos. ¿Cómo puedes hacerlo?

- **Márcate un objetivo:** el primer paso es fijar la cantidad que quieres reducir. No importa tanto el importe como el hecho de marcarte un objetivo. Por ejemplo: te puedes proponer como objetivo gastar un 10 % menos cada mes, o puedes reducir 20 euros tu gasto mensual.
- **Establece criterios que te permitan priorizar los gastos:** el segundo paso es identificar qué gastos puedes reducir. Como es lógico, empezarás por la parte superior de la pirámide, donde se encuentran los gastos prescindibles, sin embargo, **piensa en lo que es importante para ti**. Quizás hay gastos prescindibles de los que no quieres prescindir, y puedes encontrar maneras de reducir gastos obligatorios necesarios. Por ejemplo: puedes reducir 20 euros el gasto mensual dejando de ir a la peluquería, pero estaría mucho mejor conseguirlo con una rebaja de 20 euros de la factura del teléfono.
- **Reduce gastos prescindibles:** céntrate sobre todo en los **gastos superfluos que no contribuyen a tu bienestar**, y que en muchas ocasiones son una suma de pequeños gastos cotidianos que vamos haciendo sin darnos cuenta, pero que a fin de mes suponen bastante dinero. Por ejemplo: puedes ahorrar fácilmente 20 euros cada mes si desayunas en casa en lugar de en el bar.
- **Reduce gastos ocasionales:** si tienes que ajustar tu economía, piensa en reducir los gastos puntuales no obligatorios. Eso te puede permitir **ahorrar sin tener que recortar gastos esenciales**. Por ejemplo: puedes reducir el gasto en vacaciones y regalos.
- **Reduce gastos variables necesarios:** aunque son necesarios, este tipo de gastos permiten **bastante margen de maniobra a la hora de ahorrar**. Por ejemplo: cambiar de compañía de teléfono, reducir el gasto en ropa, hacer la compra en un supermercado más económico o cambiar el transporte privado por el público.
- **Reduce gastos fijos obligatorios:** estos son los gastos más difíciles de ajustar, y también los que se dejan para casos extremos. Por ejemplo: cambiar de piso para conseguir un alquiler más barato.
- **Evita endeudarte para cubrir gastos habituales:** finalmente, es importante no recurrir al crédito para evitar reducir gastos. A la larga, el problema no se habrá solucionado y podemos caer en una situación de sobreendeudamiento cada vez más difícil de superar. Hay que recordar también que **los préstamos son gastos fijos obligatorios**, se encuentran en la base de la pirámide, y dejar de pagarlos puede generar muchos problemas. Por ejemplo: endeudarte con la tarjeta de crédito para comprar ropa o aparatos electrónicos.

Algunos consejos para gastar menos:

- No compres cosas que no necesitas.
- Ves al supermercado (y a todas partes) con una lista de la compra.
- Procura hacer las compras habituales pagando en efectivo o con tarjeta de débito.
- No hagas compras a plazos que no sean realmente imprescindibles, aunque te digan que no pagarás intereses.
- Bebe agua del grifo (te hace ahorrar dinero y reduces el consumo de plástico).
- Desayuna en casa.

- Prepara una fiambra para las comidas.
- Controla los gastos de las fiestas familiares (comidas, bebidas y regalos).
- Vigila con las compras por internet.
- Compara precios de todo antes de comprar (suministros, teléfono, alimentación y bebidas, ropa, aparatos tecnológicos, electrodomésticos...).

Idea

Acostúmbrate a tener un presupuesto para tus gastos, y no gastes más de lo previsto. Pon un límite a los gastos que no hayas planificado.

Ejercicio 5. Clasificamos los gastos

Cuando haces un presupuesto, es importante tener claros los criterios para ordenar los gastos. Este es un paso imprescindible antes de tomar decisiones de ahorro. A continuación clasificarás los gastos de una familia según su obligatoriedad y también reflexionarás sobre su importancia. A veces hay gastos no obligatorios que pueden ser muy importantes para nosotros.

