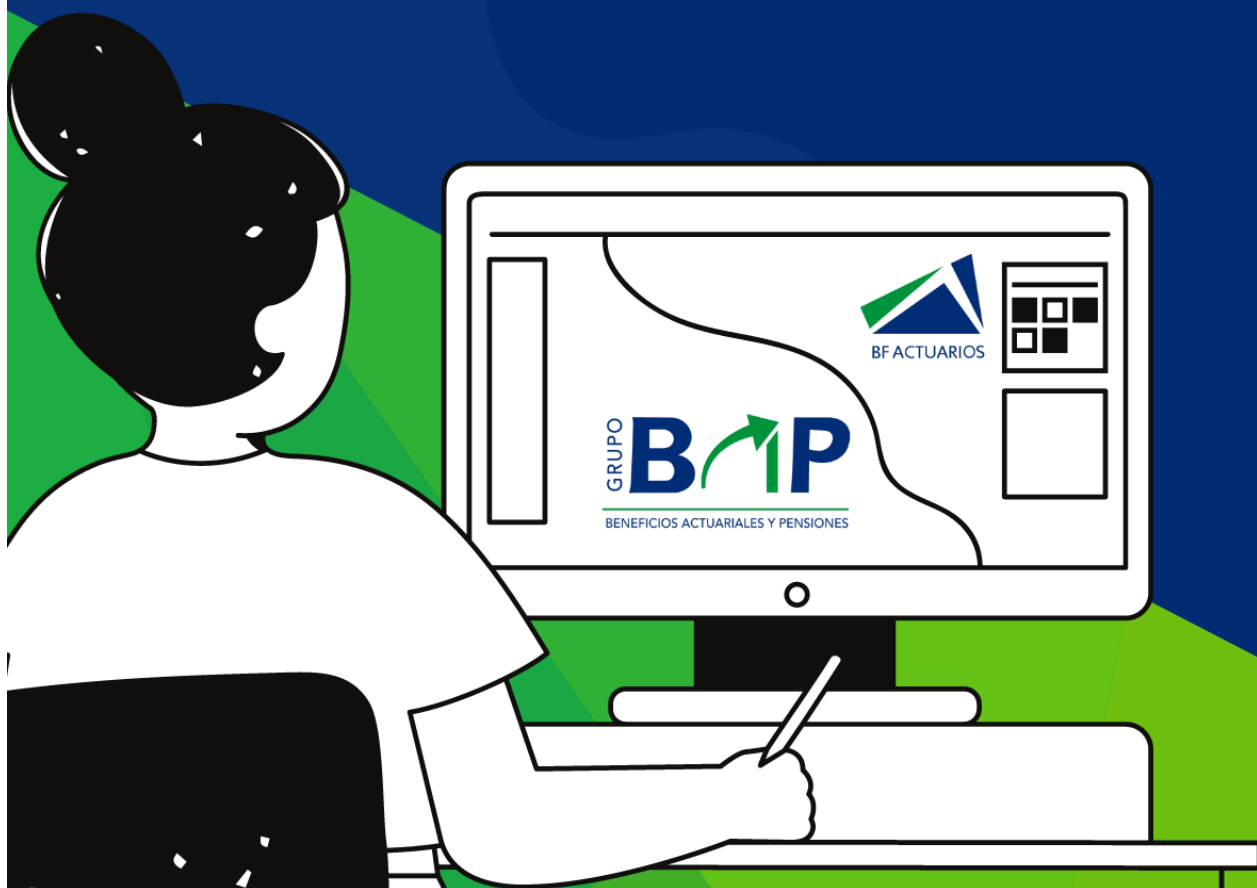


Programa de salud financiera

MI CUADERNO DE TRABAJO

Creación y seguimiento a
presupuestos



MÓDULO- CREACIÓN Y SEGUIMIENTO A PRESUPUESTOS.....	2
HERRAMIENTAS DE TU SALUD FINANCIERA	2
<i>Vamos a darnos una idea, presupuesto por Porcentajes.....</i>	<i>2</i>
<i>Creando nuestro presupuesto suma-cero.....</i>	<i>3</i>
<i>Manteniendo mi plan.....</i>	<i>11</i>
Plan vs. realidad.....	12
<i>Fondo de emergencia</i>	<i>12</i>
<i>Fondo de amortización.....</i>	<i>13</i>
<i>¿Cómo me organizo con los bancos y cuentas?</i>	<i>15</i>
ENLACES MÓDULO	16

