

**Herramientas y
dinámicas familiares
para medir gastos y
ahorrar**

Índice

- 1. El “deber ser” del ahorro**
- 2. Nivel básico de presupuesto: la tabla semanal**
- 3. Nivel intermedio de presupuesto: cuadernos familiares de registro**
- 4. El semáforo**
- 5. El ahorro como gasto fijo: la regla del 50/20/30**
- 6. Juegos para aprender a ahorrar desde pequeños**
- 7. Ahorro en nuestras compras cotidianas**

El “deber ser” del ahorro

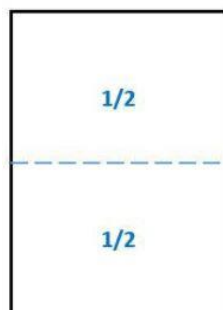
- La regla ideal del ahorro sería reservar el 20% de nuestros ingresos. Pero no resulta realista cuando, por ejemplo, tenemos que pagar un alquiler en Madrid (que se podría “comer” más del 50% de la renta mensual). Así pues, ahorrar un 10% estaría bien. Lo importante es que sea una cantidad realista y que tengamos el hábito de ahorrarla todos los meses: “unos pocos suman un mucho”.
- El ahorro debe ser proporcional: cuanto menos ganas, menos hay que ahorrar. Aunque sea un euro, cinco o diez; da lo mismo: hay que hacer el gesto y ahorrar esa pequeña cuantía.
- No preparamos la suficiente hucha para cuando las cosas vayan mal. Las crisis se van a repetir con cierta periodicidad y hay que aprender a utilizar las épocas buenas para prepararse para las malas. Está demostrado que se nos olvida ahorrar cuando las cosas van bien. Un tercio de las familias no tenían ni un mes de ahorro cuando empezó la pandemia y eso te hace súper vulnerable a cualquier tipo de crisis.
- Resulta alarmante la escasa cultura económica media de la población. Nuestros gobernantes deberían incluir, como materia obligatoria, conceptos financieros básicos en los planes educativos. Todos los miembros de las familias deberían interiorizar hábitos de salud financiera e involucrar a los más pequeños de la casa en rutinas de ahorro, como un juego del que obtendrán, literalmente, una buena recompensa: bienestar y tranquilidad económica.

2. Nivel básico de presupuesto: la tabla semanal

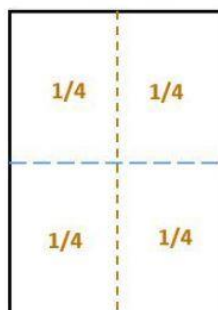
Un truco que ayuda a controlar el gasto si nunca hiciste un presupuesto. Dobra una hoja por la mitad, tres veces seguidas, y anota tus gastos cada día de la semana. Tras 4 semanas, podrás analizar los gastos mensuales.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado	Domingo	Resumen - Semana I Gastos totales = Gastos necesarios = Gastos prescindibles =

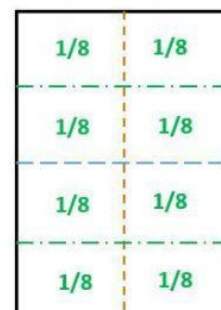
Primer dobléz



Segundo dobléz



Tercer dobléz



3. Nivel intermedio de presupuesto: cuadernos familiares de registro

Para personas que conocen sus gastos reales **mensuales** y empiezan a priorizar entre necesarios y prescindibles

Ingresos y Gastos

PRESUPUESTO PERSONAL MES 1:
INGRESOS: hoja de seguimiento

MES: _____
AÑO: _____

FECHA	TIPO DE INGRESOS	CANTIDAD	COMENTARIOS
	Salario neto y otros tipos de rendimientos del trabajo	€	
	Ingresos actividades autónomo / freelance	€	
	Subvenciones (RMI, RAI, IMV)	€	
	Desempleo	€	
	Renta de bienes en propiedad	€	
	(alquileres vivienda, habitaciones, garajes, etc.)	€	
	Devoluciones	€	
	Ingresos de actividades extras (cuidado de niños/as, pasear al perro, venta de productos artesanales, etc.)	€	
	Otros ingresos	€	
TOTAL		€	

