

Ejercicios Financieros:

Ejercicios para estar en forma con sus gastos



¿Cómo se encuentra su salud financiera? Si el presupuesto lo sacude y le lleva ventaja, o las preocupaciones por el dinero aumentan el estrés en su vida, un chequeo anual para evaluar su situación financiera y comenzar a poner sus finanzas familiares en orden puede ser un buen comienzo.

Para hacerse responsable de su propia salud, los doctores le aconsejan que usted “conozca sus números”, como la presión sanguínea, colesterol, azúcar en la sangre y el índice de masa del cuerpo (relación entre el peso y la altura); y que los compare con los valores normales de salud para que se haga cargo de su propia salud.

Los consultores financieros también le aconsejan que revise algunas estadísticas vitales para darse cuenta de qué áreas pueden necesitar atención:

- ¿Usted gasta más de lo que gana?
- ¿Usted gasta no más del 15 al 25% de su ingreso neto cada mes para realizar pagos de créditos, incluyendo cuentas de autos, tarjetas de crédito y demás débitos, con excepción del pago de su casa?
- ¿Tiene usted un fondo de ahorro con por lo menos tres veces lo que usted gana para ser usado en caso de emergencias?



Si su respuesta es “sí” para todas estas preguntas, entonces ¡sus finanzas deberían estar en muy buen estado! Si su respuesta es “no” a alguna de estas preguntas, o si usted está inseguro, entonces debería completar algunos ejercicios de manejo del dinero.

Ejercicio 1: Identifique el ingreso.

Haga una lista de todos los ingresos brutos, inclusive el pago mensual que usted recibe cada mes y obtenga el total (el ingreso bruto es antes de hacer las deducciones por impuestos, seguros, etc.)

Ejercicio 2: Haga una lista de sus deudas.

Escriba cada cuenta de crédito con el correspondiente pago mensual. Incluya cuentas del auto, tarjetas de crédito y todos los préstamos, excepto el de su casa. Sume el total de los pagos mensuales y divida por el ingreso mensual. Si la respuesta es más del .20 (20 %), llegó el momento de comenzar a encontrar formas de reducir esas deudas.

Por ejemplo, si sus pagos mensuales totales de créditos es igual a \$500, y su ingreso mensual total es \$2.500, divida \$500 en \$2.500 para obtener .20 (20 por ciento). La mayoría de las familias no pueden gastar más del 15 al 20 por ciento de sus ingresos en deudas del consumidor.

$$\frac{\text{_____}}{\text{_____}} \div \frac{\text{_____}}{\text{_____}}$$

(Sus pagos mensuales) ÷ (Su ingreso mensual total)

$$= \frac{\text{_____}}{\text{_____}}$$

= (su deuda en relación a sus ingresos)

Ejercicio 3: Lleve cuenta de todos sus gastos.

Haga una lista de los *gastos fijos*, como el pago de la hipoteca o alquiler de la casa y otros pagos de créditos. Esa es la parte fácil. Los gastos fijos generalmente son los mismos cada mes y son difíciles de controlar a menos que usted realice cambios importantes.

Los *gastos flexibles* que varían mes a mes son más difíciles de estimar. Anote cuánto gasta por mes en gastos fijos, como comestibles, servicios, y gasolina.

Para seguir los *gastos diarios*, anote cada centavo que usted gasta durante la semana. ¡Esto puede hacerle abrir los ojos! Usted puede sorprenderse al saber cuánto gasta en gaseosas, bocadillos, comidas afuera, y en otras compras diarias o semanales. Asegúrese de incluir las mismas cuando enliste los gastos mensuales anteriores o pasados.

Ejercicio 4: Calcule los gastos periódicos.

Los gastos periódicos que usted paga solo una o dos veces por año pueden causar problemas de presupuesto

si usted no los planea con anticipación. Piense en un año normal y haga una lista de las cosas que podría necesitar comprar por mes. ¿Recordó incluir regalos, ropa de colegio, cuotas, suscripciones, entradas, impuestos, patentes de autos, vacaciones, feriados, y ocasiones especiales como cumpleaños, casamientos, graduaciones, y recepciones para recién nacidos?

