

Curs d'educació econòmica

Direcció: Àrea de Drets Socials. Ajuntament de Barcelona

Autor: Eduard Conti

Coordinació de l'edició: UOC

Introducció

1. Autoconeixement econòmic

1.1. Pots millorar la gestió de la teva economia personal i familiar

1.1.1. Per què és necessari aquest curs?

1.1.2. Com et pot ajudar aquest curs?

1.2. El teu comportament econòmic i les trampes dels diners

1.2.1. El teu comportament econòmic

1.2.2. Les teves decisions econòmiques i els rols de gènere

1.2.3. Les trampes dels diners

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.1. Fes un pressupost per poder reflexionar i prendre decisions

2.1.1. Per què serveix un pressupost?

2.1.2. Com pots començar a fer un pressupost?

2.1.3. Coneix la teva situació econòmica

2.2. No oblidis mai la importància dels ingressos

2.3. Aprèn a prioritzar despeses

2.3.1. Tipus de despeses

2.3.2. Com pots reduir despeses?

2.4. Estableix objectius d'estalvi

2.4.1. Quins són els avantatges d'estalviar?

2.4.2. Com pots començar a estalviar?

2.4.3. Quins hàbits has de desenvolupar?

2.5. Evita el sobreendeutament

2.5.1. L'endeutament

2.5.2. El sobreendeutament

2.6. Pensa en el futur

2.6.1. La teva economia i el futur

2.6.2. Prepara't per l'imprevist

2.6.3. La teva jubilació

Reflexions finals

Introducció

El programa d'educació econòmica de l'Ajuntament de Barcelona té com objectiu proporcionar **coneixements bàsics sobre la gestió de l'economia personal i familiar**, informar sobre els **recursos i ajuts existents a la ciutat de Barcelona**, i oferir un **acompanyament personalitzat** que contribueixi a millorar les condicions de vida de les persones.

A partir d'un **enfocament dinàmic i participatiu**, aquest curs **estimula la reflexió i facilita eines per millorar la gestió de l'economia personal i familiar**, prioritzar despeses, limitar l'endeutament i crear hàbits d'estalvi i consum responsable, entre d'altres.

Més enllà dels coneixements pràctics, es pretén estimular l'**apoderament de les persones participants** davant aquestes qüestions que tant les afecten a elles i a la seva comunitat.

En aquest material trobaràs:

- **Exercicis:** L'alumnat els ha de resoldre individualment.
- **Qüestionaris:** L'alumnat els ha de respondre individualment.
- **Idea:** Al final de cada capítol hi trobaràs una idea destacada per recordar.

1. Autoconeixement econòmic

1.1. Pots millorar la gestió de la teva economia personal i familiar

1.1.1. Per què és necessari aquest curs?

“ Els diners et controlen a tu quan tu no controles els teus diners.

- En una majoria de llars es produeixen **grans tensions econòmiques** per la precarietat dels ingressos i per l'augment continuat del preu de despeses fonamentals com l'habitatge, els subministraments, el transport i molts articles bàsics.
- Vivim en una societat que exerceix una gran **pressió per estimular-nos a consumir** més enllà de les nostres necessitats i també de les nostres possibilitats.
- **L'educació econòmica és molt escassa**. No està plenament incorporada al currículum escolar i els programes de formació existents estan gestionats majoritàriament pel sector bancari i financer i tenen una escàs impacte en la població. Almenys un 70% de les persones admeten que haurien pres decisions més responsables amb els seus diners si haguessin rebut més formació sobre economia i finances.

Per tant, vivim en un **context d'importants tensions econòmiques** a les llars barcelonines, i en la majoria de casos **no disposem dels coneixements, les eines i el suport** que ens permetrien gestionar adequadament aquesta situació ni prendre les millors decisions per superar-la.

L'efecte psicològic de les dificultats econòmiques

Els problemes econòmics són **una de les principals causes d'ansietat i estrès en les persones**. Està demostrat que això disminueix la nostra capacitat de trobar solucions, afectant negativament a les nostres **relacions personals i familiars**, i dificultant el nostre **desenvolupament personal i laboral**.

1. Autoconeixement econòmic

1.1. Pots millorar la gestió de la teva economia personal i familiar

1.1.2. Com et pot ajudar aquest curs?

L'educació econòmica és una eina que **et pot ajudar a millorar la gestió de la teva economia personal i familiar**:

- Millorant la teva **comprensió de conceptes econòmics i financers bàsics**. **Desenvolupant capacitats i confiança** per esdevenir més conscient dels riscos i oportunitats.
- **Prenent decisions informades**.
- Sabent on anar a **buscar ajut**.
- Emprenent accions efectives per **millorar el teu benestar** i seguretat.

Per aconseguir-ho, en el present curs **et proposem els següents objectius**:

- Assolir un **autoconeixement sobre com gestiones la teva economia**.
- **Fer un pressupost per poder reflexionar i prendre decisions**.
- No oblidar mai **la importància dels ingressos**.
- Aprendre a **prioritzar despeses**.
- Establir **objectius d'estalvi**.
- **Evitar el sobreendeutament**.
- **Pensar en el futur**.

Cadascun d'aquests objectius **els posaràs en pràctica per mitjà d'exercicis senzills** que et permetran reflexionar, desenvolupar un **esperit crític** i finalment mantenir **criteris personals en la gestió de la teva economia**.

Idea

Aquesta curs t'ajudarà a millorar la gestió de la teva economia personal i familiar, per mitjà de la incorporació de nous hàbits que poden tenir un efecte important sobre la teva situació econòmica i el teu benestar.

Qüestionari 1. Avaluat la gestió que fas de la teva economia

[Fes clic aquí per fer el qüestionari.](#)

Exercici 1. M'ha tocat la loteria!

Per a reflexionar sobre la importància de millorar la gestió de la teva economia, i d'establir criteris que t'orientin en l'ús que fas dels diners, ara faràs un exercici que possiblement totes les persones hem fet alguna vegada: imaginar què faries si et toqués la loteria.

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

1. Autoconeixement econòmic

1.2. El teu comportament econòmic i les trampes dels diners

1.2.1. El teu comportament econòmic



Tenim un excés de confiança en les nostres opinions.

Ets una persona estalviadora? Tendeixes a malgastar els diners? T'agrada prendre riscos o busques la seguretat? Planifiques a fons la teva economia o evites pensar en els diners?

Que tinguis una determinada actitud davant d'aquestes qüestions **depèn de diversos factors**.

Ens influeix enormement el nostre entorn: la família i la comunitat on hem crescut i, en general, els hàbits de la societat on vivim. Aquest entorn **ens transmet unes creences**, que determinen moltes les decisions que prenem al llarg de la vida. Molt especialment les de tipus econòmic.

Una **creença** és una idea o pensament que s'assumeix com a veritable. Les conviccions i els prejudicis són les creences més importants.

Cada persona desenvolupa una «**personalitat econòmica**» diferenciada, marcada per les creences del seu entorn, per la seva manera de ser i per les experiències viscudes.

Qüestionari 2. Estàs d'acord amb aquestes creences sobre l'economia personal i els diners?

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

1. Autoconeixement econòmic

1.2. El teu comportament econòmic i les trampes dels diners

1.2.2. Les teves decisions econòmiques i els rols de gènere

Gestiones la teva pròpia economia? Qui aporta més diners a casa? Qui pren les decisions sobre les despeses domèstiques? Tendeixes a delegar qüestions econòmiques a la teva parella? Consideres que la teva parella està més, menys o igual capacitada que tu per prendre certes decisions econòmiques? Trobes dificultats/limitacions a la hora de compatibilitzar la cura dels teus infants amb la feina?

