

Imperio

ejecutivo

Denisse
Montesinos

Cofundadora y Presidenta de la Junta Directiva de Mujeres en Finanzas

Fernando Huerta
FOTOGRAFO



Denisse Montesinos es cofundadora y presidenta de la junta directiva de mujeres en finanzas asociación sin fines de lucro con más de 2000 miembros y enfocada en el desarrollo de las mujeres en el sector financiero en México.

Página 12

¿Son las tarjetas de crédito un enemigo en las finanzas de los mexicanos?

Según un estudio de Yotepresto, 52.8% de los usuarios solo paga el mínimo, lo que les obliga a cargar con las excesivas tasas de interés.

Página 5

En Tiempos de Cambio: Estrategias Financieras para épocas de turbulencia

En épocas de cambio, la economía puede experimentar periodos de turbulencia, caracterizados por fluctuaciones en los tipos de cambio, variaciones en las tasas de interés y una mayor cautela por parte de los bancos al otorgar financiamiento.

Página 8

Pólizas de gastos médicos mayores en el retiro

De acuerdo con las más recientes estadísticas del INEGI, la esperanza de vida en México es de 75 años. No obstante, debido a la pandemia, esta se redujo en 5 años, situándonos por debajo de países como Colombia y Costa Rica.

Página 10

¿Por qué nos preocupa tanto la inflación? Opinión: Alejandra Marcos

La inflación se puede definir como el aumento generalizado de los precios. Si bien hay una medición concreta para evaluar cuáles productos integran el índice de precios al consumidor, en general reflejan las condiciones de precios de una canasta que tradicionalmente consume una familia.

Página 4

Salud y Bienestar para Ejecutivos Clave para un Rendimiento Óptimo

Las extensas jornadas laborales, la presión constante y las elevadas expectativas pueden desencadenar un estrés considerable, impactando negativamente tanto la salud física como mental.

Página 21

Propósito de vida para incrementar la felicidad y el bienestar

Alguna vez te has preguntado, ¿cómo se transformaría el día a día si te conectaras con tu propósito de vida?, la mayoría de las personas pasan el tiempo persiguiendo a la felicidad y creyendo que ese es su fin principal,

Página 24

Aventuras al aire libre

El 90% de nuestro tiempo lo pasamos dentro de edificios. Sorprendentemente, el 77% desconoce que el aire interior puede estar hasta cinco veces más contaminado

Página 26

Vivir la jubilación en plenitud

La salud y el bienestar en la jubilación son aspectos fundamentales para disfrutar de esta etapa de la vida de manera plena y satisfactoria.

Página 29

CRÉDITOS

Gabriela Sánchez Pérez

CEO de Inteligencia Financiera

Joel Bravo Benítez

CEF de Inteligencia Financiera

Karla Yunnuen Rosillo Durán

Dirección Editorial

Martha Susana Lara Aguilar

Coordinación de Redacción y Estilo

Jasib Portillo

Coordinadora de Contenido Editorial

Paola Bravo Sánchez

Community Manager

Fernado Huerta

Fotógrafo

ESCRITORES

ALEJANDRA MARCOS

LUIS DANIEL GUZMÁN

LILIA RAMALES

JOEL BRAVO BENÍTEZ

JADE MONSERRATH BELLO

SUSANA LARA AGUILAR

JASIB PORTILLO

Imperio
ejecutivo



Revista Imperio Ejecutivo (RIE). Año 2, N° 20, Julio. RIE es una publicación editada y publicada por Inteligencia Financiera GSP, S.A de C.V, Ciudad de México, Tel. 55 8049 2252.

Dirección Editorial, Karla Yunnuen Rosillo (karlayunnuenrd@gmail.com). RIE se encuentra registrada con número de reserva de derechos exclusivos 2325548.

RIE no se hace responsable por los contenidos de publicidad expresada por sus anunciantes.

Las opiniones expresadas por los autores no representan en ningún caso, la postura del editor, ni de la editorial. Queda prohibida su reproducción total o parcial.

Todos los derechos reservados.