MÓDULO- CREACIÓN Y SEGUIMIENTO A PRESUPUESTOS

HERRAMIENTAS DE TU SALUD FINANCIERA

La mejor herramienta con la que puedes contar para la salud y libertad financiera, es un presupuesto.

Un presupuesto es básicamente un **plan para tu dinero**, que te ayuda a saber en que y cuanto ahorrar, en que y cuanto gastar, cómo pagar tus deudas, cómo planear para gastos esperados y como tener colchones en casos inesperados.

Hay varias formas de hacer un plan para tu dinero, empecemos por darnos una idea.

VAMOS A DARNOS UNA IDEA, PRESUPUESTO POR PORCENTAJES

El presupuesto 50/30/20 es muy sencillo de calcular, y aunque no se ajusta a todos, ayuda a darnos una idea inicial de como dividir nuestro dinero.

Primero tienes que tener claridad de tus ingresos, por lo que te recomendamos hacer el Paso 1- ingresos ([página 3](#)), de la siguiente sección.

Ahora escribe aquí el total de los diferentes ingresos que puedas tener: \$_____

Y calcula los porcentajes:

- 50% se asigna para cubrir tus necesidades básicas _____
- 30% es para tus gastos personales _____
- 20% va para tu ahorro e inversión _____

Estos porcentajes son recomendaciones que se usan a nivel mundial, pero creemos que para México es más realista usar otros porcentajes 65/25/10. De cualquier manera, esto es solo para darnos una *idea general*, lo mejor es hacerlo a la medida de cada uno. Por lo que usaremos el siguiente presupuesto:

CREANDO NUESTRO PRESUPUESTO SUMA-CERO

Este plan le asigna un “trabajo” a cada peso que tenemos, por lo que todo el ingreso se “gasta” en las diferentes categorías (ahorro, gastos, deuda, etc.). Sigue los pasos para crear el tuyo.

PASO 1- JUNTA TUS NÚMEROS

Los números que escribas, deberán reflejar la realidad. Recuerda, tenemos que ser honestos con nosotros mismos para poder tener la transparencia para hacer nuestro plan.

El mejor predictor del futuro, es el pasado. Por lo que te recomendamos tener a la mano tus estados de cuenta de tarjetas, ingresos, servicios, etc. de los últimos 3-4 meses.

INGRESOS

Enlista todos los ingresos mensuales que tengas, no los sobreestimes. Los montos deben ser mensuales y netos (descontando los impuestos, lo que realmente llega a tus manos).

Ingreso 1: \$ _____
Ingreso 2: \$ _____
Ingreso 3: \$ _____
Ingreso 4: \$ _____

Algunos ejemplos adicionales a tu sueldo para contemplar en esta sección son: comisiones, bonos, si tienes alguna propiedad que rentes, negocios paralelos, alguna inversión que este dando rendimientos, etc.

AHORRO & INVERSIÓN

Enlista aquí todo lo que estés ahorrando e invirtiendo mes a mes.

1: _____ \$ _____
2: _____ \$ _____
3: _____ \$ _____
4: _____ \$ _____
5: _____ \$ _____

GASTOS

Esta parte va a depender mucho de la transparencia que quieras tener. Nosotros te recomendamos que el principio le dediques mucho tiempo y que llenes concepto por concepto para que sepas en que y cuánto estás gastando. Te sorprenderías de lo común que es, que no conozcamos ni en que se nos va el dinero. ¡Es momento de poner manos a la obra!