A la nostra societat, encara avui continuen existint prejudicis que reforcen un seguit de rols (tasques, funcions i comportaments) diferenciats per a homes i dones pel simple fet de pertànyer a un sexe o a l'altre. Concretament:

- Les dones tenen la responsabilitat (pràcticament total) dels treballs domèstics i de cura de les persones a les famílies. Són treballs imprescindibles per a la vida però no es veuen, no es reconeixen, no es visibilitzen, i no es valoren, ni social ni econòmicament.
- Encara que les dones s'han incorporat massivament al mercat de treball, encara avui persisteixen moltes traves i obstacles per a aconseguir una igualtat de gènere real i plena en l'àmbit laboral.

Aquests rols de gènere influeixen en el comportament i les dinàmiques econòmiques de les llars provocant freqüentment la pèrdua de poder adquisitiu o d'autonomia econòmica de les dones. A continuació veuràs alguns exemples:

- **Ingressos principals i secundaris:** Encara avui continua estant molt present la creença que els homes han d'aportar més diners a casa que les dones. Sumant a això, quan les dones participen al mercat de treball, molt sovint el seu treball és poc valorat i està menys remunerat.
- **Treballs de cura i pèrdua d'ingressos personals de les dones:** Moltes vegades les dones opten per fer jornades a temps parcial o bé deixen la seva feina per poder tenir cura d'algun/a fill/a o d'altra persona de la família. Aquestes estratègies que beneficien a tota la família (i que generalment no són assumides pels homes) ocasionen una pèrdua dels ingressos personals de les dones en el present i una reducció de les seves prestacions en el futur (com l'atur i la jubilació).
- **Gestió diferenciada de l'economia familiar:** Freqüentment la participació de les dones i homes en la gestió econòmica de les llars pot ser desigual en funció de les creences de gènere. Per exemple, pot passar que elles controlin més les despeses domèstiques del dia a dia i ells les grans despeses com la compra d'un cotxe o la contractació de productes financers (despeses que a la llarga tenen una major repercussió en l'economia de tota la família).

Qüestionari 3. Estàs d'acord amb aquestes creences de gènere sobre l'economia familiar?

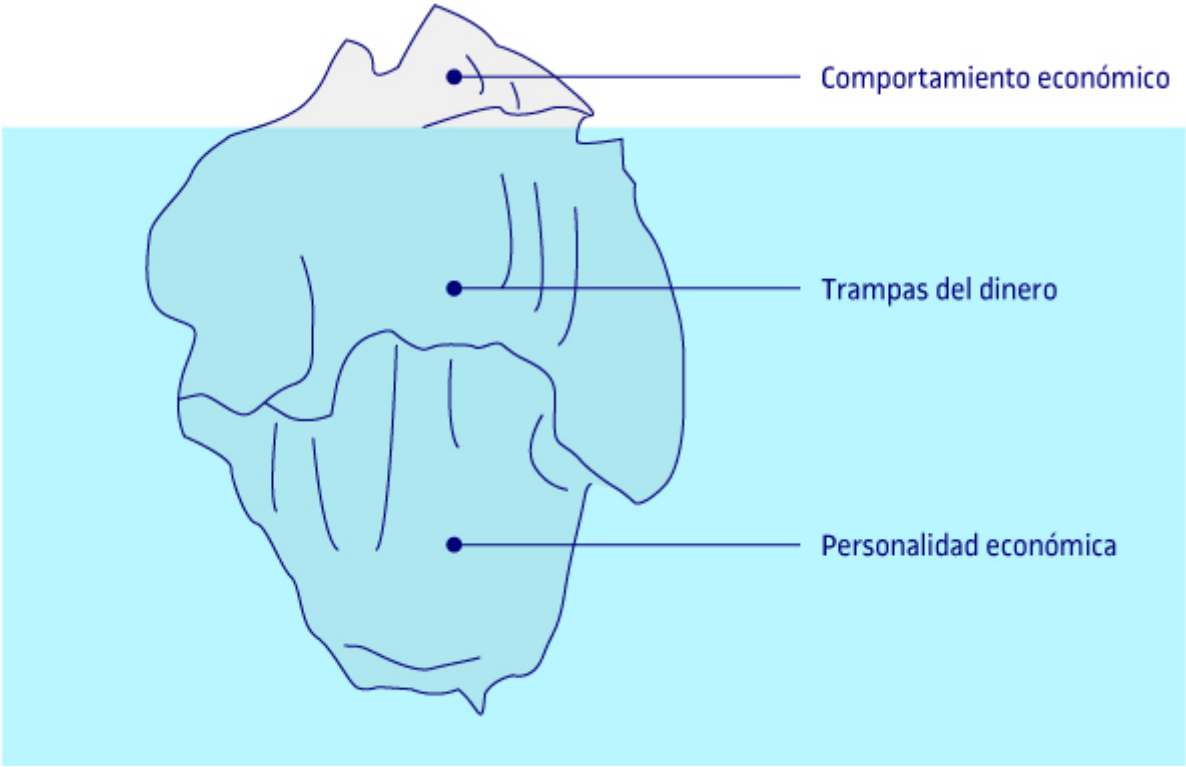
[Fes clic aquí per fer el qüestionari.](#)

Idea

A vegades les dones no es senten capaces o legitimades per gestionar la seva economia personal i familiar. Si ets dona, pren el control dels teus recursos econòmics: tal com podràs comprovar té moltes avantatges.

És important qüestionar els rols de gènere i aprendre a identificar com aquests poden condicionar el nostre present i futur econòmic personal i familiar.

És imprescindible avançar cap a una societat on el treball domèstic i de cura de persones tingui reconeixement (social i econòmic) i no sigui una responsabilitat pràcticament exclusiva de les dones.



1. Autoconeixement econòmic

1.2. El teu comportament econòmic i les trampes dels diners

1.2.3. Les trampes dels diners

Hi ha una disciplina acadèmica on s'apleguen **la psicologia i l'economia** —amb guanyadors del premi Nobel d'economia com Daniel Kahneman i Richard Thaler— que estudia **per què prenem les decisions que prenem davant els diners**, i el que demostra és que el nostre comportament és **bastant poc racional**.

Les emocions i les creences ens posen trampes i ens fan prendre males decisions, i rarament en som conscients. Fins i tot podem oblidar determinades experiències personals i repetir vells errors. La bona notícia és que **pots aprendre a controlar aquestes trampes**, però abans de res les has de saber veure.