¿Qué tipo de gastos en reparaciones, cuidados de la salud, y “emergencias” podría esperar? La mayoría de los gastos “inesperados” no son realmente sorpresas, pero como no son pagos mensuales regulares, quizás usted no esté listo para los mismos. Planee estos gastos así los mismos no lo sorprenderán.

¿No debería usted esperar ir al doctor una o dos veces al año, especialmente si usted tiene hijos? ¿Su auto viejo o su casa necesitan ser reparados? Las gomas gastadas generalmente se revientan o se desinflan, y los artículos de 10 años de uso necesitarán ser reemplazados pronto o más tarde.

Sume todos estos gastos periódicos para tener un total anual y divida en 12. Esta es la suma que usted



necesita ahorrar cada mes para cubrir los gastos periódicos anuales que no están incluidos en los gastos mensuales.

$$\frac{\text{Gastos anuales totales}}{\div 12} = \text{Cantidad a ahorrar mensualmente}$$

Ejercicio 5: Compare el ingreso con los gastos.

Compare su ingreso con los gastos. Si está gastando menos de lo que gana, usted debería tener dinero ahorrado para un día de lluvia y para objetivos futuros. ¡Es bueno para usted!

Si se da cuenta de que está gastando más de lo que gana, usted tiene solo dos opciones: 1) reducir los gastos o 2) aumentar el ingreso. A pesar de que puede ser duro encontrar formas para disminuir los gastos o aumentar los ingresos, su salud financiera depende de ello.

Una forma de controlar los gastos flexibles que se nos escapan de las manos, es usar el método del sobre con efectivo. Usted necesitará varios sobres. En cada uno escriba la categoría como por ejemplo comida, gastos personales, y regalos. En cada sobre coloque la cantidad de efectivo que usted puede gastar en cada categoría. Cuando el sobre esta vacío, es tiempo de parar de gastar!

Ahora que usted tiene una buena idea sobre cuál fué su ingreso y sus gastos en el pasado, usted esta listo para preparar un plan de gastos futuro. Use la hoja de trabajo de los gastos mensuales para tomar decisiones sobre cuánto gastará en cada rubro en los próximos meses. ¿Cuáles gastos flexibles puede disminuir o cortar? No olvide de incluir los ahorros para los gastos periodicos anuales y para las emergencias en su plan (vea el ejercicio 6). Asegúrese de equilibrar su presupuesto gastando menos de lo que gana.



Ingreso total mensual _____
 Menos _____
 Gastos mensuales totales _____
 = _____
 Excedente o déficit en el ingreso. _____

Ejercicio 6: Compare los gastos con los ahorros.

Las familias en una buena situación económica tienen ahorros en una cuenta de ahorro de emergencia que les cubren por lo menos tres meses de gastos.

Desafortunadamente, muchas familias están al borde de la quiebra y no tienen ningún tipo de ahorro.

¿Cómo se compara su cuenta de ahorros con los gastos mensuales que usted calculó en los ejercicios cuatro y cinco?

Si usted no cuenta con ahorros, comience con la cantidad que necesita para cubrir los gastos periódicos cada mes. Luego comience a ahorrar realmente para las emergencias hasta que tenga una reserva de ahorros para cubrir más o menos 3 meses de gastos.

$$\frac{\text{Gastos mensuales}}{\text{Ahorros necesarios para el fondo de emergencia}} \times 3 =$$

Reveamos los ejercicios de salud financiera que pueden ayudarle a mejorar sus gastos.

1. Identifique sus ingresos.
2. Haga una lista de sus deudas.
3. Lleve cuenta de todos sus gastos mensuales.
4. Calcule los gastos periódicos.
5. Compare el ingreso con los gastos.
6. Compare los gastos con los ahorros.