El mejor predictor del futuro, es el pasado. Por lo que te recomendamos tener a la mano tus gastos de los últimos 3-4 meses y calcular el promedio.

Aquí te dejamos un listado de muchas cosas, si no gastas en algo solo ponle 0 y agrega al final las cosas en las que tú, sí gastas. Al final del cuaderno de trabajo, hay una liga para que puedas descargar un Excel y obtener los cálculos automáticamente.

Categoría	Hace 4 meses	Hace 3 meses	Hace 2 meses	Hace 1 mes	Promedio
Ejemplo	1,000.00	1,320.00	1,500.00	978.00	1,199.50
Renta					-
Mantenimiento					-
Predial					-
Súper /mercado					-
Agua					-
Luz					-
Gas					-
Limpieza					-
Teléfono					-
Internet					-
Celular					-
Comidas fuera					-
Fiestas					-
Bar					-
Cigarros					-
Cine					-
Regalos					-
Propinas					-

Cafés					-
Transporte público					-
Gasolina					-
Servicio coche					-
Verificación					-
Tenencia					-
Tag, Supervía					-
Pensión de coche					-
Parquímetro					-
Uber, Didi, etc.					-
Ropa y zapatos					-
Estética (corte, tinte, uñas, barba etc.)					-
Colegiaturas					-
Pañales					-
Gimnasio					-
Doctores					-
Medicinas					-
Estudios médicos					-
Suscripciones (Netflix, Amazon, Rappi, etc.)					-
Cursos o clases					-
Seguro de coche					-
Seguro de casa					-
Seguro de vida					-
Seguro de gastos médicos					-
Comida de la mascota					-
Veterinario					-
Estética mascota					-
Apoyo a un familiar					-
Pensión alimenticia					-
Impuestos					-
Otros					-
Otros					-
Otros					-
Otros					-
Otros					-
Otros					-
Otros					-
Total					

DEUDA

Enlista todas las deudas que tengas y los montos que estás pagando mensualmente.

1:	_____	\$ _____
2:	_____	\$ _____
3:	_____	\$ _____
4:	_____	\$ _____
5:	_____	\$ _____

Algunos ejemplos: préstamo bancario, hipoteca, préstamo del coche, tanda, préstamo familiar/amigo, tarjeta de crédito, entre otros.

PASO 2- JUNTANDO LAS PIEZAS

Vacía los datos del paso anterior en la sección que le corresponde.

Para la sección de Gastos, usa el promedio que calculaste en el paso 1.

Te recomendamos hacerlo en Excel para que se calcule solito, pero tu utiliza lo que te acomode mejor.

Al final del cuaderno de trabajo, hay una liga para que puedas descargar un Excel y obtener los cálculos automáticamente.

Presupuesto suma cero para el mes de _____				
	Categoría	Monto Planeado	Monto real	Diferencia
Ingreso	Ingreso 1			
	Ingreso 2			
	Ingreso 3			
	Ingreso 4			
	Total ingreso			
Ahorro & inversiones (Fondo de emergencia, fondo(s) de amortización, retiro)	Fondo de emergencia			
	Fondo de amortización 1			
	Fondo de amortización 2			
	Fondo de amortización 3			
	Fondo de amortización 4			
	Fondo de amortización 5			

	Ahorro 1			
	Ahorro 2			
	Ahorro 3			
	Inversión 1			
	Inversión 2			
	Total ahorros & inversiones			
Gastos	Renta			
	Mantenimiento			
	Predial			
	Súper /mercado			
	Agua			
	Luz			
	Gas			
	Limpieza			
	Teléfono			
	Internet			
	Celular			
	Comidas fuera			
	Fiestas			
	Bar			
	Cigarros			
	Cine			
	Regalos			
	Propinas			
	Cafés			
	Transporte público			
	Gasolina			
	Servicio coche			
	Verificación			
	Tenencia			
	Tag, Supervía			
	Pensión de coche			
	Parquímetro			
	Uber, Didi, etc.			
	Ropa y zapatos			
	Estética (corte, uñas, barba, etc.)			
	Colegiaturas			
	Pañales			
	Gimnasio			

