



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

***ECONOMÍA FAMILIAR  
PARA ASOCIADOS***



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	4
3. CONCEPTOS ERRONEOS SOBRE LAS FINANZAS. ....	5
4. LA LEY DE LA ATRACCIÓN APLICADA A LAS FINANZAS.....	6
5. ELABORACION Y ADMINISTRACION DE UN PRESUPUESTO FAMILIAR.....	7
5.1. EL POR QUÉ DEL PRESUPUESTO.....	7
5.2. CONCEPTOS FUNDAMENTALES.....	9
5.3. COMPONENTES DEL PRESUPUESTO DE GASTOS.....	10
6. EL MANEJO DE LAS TARJETAS .....	13
7. ANTÍDOTOS CONTRA LAS DEUDAS.....	14
8. CÓMO DEPENDER DE UN INGRESO FIJO.....	15
9. DINERO Y PAREJA.....	17
10. MENTALIDAD DE ABUNDANCIA.....	17
11. ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL TRABAJO EN GRUPO A LO LARGO DEL TALLER.....	21
12. BREVES CONCLUSIONES.....	24
BIBLIOGRAFIA.....	25



## CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

### **1. DE LA AUTORA**

Berenice Ariza Ruiz es de nacionalidad Colombiana y de profesión Trabajadora Social, especialista en capacitación de adultos y experta en elaboración de material didáctico. Posee un amplio conocimiento en la Doctrina Cooperativa y gran parte de su trabajo ha estado enfocado a la producción de manuales didácticos para los programas de capacitación de las cooperativas de Costa Rica, entre los que se destacan: La Empresa de Economía Solidaria, La Economía Familiar, El Medio Comercial y el Control de Calidad, La Reforestación como Alternativa de Diversificación, Técnicas para el cultivo del Café y la Caña de Azúcar, Sostenibilidad, Mejorando la Unidad Productiva Familiar, Identidad Cooperativa, Desarrollo Personal, Nuestra Empresa Cooperativa Autogestionaria, Abriendo una Ventana al Mundo y Herramientas para la Participación.

También manuales didácticos para la Fundación para el Desarrollo de las Comunidades Campesinas de la Región Huetar Norte, entre los que se destacan: Administración del Crédito, Genero y Familia, Identidad y Compromiso en el Modelo de Crédito Comunal, Capacidades Empresariales e Ideas Productivas, Capacidades Administrativas y Operativas de la Juntas Directivas de los Comités de Crédito Comunal.

Como instructora y consultora, ha participado en los programas de capacitación para líderes de organizaciones de Economía Solidaria en República Dominicana, Colombia y Costa Rica. En este último país se destaca su participación en el desarrollo de los contenidos curriculares, elaboración de manuales y ejecución de los programas de capacitación para asociados y cuadros directivos de COOPEAGRI, R.L. COOPESA, R.L. LA UPIAV y el programa de Capacitación de FUNDECOCA en la zona Huetar Norte.

Actualmente forma parte activa de la Facultad Docente del Centro Nacional de Formación Cooperativa CENECOOP y también brinda servicios como facilitadora y motivacionista a grupos organizados de mujeres, padres de familia, agentes de pastoral y empresas privadas en temas relacionados con la Comunicación, la Inteligencia Emocional, el Desarrollo Personal, Emprendedurismo, Economía doméstica, Organización Comunitaria, Genero y familia, Genero y Proyectos Productivos entre otros.

Madre de una niña colombiana y dos ticas, ha optado con orgullo y gratitud por la nacionalidad costarricense, país al que ha dedicado con pasión y devoción sus últimos 14 años de trabajo, como expresión de su amor y admiración a una gente y a un país donde siempre se trabaja en paz.



## 1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, el mayor problema de las personas, no solo en Costa Rica, es que viven al día o ni tan siquiera llegan a fin de mes, con lo que terminan por tener que endeudarse más, haciendo uso de préstamos personales o tarjetas de crédito.

Los últimos análisis en el sector crediticio nos cuentan que en años pasados, los Ticos usaban las tarjetas para darse algunos gustos; sin embargo, en estos últimos meses, las están usando para compras básicas de comida, educación, etc.

El no haber desarrollado una cultura del ahorro y haber caído, literalmente, en la telaraña del consumismo, hace que hoy se tenga que enfrentar la época de las vacas flacas sin ahorros y con un exacerbado deseo de seguir consumiendo.

Debido al aumento de los precios del petróleo, que genera alzas en los precios de todo lo que consumimos, a la crisis mundial de alimentos, que hace temer a pobres y a ricos, y a ese consumismo que cambió los hábitos de compra de los consumidores, la gran mayoría de las gentes, incluyendo a los asociados a nuestras cooperativas, están teniendo problemas de liquidez.

La gran mayoría de familias no puede generar ahorro, y además, esa falta de ahorro las está obligando a tener que financiar muchas de las compras que realizan, con lo que se aumentan sus gastos mensuales, pues los intereses que se deben pagar por dichas obligaciones crediticias, suman pesadamente a los egresos de cada mes, mientras los ingresos ya no dan abasto con la maltrecha economía familiar.

El panorama puede ser desalentador, pero visto con nuevos ojos, puede convertirse en una gran oportunidad de cambio, que a la larga nos ayudara, positivamente, a mejorar y ajustar la manera de administrar nuestras finanzas y a desarrollar nuevas actitudes, nuevos hábitos y una manera más sencilla y sabia de vivir.