[Clicar aquí para realizar el ejercicio.](#)

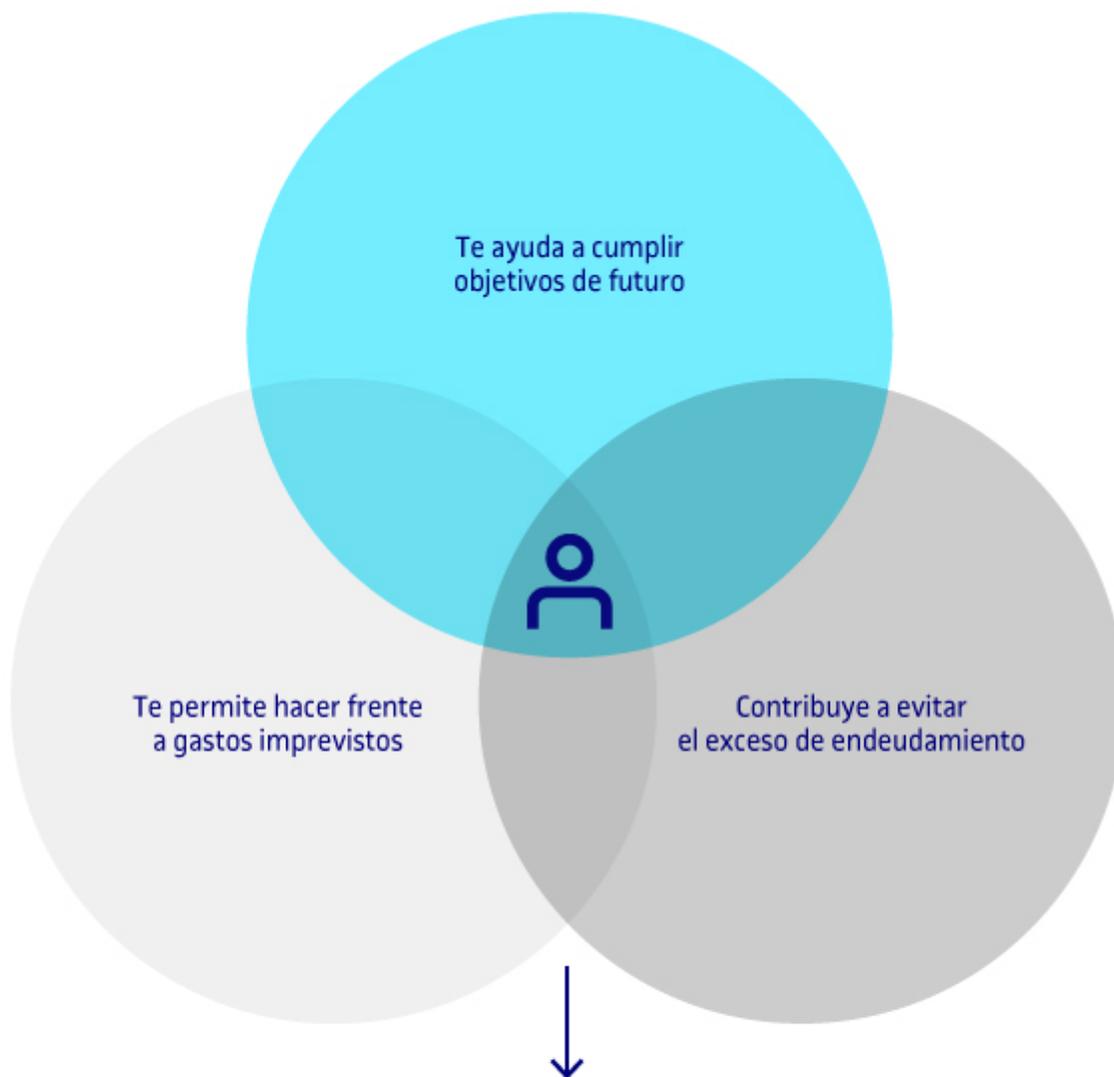
2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.4. Establece objetivos de ahorro

2.4.1. ¿Cuáles son las ventajas de ahorrar?

“ No hay ahorro pequeño. Es mejor ahorrar 5 euros que no ahorrar nada.
Lo que importa es crear el hábito.

El ahorro es la parte de los ingresos que no gastas. **Ahorrar consiste en reservar una parte de los ingresos para utilizarlos más adelante**, según los planes que tengas para el futuro o los imprevistos que puedan surgir.



Ahorrar te permite **reservar dinero para las cosas importantes**.
Te da tranquilidad, seguridad y una **mayor independencia económica**.
El ahorro mejora tus condiciones de vida presentes y futuras.