GASTOS MENSUALES MES 1:
GASTOS FIJOS hoja de seguimiento

MES: _____ AÑO: _____

FECHA	CATEGORÍA Y TIPO DE GASTO	IMPORTE
HOGAR		
	Alquiler, hipoteca	€
	Gastos comunidad	€
	Luz	€
	Gas	€
	Agua	€
	Teléfono	€
	Seguros hogar (cuota mes)	€
	Otros	€
HIJAS/HIJOS		
	Comedor escolar	€
	Actividades extraescolares	€
COCHE/TRANSPORTE PUBLICO		
	Seguro (cuota mes)	€
	Impuesto de circulación	€
	ITV coche	€
	Servicio de estacionamiento regulado SER (cuota mensual)	€
	Abono mensual (metro, bus, etc.)	€
COCHE/TRANSPORTE PUBLICO		
	Tarjetas crédito	€
	Cuota mensual deuda pendiente	€
AHORRO		
	Ahorro de este mes (fondo de emergencia 10% ingresos)	€
REMESAS		
	Dinero que envío a	€
TOTAL		€

3. Nivel intermedio de presupuesto: cuadernos familiares de registro

Plantillas de presupuesto > Ingresos y Gastos

INGRESOS: hoja de seguimiento

MES:

AÑO: _____

Fecha	Tipo de ingresos	Cantidad	Comentarios
	Salario neto y otros tipos de rendimientos del trabajo	€ _____	
	Ingresos actividades autónomo / freelance	€ _____	
	Subvenciones (RMI, RAI, IMV)		
	Desempleo	€ _____	
	Renta de bienes en propiedad (alquileres vivienda, habitaciones, garajes, etc.)	€ _____	
	Devoluciones	€ _____	
	Ingresos de actividades extras (cuidado de niños/as, pasear al perro, venta de productos artesanales, etc.)	€ _____	
	Otros ingresos	€ _____	
TOTAL			

3. Nivel intermedio de presupuesto: cuadernos familiares de registro

Plantillas de presupuesto > Ingresos y Gastos

GASTOS MENSUALES : hoja de seguimiento

GASTOS FIJOS MES 1:

MES: _____ AÑO: _____

FECHA	CATEGORÍA Y TIPO DE GASTO	IMPORTE
HOGAR		
	Alquiler, hipoteca	€ _____
	Gastos comunidad	€ _____
	Luz	€ _____
	Gas	€ _____
	Agua	€ _____
	Teléfono	€ _____
	Seguros hogar (cuota mes)	€ _____
	Otros	€ _____
HIJAS/HIJOS		
	Comedor escolar	€ _____
	Actividades extraescolares	€ _____
COCHE/TRANSPORTE PUBLICO		

Cuadernos familiares de registro.- Gastos variables y extraordinarios

En lo que respecta a los **gastos variables** como la **compra semanal**, procura ir al supermercado con una lista y evita ir si tienes hambre o cuando tus hijos/as están contigo. Además, tendremos los **gastos extraordinarios** (reparación electrodoméstico, vacaciones, etc.) una que **anotaremos en el mes que se produzca**, para registrar todos los gastos en **nuestro presupuesto**.

PRESUPUESTO PERSONAL MES 1:
INGRESOS: hoja de seguimiento

MES:
AÑO:

FECHA	TIPO DE INGRESOS	CANTIDAD	COMENTARIOS
	Salario neto y otros tipos de rendimientos del trabajo	€	
	Ingresos actividades autónomo / freelance	€	
	Subvenciones (RMI, RAI, IMV)	€	
	Desempleo	€	
	Renta de bienes en propiedad	€	
	(alquileres vivienda, habitaciones, garajes, etc.)	€	
	Devoluciones	€	
	Ingresos de actividades extras (cuidado de niños/as, pasear al perro, venta de productos artesanales, etc.)	€	
	Otros ingresos	€	
	TOTAL	€	

GASTOS OCASIONALES/EXTRAORDINARIOS MES 1:

MES:
AÑO:

FECHA	TIPO DE GASTO	IMPORTE
		€
		€
		€
		€
		€
	TOTAL	€

Cuadernos familiares de registro.- Resumen mensual

Finalmente, podremos tener un **resumen completo de nuestro presupuesto familiar**, donde **registraremos ingresos y gastos**, y podremos tener **el saldo final mensual**.