Los invitamos a hacer, no solo un recorrido por este tema de la economía familiar, sino a implementar algunas de las orientaciones que se darán a lo largo de estas páginas. Revise las herramientas que se le proporcionan en este manual y utilícelas al máximo. Revise sus hábitos de compra, su estilo y prioridades a la hora de elaborar su presupuesto. De usted y del buen uso que dé a estas herramientas, puede depender, en el futuro cercano, su tranquilidad financiera y la de su familia.



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo general**

El objetivo general que contempla este tema es brindarle a los delegados y asociados, un espacio para el análisis de las finanzas domésticas y a su vez, ofrecerles herramientas emocionales y técnicas para mejorar con éxito las finanzas y la administración del presupuesto personal y/o del hogar

### **2.2 Objetivos específicos**

- Dar a conocer cómo se debe administrar adecuadamente un presupuesto familiar
- Incentivar el hábito del ahorro en los participantes
- Hacer ver la importancia de cambiar nuestros pensamientos y sentimientos hacia el dinero
- Motivar a los asociados a aprovechar este tiempo tan particular que se está viviendo para cambiar de hábitos en la administración de la economía familiar



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

### 3. CONCEPTOS ERRONEOS SOBRE LAS FINANZAS

Muchos de nosotros necesitamos Cambiar nuestra manera de pensar respecto al dinero. Tenemos muchos conceptos erróneos sobre las finanzas, tales como:

**“Que usted viene de una familia muy pobre y que por eso usted es pobre.”** Eso es un engaño, una idea falsa. ¡Rompa con esa mentira! Usted es una persona para quien la abundancia puede ser lo habitual.

La historia, no solo la que se encuentra en los libros biográficos, sino la historia de muchos vecinos, conocidos, parientes, etc. nos demuestra que las personas pueden llegar a ser exitosas en sus finanzas, a pesar de las condiciones de pobreza en que hayan nacido. Es solo cuestión de revisar la historia y el origen de muchos pequeños y grandes empresarios que nosotros conocemos.

**“Que para ganar dinero hay que trabajar mucho”.** A muchos de nosotros nos educaron con esa idea.

Pensando de esa manera todo dinero va a tener que ser ganado con mucha dificultad. Recuerde que cuando se trata de crear riqueza, la capacidad creadora está en nuestra mente, todo radica en nuestro modo de pensar. Hay que trabajar obviamente, para ir alcanzando nuestras metas; pero sobre todo hay que poner a trabajar nuestra inteligencia, el sentido común y la mentalidad de abundancia. Bien dice el proverbio popular que si con solo trabajar mucho se pudiera ser rico, los burros estarían tapados en plata.

**“Que el dinero es malo y Que los ricos no se salvan.”** A otros nos enseñaron que el dinero es malo. En verdad el dinero, en sí, no es bueno ni malo. Uno es el que con libre albedrío decide qué hacer con el dinero.

Elija hacer el bien y siéntase bien respecto al dinero, de esta manera atraerá más dinero hacia usted.

**“Que es mejor recibir que dar”** Cuando piense que no tiene suficiente para dar, empiece a dar, porque cuando uno da, demuestra su fe en la abundancia, y recibe el ciento por uno. Por la ley de la atracción recibes más para que puedas seguir dando. Eso sí, hay que dar con alegría, porque hay una gran diferencia entre dar y sacrificar.

Dar con el corazón alegre nos hace sentir bien. Sacrificar no nos ayuda a sentirnos bien dando.

Dar con un corazón lleno, es una de las acciones más hermosas que se puede realizar y el universo entero captará esta señal y traerá más dinero a nuestra vida. **Dé dinero para recibir dinero pero dé con generosidad:** El mundo de



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

hoy nos dice que es mejor recibir. Por eso muchos se preguntan ¿dónde está lo mío; a mí qué y quién me va a dar? Muchas veces no recibimos más, porque codiciamos el dinero, y la única forma de quitarse la codicia es dando, es ayudando a otros. **Cuando yo tengo y quiero dar a otros, todo en el universo dice: mandémosle más.**

#### 4. LA LEY DE LA ATRACCIÓN APLICADA A LAS FINANZAS

¿Sabías que hay una ley universal que rige nuestros resultados? Rige TODOS nuestros resultados, la economía, nuestra vida amorosa, nuestra salud y condiciones en general. Esta ley que rige todo es una fuerza magnética universal, tal como es la ley de la gravedad y la electricidad, **es invisible** pero sus efectos los sufrimos a diario y somos afectados por esta fuerza debido a que somos seres electromagnéticos y todo lo que existe en este universo es de la misma materia, así que *nadie está exento de experimentar el magnetismo del universo.*

Esta es la Ley de la atracción y ella se resume en que:

**Lo que pensamos + lo que sentimos es lo que atrae a nosotros nuestras experiencias.**

La ley de la atracción rige a nuestro universo, por eso es que siempre atraemos aquello en lo que nos enfocamos no aquello que deseamos. Por eso no importa lo mucho que deseemos esa casa para nuestra familia, ¡si no nos enfocamos en ella no lo tendremos!; no importa lo mucho que usted desee tener un trabajo creativo ¡Si no se enfoca en él, nunca lo tendrá!