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.4. Establece objetivos de ahorro

2.4.2. ¿Cómo puedes empezar a ahorrar?

- **Fija un objetivo de ahorro mensual.** Tienes que tener claro que **siempre vale la pena ahorrar**, por pequeña que sea la cantidad que te puedas permitir ahorrar después de analizar tu presupuesto. **Es más importante adoptar el hábito que la cantidad que ahorres.** Por ejemplo: si ahorras 20 euros al mes, en un año habrás reunido el dinero que te costará reemplazar un electrodoméstico viejo cuando deje de funcionar.
- **Tener un fondo de emergencia.** El dinero que vayas ahorrando se irá acumulando en un fondo que te permitirá **hacer frente a gastos imprevistos o a periodos de caída de ingresos**, lo que te evitará el coste de endeudarte con un préstamo al consumo o pagando a plazo con la tarjeta de crédito. La recomendación habitual es que este fondo de emergencia llegue a representar entre 3 y 6 meses de tus ingresos personales o familiares, de manera que pueda cubrir tus necesidades durante este tiempo. Acumular todo este ahorro **no es un objetivo nada sencillo**, hazlo poco a poco.

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.4. Establece objetivos de ahorro

2.4.3. ¿Qué hábitos tienes que desarrollar?

- **Fijar objetivos de ahorro realistas...** e ir revisándolos.
- **Establecer un objetivo de ahorro mensual...** y cumplirlo como si se tratara de un gasto.
- **Reflexionar antes de hacer un gasto.**
- **Evitar la compra compulsiva.**
- **Realizar un presupuesto personal o familiar...** y hacerle un seguimiento.

Pregúntate cómo negociamos con el resto de la familia qué ahorro hacemos en casa. ¿Cuáles son nuestras prioridades?
¿Tenemos unos objetivos comunes?

Ejercicio 6. ¿Cuánto gano realmente?

[Clicar aquí para realizar el ejercicio.](#)

Idea

Ahorrar no es incompatible con «vivir la vida». De hecho, si desarrollas el hábito de ahorrar, aunque sean cantidades pequeñas, quizás no desaparezcan tus preocupaciones económicas, pero seguro que se reducirán, y mejorará tu bienestar personal.

Ejercicio 7. Ayúdame a ahorrar

El objetivo de ahorrar pasa por cuidar los detalles en tu día a día. En este ejercicio te proponemos que reflexiones sobre los gastos cotidianos de una persona y los analices, y que reflexiones sobre sus opciones de ahorro. Verás como los pequeños cambios pueden empezar a marcar la diferencia.

[Clicar aquí para realizar el ejercicio.](#)

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.5. Evita el sobreendeudamiento

2.5.1. El endeudamiento

“ Contraer una deuda es mucho más fácil y rápido que devolverla.

El endeudamiento es un instrumento que te **proporciona un dinero que no tienes**, y después dispones de unos meses o años para devolverlos a quien te los ha dejado, pagando **unos intereses a cambio**. El tipo de interés es el precio que pagas por el dinero que te han dejado.

¿En qué momentos de la vida te endeudas?

- De manera más puntual, cuando tienes que **comprar algo que cuesta mucho dinero**, como un piso o un coche, y no tienes el dinero para pagarlo.
- Pero también de forma más habitual, cuando tienes que **afrentar un gasto cualquiera que no puedes pagar**. Piensa que pagar con tarjeta de crédito es una forma cotidiana de endeudarte.

En cualquiera de los dos casos tienes que estar muy alerta. Antes de endeudarte con un crédito, sigue los siguientes pasos:

- **Pregúntate si realmente necesitas gastar ese dinero.** ¿Te estás endeudando para hacer una compra prescindible?
- **Estudia en qué momento lo necesitas.** ¿Puedes esperar? ¿Podrías ahorrar durante un tiempo y hacer la compra más adelante sin endeudarte?
- **Compara el coste de comprar a crédito** con el coste de comprar en efectivo. ¿Cuál es el precio final de tu compra contando los intereses?
- Si decides endeudarte, **analiza a fondo si podrás pagar las cuotas mensuales del crédito.** ¿Tendrás que prescindir de algún gasto necesario para pagar la deuda?