A continuació, veuràs exemples d'algunes **trampes en què caiem a l'hora de gestionar la nostra economia**:

	Conseqüències
La recompensa immediata: Evita que fem l'esforç per una recompensa que trigarà més a arribar. Això fa que deixem per a més endavant algunes coses importants, i ens deixem seduir per opcions fàcils, temptadores i immediates.	Dificultat d'estalviar: El present pesa molt. Tenim més estímuls per gastar diners ara que per guardar diners per a necessitats futures.
L'excés d'optimisme: Ens fa sobreestimar els beneficis de les nostres decisions i subestimar-ne els costos.	Excés d'endeutament: Creiem que la quota és assumible i no veiem tant la durada del deute i els diners que acabarem pagant realment.
La por a perdre. Ens empeny a no prendre riscos, encara que les opcions de guanyar siguin elevades. Ens afecta més perdre que guanyar.	Perdre una bona oportunitat de negoci: Si tenim un negoci i sorgeix una oportunitat que ens pot fer guanyar 10.000 euros o perdre'n 3.000, la majoria la rebutjarem perquè la por a perdre pesa el doble que la confiança de guanyar.
El diner fàcil: Fa que valorem menys les coses que ens han costat menys de guanyar. Administrem amb més cura aquelles coses que ens ha suposat més esforç aconseguir.	Malgastar un premi de loteria: És més fàcil malgastar 10.000 euros obtinguts en un joc d'atzar que 10.000 euros guanyats treballant, però en els dos casos són 10.000 euros. L'origen dels diners condiciona la despesa.
Les comparacions: Quan establim comparacions amb un punt de referència o «àncora» que la nostra ment ha escollit de manera arbitrària, les nostres decisions queden molt condicionades, i ens pot fer molt manipulables i vulnerables a l'hora de decidir.	Pagar preus elevats: Si un <i>smartphone</i> de 600 euros és la nostra «àncora», podem acabar pagant 350 euros per un aparell creient que comprem barat.
«El que s'ha fet tota la vida»: Quan sempre hem fet el mateix, ens costa atrevir-nos a canviar l'estat actual de les coses o <i>statu quo</i> . La inèrcia de fer sempre el mateix és molt gran.	No canviar de feina: Davant un possible canvi de feina, tendim a veure-hi més els inconvenients i els riscos que els avantatges i les oportunitats.

Qüestionari 4. En quines trampes caus més habitualment?

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

Idea

És important aprendre a **qüestionar les nostres creences** i també **saber evitar les trampes psicològiques** que ens poden fer prendre males decisions amb els nostres diners.

Exercici 2. Has caigut a la trampa?

Per reflexionar sobre les trampes econòmiques que ens trobem en la nostra vida quotidiana, respon el qüestionari següent.

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

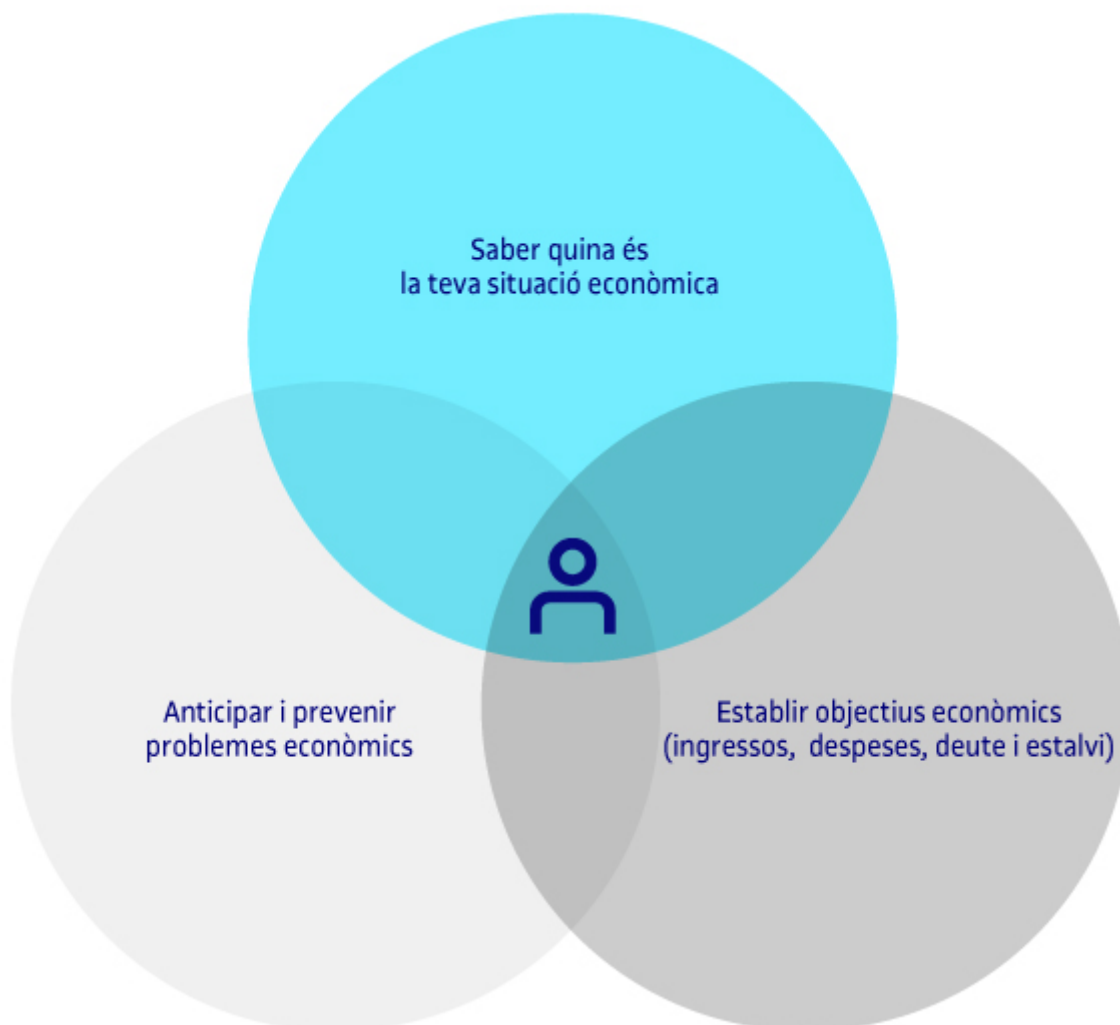
2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.1. Fes un pressupost per poder reflexionar i prendre decisions

2.1.1. Per què serveix un pressupost?

“ El pressupost és una balança que ha de mantenir l'equilibri.

El pressupost és l'**eina bàsica** que et permet **agafar el control de la teva economia personal i familiar**. Entre moltes altres coses, tenir un pressupost et pot ajudar a:



En concret, et permet el següent:

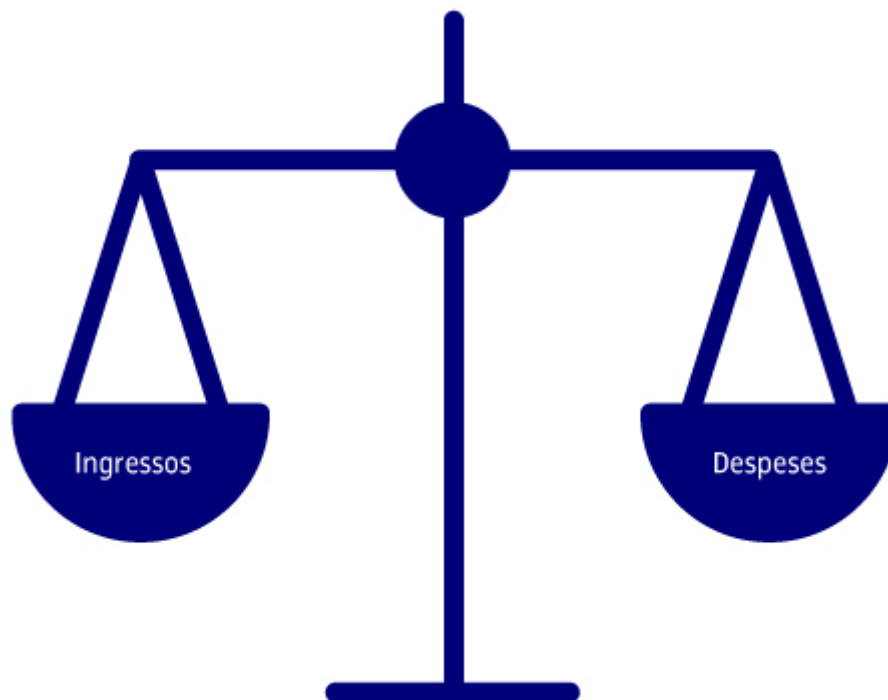
- Conèixer els teus **ingressos i les teves despeses reals**.
- **Prioritzar les teves despeses** en funció de la seva importància.
- Estudiar maneres de **reduir algunes de les teves despeses**.
- **Estalviar** per a despeses previstes i imprevistes.
- **Gestionar el teu endeutament**.
- **Planificar el teu futur**.