No importa cuanto ore o cuantas veladoras prenda para atraer prosperidad o a su pareja ideal, si no se enfoca en ello simplemente ¡Nunca lo tendrá!  
Así es como opera nuestro universo; es una verdad importante que debemos aprender: **el universo opera en base a atracción, no a exclusión o en base al azar.** Nada sucede por azar, todo sucede por magnetismo y atracción.

La fórmula mágica para utilizar la ley de la atracción de manera correcta es: **enfocarse en lo que uno desea**

**Si al pensar en algo nos sentimos bien** es señal de que estamos enfocados en lo que SI QUEREMOS, estamos atrayendo más de ello.

**Si al pensar en algo nos sentimos mal es señal de que estamos enfocados en lo que NO QUEREMOS,** estamos atrayendo más de ello.



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

Por ejemplo, cuando pensamos en el tema del dinero o la prosperidad, normalmente tenemos un sentimiento de miedo. La mayoría de la gente está vibrando en una frecuencia baja en cuanto al tema del dinero.

Si algo se descompone en la casa se molestan porque tendrán que gastar. Al abrir las cuentas que llegan por correo sienten un dolor en el estómago, sobre todo si hay deudas de tarjeta de crédito ó cuentas inesperadas.

La gente ahorra teniendo en mente que necesitará ese dinero para una emergencia en lugar de ahorrar para invertir en un negocio o para irse de vacaciones. El sentimiento generalizado con respecto al dinero es de insuficiencia, temor, dolor, privación.

Si quiere saber exactamente como está pensando y sintiendo acerca del dinero, solo observe el estado de sus finanzas. En él se refleja la manera en que piensa y se siente con respecto al dinero.

**Cada uno de nosotros es un gran imán:** Un imán no trata de atraer, simplemente a partir de cierta distancia atrae. Los seres humanos somos unos poderosos imanes y podemos usar este poder para atraer mas de lo que queremos a nuestras vidas; simplemente poniendo atención a nuestros pensamientos y deseos.

**Atraemos lo que pensamos.** Si pensamos en falta de dinero, atraeremos más falta de dinero. Si pensamos en algo que deseamos, que nos gusta; atraemos más de lo que nos gusta y nos da felicidad. Esto suena increíblemente sencillo, *y es así de sencillo.*

Pensemos en abundancia, dejemos de pensar en escasez. No es fácil, porque el tema del día, el tema del mes y el tema del año en los noticieros, las conversaciones en el autobús, el centro comercial, etc. es la escasez, la crisis. Sin embargo, usted puede decidir que es lo que quiere materializar en su vida, y si lo que desea es abundancia en lugar de escasez, empiece a seleccionar sus pensamientos y atraiga cada día la abundancia.

## **5. ELABORACION Y ADMINISTRACION DE UN PRESUPUESTO FAMILIAR**

Hay que pensar bien y poner manos a la obra. Nuestros pensamientos positivos tienen que ser seguidos por nuestras acciones. Así es que pongamos nuestras manos y nuestros pensamientos en la ACCION.



## 5.1. EL POR QUÉ DEL PRESUPUESTO

Hay personas que piensan que la elaboración de un presupuesto familiar es una pérdida de tiempo.

Otros creen que lo que tienen es tan poco, que no vale la pena tomar tiempo para analizar cómo usarlo.

Hay quienes piensan que ya que trabajan tanto, pues mejor es disfrutar el dinero sin preocuparse en el cómo.

### **Los unos y los otros están equivocados. ¿Por qué?**

Porque **primero**, mientras menos tenemos, más cuidadosos debemos ser en cómo usamos y administramos nuestros recursos.

**Segundo**, precisamente porque nos esforzamos tanto trabajando, tiene sentido el sacar un poco de tiempo para diseñar un plan que nos ayude a la administración sabia de esos bienes.

Elaborar un presupuesto nos ayuda a establecer prioridades y a diferenciar entre necesidades, gustos y deseos.

**1. Establecer prioridades:** Al anotar en blanco y negro sus ingresos mensuales, y los gastos que tiene la familia, se puede ver de forma muy clara a dónde se está yendo el dinero y se pueden tomar decisiones claras para vivir una vida financiera sana

Este es el momento para hablarlo con su familia (papel en mano para que puedan ver la evidencia) y tomar decisiones concretas que le ayuden a disminuir los gastos superfluos, aumentar el ahorro y pagar deudas

Los gastos en los que es más fácil ajustar el presupuesto son los que se clasifican dentro de los “gustos y los deseos”. Por lo tanto, a veces con hacer pequeños cambios en estas dos áreas podemos acumular un poco más de dinero para llegar tranquilos al fin del mes y poco a poco salir de deudas.

**2. Diferenciar entre necesidades, gustos y deseos.** Cuando aprendemos a diferenciar entre las necesidades, los gustos y los deseos, se nos hace más fácil el **decir no** o el **decir sí** a situaciones en concreto.

**Una necesidad** es un gasto relacionado con todo lo básico del ser humano: vivienda, alimentación, transporte, trabajo, salud, educación, etc.



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

**Un gusto**, es algo que cubre una necesidad, pero es de una calidad más alta. Por ejemplo, todos necesitamos transporte (sea para el trabajo, escuela, ir de compras, etc.) Podemos escoger un carro de acuerdo a nuestras posibilidades, o usar transporte público dependiendo de nuestro presupuesto. Pero si nos empeñamos en tener un carro, aunque no sepamos cómo vamos a pagar las letras, y ponerle combustible, pues obviamente es un gusto (lujo, mejor dicho) que nos meterá en problemas económicos.