	Doctores			
	Medicinas			
	Estudios médicos			
	Suscripciones (Netflix, Amazon, Rappi, etc.)			
	Cursos o clases			
	Seguro de coche			
	Seguro de casa			
	Seguro de vida			
	Seguro de gastos médicos			
	Comida de la mascota			
	Veterinario			
	Estética mascota			
	Apoyo a un familiar			
	Pensión alimenticia			
	Impuestos			
	Otros			
	Otros			
	Otros			
	Otros			
	Otros			
Otros				
Otros				
Total Gastos				
Deuda	Deuda 1			
	Deuda 2			
	Deuda 3			
	Deuda 4			
	Deuda 5			
Total Deuda				
Total egresos				
Ingresos- egresos				

PASO 3- ANALIZA

ROJO

Si tu resultado de calcular ingresos menos egresos¹, es **negativo**, significa que tus ingresos no son suficientes para cubrir tus egresos. Esta es una señal importante de alerta ⚠ de que tenemos que ajustar inmediatamente algo, algunas opciones en orden de importancia son:

- Revisa tus gastos, revisa cuales son los costos que podrías modificar. Dale **prioridad** aquellos que son fijos, que son necesarios y que te traen felicidad; empieza a recortar aquellos costos que no cumplen con estas características.
- Checa bien tu deuda², ¿hay oportunidad de refinanciar?, ¿se puede dejar de pagar un mes sin aumentar intereses?
- De tus ahorros³,
 - primero revisa tus fondos de amortización, ¿el presupuesto es muy alto?, ¿Necesitas considerar más periodos?
 - ¿Puedes reajustar el monto de inversión mensual?, ¿Puedes no aportar a tu inversión, como excepción, este periodo?
 - El fondo de emergencia es una **PRIORIDAD**, ese no se toca
- ¿Tienes otras fuentes de ingreso?, ¿es posible empezar un negocio paralelo?, tal vez dar clases por las tardes de algo para lo que seas bueno, ¿La receta de galletas de la abuela es buenísima? ¡Véndelas! Muchas personas buscan ingresos adicionales para ayudarse, lo ideal es que sea algo temporal.

No te permitas vivir con un presupuesto en ROJO. Un mes, no pasa mucho, pero si consistentemente estas viviendo por encima de sus posibilidades, únicamente estás **afectando a tu yo del futuro**. Estas generando más deuda, más dolores de cabeza y noches sin dormir...

¹ Egresos = Ahorro & inversiones + Gastos + Deuda

² no te preocupes, hablaremos del tema de deuda un poco más adelante

³ no te preocupes, hablaremos de fondo de emergencia y fondo de amortización un poco más adelante

VERDE

Si tu resultado de calcular ingresos menos egresos⁴, es **positivo**, significa que tus ingresos si son suficientes para cubrir tus egresos.

Ese monto positivo lo puedes usar pagar tus deudas más rápido, ahorrar un extra, ¡o de plano darte un gustito por tu buen trabajo!

No esta de más, echarles un ojo a las recomendaciones de la sección *Rojo*, muchas veces podemos encontrar cosas que optimizar con nuestro dinero.

CERO

Si tu resultado de calcular ingresos menos egresos⁵, es **cero**, significa que tus ingresos son iguales a tus egresos.

¡Perfecto! Le has dado un trabajo a cada peso que recibes. 😊😊😊

No esta de más, echarles un ojo a las recomendaciones de la sección *Rojo*, de esa manera puedes encontrar maneras de pagar tus deudas más rápido, ahorrar un extra, ¡o de plano darte un gustito por tu buen trabajo!

