

Autoconocimiento Financiero

¿Dónde estoy parada hoy?

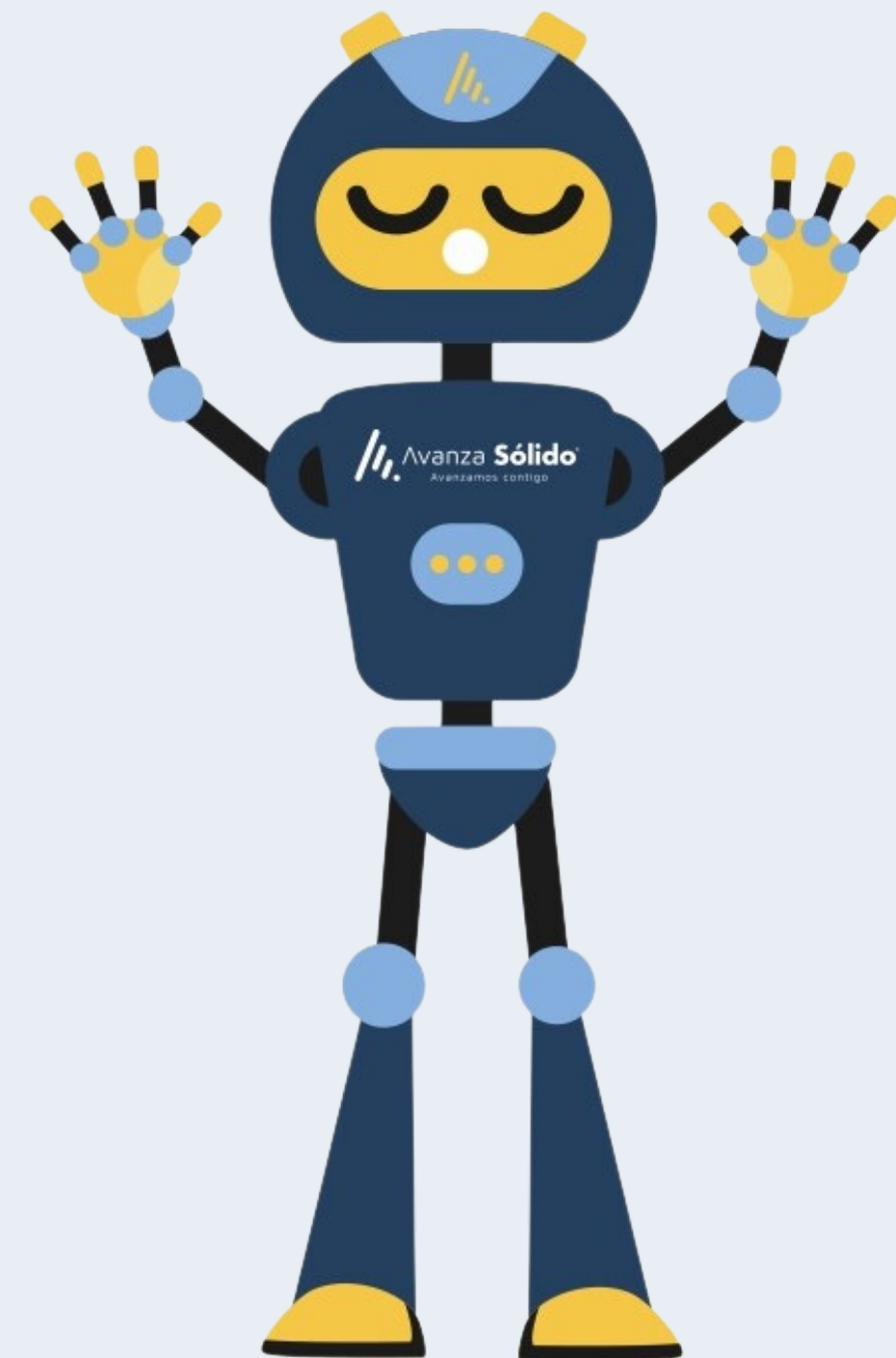


¿Qué es la salud financiera?

¡Hola! Soy Asoli y te ayudaré a entender en qué punto estás con tu dinero.

La salud financiera es tu capacidad para:

- ✓ Cubrir tus gastos básicos sin angustia
- ✓ Ahorrar aunque sea un poco cada mes
- ✓ Enfrentar imprevistos sin endeudarte de más
- ✓ Avanzar hacia tus metas y sueños
- ✓ Tomar decisiones financieras con confianza



Primero ubica: ingresos y gastos

Todo parte de saber qué entra y qué sale

Ingresos

Todo lo que recibe tu bolsillo:
Sueldo, ventas, apoyos del
gobierno, pensión...