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.1. Fes un pressupost per poder reflexionar i prendre decisions

2.1.2. Com pots començar a fer un pressupost?

Tot pressupost ha d'incloure el detall dels teus ingressos i les teves despeses.



El primer pas per fer el teu pressupost és identificar els teus ingressos.

Identifica els ingressos

Ingressos*	Import mensual
Rendes de treball	
Salari 1	
Salari 2	
Pensions i prestacions	
Jubilació	
Atur	
Renda garantida de ciutadania (RGC)	
Altres	
Ajuts de familiars	
Ajuts d'ONGs	

* Aquest és un exemple de quadre d'ingressos. Cada persona té el seu, en funció dels tipus d'ingressos que tingui.

Un cop has incorporat el detall dels teus ingressos al pressupost, ara has de fer el mateix amb les despeses.

Identifica les despeses

Despeses*	Import mensual
Habitatge	
Lloguer / quota de la hipoteca	
Comunitat de propietaris/es	
Assegurança de llar	
Despeses de la llar	
Aigua	
Llum	
Gas	
Telefonia i fibra/ADSL	
Despeses financeres	
Quotes de préstecs	
Targetes de crèdit	
Comissions bancàries	
Alimentació i begudes	
Alimentació i begudes	
Roba i complements	
Roba i complements	
Higiene i cura personal, salut i neteja	
Neteja	
Higiene personal	
Cura personal i salut	
Transport	
Transport públic	
Combustible	
Pàrquing, peatges	
Assegurances de vehicles	
Despeses personals i lleure	
Despeses personals i lleure	
Educació i cura dels fills/es	

Escola, centre educatiu

Activitats extraescolars

Despeses extraordinàries

Despeses extraordinàries

Total despeses

***Aquest és un exemple de quadre de despeses. Cada persona té el seu, en funció dels tipus de despeses que tingui.**

Per calcular el resultat del teu pressupost, has de **restar la suma total de despeses de la suma total d'ingressos**. Amb aquest resultat hauràs fet un pas important per conèixer la teva situació econòmica.

Calcula el resultat del teu pressupost

Pressupost	Import mensual
Total ingressos	
Total despeses	
Resultat del pressupost	

És important que facis aquest exercici cada mes, a fi de conèixer exactament els teus ingressos i les teves despeses. **L'objectiu ha de ser fer-ho durant 12 mesos i saber exactament quins són els teus ingressos i les teves despeses anuals**. Això et donarà molta més informació sobre la teva situació econòmica i t'ajudarà a prendre millors decisions sobre la teva economia personal i familiar.

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.1. Fes un pressupost per poder reflexionar i prendre decisions

2.1.3. Coneix la teva situació econòmica

Un cop hagis incorporat al pressupost els teus ingressos i les teves despeses, tindràs un **primer indicador important sobre la teva situació econòmica**. Et pots trobar amb tres situacions:

- **Gastes tot el que ingresses:** Encara que sembli difícil, és bastant habitual “empatar” en qüestió de diners i gastar tots els nostres ingressos. És a dir, que si ens augmenten el salari un 50%, és molt probable que augmentem també les despeses en un percentatge similar, per adaptar el nostre nivell de consum al nou nivell d'ingressos. Quan gastes tot allò que ingresses no estàs perdent diners, però tampoc estàs estalviant. Es produeix un efecte balança.



- **Gastes menys del que ingresses:** Aquest és el cas de les persones que estalvien, i no va necessàriament vinculat al nivell d'ingressos. Es poden tenir ingressos molt elevats i no estalviar i, per contra, estalviar amb uns ingressos modestos. La diferència està en el volum de despeses. Si les mantenim per sota del que ingressestem, haurem aconseguit estalviar.



- **Gastes més del que ingresses:** Els problemes econòmics sorgeixen quan no tenim ingressos suficients per atendre les nostres despeses. En el cas d'absència d'ingressos o ingressos precaris, és més difícil evitar aquesta situació. En altres ocasions, el problema no són tant els ingressos, sinó l'excés de consum. Sempre que les despeses superen els ingressos, el primer que cal fer és revisar les despeses, marcar prioritats i reduir-les en la mesura que puguem. Això és important, perquè les situacions de pèrdua de control de la despesa poden generar necessitats d'endeutament que acaben agreujant la situació i la fan insostenible.



Idea

Preu l'hàbit d'apuntar els teus ingressos i les teves despeses. No cal que utilitzis una app ni l'ordinador, ho pots fer en una llibreta. El que és realment important és que comencis a fer **el teu propi pressupost** per conèixer més en detall la teva situació econòmica i gestionar més bé la teva economia. **Fes-ho cada mes, cada any.**

Exercici 3. Fem un pressupost

Per poder prendre decisions econòmiques i controlar la nostra economia, cal que ens acostumem a tenir un pressupost on anotem els ingressos i les despeses personals i familiars. A continuació, faràs el pressupost d'una família i, posteriorment, l'analitzaràs i prendràs una decisió de consum i estalvi per ajudar aquesta família a trobar una solució al seu problema.

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.2. No oblidis mai la importància dels ingressos

“ L'economia és la gestió de recursos escassos, però..., per escassos que siguin, calen aquests recursos.

Com has vist, **el primer pas per elaborar un pressupost és identificar els ingressos** de la teva economia personal o familiar.

Hi ha diversos tipus d'ingressos:

- **Rendes de treball:** salaris, facturació (en el cas del treball autònom), indemnitzacions, etc.
- **Pensions i prestacions:** jubilació, atur, renda mínima, ajut familiar, etc.
- **Altres:** ajuts de familiars, pensió de l'ex parella per la manutenció dels fills/es, ingrés provinent d'alguna activitat de consum col·laboratiu, venda d'articles per Internet o en fires locals, ajuts de ONGs, etc.

Aspectes a tenir en compte en relació als ingressos:

- **Durada:** La durada i seguretat d'una feina poden ser molt variables.
 - Les **persones assalariades** tenen tipus de contractes molt diversos (fix, indefinit, temporal, temps parcial, pràctiques).
 - En el cas del **treball autònom**, les persones cobren per la seva feina sense la seguretat d'un salari mensual determinat.
 - I en el cas de les persones que cobren una prestació d'atur, aquesta tampoc és indefinida, sinó que té una durada màxima de 24 mesos, que només es pot prorrogar amb una renda mínima complint un conjunt de requisits.
- **Freqüència:** Els ingressos poden ser periòdics (salaris, pensions i prestacions, renda d'un lloguer), o poden ser puntuals (l'ajut d'un/a familiar, la venda d'un article de segona mà). També has de tenir en compte que si cobres 14 pagues, normalment cobres la paga doble el juny i el desembre. En el cas de les persones jubilades, la paga doble es percep el juny i el novembre.
- **Ingressos nets:**
 - Les **persones assalariades** perceben un salari net, del qual l'empresa ja ha deduït prèviament unes retencions en concepte de IRPF i ingressat unes quantitats a la Seguretat Social. Les **prestacions de jubilació i atur** també són netes, prèvia retenció de l'IRPF per part de la Seguretat Social.
 - Per contra, en el cas del **treball autònom**, el càlcul que has de fer és més complex. Llegeix el quadre dedicat als "Ingressos del treball autònom".
 - En ambdós casos, a partir d'un determinat nivell d'ingressos s'ha de presentar una **declaració anual a l'Agència Tributària** que en alguns casos pot obligar a realitzar pagaments addicionals, i en d'altres permet recuperar una part dels ingressos retinguts.