PASO 4- PLAN DE ACCIÓN

Seguramente al hacer tu plan, se te ocurrieron cosas que podrías hacer para mejorar tus finanzas. Como, por ejemplo, bajarles el gasto a los cafés y a los cigarros, comer más veces en casa, bajarle a tu presupuesto de las vacaciones o darte chance de ahorrar un poquito más de tiempo, etc. Te dejamos aquí un espacio para que puedas escribir todas esas ideas que se te ocurrieron. Acuérdate que las metas que no escribimos se nos olvidan 🖋️.

⁴ Egresos = Ahorro & inversiones + Gastos + Deuda

⁵ Egresos = Ahorro & inversiones + Gastos + Deuda

MANTENIENDO MI PLAN

En el cuadro de abajo, puedes irle dando seguimiento a tus gastos mensuales, si lo que te gusta es hacerlo en papel y lápiz.

Hay muchísimas aplicaciones (apps⁶) que puedes usar en tu celular para darle seguimiento a tus gastos.

Recuerda que el mejor método es el que más te acomode. Probablemente al principio tengas que experimentar con varios métodos, pero te recomendamos que seas muy constante con el que elijas.

Al final del cuaderno de trabajo, hay una liga para que puedas descargar un Excel y puedas llevar tu seguimiento en él o imprimirlo las veces que necesites para hacerlo a mano.

Fecha	Lugar/ detalle	Monto	Categoría
Ejemplo: 11/ago	La comer	\$ 938.21	Súper

⁶ La que nosotros recomendamos, solo porque nosotros lo hemos usado y nos ha gustado, se llama Fintonic. Esta aplicación se puedes conectar con tus diferentes bancos y categorizar gastos automáticamente.

¿Ya te pusiste la cita para hacer tus revisiones mensuales? Anota aquí cuando:

Ejemplo: todos los domingos últimos de mes

¡Ponlo en tu calendario con recordatorio y todo!

PLAN VS. REALIDAD

Como parte de tu revisión a final de mes, hay que checar que tu planeación haya sido efectiva. Para eso necesitas los montos finales de tus gastos reales, como sea que los hayas estado capturando (a mano, en el Excel, en una app, etc.)

Ahora, en la tabla de la sección “Paso 2- Juntando las piezas” (página 6), pon toda la información de tus gastos reales por categoría y calcula la diferencia. Puedes hacerlo en el Excel que te dimos, allí incluso se calculan las diferencias automáticamente y te indica por colores donde te pasaste 🙅 o donde te sobró 👍.

Siempre habrá variaciones, lo importante es que aprendas cada vez más de como se mueve tu dinero y que lo incorpores en tus planeaciones futuras.

Si en la realidad, le quedaste a deber a tu presupuesto, es muy importante que lo incorpores en el siguiente presupuesto como una deuda.

Si en la realidad, te quedó un sobrante, ¡FELICIDADES 🥳! Incorpóralo en el siguiente presupuesto como un ingreso adicional. Te recomendamos que lo uses para pagar deudas y/o para incrementar el monto en tu fondo de emergencia de ese mes.

FONDO DE EMERGENCIA

Recuerda que el fondo de emergencia es el colchón que usamos cuando ocurre un **imprevisto** que no podemos posponer. Este colchón, nos ayuda a afrontar las cosas inesperadas de la vida sin tener que afectar nuestro día a día, sin tomar de nuestros otros ahorros y sin incurrir en nueva deuda.

- 1) Lo primero es empezar hoy mismo. Escribe aquí tu primera meta (por ejemplo \$1,000) para **crear** tu colchón: \$_____.

- 2) Calculemos cual sería tu segunda meta, juntar un mes de tus gastos. Regresa a tu sección de egresos⁷ ¿Listo? Anota ese número aquí \$_____, esta será tu segunda meta.

- 3) Para calcular tu fondo de emergencia completo, piensa que tanto colchón quieres tener. Esto depende del riesgo que estés dispuesto a afrontar. Mucho riesgo, contempla 3 meses. Si eres de los que piensa que es mejor prevenir, contempla 6 meses. Multiplica el número que calculaste en el punto anterior, por el número de meses que decidiste. ¿Listo? Anota ese número aquí \$_____, esta será tu meta final.