La mejor prevención para evitar situaciones de exceso de endeudamiento es seguir con rigor estos pasos. Al mismo tiempo, **no dejes de estudiar en detalle tu presupuesto** personal o familiar, con el objetivo de identificar posibles gastos prescindibles que podrías recortar y que te proporcionarían el cojín necesario para hacer frente a futuros gastos necesarios.

Ejercicio 8. Criterios de endeudamiento

Mediante este ejercicio, reflexiona sobre tus criterios para endeudarte.

[Clicar aquí para realizar el ejercicio.](#)

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.5. Evita el sobreendeudamiento

2.5.2. El sobreendeudamiento

El problema del sobreendeudamiento surge cuando una persona o familia lleva **un tiempo sin poder pagar sus deudas**. Las causas de estas situaciones son diversas. En muchos casos coinciden la caída de ingresos por desempleo o enfermedad con un exceso de deudas.

Cuando llevas un tiempo en esta situación, **las cosas pueden ir a peor** por la acumulación continuada de cuotas impagadas y recargos por impago. Un efecto bola de nieve del que puede resultar muy difícil escaparse.

Por eso, si sufres sobreendeudamiento, se recomienda seguir los siguientes pasos:

- **No evites el problema** y actúa con la cabeza fría (controla tus emociones).
- **Revisa a fondo el presupuesto personal o familiar**. ¿Puedes recortar algunos gastos? ¿Puedes aumentar tus ingresos?
- **Haz una lista de tus deudas** (importes, vencimientos, intereses, cuotas mensuales) y clasifícalos. Te conviene eliminar especialmente las deudas con interés elevado y vencimiento a corto plazo (tarjetas de crédito, préstamos al consumo).
- **Negocia la deuda**. Una vez has clasificado la deuda, puedes hablar con el banco y ver si te puede ayudar a reestructurar tu deuda, de manera que se reduzcan las cuotas mensuales y la presión sobre tu presupuesto.
- **Acógete a la Ley de la segunda oportunidad**. Si nada de eso funciona, puedes tratar de acogerte a esta ley, que puede llegar a exonerarte de tus deudas si cumples los requisitos para ser declarado insolvente y entrar en concurso de acreedores como persona física.

Idea

Comprar a crédito puede ser una trampa. En el momento de hacer la compra quizás no pagues nada, pero pagarás una cuota mensual durante unos cuantos meses (o años), que aumentará tus gastos y reducirá **tu capacidad de ahorro, y tu economía personal y familiar lo notará negativamente**. Procura no endeudarte para comprar cosas que no sean realmente necesarias.

Ejercicio 9. Endeudados/as

Para evitar el sobreendeudamiento hay que saber distinguir entre endeudamiento razonable y endeudamiento peligroso. En este ejercicio se presentan diversos casos en los que varias personas con unas circunstancias determinadas tienen que tomar una decisión de consumo que puede comportar un endeudamiento. Tú tienes que ayudarlos a escoger.

[Clicar aquí para realizar el ejercicio.](#)

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.6. Piensa en el futuro

2.6.1. Tu economía y el futuro



No hay que esperar al futuro para pensar en el futuro.

Tienes unas **necesidades económicas que tendrás que seguir cubriendo a medida que pase el tiempo**, y cada vez vivimos más años. La esperanza de vida en Cataluña es de unos 86 años para las mujeres y de 80 años para los hombres. Por tanto, es importante que pienses en **tu situación económica futura**.

Seguro que cuando te hablan de futuro, del día de mañana, piensas en la jubilación. Pero desde la perspectiva de tu economía personal y familiar, **pensar en el futuro va más allá de pensar en tu vida cuando seas mayor**.

Hazte algunas preguntas:

- ¿Puede pasar **algo inesperado** que comprometa tu situación económica futura?
- ¿**El futuro de tu familia** está asegurado si tú no estás? ¿Y si tu pareja no está?
- ¿Cómo será **tu jubilación**?

Pensar en el futuro es hacerte preguntas como «¿**qué pasaría si...?**», y sobre todo **pasar a la acción para encontrar las mejores respuestas**.

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.6. Piensa en el futuro

2.6.2. Prepárate para lo imprevisto

La vida no es un mecanismo perfecto y previsible. Las cosas no van siempre como querías. **Los imprevistos son parte de tu día a día.** Puedes tener que sustituir un electrodoméstico que se ha estropeado, afrontar las consecuencias de una inundación en casa, perder el trabajo, sufrir un accidente o padecer una enfermedad.