Gastos

Todo lo que sale de tu bolsillo:
Alimentación, renta, luz, agua, gas,
transporte, deudas...

Ingresos – Gastos = Tu Balance



Mitos que nos frenan con el dinero

✗ Mito

"Las mujeres no sabemos manejar dinero"

✓ Realidad

Los estudios demuestran que las mujeres somos excelentes administradoras.

✗ Mito

"El dinero es asunto de hombres"

✓ Realidad

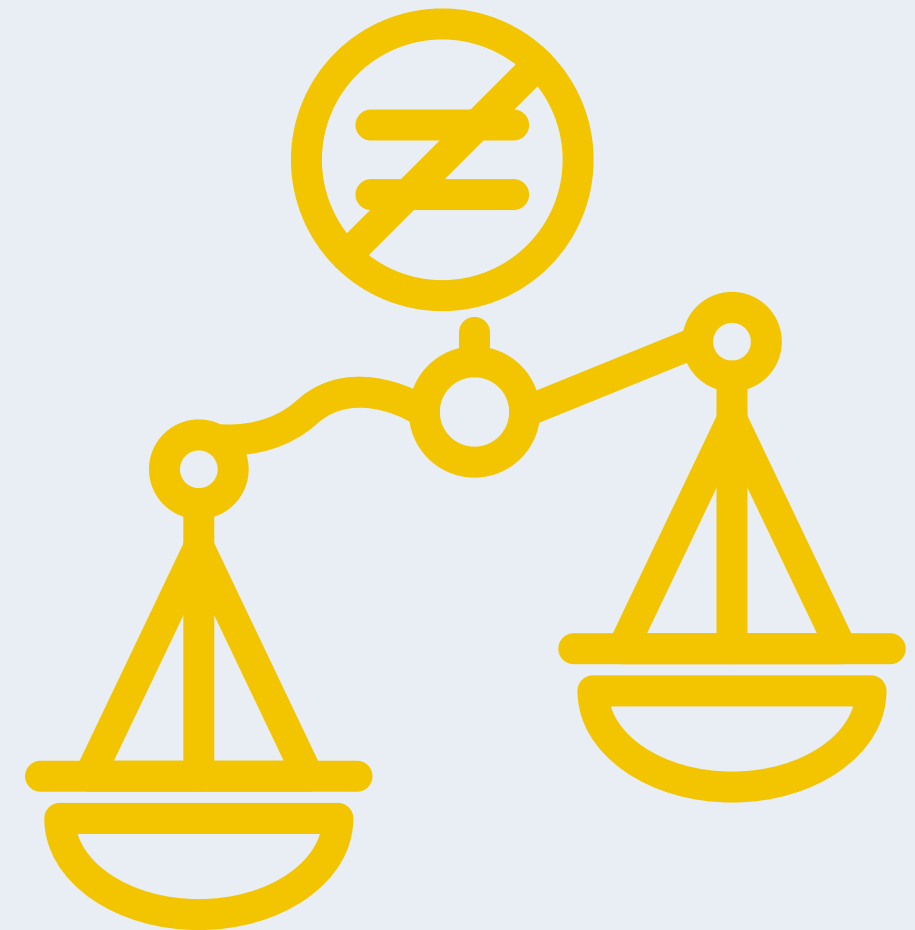
Tomar el control de tus finanzas es un derecho y una necesidad.

✗ Mito

"Ahorrar es solo para quien gana mucho"

✓ Realidad

Pequeñas cantidades constantes construyen grandes resultados.



