

PROYECTO DE PREVENCIÓN DEL SOBRENDEUDAMIENTO EN LAS FAMILIAS MADRILEÑAS

FORMACIÓN PARA PERSONAL TÉCNICO DE ENTIDADES SOCIALES



PRESUPUESTO

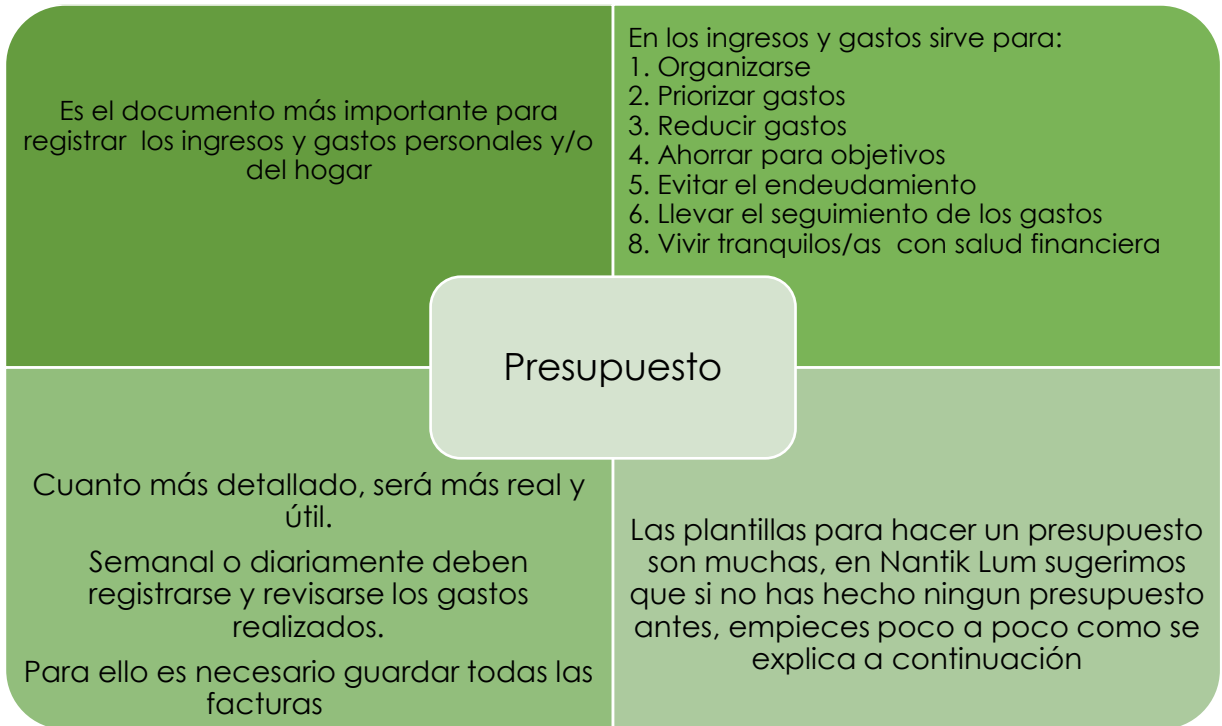


J.P.Morgan

www.nantiklum.org

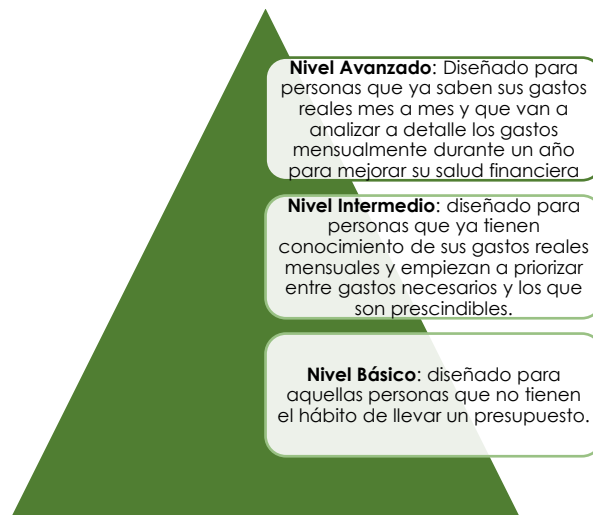


EL QUÉ, EL PARA QUÉ, EL CÓMO Y EL DÓNDE DEL PRESUPUESTO



HERRAMIENTAS ÚTILES

Para empezar con el hábito de hacer un presupuesto puedes seguir los siguientes consejos:





1.1. NIVEL BÁSICO

Presentamos una manera sencilla y fácil de darnos cuenta de que muchos pequeños gastos hacen que gastemos mucho dinero.