- **Fondo de emergencia:** como viste en el apartado sobre el ahorro, es importante disponer de un dinero al que puedas recurrir si te encuentras en una de estas situaciones:
 - **Gasto imprevisto:** tener que hacer frente a un gasto inesperado. Recuerda que un ahorro de 20 euros al mes durante 12 meses te proporciona bastante dinero para poder cambiar cualquier electrodoméstico sin tener que endeudarte.
 - **Caída de ingresos:** perder el trabajo supone una caída repentina de ingresos, que puede suavizarse durante unos meses por la prestación por desempleo. En el caso de los trabajadores autónomos y las trabajadoras autónomas, la irregularidad en los ingresos es un hecho habitual, y tienen que seguir haciendo frente igualmente a sus gastos sin la cobertura de una prestación por desempleo. En todos los casos de caída de ingresos, **disponer de un fondo de emergencia o de ahorros te puede ayudar a superar la situación durante un tiempo.** La recomendación es que este fondo pueda cubrir los gastos durante un periodo mínimo de tres meses.
- **Seguros:** son otra herramienta que te permite estar cubierto ante posibles imprevistos. Si vives una situación económica delicada y tienes que reducir gastos, resulta muy tentador prescindir de algunos seguros. Algunos de los principales seguros son los siguientes:
 - **Seguro de hogar:** puede suponer un ahorro importante si sufres un siniestro en casa, como una inundación, un incendio o una bajada de tensión que te estropee diversos aparatos eléctricos.
 - **Seguro de coche:** es obligatorio si tienes un vehículo de motor. Es necesario mostrarlo para poder pasar la ITV.
 - **Seguro de vida:** nadie quiere pensar en ello, pero un poco de planificación ahora puede prevenir problemas económicos si alguien se muere, sufre un accidente grave o padece una enfermedad. Si tienes familia, un seguro de vida puede limitar las consecuencias económicas negativas que supondría tu ausencia para tu familia.

2. Herramientas de gestión de la economía personal y familiar

2.6. Piensa en el futuro

2.6.3. Tu jubilación

Es importante que pienses en **qué necesidades económicas tendrás cuando te jubiles**. Piensa en la elevada esperanza de vida y en la buena salud física que tienen muchas personas cuando se retiran de la vida laboral. **Planifica tu jubilación:**

- Estima tus **fuentes de ingresos futuras**, como pensiones públicas, otras prestaciones sociales, rentas o ayudas familiares.
- Analiza si **podrás cubrir tus necesidades** con estos ingresos.
- Si la respuesta es «no», **márcate un objetivo de ahorro y ponlo en marcha lo antes posible**. Cuantos más años puedas ahorrar, menos cantidad tendrás que sacrificar todos los meses y más ahorro podrás acumular.

Idea

Ser un poco previsor y pensar en tu futuro es el primer paso para estar preparado.

Si eres mujer, recuerda que el hecho de trabajar a jornada parcial o de dejar el trabajo por mucho tiempo para cuidar de algún miembro de la familia puede tener consecuencias en tus ingresos futuros. De hecho, tu jubilación se puede reducir muy significativamente o se puede dar el caso de que no llegues a los años mínimos para conseguirla.

Ejercicio 10. Mi futuro

Vivimos tan aferrados y aferradas al presente, que la mayoría de decisiones de tipo económico las tomamos pensando en el futuro más inmediato. En este ejercicio te proponemos que vayas un poco más allá y dediques unos minutos a pensar en un futuro más lejano.

[Clicar aquí para realizar el ejercicio.](#)

Reflexiones finales

¿Cuál ha sido el contenido del curso?



Cinco ideas para acabar este curso

1. Tienes unos **conocimientos básicos** que te pueden ayudar a **controlar tu economía**.
2. **Cuestiona tus decisiones económicas** y no caigas en las trampas que pueden empeorar tu situación económica.
3. **Implicate para desarrollar tus capacidades y la confianza** que te ayudarán a tomar decisiones más informadas.
4. **Establece hábitos positivos en la gestión de tu economía**. Pon en marcha acciones efectivas que mejoren tu bienestar presente y futuro.
5. **No dejes nunca de aprender ni de cuidar los detalles**, recuerda que siempre podemos aprender más.