Els ingressos en el treball autònom

El treball autònom està dividit entre una majoria de persones que tributen en **règim d'estimació directa** i aquelles que ho fan per **mòduls**.

No tothom pot tributar per mòduls (no es pot superar un determinat volum d'ingressos, i està restringit a activitats com el comerç, el transport, les mudances, l'hostaleria, salons de bellesa, etc.). **La tributació per mòduls és més senzilla**, i en el cas que el negoci doni beneficis acostuma a ser més avantatjosa.

Per contra, el **règim d'estimació directa requereix més feina administrativa** per part del treballador o treballadora. Bàsicament, et portarà més temps fer els càlculs de l'IRPF i l'IVA.

En general, **la capacitat de fer bé els números i conèixer realment els teus ingressos nets és una de les claus** per poder guanyar-te la vida com a treballador o treballadora autònoma. Per això és **fonamental que portis una comptabilitat**

detallada d'ingressos i despeses relacionada amb la teva activitat professional, amb independència de que vagis per mòduls o per estimació directa.

Una altra variable important és la **quota mensual de la Seguridad Social**, tots els autònoms l'han de pagar i la majoria ho fan per la base mínima de cotització. És important estar al corrent de les **bonificacions per a nous autònoms i col·lectius específics**, així com de les implicacions que la quota que pagues tindrà sobre la teva **pensió de jubilació**.

El consum col·laboratiu com a font d'ingressos

Estem vivint un **temps de redefinició del consum**. Ara és més important **tenir accés a les coses** que ser-ne el/la propietari/a i això està canviant la forma en la qual ens relacionem. **L'eficiència tecnològica**, combinada amb la capacitat de **crear confiança entre persones desconegudes** ha creat un **mercat d'intercanvis a gran escala entre persones productores i consumidores** de béns i serveis, també entre veïns/es, i sense els/les intermediaris/es tradicionals.

Les plataformes de consum col·laboratiu poden facilitar el desenvolupament d'iniciatives amb un impacte social positiu. Per exemple, poden **ajudar a cobrir necessitats bàsiques** com l'habitatge i el transport, compartir eines tecnològiques i de la llar, proporcionar roba, aliments o joguines, i també **intercanviar serveis entre persones**.

Idea

No depenguis només d'una font d'ingressos. Encara que et sembli que amb aquest únic ingrés en tens prou, és interessant fer l'exercici de **buscar nous ingressos**. Si tens traça amb la rebosteria, obtenir un ingrés extra de 50 € al mes fent pastissos d'aniversari pels teus veïns i veïnes del barri et pot proporcionar més de 500 € a l'any fent una cosa que t'agrada. Potser val la pena l'esforç d'intentar-ho.

Exercici 4. Cerquem ingressos

Realitzar una bona gestió de la teva economia familiar no consisteix només en reduir despeses, estalviar i evitar acumular deutes. Com has vist al capítol sobre el pressupost, s'ha de produir un equilibri entre ingressos i despeses. És important per tant no desatendre la importància dels ingressos, i imaginar maneres de generar-ne. Per petit que sigui, aconseguir un nou ingrés pot marcar la diferència en el teu pressupost.

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.3. Aprèn a prioritzar despeses

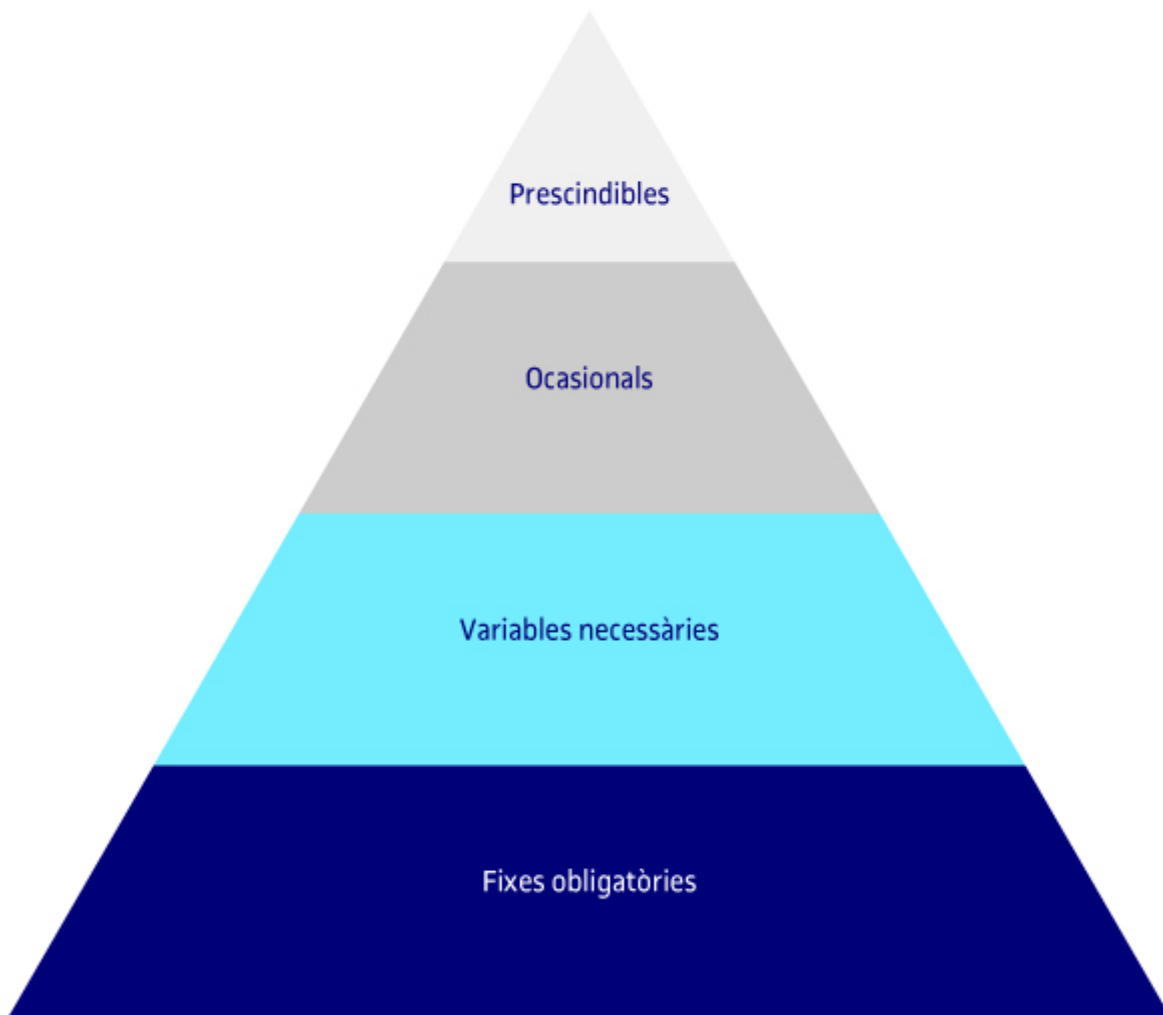
2.3.1. Tipus de despeses

“ Cal saber distingir les despeses prescindibles de les imprescindibles, i aquest exercici només el pot fer un mateix.