Otros ejemplos de gustos muy comunes son: Tener a los hijos en una Escuela Privada, pagar un alto alquiler de casa, comprar un diario con demasiados artículos que no son básicos, comprar ropa de marca o para estar con el último grito de la moda.

Los gustos hay que dárnoslos, claro que si, siempre y cuando no afecten el resto del presupuesto. Se puede salir a comer fuera, cuando eso no implique que nos quedemos cortos para comprar la comida de la quincena, pagar los servicios, etc.

**Un deseo** es algo que nos gustaría tener o hacer, pero que no es una necesidad básica. Puede ser un viaje, la membresía a un club especial, cosas que no tienen que ver con nuestra subsistencia, pero que nos gustaría tener. Para esas cosas debemos planificar a largo plazo, y sólo comprarlas o invertir en ellas si tenemos algún excedente de dinero "destinado a ello".

Como se puede ver, sentarse a hacer el presupuesto nos ayuda a distinguir de forma clara lo que es realmente esencial y lo que no lo es. Una vez nos sentamos a analizar en cómo estamos usando nuestro dinero, nuestros ojos son abiertos y podemos tomar decisiones claras que nos ayuden a llegar tranquilos al fin del mes, a salir de deudas, a planificar para el futuro y sobre todo, a ahorrar y a administrar el dinero con sabiduría.

**"Con sabiduría se edificará la casa, y con prudencia se afirmará; y con ciencia se llenarán las cámaras de todo bien preciado y agradable." (Pr)**

## 5.2. CONCEPTOS FUNDAMENTALES

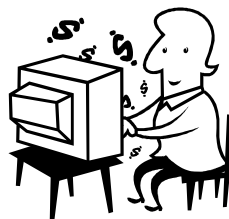
- Uno de los tantos problemas económicos que enfrentan los hogares es que la gente no hace un presupuesto; del gasto, distribuye el dinero a ciegas y resulta que antes de fin de mes o quincena ya no cuenta con dinero para cubrir sus necesidades. La persona no es consciente de que si no planifica adecuadamente sus ingresos y gastos la economía de su hogar marchará como un barco sin rumbo.



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

- Administrar el presupuesto familiar es planificar, organizar, dirigir, ejecutar, supervisar y evaluar cada uno de los procesos típicos del grupo familiar que generan ingresos monetarios.
  - Presupuestar es expresar numéricamente un resultado esperado, es cuantificar la relación que debe existir entre las metas por alcanzar y los medios disponibles.
  - Para hacer un presupuesto se debe considerar lo siguiente:
    - a) Haga una relación de todas las cosas que tiene que pagar o comprar durante el mes: alquiler o pago de casa, alimentación, agua, luz, teléfono, tarjeta de crédito, seguros, etc.
    - b) Consigne también aquellos gastos ocasionales que suelen realizarse.
    - c) Coloque al costado de cada concepto su precio correspondiente al que pagó el mes anterior, súmelos y obtenga el total de gastos.
    - d) Haga una relación de todos los ingresos disponibles de la familia: salario, rentas y otros ingresos; súmelos y obtenga el total de sus ingresos.
    - e) Haga una comparación entre sus gastos e ingresos para determinar si los ingresos son mayores que los gastos o si son menores.
1. De esta manera usted sabrá si su presupuesto es correcto y en todo caso deberá corregirlo, para lo cual solo hay dos formas: **aumentar los ingresos o reducir los gastos**. Recuerde que **nadie puede gastar más de lo que gana**, lo contrario es endeudarse.
  2. **El resultado de no administrar bien nuestros recursos económicos es:** gastar más de lo que ganamos nos trae como consecuencia que todo el tiempo estemos debiendo, no priorizamos nuestras compras, compramos por impulso cosas que no hemos planificado y generamos un desbalance en nuestra economía familiar.
  3. Debemos enseñar a los niños, jóvenes y adultos a administrar adecuadamente sus recursos económicos y a fomentar el hábito del ahorro, de esa manera pueden sacar mejor provecho de sus ingresos. La manera más efectiva de enseñar es con el ejemplo.





CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

### 5.3. COMPONENTES DEL PRESUPUESTO DE GASTOS

¿Qué porcentaje de los ingresos debe usarse para cada renglón?

**Gastos:**

Componentes	Porcentaje máximo
Vivienda:	30%
Alimentación:	35%
Carro	8%
Pago de deudas	5%
Seguros	3%
Recreación	2%
Vestimenta	4%
Gastos médicos	5%
Ahorros	5% (Por las actuales circunstancias)
Gastos varios	3%

El rubro mínimo para el ahorro debe ser el 10%, con una clara visión de aumentarlo a un saludable 30%. Sin embargo en las circunstancias actuales de muchas familias y con el alto incremento que está teniendo y va a seguir teniendo en los próximos años el rubro de "ALIMENTACION", se tiene que hacer un esfuerzo por desarrollar el hábito del ahorro en un Mínimo del 5% y continuar elevando ese porcentaje en la medida que logramos bajar el rubro de las "DEUDAS", ajustamos hacia abajo otros rubros y nos ingeniamos la manera de incrementar nuestros "INGRESOS".

