

¡Haz un home run
en tus finanzas!
Decisiones
financieras
responsables
desde casa

FORMATOS



INTRODUCCIÓN

El crecimiento integral del béisbol en México, es contemplado como una prioridad que trae consigo un plan estratégico de promoción y desarrollo, que ayude principalmente a recuperar la gloria del béisbol en el país, y a aumentar el número de jugadores profesionales mexicanos en Grandes Ligas.

Como una de las estrategias implementadas por el equipo ProBéis, se han realizado una serie de webinaros, cuyo objetivo es compartir con los espectadores, herramientas y competencias para la vida, así como alternativas en distintas categorías para contribuir con su desarrollo profesional y personal. Siendo cada una de las temáticas, relevantes y aplicables en su desempeño como beisbolistas pero también como ciudadanos.

En esta ocasión, la temática se encuentra centrada en la educación financiera, cómo es que esta se relaciona con el béisbol y qué tipo de acciones y herramientas pueden incorporar en su vida cotidiana para contribuir con su gestión financiera.

A continuación, encontrarás los formatos que Abraham Muñoz Barbosa, compartió contigo a lo largo del Webinar ***¡Haz un home run en tus finanzas! Decisiones financieras responsables desde casa***

F1. NECESIDADES Y DESEOS

Instrucciones: Llena la siguiente tabla completando las oraciones que te compartimos. Reflexiona entorno a tus deseos o necesidades en determinadas situaciones.

Deseos	Necesidades
Cuando voy al entrenamiento deseo:	Cuando voy al entrenamiento necesito:
Durante un juego deseo:	Durante un juego necesito
Mis deseos para ser un deportista exitoso son:	Lo que necesito para ser un deportista exitoso es:
Cuando estoy con mi familia deseo:	Cuando estoy con mi familia necesito:
Cuando estoy con mis amigos deseo:	Cuando estoy con mis amigos necesito:
Cuando estoy solo(a) deseo:	Cuando estoy solo(a) necesito:
Cuando estoy de vacaciones deseo:	Cuando estoy de vacaciones necesito:

F2. MI PRESUPUESTO

Instrucciones: Llena la siguiente tabla indicando cuánto dinero gastas en un mes en cada actividad o insumo.

- Coloca el monto que los miembros de tu familia invierten para apoyarte en dichos gastos.
- En las filas sobrantes, coloca algunos otros gastos que identifiques durante el mes (ej. Agua, luz, renta, etcétera) Si lo deseas, también puedes sustituir algunos.
- Realiza una suma total por fila y reflexionen:
 - ¿Hay algo que les gustaría modificar?
 - ¿Alguno de los gastos puede ser postergado?
 - ¿Están cubriendo deseos, necesidades o ambos?

¿En qué gastamos y cuánto cuesta?		Ingresos familiares			Total
		Mamá y papá	Heman@/ tí@	Yo	
Transporte	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
Comida	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
Uniforme	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
Accesorios	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
Vitaminas	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
Productos de higiene	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
Fisioterapia deportiva	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
Atención médica	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
Ahorro	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$
	\$	\$ +	\$ +	\$ =	\$

Con base en los resultados y analizando la frecuencia de cada gasto, a partir de ahora podrán gestionar de mejor manera sus gastos.

A continuación, te compartimos algunos consejos para tu bienestar financiero:

1

Cierra tu bolsillo. ¿Se te antoja comprar, pero puedes engordar tus deudas? Cierra tu bolsillo, calcula tu presupuesto.

2

Ejercita tu ingreso y gasto. Ubica si tu dinero vuela y realiza los ajustes necesarios para que no se escape.

3

Evita calambres. ¡No compres por lujo! Piensa antes de adquirir, no te dejes llevar por la publicidad.

4

Haz calentamiento con tus ingresos. ¿Tus gastos son mayores que tus ingresos? Reduce los gastos innecesarios, como los gastos hormiga.

5

Haz partícipe a tu familia. Crea conciencia en tu hogar de los ingresos y gastos que se realizan en conjunto.

F3. RECURSOS PERSONALES

Instrucciones: Llena la siguiente tabla indicando el tiempo que dedicas a la semana a cada una de las siguientes actividades.

Una vez que hayas llenado la tabla, marca las tres actividades a las que dediques menos tiempo. A partir de esta revisión de la inversión de tu tiempo, ¿te gustaría cambiar algo o prefieres mantener esa distribución? Realiza los ajustes que consideres necesarios para promover tu bienestar.

RECUERDA que, como lo mencionamos en el webinar, el deporte es una de las diferentes manera de alcanzar tu bienestar holístico, pero tampoco debes descuidar el aspecto emocional, cognitivo y social.

En las filas restantes, puedes escribir actividades distintas al béisbol que practiques.

¿En qué gasto y cuánto tiempo destino a la semana?	
Entrenamiento	hrs
Convivencia con familia/apoyo en labores del hogar	hrs
Convivencia con amigos ajenos al equipo	hrs
Meditación/relajación propia/introspección	hrs
Pasatiempo	hrs
Estudios/trabajo	hrs
Aprender cosas nuevas que no estén relacionadas con el béisbol	hrs
Ocio	hrs
	hrs
	hrs

F4. TU PRIMERA BASE

Instrucciones: Piensa en un compromiso que podrías hacer a partir de hoy para tener unas finanzas saludables y anótalo en la primera base del diamante. Elige una medida alcanzable y realista. Si te sientes listo/a, puedes generar tres compromisos más en las siguientes bases.