Hi ha quatre grans categories de despesa en l'economia personal o familiar:

- **Fixes obligatòries:** Són despeses fixes que has de pagar tots els mesos i que no es poden eliminar ni rebaixar. Per exemple: la quota de la hipoteca, el lloguer o l'escola. Aquesta categoria de despeses deixa poc marge de maniobra a l'hora de reduir despeses.
- **Variables necessàries:** Són despeses que has de realitzar gairebé tots els mesos i que no pots eliminar, però sí pots reduir. Per exemple les factures dels subministraments (aigua, llum, gas), telefonia, alimentació, roba, transport, etc. Algunes despeses d'aquesta categoria sí que es poden rebaixar de manera significativa per mitjà de reduccions en el consum o de rebaixes en els preus.
- **Ocasionals:** Són despeses que es produeixen de manera esporàdica i que poden ser obligatòries o prescindibles. Per exemple la compra d'un electrodomèstic nou quan s'espantla l'antic, un regal d'aniversari o unes vacances. És molt aconsellable que disposis d'un fons d'emergència per fer front a aquest tipus de despeses.
- **Prescindibles:** Són despeses que malgrat no ser obligatòries ni absolutament necessàries, les tens gairebé tots els mesos. En tractar-se sobretot d'hàbits i aficions no sempre són fàcils de controlar.

Categoria de despesa	Exemples
Prescindibles	Restaurants, bars, cinema, tabac.
Ocasionals	Electrodomèstics, viatges, regals.
Variables necessàries	Subministraments (aigua, electricitat gas), telefonia, alimentació, roba, transport.
Obligatòries	Assegurances, escola.



Idea

Pregunta't: Com negociem quines despeses fem a casa? Quines són les nostres prioritats? Realment, decideixo jo, la meua parella (o altra persona) o conjuntament?

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.3. Aprèn a prioritzar despeses

2.3.2. Com pots reduir despeses?

En l'apartat sobre el pressupost, has vist que un cop realitzat el pressupost es poden donar tres situacions: **les despeses poden ser superiors, iguals o inferiors als teus ingressos**.

Això determina en bona part la teva situació econòmica. En tots els casos, és recomanable que t'acostumis a **avaluar de forma crítica les teves despeses**, que valoris sempre la seva **necessitat** i que no gastis només perquè t'ho pots permetre.

Quan gastes més d'allò que ingresses és necessari posar el focus sobre les despeses i buscar la manera de reduir-les. Com ho pots fer?

- **Marca un objectiu:** El primer pas és fixar la quantitat que vols reduir. No importa tant l'import, sinó el fet de marcar-te un objectiu. Per exemple: Et pots proposar com objectiu gastar un 10% menys cada mes, o pots reduir 20 € la teva despesa mensual.
- **Estableix criteris que et permetin prioritzar les despeses:** El segon pas és identificar quines despeses pots reduir. Com és lògic, començaràs per la part superior de la piràmide, on es troben les despeses prescindibles, però **pensa en allò que és important per tu**. Potser hi ha despeses prescindibles de les quals no vols prescindir, i pots trobar maneres de reduir despeses obligatòries necessàries. Per exemple: Pots reduir 20 € la despesa mensual deixant d'anar a la perruqueria, però estaria molt millor aconseguir-ho amb una rebaixa de 20 € de la factura de telefonia.
- **Redueix despeses prescindibles:** Enfoca't sobretot en les **despeses supèrflues que no contribueixen al teu benestar**, i que en moltes ocasions són una suma de petites despeses quotidianes que anem fent sense adonar-nos-en, però que a final de mes suposen bastants diners. Per exemple: Pots estalviar fàcilment 20 € cada mes si esmorzes a casa en lloc del bar.
- **Redueix despeses ocasionals:** Si has d'ajustar la teva economia, pensa en reduir les despeses puntuals no obligatòries. Això et pot permetre **estalviar sense haver de retallar despeses essencials**. Per exemple: Reduir la despesa en vacances i regals.
- **Redueix despeses variables necessàries:** Tot i que són necessàries, aquest tipus de despeses permeten **bastant marge de maniobra a l'hora d'estalviar**. Per exemple: Canviar de companyia de telefonia, reduir la despesa en roba, fer la compra en un súper més econòmic o canviar el transport privat pel públic.
- **Redueix despeses fixes obligatòries:** Aquestes són les despeses més difícils d'ajustar, i també les que es deixen per casos extrems. Per exemple: Canviar de pis per aconseguir un lloguer més barat.
- **Evita endeutar-te per cobrir despeses habituals:** Finalment, és important no recórrer al crèdit per evitar reduir despeses. A la llarga, el problema no s'haurà solucionat i podem caure en una situació de sobreendeutament cada vegada més difícil de superar. Cal recordar també que **els préstecs són despeses fixes obligatòries**, es troben a la base de la piràmide i deixar de pagar-los pot generar molts problemes. Per exemple: Endeutar-te amb la targeta de crèdit per comprar roba o aparells electrònics.

Alguns consells per gastar menys:

- No compres coses que no necessites.
- Ves al súper (i a tot arreu) amb una llista de la compra.
- Procura fer les compres habituals pagant en efectiu o amb targeta de dèbit.
- No facis compres a terminis que no siguin realment imprescindibles, encara que et diguin que no pagaràs interessos.
- Beu aigua de l'aixeta (et fa estalviar diners i redueixes el consum de plàstic).
- Esmorza a casa.
- Prepara una carmanyola pels àpats.

- Controla les despeses de les festes familiars (menjars, begudes, roba i regals).
- Vigila amb les compres per Internet.
- Compara preus de tot abans de comprar (subministraments, telefonia, alimentació i begudes, roba, aparells tecnològics, electrodomèstics...).

Idea

Acostuma't a tenir un pressupost per les teves despeses, i no gastis més del previst. Posa un límit a les despeses que no hagi planificat.

Exercici 5. Classifiquem les despeses

Quan fas un pressupost, és important tenir clars els criteris per ordenar les despeses. Aquest és un pas imprescindible abans de prendre decisions d'estalvi. A continuació classificaràs les despeses d'una família segons la seva obligatorietat i també reflexionaràs sobre la seva importància. A vegades hi ha despeses no obligatòries que poden ser molt importants per nosaltres.