**Algunos puntos importantes:**

Se debe respetar la cantidad asignada a cada categoría y tratar de no sobrepasar los límites.

Si hay gastos que sólo ocurren cada seis meses (como el seguro del carro, los impuestos, etc.), se debe hacer un cálculo mensual y apartar esa cantidad cada mes bajo el renglón apropiado. Cuando llegue el momento de pagar, ya tendrá la cantidad necesaria en el banco.

## 6. EL MANEJO DE LAS TARJETAS

Esos rectángulos plásticos pueden llegar a ser muy peligrosos para nuestra vida económica si no sabemos usarlos.

Las tarjetas de crédito, son las grandes "compañeras" de la sociedad de hoy. Casi todos tenemos al menos una tarjeta de crédito, y no está mal, pueden ser de utilidad si aplicamos el sentido común y somos sabios en el uso que les



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

damos. Por eso, lea los siguientes consejitos para que esos pequeños rectángulos plásticos no lleguen a ser su peor pesadilla.

- **Antes de usar una tarjeta de crédito lea bien las condiciones de uso y de pago.** Lea todo lo que le entregan para que no haya sorpresas. En especial tome en cuenta el interés que debe pagar por cada compra, cómo se acumula el interés si te atrasa en los pagos y los cargos extras que pueda haber si deja de pagar por alguna emergencia.
- **Tenga el mínimo de tarjetas posible;** lo ideal es sólo una tarjeta y como mucho, dos. He conocido personas con 15 y 20 tarjetas de crédito, acumulando intereses por todos lados. De esa forma llegan a ser esclavas del crédito, porque **"...el que toma prestado es siervo del que presta."**
- **Pague al corte de cada mes todo lo que ha gastado,** así no pagará intereses. Si en ocasiones especiales no lo puede hacer pague el máximo que pueda. Trate de cancelar sus deudas pronto, y no las sustituya por otras.
- **No use el crédito para gustos o lujos.** Viva de acuerdo con sus posibilidades. Uno de los mayores problemas del crédito es que permite a las personas aparentar un nivel social más alto.
- **Evalúe cada compra,** y tenga en cuenta sus ingresos mensuales para que después de pagar sus deudas le quede dinero para comer, pagar la casa y cubrir las necesidades básicas de la familia.
- **Déle preferencia al uso de la tarjeta de débito.** Las tarjetas de débito son similares a las de crédito (en apariencia) pero con la gran ventaja de que una vez hecha la compra el dinero se sustrae de su cuenta bancaria. Con ellas no se acumulan deudas de un mes para otro y no nos permiten gastar más de lo que poseemos.
- **No compre por impulso.** Muchas personas piensan que el crédito es como una varita mágica y compran sin control. Pero el vestido o DVD que se compre a crédito hoy, lo va a estar pagando con intereses por más tiempo del que dura su fascinación por el objeto comprado.

Controle el uso que le da a sus tarjetas de crédito. Como la mayoría de las cosas en esta vida, se puede obtener un beneficio de ellas si somos sabios en el uso que les damos.

## 7. ANTÍDOTOS CONTRA LAS DEUDAS

Si le gusta leer revistas, ver la televisión o escuchar la radio, seguro que se ha dado cuenta de que vivimos en un mundo de publicidad constante. Las agencias publicitarias pasan mucho tiempo estudiando formas para lograr convencernos de que lo que ellos anuncian es exactamente lo que necesitamos ya. ¿Cuál debe ser nuestra reacción? ¿Cómo podemos protegernos?



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

Podemos tomar control de la situación estando preparados y ejercitando dos áreas de nuestras vidas:

**1. La paciencia:** No nos dejemos engañar cuando nos dicen que necesitamos ese televisor o esa blusa ahora mismo. Aprendamos a esperar, y mientras esperamos, ahorremos dinero para poder hacer la mayor parte de nuestras compras de contado. ¿De qué vale darnos un gusto hoy, si lo tenemos que cargar a la tarjeta de crédito y pagar 15 % ó 45% de intereses?

El placer que pueda haber surgido desaparece frente a esa realidad. Mejor planificar, ahorrar y esperar un poquito. **"Los pensamientos del diligente ciertamente tienden a la abundancia; mas todo el que se apresura alocadamente, de cierto va a la pobreza."** (Pr.) Tengamos paciencia: planifiquemos.

**2. El contentamiento:** El otro antídoto es el contentamiento. Dejemos de compararnos y de mirar a los que "viven mejor". Seamos felices con lo que tenemos.

Llenémonos de pensamientos de gratitud y aprendamos a estar felices con lo que hoy poseemos en nuestras familias. Sentir gratitud no es sinónimo de conformismo. Es cierto, hay muchas cosas que soñamos y anhelamos, pero mientras las obtenemos tenemos que mantener un corazón gozoso. Tener la actitud correcta ante cada circunstancia es agradecer y estar felices con la provisión de hoy.

**"Sean vuestras costumbres sin avaricia, contentos con lo que tenéis ahora; (Hb)**

## 8. CÓMO DEPENDER DE UN INGRESO FIJO

**Usted puede crear un plan financiero que lo ayude a controlar sus gastos y a vivir de sus ingresos. Tome en cuenta los siguientes aspectos**



- **Diferencie, claramente un Deseo de una Necesidad:**

Es muy importante aprender a reconocer la diferencia entre deseos y necesidades. Una necesidad es algo sin lo que usted no puede vivir: como comida, ropa y techo. Un deseo es algo que a usted le gustaría tener realmente, pero que puede ser sustituido por otra cosa.