EL ARTE DE GASTAR DINERO

La forma en la que gastas tu dinero puede revelar mucho de tu carácter, valores, creencias y prioridades en la vida. Existe una parte de ciencia con el dinero que tiene que ver con conceptos como: presupuesto, créditos, deuda, tarjetas, metas financieras, seguros, retiro, ahorro, etc.

Pero gastarlo también tiene una parte de arte. Es algo que no se puede cuantificar y que varía de persona a persona, ya que todos somos diferentes. No hay reglas y no hay bueno ni malo.

La forma en la que una persona invierte su dinero normalmente permanece oculta.

Pero la forma en como gastan su dinero es mucho más visible, por lo que puede ser muy revelador si revisamos a detalle.

Aquí te comparto algunos puntos que me han parecido interesantes sobre el comportamiento o arte de gastar el dinero y que debemos estar alerta para tomar mejores decisiones:

1. Tu historia familiar y experiencias pasadas tienen una influencia poderosa en tus preferencias al gastar.

Mientras más carencias económicas tienes al principio, más disfrutas mostrar tu dinero cuando eres rico. Washington Post. Junio 1927.

Hay muchas personas con un gran deseo de mostrarle al mundo que han logrado ser exitosos económicamente debido a que tuvieron muchas carencias cuando fueron niños al no poder comprar lo que les gustaba o deseaban.

2. Caer en la trampa del gasto-dinero.

Hay personas que en lugar de usar el dinero para construir una vida, construyen una vida al rededor del dinero. Su filosofía de vida es dedicarse al placer sin importar el precio pagar. Esto se debe en parte al creer que el dinero les dará felicidad. Estas personas normalmente creen que el dinero es para gastarse y están hasta el cuello de deudas y son prisioneras de su propio dinero.

3. Miedo o angustia a quedarte sin dinero

Hay personas que ahorran muchos años de su vida y que deberán gastarlo en algún momento. Pero cuando llega el tiempo, simplemente no pueden. Uno de los objetivos de ahorrar suficiente dinero es dejar de pensar en ello y poder dedicarse a lo que les guste. Pero el dinero se ha vuelto el foco y forma parte de su personalidad. Muchos asesores financieros comentan que sus clientes retirados con suficientes ahorros, les cuesta trabajo gastarlo. Negarte a reconocer que lograste tus objetivos de ahorrar y después no poder gastarlo, es tan malo como si no lo hubieras ahorrado nunca.

Conclusión:

Si deseas mejorar tu vida financiera y tener mejores resultados, debes ser consciente de tus hábitos y creencias actuales con respecto al dinero. Analizar los motivos en tu forma de gastar el dinero, puede revelar mucho de tu personalidad, carácter, creencias y prioridades en la vida.

El primer paso para corregirlos es identificarlos y aceptar que son en parte la causa de tu situación financiera actual. Luego deberás tomar acciones correctivas implementando nuevos hábitos financieros que te llevarán a un mejor futuro.

La consultoría te ayudará a tener claridad de tus objetivos financieros, a crear un plan personal y conseguir tus metas económicas, además te acompañaré para que puedas identificar tu actitud ante el dinero.

Controlar tu dinero no debería ser tan difícil, con mi apoyo conseguirás tus resultados más rápido que tratar de hacerlo por tu cuenta.

Date el regalo de contar con apoyo personalizado.

¡Domina tus finanzas y crea la vida que deseas!

Gabriela Sanchez

Fundadora y Directora General de Imperio Ejecutivo
"Generando Impacto Empresarial"

**Autor: Alejandra Marcos**

Licenciada en Administración de Empresas por la Universidad Anáhuac y con estudios en mercados financieros en Harvard, es Directora de Análisis y Estrategia en Intercam Grupo Financiero. Participa en medios como El Financiero TV y Bloomberg, escribe columnas de opinión y da conferencias sobre economía. Es catedrática y Embajadora de Mujeres en Finanzas.

¿POR QUÉ NOS PREOCUPA TANTO LA INFLACIÓN?

La inflación se puede definir como el aumento generalizado de los precios. Si bien hay una medición concreta para evaluar cuáles productos integran el índice de precios al consumidor, en general reflejan las condiciones de precios de una canasta que tradicionalmente consume una familia.

