# ÍNDICE


INTRODUCCIÓN ..... 6
¿POR QUÉ LAS MABELES? ..... 9

1 LA EDUCACIÓN FINANCIERA ..... 12
DEFINÁMOSLA ..... 15
TU SITUACIÓN HOY ..... 17
TEST DE HÁBITOS FINANCIEROS ..... 18
POR DÓNDE EMPIEZO: UN PRESUPUESTO ..... 22
NO SIEMPRE EL HILO SE CORTA POR LO MÁS DELGADO ..... 27
REFLEXIONES FINALES ..... 29

2 EDUCACIÓN E INCLUSIÓN FINANCIERA ..... 30
CONOCER SOBRE FINANZAS ES ESTAR INCLUIDO ..... 33
¿POR QUÉ CAPACITARME EN INCLUSIÓN FINANCIERA? ..... 34
¿QUÉ ES EL SISTEMA FINANCIERO? ..... 37
REFLEXIONES FINALES ..... 43

3 ENDEUDAMIENTO RESPONSABLE ..... 44
FORMAS DE ENDEUDARTE ..... 47
LA TASA DE INTERÉS Y EL COSTO REAL DEL PRÉSTAMO ..... 48
QUÉ MIRAN LOS BANCOS ANTES DE PRESTARTE ..... 49
QUÉ ES ENDEUDARSE DE FORMA RESPONSABLE ..... 50
REFLEXIONES FINALES ..... 53

4 SALUD FINANCIERA ..... 54
LA PIRÁMIDE DE MASLOW ..... 60
REFLEXIONES FINALES ..... 63

5 DINERO Y FAMILIA ..... 64
LOS NIÑOS TAMBIÉN PUEDEN (Y DEBEN) APRENDER SOBRE FINANZAS ..... 67
DINERO Y PAREJA ..... 69
LA VEJEZ TAMBIÉN SE PLANIFICA ..... 70
REFLEXIONES FINALES ..... 73

6 **INVERSIONES, ¿Y ESO CON QUÉ SE COME?** ..... 74
SISTEMA FINANCIERO: BANCOS Y MERCADO DE CAPITALES... 77
AHORRO E INVERSIÓN ..... 78
RENTA FIJA Y RENTA VARIABLE ..... 79
REFLEXIONES FINALES ..... 97

7 **EL MÉTODO KAKEBO. UNA HERRAMIENTA PARA APRENDER A AHORRAR** ..... 98

8 **EL MÉTODO 50-30-20** ..... 110
MÉTODO DE AHORRO DE HARV ECKER .....115
REFLEXIONES FINALES .....117

9 **FINANZAS EN TIEMPOS DIGITALES** ..... 118
BILLETERAS VIRTUALES: QUÉ SON Y CÓMO USARLAS SIN MIEDO .....121
APPS PARA CONTROLAR GASTOS .....122
PAGOS SIN EFECTIVO: QR, NFC, TRANSFERENCIAS .....123
ESTAFAS DIGITALES: CÓMO RECONOCERLAS Y EVITARLAS....124
CRIPTOMONEDAS: QUÉ SON, PARA QUÉ SIRVEN Y POR QUÉ NO SON MAGIA .....127
REFLEXIONES FINALES .....129

10 **BONUS TRACK. PELIS, SERIES, LIBROS Y PODCAST PARA QUE APRENDER DE FINANZAS SEA MÁS ENTRETENIDO** ..... 130