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

La clave está en pensar en un plan. Bosquejar qué es lo que quiere y cómo conseguirlo le ayudará a hacerse cargo de su propia situación financiera, y a reducir un poco del stress de la vida cotidiana. También brindará seguridad.

- **Conozca lo que usted tiene**

Sea consciente de lo que tiene. El tener más cosas no necesariamente es mejor. ¿Necesita todas las cosas que tiene? ¿Es tener estos elementos lo que provoca que gaste más dinero y no ahorre? Déle una mirada honesta a las entradas, inversiones, y gastos corrientes.

- **Sepa a dónde va su dinero**

Anote cada elemento que compra y el monto que gasta. El llevar un registro exacto de sus gastos le ayudará a conocer exactamente a dónde va su dinero, luego puede considerar las opciones posibles. Asegúrese de verificar sus gastos por un par de semanas antes de crear un plan.

Cerciórese de anotar los gastos fijos, los flexibles y los ocasionales. Los fijos son los costos que se mantienen iguales todos los meses. Los flexibles son aquellos que varían. Los ocasionales son pagos trimestrales o anuales, tales como impuestos, marchamo, etc. También existen los gastos no planeados Recuerde también de incluir en los gastos, los pagos de mantenimiento de cuentas y préstamos. Muchas personas quiebran debido a un exceso de gastos personales. Puede ser fácil tomar un crédito, pero un exceso en el mismo le hará más difícil llevar adelante su plan. El tener crédito no significa que usted lo tenga que usar.

- **Elija su plan de acción**

Compare el dinero que tenga disponible con el dinero gastado.

Fíjese prioridades para gastar.

Conozca sus límites y ajústelos a sus pagos.

Busque soluciones creativas y luego escriba su plan.

Revise sus hábitos corrientes de compra. Usted, ¿compra porque necesita? ¿O porque tiene que encontrar algo para comprar?

Recuerde que **está bien decir que no**. Si apenas puede pagar las necesidades mínimas, el decir “no” a las cosas que no son imprescindibles, le puede ayudar.



## CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

Rechace compararse a sí mismo con lo que hacen los demás. La situación financiera personal de cada persona es única, haga lo que funcione para usted.

Considere actividades o cosas sustitutas que pueda hacer por poco dinero o gratis. Salir con la familia a comer fuera no implica tener que ir a un restaurante

Una vez que elija su plan de acción, póngalo a prueba durante un mes o dos. Revise y ajuste su plan financiero hasta conseguir que funcione para USTED. Mantenga la parte que funciona, y decida qué necesita ser ajustado. Su esquema de acción necesitará ajustarse periódicamente según los cambios que ocurran en su vida.

### **9. DINERO Y PAREJA**

Las peleas por dinero son uno de los problemas más comunes en las parejas. Aquí, algunas maneras de evitar este problema.

1. Hable con su pareja, comuníquese su pensamiento acerca del manejo del dinero, y descubra qué piensa su pareja sobre este asunto. Hablen sobre cómo pueden satisfacer las perspectivas monetarias de ambos, salvando las diferencias.
2. Hablen de sus sueños y objetivos, y decidan el rol que jugará el dinero en alcanzar esas metas.
3. Fijen sus metas de forma conjunta. Asegúrense de que las necesidades de cada persona sean satisfechas de la mejor manera posible en virtud de sus capacidades financieras.
4. Desarrollen un plan para lograr esos objetivos sin afectar la calidad de vida de la familia o la pareja
5. Decidan quién de los dos se encargará de pagar las cuentas. En la mayoría de las parejas uno de los dos tiene mayor habilidad y disciplina para manejar las finanzas
6. Conversen sobre cómo manejarán las cuestiones diarias relacionadas con el dinero.
7. Fijen una cantidad de dinero que cada uno de ustedes pueda gastar semanalmente sin necesidad de consultar al otro. Decidan si tendrán sus cuentas bancarias juntos o por separado.
8. Tomen créditos a nombre de cada uno de los miembros de la pareja.

### **10. MENTALIDAD DE ABUNDANCIA**

La Prosperidad es un estado de consciencia, y como tal necesita ser alimentado de pensamientos positivos para poder manifestarse. Sucede que algunas personas desean, piensan, sienten y se expresan de una manera muy



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA

ISO 9001:2000

limitada y eso los conecta a una consciencia de carencia, la cual es contraria a la naturaleza." La prosperidad va de la mano con la mentalidad de abundancia.

## Un enfoque de adentro hacia fuera

**“Lo que está en nuestro interior crea lo que está en nuestro exterior.”**

Esta afirmación la leemos en libros e informes, escuchamos grabaciones, vamos a capacitaciones donde nos cuentan que lo que pensamos crea nuestra realidad. Nos dan ejercicios para hacer, nos llenan de material de referencia, llegamos a casa, ponemos todo eso en algún cajón y nos olvidamos de todo. Seguimos nuestra vida y les contamos a todos que fuimos al taller sobre la abundancia, el éxito, la vida plena, etc. etc. pero que nada nos funciona.