RESUMEN PRESUPUESTO FAMILIAR MES 1:

Fecha del presupuesto _____
Numero integrantes de la familia _____

MES: _____ AÑO: _____

FECHA	TIPO DE INGRESO	IMPORTE
		€
		€
		€
TOTAL		€

FECHA	TIPO DE GASTO	IMPORTE
		€
		€
		€
TOTAL		€

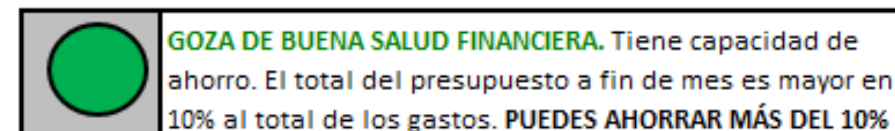
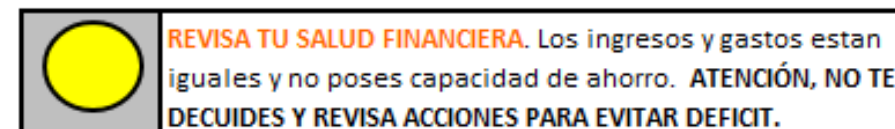
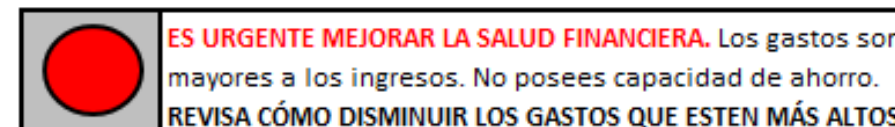
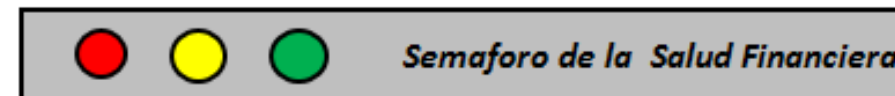
SALDO:

OBJETIVOS FINANCIEROS:

4. El semáforo

GASTOS	GASTOS PREVISTOS	GASTOS REALES
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	

$$\text{Ingresos} - \text{Gastos} = 1400 - 1373,52 = \mathbf{26,48}$$



Resultado negativo.

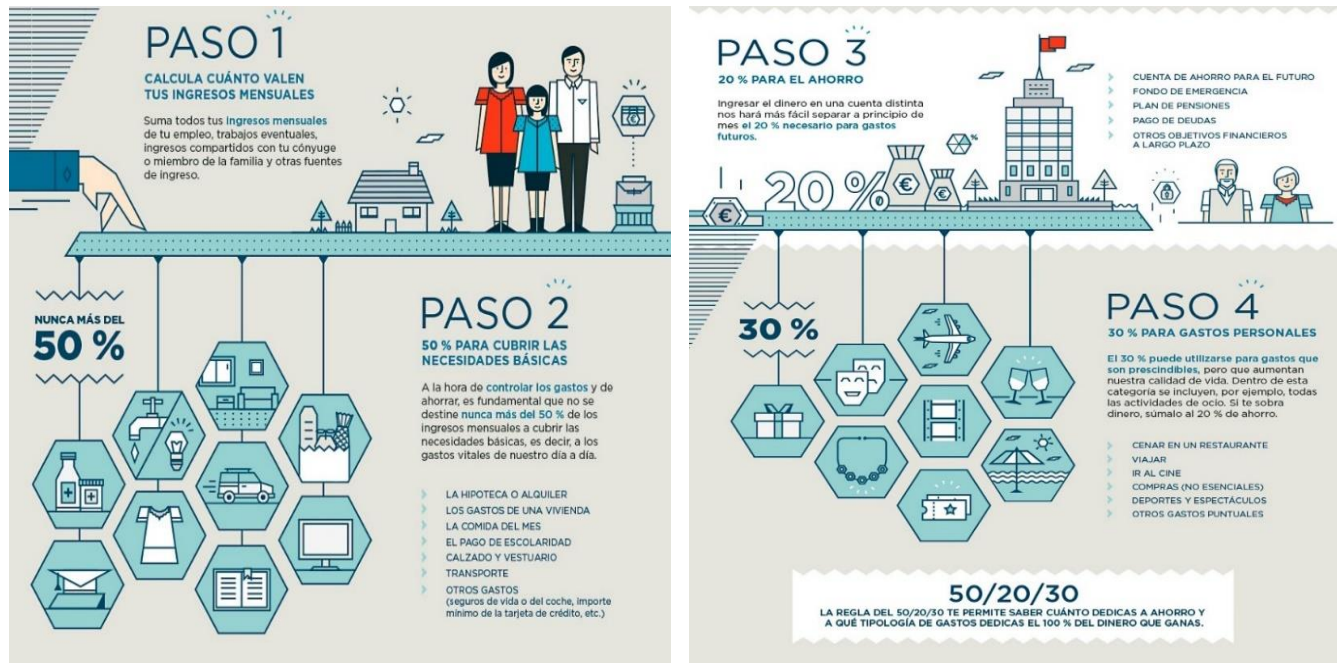
Resultado 0, o inferior al 10% de los ingresos.