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

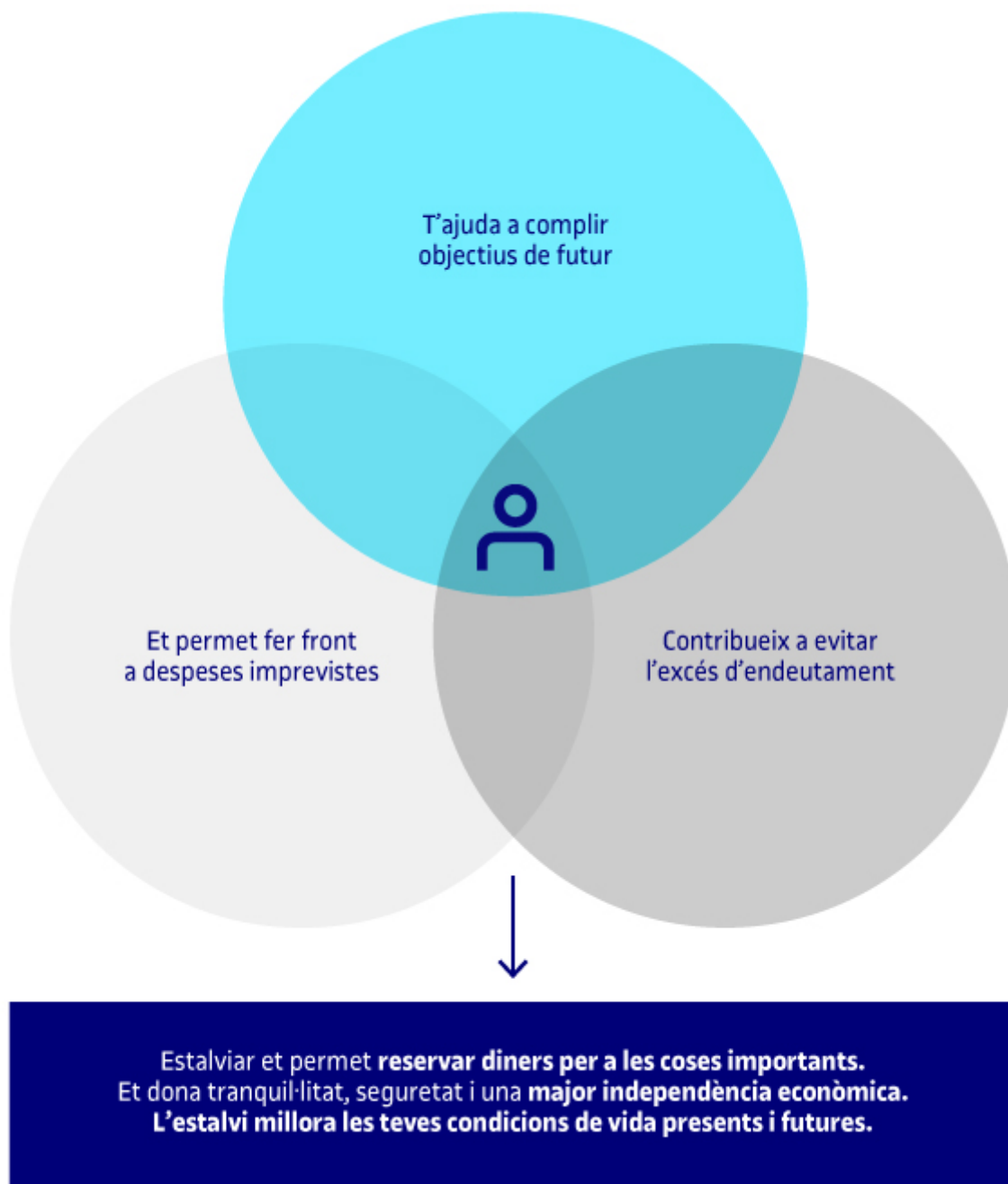
2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.4. Estableix objectius d'estalvi

2.4.1. Quins són els avantatges d'estalviar?

“ No hi ha estalvi petit. Millor estalviar 5€ que no estalviar res.
Allò que importa és crear l'hàbit.

L'estalvi és la part dels ingressos que no gastes. **Estalviar consisteix en reservar una part dels ingressos per utilitzar-los més endavant**, segons els plans que tinguis pel futur o els imprevistos que puguin sorgir.



2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.4. Estableix objectius d'estalvi

2.4.2. Com pots començar a estalviar?

- **Fixa un objectiu d'estalvi mensual:** Has de tenir clar que **sempre val la pena estalviar**, per petit que sigui la quantitat que et puguis permetre estalviar després d'analitzar el teu pressupost. **És més important adoptar l'hàbit que no pas la quantitat que estalviïs.** Per exemple: si estalvies 20€ al mes, en un any hauràs reunit els diners que et costarà reemplaçar un electrodomèstic vell quan deixi de funcionar.
- **Tenir un fons d'emergència:** Els diners que vagis estalviant s'aniran acumulant en un fons que et permetrà **fer front a despeses imprevistes o a períodes de caiguda d'ingressos**, i evitarà així el cost d'endeutar-te amb un préstec al consum o pagant a termini amb la targeta de crèdit. La recomanació habitual és que aquest fons d'emergència arribi a representar entre 3 i 6 mesos dels teus ingressos personals o familiars, de manera que pugui cobrir les teves necessitats durant aquest temps. Acumular tot aquest estalvi **no és un objectiu gens senzill**, fes-ho de mica en mica.

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.4. Estableix objectius d'estalvi

2.4.3. Quins hàbits has de desenvolupar?

- **Fixar objectius d'estalvi realistes...** i anar-los revisant.
- **Establir un objectiu d'estalvi mensual...** i complir-lo com si es tractés d'una despesa.
- **Reflexionar abans de fer una despesa.**
- **Evitar la compra compulsiva.**
- **Realitzar un pressupost personal o familiar...** i fer-li seguiment.

Pregunta't: Com negociem amb la resta de la família quin estalvi fem a casa? Quines són les nostres prioritats? Tenim uns objectius comuns?

Exercici 6. Quant guanyo realment?

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

Idea

Estalviar no és incompatible amb «viure la vida». De fet, si desenvolupes l'hàbit d'estalviar, encara que siguin quantitats petites, potser no desapareguin les teves preocupacions econòmiques, però segur que es reduiran, i millorarà el teu benestar personal.

Exercici 7. Ajuda'm a estalviar

L'objectiu d'estalviar passa per cuidar els detalls en el teu dia a dia. En aquest exercici et proposem que reflexionis sobre les despeses quotidianes d'una persona, les analitzis, i reflexionis sobre les seves opcions d'estalvi. Veuràs com els petits canvis poden començar a marcar la diferència

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.5. Evita el sobreendeutament

2.5.1. L'endeutament

“ Contraure un deute és molt més fàcil i ràpid que tornar-lo.

L'endeutament és un instrument que et **proporciona uns diners que no tens**, i que després disposes d'uns mesos o anys per tornar a qui te'ls ha deixat **pagant a canvi uns interessos**. El tipus d'interès és el preu que pagues pels diners que t'han deixat.

En quins moments de la vida t'endeutes?

- De manera més puntual, quan has de **comprar alguna cosa que val molts diners**, com un pis o un cotxe, i no tens els diners per pagar-la.
- Però també de forma més habitual, quan has d'**afrentar una despesa qualsevol que no pots pagar**. Pensa que pagar amb targeta de crèdit és una forma quotidiana d'endeutar-te.

En qualsevol dels dos casos has d'estar molt alerta. Abans de demanar d'endeutar-te amb un crèdit, segueix les següents passes:

- **Pregunta't si necessites realment gastar aquests diners**. T'estàs endeutant per realitzar una compra prescindible?
- **Estudia en quin moment ho necessites**. Pots esperar? Podries estalviar durant un temps i fer la compra més endavant sense endeutar-te?
- **Compara el cost de comprar a crèdit** amb el cost de comprar en efectiu. Quin és el preu final de la teva compra comptant els interessos?
- Si decideixes endeutar-te, **analitza a fons si podràs pagar les quotes mensuals del crèdit**. Hauràs de prescindir d'alguna despesa necessària per pagar el deute?

La millor prevenció per evitar situacions d'excés d'endeutament és seguir amb rigor aquestes passes. Al mateix temps, **no deixis d'estudiar en detall el teu pressupost** personal o familiar, amb l'objectiu d'identificar possibles despeses prescindibles que podries retallar i que et proporcionarien el coixí necessari per fer front a futures despeses necessàries.

Exercici 8. Criteris d'endeutament

Reflexiona amb aquest exercici sobre els teus criteris per endeutar-te.

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.5. Evita el sobreendeutament

2.5.2. El sobreendeutament

La problemàtica del sobreendeutament sorgeix quan una persona o família porta **un temps sense poder pagar els seus deutes**. Les causes d'aquestes situacions són diverses. En molts casos coincideixen la caiguda d'ingressos per desocupació o malaltia, amb un excés de deutes.