Lo que nos preguntaría el conferencista, el autor del curso, del libro, de la grabación, es si hicimos nuestra parte en el proceso. Sí, nuestra parte, o sea, si leímos el material, lo analizamos, lo estudiamos, si hicimos los ejercicios, **y si pusimos en práctica lo que aprendimos.**

Esa es la parte principal de todo lo que leamos o escuchemos. **Tenemos que poner en práctica lo que aprendemos, cambiar nuestra actitud, pensar diferente, y cambiar nuestra manera de hacer las cosas.** Eso es lo que verdaderamente cuenta para esperar resultados diferentes. El cambio en el manejo de nuestra economía no sucede sólo por participar en un curso, no es instantáneo. Si no creamos en nuestro interior (mente) una nueva actitud y no le decimos a nuestra mente dónde queremos ir, va a dejarnos en el mismo lugar.

Napoleón Hill, quien escribiera el libro “Piense y Hágase Rico” hace más de 50 años, ha ayudado a millones de personas a cambiar su mentalidad de escasez por una mentalidad de abundancia

Lo más importante del libro es que nos explica que las fuerzas espirituales nos bendicen a todos por igual y, que existe un poder más grande que la pobreza, que la falta de educación y que todos nuestros miedos y supersticiones combinadas y es **el poder de tomar posesión de nuestra propia mente y dirigirla en cualquier dirección que nosotros queramos.** Es lo único sobre lo que el hombre tiene 100% de control: dirigir su mente hacia aquello que quiere.



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

Napoleón Hill da tres consejos para poner en marcha nuestros sueños y la mentalidad de abundancia mediante la imaginación y la visualización.

- 1) Conseguir un cuaderno. En la primera hoja anotar nuestro deseo más preciado, aquello que para nosotros signifique abundancia y haber alcanzado el éxito. Nos da la siguiente advertencia: el único límite es aquel puesto por nosotros mismos y por nuestra imaginación. Escribir exactamente y con la mayor precisión aquello que para nosotros significa ser exitosos y ayudantes
- 2) Escribir qué vamos a ofrecer a cambio de aquella abundancia, que es nuestro más preciado deseo. No esperar a conseguir esto para darlo sino comenzar a dar ahora mismo.
- 3) Memorizar las oraciones 1 y 2 (nuestro deseo de abundancia y lo que vamos a dar a cambio) y repetirlo al menos 12 veces por día dando las gracias.

No es tan difícil, sólo necesita pensar y decir qué significa la abundancia y el éxito para usted. Y si realmente quiere alcanzarlos, va a hacer lo que tenga que hacer para llegar, aunque eso signifique dedicar tiempo a hacer ejercicios de meditación y visualización, contemplando vivamente la visión a mediano y largo plazo de su vida o, trabajar en un nuevo negocio. Pero **es su responsabilidad hacerse cargo de su vida, planificarla, tomar acción** cuando sea necesario para alcanzar el logro de sus objetivos.

### ¿Qué va a hacer hoy para alcanzar la abundancia?

¿Cómo elige vivir? ¿Pensando en que todo lo bueno es escaso o pensando que hay abundancia de todo lo que necesita?

Según la mentalidad que elija tener, así será su experiencia.

Tener una mentalidad que usted elija conscientemente. Quizás sus creencias acerca de la abundancia y del éxito viene de su casa, de cómo sus padres manejaban el tema. Quizás ellos consideraban que nunca había suficiente. Muchos crecimos pensando que el dinero es escaso y que nunca vendrá a nuestras vidas sino a través de un gran esfuerzo. Pero ya crecimos, y ahora depende de nosotros seguir creyendo eso o cambiarlo.

La realidad es que la mayoría de las cosas que creemos escasas son más que abundantes. Hay miles y miles de millones de colones, dólares, euros, libras esterlinas dando vueltas por el mundo en forma de billetes, instrumentos



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

financieros, acciones, monedas, bienes. Este dinero puede venir a su vida si lo deja fluir, si cambia su mentalidad de escasez por una de abundancia. El empleo tampoco es escaso: si no queremos ser empleados, siempre podemos convertirnos en jefes de nuestro propio emprendimiento. Basta con que veamos las oportunidades que están a nuestro alrededor.

**Las oportunidades abundan, sólo hay que saberlas ver.**

Cambiando de mentalidad podemos cambiar nuestra visión del mundo. Eso nos abre los ojos a miles de elecciones que antes pensábamos que no teníamos.

En El Libro La Abundancia, John Randolph Price escribió:

**"Desarrollas una conciencia de prosperidad cambiando tu mente - reemplazando ideas de escasez con ideas de abundancia. Pasa más tiempo cada día pensando en lo que quieres más que en lo que no quieres. Tu no quieres la escasez así que para de hablar de ella".**

Debemos confiar en que nuestras necesidades siempre son satisfechas y desde allí no tener miedo en soltar la mentalidad de abundancia.

Como siempre, esto no significa endeudarse más allá de nuestras posibilidades ni salir ya mismo a comprarse un anillo de diamantes. Hay que comenzar a explorar la mentalidad de abundancia de a poco hasta sentirse cómodo y seguro. Conseguir dinero y bienes materiales no son lo más importante ni el fin último de nuestras vidas. Por ejemplo, hay que permitirnos sentir la mentalidad de abundancia de salud y de paz mental.