Resultado igual o superior al 10% de los ingresos.

5. El ahorro como gasto fijo: la regla del 50/20/30

¿QUÉ ES LA REGLA DE AHORRO 50/20/30?

El 50 % para tus gastos básicos, el 20 % para ahorro y el 30 % para tus gastos personales. Esta es la regla 50/20/30, una forma sencilla de ahorrar y de controlar tus gastos creada por Elizabeth Warren en su libro *All Your Worth: The Ultimate Lifetime Money Plan*. Esta fórmula ha ayudado a muchas personas a mantener hábitos financieros saludables.



Recomienda el siguiente equilibrio en la distribución de los gastos:

✓ 50% para gastos esenciales

- Aquellos destinados a bienes y servicios básicos.
- Comida, vivienda (alquiler/hipoteca), transporte, ropa, gastos escolares, higiene, salud, cuidados...

✓ 30% para gastos personales (incluidas deudas)

- Aquellos que son prescindibles para cuestiones vitales, pero ayudan a mejorar la calidad de vida de la familia.
- Cenar en un restaurante, ir al cine, viajar...y la devolución de préstamos personales adquiridos

✓ 20% para ahorro

- El ahorro es un hábito que puede desarrollarse con pequeños “retos” o “hitos”. Por ejemplo, comprando el pan con una moneda de 1€ y guardar el cambio como objetivo de “ahorro diario”. Esta acción permitiría ahorrar entre 100-200 €/año.
- Es recomendable guardar el ahorro en una cuenta o “hucha” aparte del resto.
- Existen productos como cuentas de ahorro o planes de ahorro, pero actualmente la rentabilidad que ofrecen es escasa.

Presupuesto Nivel avanzado

Cuando la **persona o familia dispone de habilidades tecnológicas/ y su uso del dinero es en su mayoría** a través de la tarjeta (con un uso residual del dinero en efectivo), se **recomienda utilizar apps de análisis de nuestros gastos e ingresos**.

Su uso nos dará una **visión de nuestro patrón de consumo categorizado y nos ofrecerá distintas estadísticas con recomendaciones** para mejorar nuestro control del presupuesto.

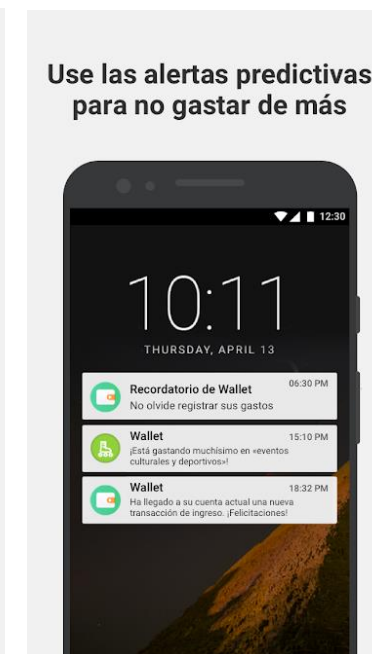
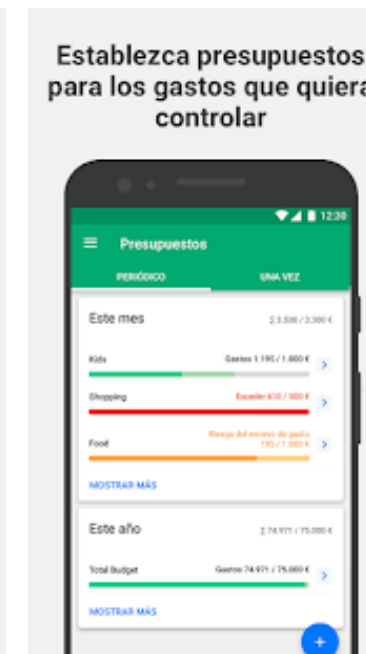
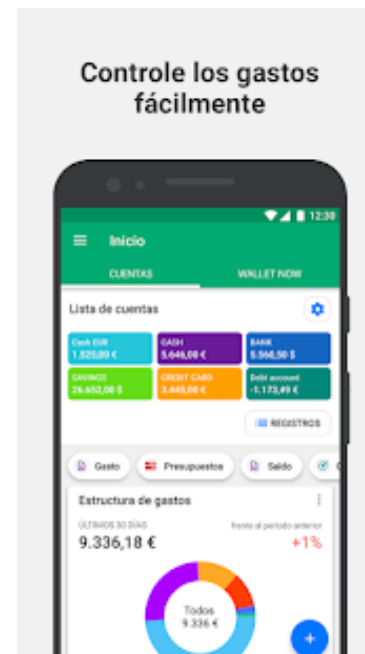
A continuación, vamos a ver 2 ejemplos de estas herramientas:

Si tenemos **ciertas resistencias para autorizar a una herramienta para que acceda y extraiga la información sobre tu cuenta bancaria**, siempre podemos **optar por registrar manualmente de forma sencilla desde una app móvil** que tendremos siempre a nuestro alcance.

Wallet App (Android)

Se trata de una app que además de permitir la **introducción manual**, nos permite generar **metas de ahorro** desde la app, recibir **alertas predictivas** y controlar nuestros gastos e ingresos.

Por otro lado, también tiene muchas posibilidades de personalización para **obtener informes, estadísticas y balances de nuestra economía personal**.



Presupuesto Nivel avanzado

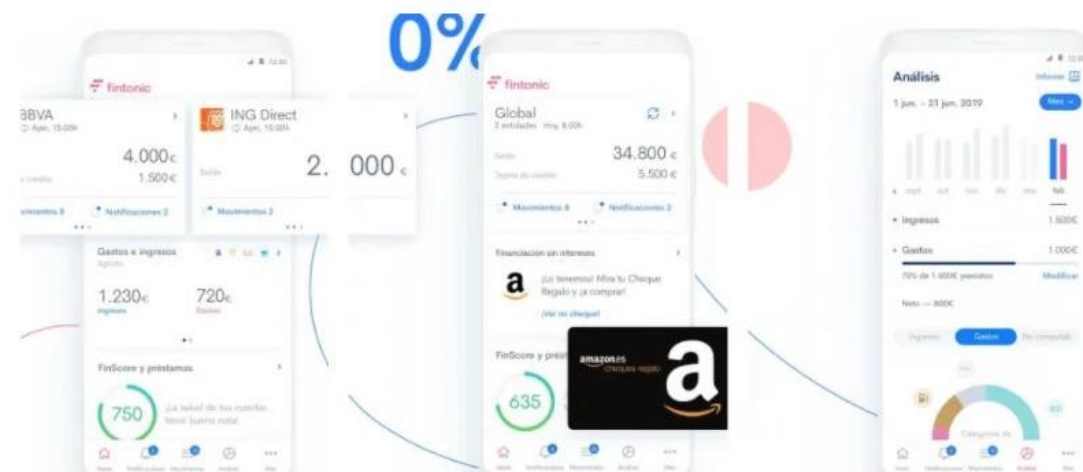
En cambio, si nos tenemos barreras con autorizar a una app podres recurrir a Fintonic, que de manera automatizada podrá acceder a nuestras cuentas (previa autorización de nuestra parte) y analizar nuestros gastos e ingresos.

Fintonic.se puede descargar en nuestro gestor de descargas de apps de nuestros smartphone (Android e iOS):

- Nos permite tener **una una app donde controlar todas nuestras cuentas bancarias de diferentes entidades**. Fintonic nos pedirá acceso a nuestra banca online (y deberemos incorporar nuestras credenciales), autorizando y permitiendo que Fintonic se conecte a las mismas para actualizar la información.
- Es un **servicio 100% seguro**, y que a muchos usuarios les **permite llevar un mejor control** a tener unificado toda la información de sus cuentas bancarias en una única app móvil. Sus principales funcionalidades son:
 - **Organización por categorías.**
 - **Elaboración de presupuestos y metas de ahorro.**
 - **Notificaciones y alertas (próximos pagos, descubiertos, duplicidades de pagos, etc.)**

Además, en **Fintonic** no se almacenan los números de cuenta, sólo se muestran los cuatro últimos dígitos para identificar tus movimientos bancarios.