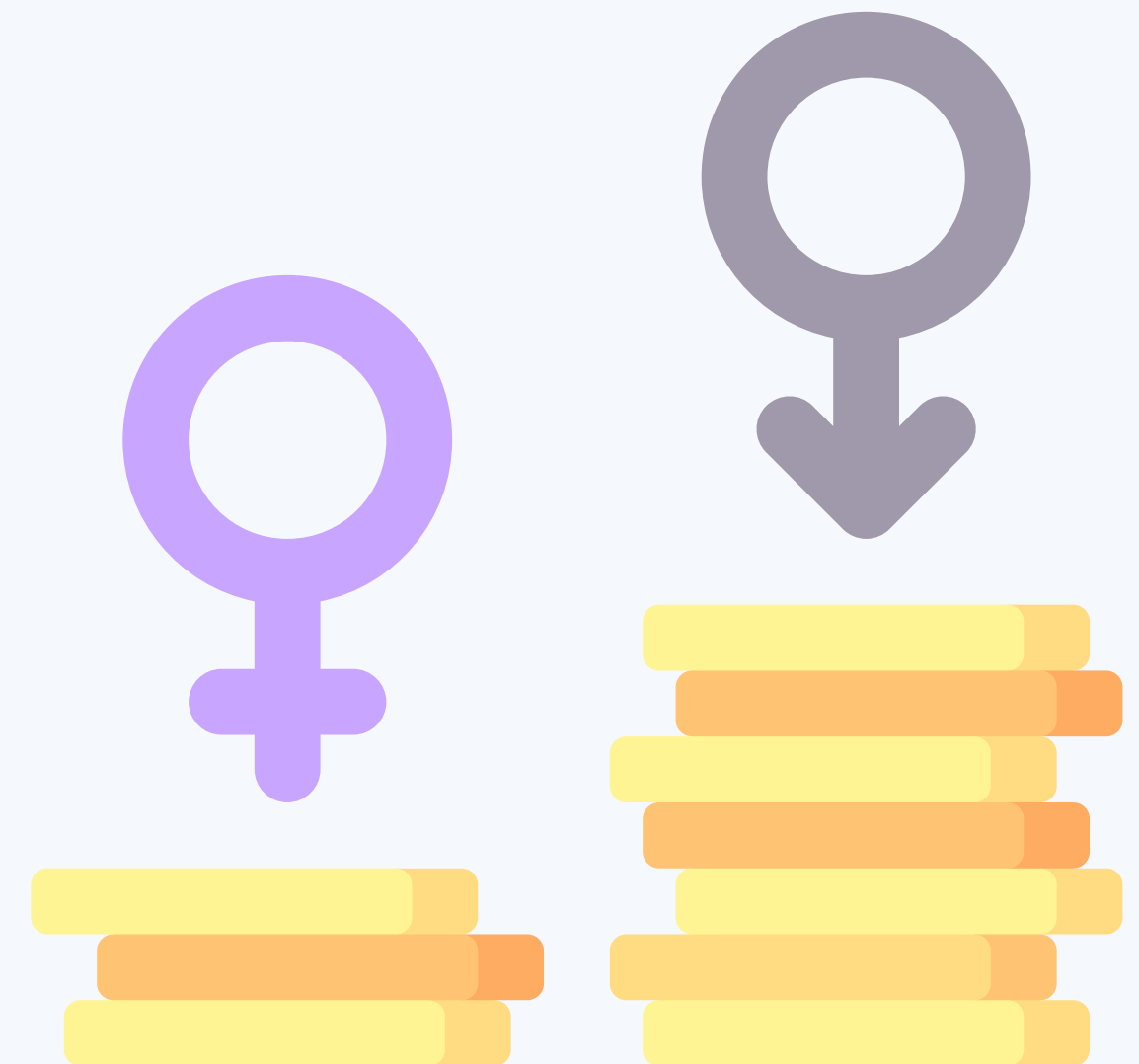
La brecha de ingresos y su impacto

¿Qué es la brecha de ingresos de género?

En México, las mujeres ganamos en promedio entre 15% y 23% menos que los hombres por el mismo trabajo. Esto se llama brecha salarial de género.

¿Cómo nos afecta?

- ✓ Menor capacidad de ahorro mensual
- ✓ Mayor dificultad para acceder a créditos
- ✓ Pensiones más bajas al retirarse
- ✓ Por eso es más importante que nosotras planifiquemos



Establece tus metas financieras

Una meta sin fecha es solo un sueño

Corto plazo

Menos de 1 año
Ej: fondo de emergencia,
aparato del hogar

Mediano plazo

1 a 3 años
Ej: capital para negocio,
enganche de casa

Meta SMART

Específica • Medible • Alcanzable • Relevante • En un Tiempo definido



Ejercicio 1: Mi autorretrato financiero

 ¡A practicar! — Ejercicio de la sesión

Completa tu perfil financiero de hoy:

Mi nombre:

Mis ingresos promedio al mes:

Lo que más me cuesta administrar:

Mi mayor meta financiera este año:

Ahorro actualmente en:

Mi nivel de estrés financiero (1-10):

Cuando termine el programa, compara estas respuestas con las que tengas en ese momento. ¡Verás tu crecimiento!

 Guarda esta hoja. Es tu punto de partida y la evidencia de tu crecimiento.

Ejercicio 2: Escribe tu primera meta SMART

 ¡A practicar! — Ejercicio de la sesión

Una meta SMART tiene 5 características. Completa las tuyas:

S — Específica

¿Qué quiero lograr exactamente?

M — Medible

¿Cuánto dinero necesito?

A — Alcanzable

¿Es posible con mis ingresos?

R — Relevante

¿Por qué es importante para mí?

T — Tiempo

¿Para cuándo quiero lograrlo?



Escribe tu meta en voz alta a alguien de confianza. Decirla la hace más real.



¡Lo lograste!

Conocer tu punto de partida es el primer paso para cambiar tu historia financiera. Hoy diste ese paso.

Recuerda:

Tus metas tienen nombre, fecha y monto. ¡Escríbelas!