Es importante que periódicamente (más o menos cada 6 meses) cheques que tu monto de gastos no haya incrementado. Si aumentó, tu meta deberá actualizarse a este nuevo monto.

No lo olvides, el fondo de emergencia es **solamente** para cubrir gastos sorpresivos y sirve para evitar desajustar tu presupuesto.

FONDO DE AMORTIZACIÓN

Los fondos de amortización son ahorros designados para gastos que conoces y que puedes planear y presupuestar tanto a corto y como a mediano plazo. El dinero se reserva periódicamente (por ejemplo, mensualmente) para pagar un gasto que por sí solo podría ser demasiado caro para tu presupuesto mensual regular.

Para calcular el monto que reservaremos mensualmente, usaremos una fórmula. Pero antes necesitas tener claro dos cosas:

- tener un presupuesto, aunque sea aproximado, del monto total del gasto
- saber cuando es que necesitas hacer ese gasto y calcular el número de meses que tienes para llegar a ese momento

⁷ Egresos = Ahorro & inversiones + Gastos + Deuda

Ahora si, a calcular. La fórmula es:

$$\frac{\text{monto total del gasto}}{\text{número de meses}} = \text{Monto que tienes que ahorrar mensualmente}$$

Ejemplo1: Quieres tomar unas vacaciones el siguiente verano (tienes 10 meses) a la playa. Pediste una cotización que incluye todo y es por \$20,000.

$$\$20,000 / 10 = \$ 2,000$$

Cada mes, deberías de estar ahorrando \$2,000 en tu presupuesto suma-cero, en la sección Ahorro & Inversiones, lo puedes llamar "vacaciones".

Ejemplo 2: Quieres cambiar de refrigerador próximamente (te das 8 meses), y has estado viendo en diferentes tiendas y sabes que con \$15,000 podrás comprar uno que se ajuste a lo que necesitas.

$$\$15,000 / 8 = \$ 1,875$$

Cada mes, deberías de estar ahorrando \$1,875 en tu presupuesto suma-cero, en la sección Ahorro & Inversiones, lo puedes llamar "Refri".

Escribe aquí los gastos que pienses que podrás hacer en el corto y mediano plazo y para los que tengas que ir ahorrando o al menos considerando en tu plan.

Concepto para el que estoy ahorrando: _____

Monto total que necesito: _____

Fecha en la que haré ese pago: _____

Cuántos meses tengo para ahorrar: _____

Concepto para el que estoy ahorrando: _____

Monto total que necesito: _____

Fecha en la que haré ese pago: _____

Cuántos meses tengo para ahorrar: _____

Concepto para el que estoy ahorrando: _____

Monto total que necesito: _____

Fecha en la que haré ese pago: _____

Cuántos meses tengo para ahorrar: _____

Concepto para el que estoy ahorrando: _____
Monto total que necesito: _____
Fecha en la que haré ese pago: _____
Cuántos meses tengo para ahorrar: _____

Por último, escribe dónde vas a guardar tus fondos de amortización:

¿CÓMO ME ORGANIZO CON LOS BANCOS Y CUENTAS?

Anota aquí cómo es que vas a organizar tu dinero. Nosotros te recomendamos las siguientes tres cuentas bancarias.

Las 3 cuentas de banco	En qué banco las vas a tener. También anota el número de cuenta
Cuenta de cheques básica	
Cuenta de ahorros básica	
Cuenta de ahorros de alto rendimiento	

ENLACES MÓDULO

PÁGINA 4

GASTOS PROMEDIO- [ENLACE](#)

PÁGINA 6

PRESUPUESTO- [ENLACE](#)

PÁGINA 11

SEGUIMIENTO GASTOS- [ENLACE](#)

CONTACTO

 consultas@bfactuarios.com

 55 5651 0018

 bfactuarios.com

**AHORA ESTAS
MEJOR PREPARADO
PARA TENER UNAS
FINANZAS MÁS
SANAS**