Fintonic



6. Juegos para aprender a ahorrar desde pequeños

El ganador de la semana

Ideamos un objetivo o reto 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 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.

En definitiva, lo importante es que cada miembro de la familia, implicándose en el ahorro, acabe adquiriendo este hábito.

6. Juegos para aprender a ahorrar desde pequeños

Las 52 semanas

Cada semana del año ahorraremos la misma cantidad que el número de esa 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).

De este modo, al final del año, podríamos haber ahorrado una cantidad próxima a los 1.500 que podremos invertir en un capricho, una reparación que llevamos tiempo posponiendo, o en la contratación de algún instrumento de inversión y ahorro adecuado a nuestras circunstancias y necesidades.

6. Juegos para aprender a ahorrar desde pequeños

Los 7 días

Muy parecido al anterior reto.

Cada día de la semana ahorraremos 1€ más hasta llegar a los 7€ en el domingo.

De este modo, el lunes ahorraremos 1€, el martes 2€, el miércoles 3€...y el domingo 7€.

Este reto permitiría ahorrar 28€ cada semana, lo que haría un total de 1.300€ anuales aproximadamente.

6. Juegos para aprender a ahorrar desde pequeños

El día de gasto 0

Elige un día de la semana y proponte no gastar absolutamente nada.

Para poder llevar este reto a cabo, deberemos planificarlo con anterioridad: disponer de aquello que vayamos a cocinar, escoger actividades que no impliquen un desembolso económico, desplazarnos a donde tengamos que ir caminando...

Este reto nos ayuda, sobre todo, a reducir los gastos hormiga que habitualmente asumimos sin darles mucha importancia.

Si llevamos un control de nuestro gasto medio diario, al final de la semana debemos apartar la cantidad que le hubiera correspondido al “**día de gasto cero**”.

7. Ahorro en nuestras compras cotidianas

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).

También podemos utilizar este “truco”: cada vez que, tras comprar algo, nos devuelvan monedas de un valor equis (20 céntimos, 50 céntimos, 1€... las que decidamos), las guardamos aparte. Todas las que vaya recibiendo de dicho valor, las ahorro.

El ahorro en supermercados

Resulta inevitable visitar el supermercado, al menos un par de veces al mes. En muchas ocasiones, por inercia o comodidad, acudimos siempre al mismo. Pero debemos valorar si ahorraríamos más dinero comprando el mismo producto donde nos pueda costar unos céntimos, o incluso unos euros, más barato. Ahorrar en cada viaje a la tienda también exige aprendizaje. En internet podemos encontrar aplicaciones que comparan precios de supermercados.

Decálogo del ahorro en supermercados

- 1. Hacer una lista.** Para evitar adquirir cosas por impulso que no son primordiales en ese momento.
- 2. Analizar ofertas que invitan a comprar presentaciones más grandes de los productos.** Es aconsejable obtener el precio por unidad de medida antes de decidir si nos compensa comprar.
- 3. Reducir alimentos preparados** (suelen ser más caros), y dedicar más tiempo a cocinar nuestras comidas.
- 4. Elegir día de la semana.** Según los hábitos de consumo, los miércoles por la noche las tiendas tienen menos gente, ahorras tiempo y es el día en que comienzan las principales ofertas de la semana.
- 5. Moderar las visitas,** reduciendo las posibilidades de comprar cosas innecesarias.
- 6. Comprar en solitario,** porque reduce el margen de distracción y las compras no planificadas.
- 7. Comprar, preferentemente, productos de temporada**
- 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. Revisar los folletos.** Antes de visitar la tienda, es recomendable leer los catálogos de ofertas, para identificar productos en los que podremos tener un mayor ahorro y, en su caso, poder compararlos con la competencia.
- 10. No casarnos con ninguna marca.** Hay “marcas blancas” de buena calidad entre un 15% y 30% más baratas que las “primeras marcas”.