Dedicarle tiempo y esfuerzo a estos ejercicios puede ser comparado a un examen físico en la banda o máquina para caminar. Puede ser algo que no queremos hacer todos los días, pero someternos a este arduo proceso por lo menos uno o dos veces por año, puede ayudarnos a determinar el nivel actual de nuestra condición financiera.

¡Lo que usted no sabe PUEDE perjudicarlo! Los problemas financieros que usted trate de esconder generalmente serán peores, a menos que haga algo al respecto. Si usted identificó áreas de problemas potenciales, comience a disminuir gastos innecesarios, fíjese en qué se le escapa el dinero, y comience un plan de ahorro para un futuro financiero saludable.



Identifique el Ingreso

Hoja de trabajo 1

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Total mensual	Plan futuro
Cheque 1							
Cheque 2							
Cheque 3							
Cheque 4							
Propinas							
Comisión							
Intereses							
Dividendos							
Regalos							
Estampillas							
Seguro Social							
Beneficios jubilatorio							
Cuidado de niños							
Asistencia de divorcio							
Asistencia pública							
Beneficios de veterano							
Créditos de impuestos							
Otros							
Total							

Gastos Mensuales

Hoja de trabajo 2A

	Gastos Reales Pasados	Plan Futuro de Gastos
Casa		
Pago de la hipoteca o renta		
Seguro		
Utilidades		
Gas		
Electricidad		
Agua y cloacas		
Teléfono		
Recolección de basura		
Mobiliario		
Mantenimiento y reparaciones		
Impuestos a la propiedad		
Comida		
Compras de alimentos		
Comidas afuera		
Transporte		
Pago del auto		
Gasolina		
Seguro		
Licencia/matriculas de registro		
Mantenimiento y reparaciones		
Estacionamiento y servicio de grúa.		
Alquiler, taxi, autobus, subterráneo		
Vestimenta		
Compras		
Tintorería, lavandería, remiendos		
Medico		
Seguro		
Medicinas		
Hospital		
Doctor		
Dentista		
Seguro de vida/Incapacidad		

Gastos Mensuales

(continuación)

Hoja de trabajo 2B

	Gastos Reales Pasados	Plan Futuro de Gastos
Cuidado de Niños		
Personal		
Libros		
Revistas, diarios		
Inscripciones, recargos por cursos		
Peluquero, peluquera		
Artículos de baño y cosméticos		
Correo, papel de escritorio		
Recreación y entretenimientos		
Películas, teatros, conciertos		
Cable o TV satelizado		
Cuotas del club		
Bebidas alcohólicas		
Tabaco		
Artículos deportivos		
Vacaciones		
Concesiones		
Donaciones		
Regalos		
Cumpleaños		
Fiestas		
Otros		
Ahorros		
Pagos mensuales de créditos		
Tiendas		
Tarjetas de bancos		
Compañías petroleras		
Préstamos		
Otros		
Misceláneas		
Asistencia de divorcio, pagos de soporte		
Otros		
Gastos mensuales totales	\$	\$

Cantidad Adeudada

Propósito del préstamo o crédito	Entidad crediticia	Pago mensual	Interés APR	Balance total adeudado
Préstamo de autos				
Préstamos para instalaciones				
Tarjetas de crédito				
Cuentas en las tiendas				
Otros				
Total adeudado		Mensual:		Balances:

Para ver en Internet el video que acompaña esta publicación:
<http://video.google.com/videoplay?docid=2818124626663387258>



Por **Bobbie Shaffett, Ph.D.**, profesor asociado en Extensión.

La discriminación basada en la raza, color, religión, sexo, nacionalidad de origen, edad, incapacidad, o estado veterano es una violación a la ley federal y estatal y a la reglamentación de MSU y no será tolerada. La discriminación basada en la orientación sexual o grupo de afiliación es una violación a la reglamentación de MSU y no será tolerada.

Publication 2409

El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi coopera con el Departamento de Agricultura de U.S. Publicado de acuerdo a las Actas del Congreso, 8 de mayo y 30 de junio. Director VANCE H. WATSON. (POD rev 12-07)