Para cambiar nuestra mentalidad de escasez podemos tomar muchos caminos. Podemos meditar sobre qué significa la abundancia, tomar cursos sobre abundancia, trabajar con nuestros pensamientos, utilizar herramientas para descubrir la abundancia de cosas positivas que ya existe en nuestra vida y muchas otras más. No es difícil pero requiere de toda nuestra atención.

La pregunta clave es ¿Estoy dispuesto a considerar que existe otra manera de ver la vida? ¿Estoy dispuesto a dejar la mentalidad de escasez y convertirme en una persona ganadora?



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

**11. ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL TRABAJO EN GRUPO A LO LARGO DEL TALLER**

**1. Presupuesto para una familia de 4 personas:**  
(Tiempo: 40 minutos)

En grupo elaboren un presupuesto mensual para una familia de 4 personas, sobre la base de un ingreso económico determinado por el grupo. Las características de la familia las define el grupo (edad de los hijos, casa propia, alquilada o con hipoteca, etc.) Para esto se coloca en una columna todos los ingresos de la familia y en la otra los gastos previstos.

**Presupuesto**

Detalle	Gastos	Ingresos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alquiler o pago de hipoteca</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salarios</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> <li>▪ .</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> <li>€</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>	<b>Total gastos</b> (€)	<b>Total ingresos</b> (€)



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

## 2. Encuesta rápida entre el grupo:

(Tiempo: 15 minutos)

Constaten mediante una encuesta aplicada al grupo:

- ¿Quiénes hacen sus compras con una lista?  
**Si:** \_\_\_\_\_ **TOTAL:**  
**No:** \_\_\_\_\_ **TOTAL:**
  
- ¿Quiénes van al supermercado o a la tienda y compran cosas que no tenían pensadas?  
**Si:** \_\_\_\_\_ **TOTAL:**  
**No:** \_\_\_\_\_ **TOTAL:**
  
- Por qué lo hacen. Escriban las diversas respuestas:

---

---

---

---

---

---

---

## 3. Análisis grupal:

(Tiempo: 15 minutos)

Analizar con los compañeros de grupos **los inconvenientes de la falta de administración adecuada del presupuesto familiar** y comentar luego, en el plenario, las conclusiones de cada grupo.

## 4. Elaborar un pequeño sociodrama acerca de la importancia para una familia de crear un presupuesto antes de ir de compras al supermercado.

(Tiempo: 20 minutos)

## 5. Exposiciones y plenarias.



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

**Recursos instruccionales para este taller**

- Pedir a algunos participantes que traigan una calculadora sencilla. La idea es tener una en cada grupo.
- Video beam y computadora
- Pizarra y pilots para pizarra (verde, rojo, negro, azul)
- Pilots para cada grupo de participante (verde, rojo, negro, azul)
- Maskintape
- Papelógrafos
- Nombres rotulados para los grupos (en cartulinas de colores tamaño carta)
- Gafetes de cartulina en colores diferentes (si se puede) y marcados con los siguientes nombres (para que queden armados los grupos desde el inicio)
  - Grupo Abundancia
  - Grupo Prosperidad
  - Grupo Presupuesto Exitoso
  - Grupo Atrayendo Ingresos
  - Grupo Generando Riqueza
  - Grupo Fuerza Generadora
  - Grupo Trabajo prospero
- En cartulinas de colores colocar los nombres de los grupos y ubicarlos en el salón o fuera de él según se vayan a distribuir los grupos para el trabajo.



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

## **12. BREVES CONCLUSIONES**

Para atraer dinero, enfóquese en la riqueza. Es imposible atraer dinero hacia su vida cuando se enfoca en la falta de dinero.

Cultive una mentalidad de abundancia. Si cree en Dios, la Biblia le resultará muy útil para cambiar de mentalidad

Equilibre la balanza de sus gastos e ingresos utilizando como herramientas sus pensamientos de abundancia y prosperidad y el presupuesto. Apéguese a su plan y no deje que los embates del consumismo, los pensamientos de escasez y el temor lo invadan, y le hagan echarse atrás.

Empiece a ahorrar hoy mismo. No hay mejor momento que este. Si usted no es capaz de desarrollar este precioso hábito cuando los recursos son escasos, menos lo va a lograr cuando sean abundantes. El secreto para desarrollar este buen hábito es aprender a ser un buen administrador en tiempos difíciles

Usted es un hijo de Dios, por tanto su naturaleza es ser abundante.



CENTRO DE ESTUDIOS Y CAPACITACIÓN  
COOPERATIVA R.L.

EMPRESA CERTIFICADA  
ISO 9001:2000

## BIBLIOGRAFÍA

<http://www.helios3000.net/desarrollo/prosperidad>

<http://www.mailxmail.com/curso/vida/economiadomestica>

<http://www.lafamilia.info/EconomiaFamiliar/economiafamilia>

<http://www.consudec.org/Economia%20yGestion/laeconomiafamiliar>

<http://www.economiafamiliar.com/>

<http://www.autosuficiencia.com.ar/shop/detallenot>

<http://www.enplenitud.com/seccion>

<http://www.geocities.com/atimujer2003/>

[http:// www.educateca.com/manuales\\_cursos/familiar consumo](http://www.educateca.com/manuales_cursos/familiar_consumo)

[http:// www.consultingcredit.com/ccnews/consejos](http://www.consultingcredit.com/ccnews/consejos)

<http://www.creditomagazine.blogspot.com/2008/02/economia-familiar>

<http://www.MotivacionPlus.com.ar>