Quan portes un temps en aquesta situació, **les coses poden anar a pitjor**, per l'acumulació continuada de quotes impagades i recàrrecs per impagament. Un efecte bola de neu del qual pot resultar molt difícil escapar-se.

Per això, si pateixes sobreendeutament, es recomana seguir les següents passes:

- **No evitis el problema** i actua amb el cap fred (controla les teves emocions).
- **Revisa a fons el pressupost personal o familiar**. Pots retallar algunes despeses? Pots augmentar els teus ingressos?
- **Fes una llista dels teus deutes** (imports, venciments, interessos, quotes mensuals) i classificar-los. T'interessa eliminar especialment els deutes amb interès elevat i venciment a curt termini (targetes de crèdit, préstecs al consum).
- **Negocia el deute**. Un cop has classificat el deute, pots parlar amb el banc i veure si et pot ajudar a reestructurar el teu deute, de manera que es redueixin les quotes mensuals i la pressió sobre el teu pressupost.
- **Acull-te a la Llei de la Segona Oportunitat**. Si res d'això no funciona pots mirar d'acollir-te a aquesta llei que pot arribar a exonerar-te dels teus deutes si compleixes els requisits per ser declarat insolvent i entrar en concurs de creditors com a persona física.

Idea

Comprar a crèdit pot ser una trampa. En el moment de fer la compra potser no paguis res, però pagaràs una quota mensual durant uns quants mesos (o anys) que augmentarà les teves despeses, reduirà **la teva capacitat d'estalvi i la teva economia personal i familiar ho notarà negativament**. Procura no endeutar-te per comprar coses que no siguin realment necessàries.

Exercici 9. Endeutats/des

Per evitar el sobreendeutament cal saber distingir entre endeutament raonable i endeutament perillós. En aquest exercici es presenten diversos casos en els quals unes persones amb unes circumstàncies determinades han de prendre una decisió de consum que pot comportar un endeutament, i tu els has d'ajudar a escollir.

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.6. Pensa en el futur

2.6.1. La teva economia i el futur



No cal esperar al futur per pensar en el futur.

Tens unes **necessitats econòmiques que hauràs de seguir cobrint a mesura que passi el temps**, i cada vegada vivim més anys. L'esperança de vida a Catalunya és d'uns 86 anys per les dones i de 80 anys pels homes. Per tant és important que pensis en **la teva situació econòmica futura**.

Segur que quan et parlen de futur, del dia de demà, penses en la jubilació. Però des de la perspectiva de la teva economia personal i familiar, **pensar en el futur va més enllà de pensar en la teva vida quan siguis gran**.

Fes-te les algunes preguntes:

- Pot passar **alguna cosa inesperada** que comprometi la teva situació econòmica futura?
- **El futur de la teva família** està assegurat si tu no hi ets? I si la teva parella no hi és?
- Com serà **la teva jubilació**?

Pensar en el futur és fer-te preguntes com «**què passaria si....**», i sobretot **passar a l'acció per trobar les millors respostes**.

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.6. Pensa en el futur

2.6.2. Prepara't per l'imprevist

La vida no és un mecanisme perfecte i previsible. Les coses no van sempre com voldries. **Els imprevistos són part del teu dia a dia.** Pots haver de substituir un electrodomèstic que s'ha espatllat, afrontar les conseqüències d'una inundació a casa, perdre la feina o patir un accident o malaltia.

- **Fons d'emergència:** Com vas veure al capítol sobre l'estalvi, és important disposar d'uns diners als qual puguis recórrer si et trobes en una d'aquestes situacions:
 - **Despesa imprevista:** Haver de fer front a una despesa inesperada. Recorda que un estalvi de 20€ al mes durant 12 mesos et proporciona prou diners per poder canviar qualsevol electrodomèstic sense haver-te d'endeutar.
 - **Caiguda d'ingressos:** Perdre la feina suposa una caiguda sobtada d'ingressos, que pot ser suavitzada per la prestació d'atur durant uns mesos. En el cas dels treballadors i treballadores autònoms, la irregularitat en els ingressos és un fet habitual, i han de seguir fer front igualment a les seves despeses sense la cobertura d'una prestació d'atur. En tots els casos de caiguda d'ingressos, **disposar d'un fons d'emergència o d'estalvis et pot ajudar a superar la situació durant un temps.** La recomanació és que aquest fons pugui cobrir les despeses durant un període mínim de 3 mesos.
- **Assegurances:** Són una altra eina que et permet estar cobert davant possibles imprevistos. Si tens una situació econòmica delicada i has de reduir despeses, resulta molt temptador prescindir d'algunes assegurances. Algunes de les principals són:
 - **Assegurança de llar:** Pot suposar un important estalvi si mai pateixes un sinistre a casa, com una inundació, un incendi o una baixada de tensió que t'espatlli diversos aparells elèctrics.
 - **Assegurança de vehicle:** És obligatòria si tens un vehicle de motor. És necessari mostrar-la per poder passar la Inspecció Tècnica de Vehicles (ITV).
 - **Assegurança de vida:** Ningú no hi vol pensar, però una mica de planificació ara pot prevenir problemes econòmics si algú es mor o pateix un accident greu o malaltia. Si tens família, una assegurança de vida pot limitar les conseqüències econòmiques negatives que la teva absència tindria per la vostra família.

2. Eines de gestió de l'economia personal i familiar

2.6. Pensa en el futur

2.6.3. La teva jubilació

És important que pensis en **quines necessitats econòmiques tindràs quan et jubilis**. Pensa en l'elevada esperança de vida, i en la bona salut física amb la qual moltes persones es retiren de la vida laboral. **Planifica la teva jubilació:**

- Estima **les teves fonts d'ingressos futures**, com pensions públiques, altres prestacions socials, rendes o ajuts familiars.
- Analitza si **podràs cobrir les teves necessitats** amb aquests ingressos.
- Si la resposta és que no, **marca't un objectiu d'estalvi i posa'l en marxa el més aviat possible**. Com més anys puguis estalviar, menys quantitat hauràs de sacrificar tots els mesos i més estalvi podràs acumular.

Idea

Ser una mica previsor i pensar en el teu futur és el primer pas per estar preparat.

Si ets dona, recorda que el fet de treballar a jornada parcial o deixar la feina per molt de temps (per tenir cura d'algun membre de la família) pot tenir conseqüències en els teus ingressos futurs. De fet, la teva jubilació es pot reduir molt significativament o es pot donar el cas que no arribis als anys mínims per aconseguir-la.

Exercici 10. El meu futur

Vivim tan aferrats i aferrades al present, que la majoria de decisions de tipus econòmic les prenem pensant en el futur més immediat. Et proposem que vagis una mica més enllà i dediquis uns minuts a pensar en un futur més llunyà.

[Fes clic aquí per fer l'exercici.](#)

Reflexions finals

Quin ha estat el contingut del curs?



Cinc idees per acabar aquest curs

1. Tens uns **coneixements bàsics** que et poden ajudar a **controlar la teva economia**.
2. **Qüestiona les teves decisions econòmiques** i no caiguis en les trampes que poden empitjorar la teva situació econòmica.
3. **Implica't per desenvolupar les capacitats i confiança** que t'ajudaran a prendre decisions més informades.
4. **Estableix hàbits positius en la gestió de la teva economia**. Posa en marxa accions efectives que millorin el teu benestar present i futur.
5. **No deixis mai d'aprendre ni de cuidar els detalls**, recorda que sempre podem aprendre més.