Esta herramienta se debe gestionar de manera periódica durante cuatro semanas.

RETO DE LAS 4 SEMANAS:

Cada semana debes coger una hoja en blanco (puedes reciclar una que encuentres en casa), la doblas por la mitad, de nuevo por la mitad y después una vez más. Así, tendrás la división semanal para escribir tus gastos diarios.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado	Domingo	Resumen 1 Gastos totales= Gastos necesarios= Gastos prescindibles=

Al completar las 4 semanas, se realiza el siguiente análisis:

En el resumen de las cuatro semanas se incluirán los siguientes gastos:

- Gastos totales
- Gastos necesarios
- Gastos prescindibles



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado	Domingo	Resumen 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado	Domingo	Resumen 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado	Domingo	Resumen 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado	Domingo	Resumen 4

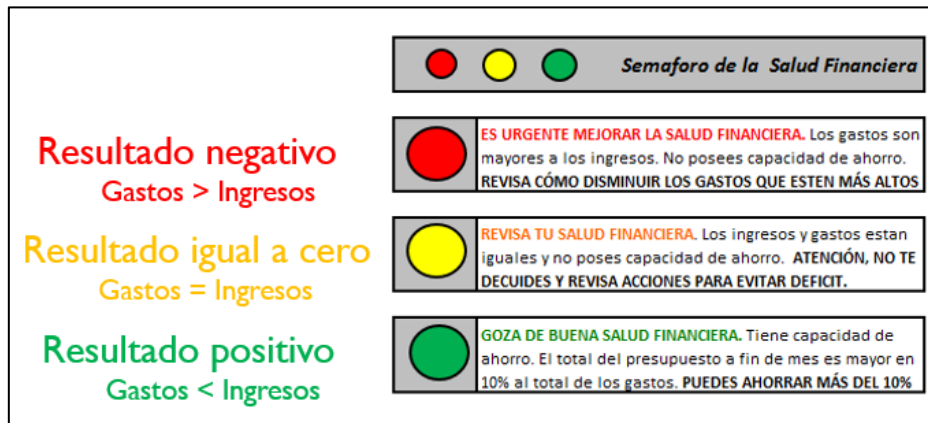
RESUMEN MENSUAL	
Total MES.....
Gastos Necesarios.....
Gastos Prescindibles.....

1.2. NIVEL INTERMEDIO

Una vez se tengan claros los gastos necesarios y los prescindibles que la familia suele hacer, se analiza si hay más gastos prescindibles que necesarios. En caso de existir más gastos prescindibles, estos se deben reducir para el próximo mes. Luego, ese mismo día, el/la técnico/a ayudará al usuario/a a sumar todos los gastos del mes en diferentes categorías:

CONCEPTO	VALORES REALES MES 1
INGRESOS DE LA FAMILIA	
GASTOS	
Ahorro	
Alquiler	
Suministros	
Comidas	
Comidas fuera de casa	
Transporte	
Deuda Caixa	
Ropa/Cine/Libros	
Remesas	
Otro	
TOTAL GASTOS	
INGRESOS MENOS GASTOS	

Tras revisar si los gastos son mayores, iguales o menores que los ingresos, se estudia la herramienta del semáforo financiero:



1.3. NIVEL AVANZADO

En el presupuesto avanzado ya existe un hábito de controlar el dinero que sale, y registrándose diaria o semanalmente. Ya es el momento de que veamos cómo mes a mes va cambiando nuestro presupuesto en función de un objetivo SMART (específico, medible, alcanzable, realista y definido en el tiempo) a corto plazo (en este caso, un año).

Después de elaborar el objetivo SMART, ya tenemos claro cuál es el objetivo con el que sueñas y te ayudaremos a lograrlo. Para ello tienes que tener claro que debes tener el control de tus gastos registrando mes a mes tus gastos reales en una plantilla similar a esta.

CONCEPTO	VALORES PREVISTOS PARA CADA MES	VALORES REALES MES 1	DESVIACIONES
INGRESOS DE LA FAMILIA			
GASTOS			
Ahorro			
Alquiler			
Suministros			
Comidas			
Comidas fuera de casa			
Transporte			
Deuda Caixa			
Ropa/Cine/Libros			
Remesas			
Otro			
TOTAL GASTOS			
INGRESOS MENOS GASTOS			

*Para descargar una plantilla editable da clic **aquí** (link).