Luego de haber tenido niveles de inflación relativamente bajos, tras la pandemia, y ante choques primero de oferta y posteriormente de demanda, la inflación en México- y en el mundo- se aceleró a niveles no observados en décadas. Ante ello, los bancos centrales de todo el mundo comenzaron a incrementar las tasas de interés para enfriar la demanda y con ello lograr que el incremento en precios se ralentizara.

Las tasas de referencia a nivel global aumentaron, con la intención de frenar el brote inflacionario. Y aunque la inflación en el mundo se mantiene por encima de los

propios objetivos de los bancos centrales, ha disminuido de manera considerable. En México, por ejemplo, luego de alcanzar un máximo de 8.7% en septiembre del 2022 la última lectura de inflación se situó en 4.8%, el progreso desinflacionario ha sido evidente, pero se encuentra todavía lejos del objetivo de nuestro banco central, que es 3%.

En México la tasa de interés de referencia se encuentra en 11%, pero recientemente ha surgido un debate sobre la disposición de Banxico de comenzar a realizar ajustes finos dada la enorme restricción monetaria, vista a la luz de las tasas reales (*descontando la inflación*).

Mucho se ha argüido de la necesidad de comenzar a recortar, pues la economía comienza a enfriarse, sin embargo algunas voces- entre ellas la mía- señalamos que aunque se ha hecho un enorme progreso inflacionario, las condicio-

nes de los precios se mantienen sesgadas al alza.

Imagínese usted, ¿qué pasaría si Banxico comienza a holgar las condiciones monetarias, cuando aún nos encontramos lejos del objetivo de inflación, y los riesgos son visiblemente al alza? Uno de los efectos es que, los formadores de precios estarían dispuestos a subirlos en niveles más elevados que el 3%, desencadenando mayores presiones en la inflación.

La inflación es el impuesto más oneroso para la población, y además resulta regresivo pues afecta en mucho mayor medida a la base de la pirámide de la población y a los sectores con menores ingresos. Es pues momento de pensar que las tasas permanecerán elevadas, hasta no ver un contundente camino desinflacionario y la convergencia hacia el objetivo de Banco de México.

¿SON LAS TARJETAS DE CRÉDITO UN ENEMIGO EN LAS FINANZAS DE LOS MEXICANOS?



Autor: Joel Bravo

La respuesta contundente a la pregunta es NO. Las tarjetas de crédito son una herramienta financiera que sirve para soportar los planes y estrategias financieras personales. Para ello se requiere cultura financiera, disciplina y objetivos claros, y ahí es donde está el problema.

Revisemos algunos datos del INEGI publicados en la Encuesta Nacional sobre las Finanzas en los Hogares (2019) que revelan otra realidad en nuestro país.

60.2% de los hogares en México, es decir 6 de cada 10 tienen

deudas en tarjetas de crédito y destinan en promedio de \$5,000 a \$10,000 pesos mensuales a su pago. El problema radica que el promedio del salario en nuestro país es de \$12,000 mil pesos mensuales, lo que significa que un hogar puede llegar a destinar casi el 50% de su ingreso para el pago de tarjetas con tasas de interés que van del 30% al 105% (CAT).

Según un estudio de Yotepresto, 52.8% de los usuarios solo paga el mínimo, lo que les obliga a cargar con las excesivas tasas de interés. Si consideramos que una familia mexicana destina 43% de sus ingresos a cubrir alimentos, bebidas y tabaco según INEGI, esto explica la razón de que solo se hagan pagos mínimos y difícilmente se cubran los demás compromisos del gasto corriente de una familia.

El Banco de México reportó que entre noviembre de 2022 y el mismo mes del 2023 aumentó la cartera vencida en tarjetas de crédito del 106%, esto es una clara señal del efecto de la inflación y de los problemas de pago que viven los usuarios.

En los últimos 5 años hemos impartido cursos de Inteligencia Financiera y aproximadamente la mitad de los alumnos tienen algún tipo de problema con las deudas en tarjetas de crédito y las tres principales razones son las siguientes:

Falta de cultura y educación financiera.

Falta de planificación

Consumismo

Hoy estamos viviendo tiempos de incertidumbre económica por lo que debemos ajustar nuestros planes y estrategias financieras. Y para ello debemos ser cautelosos en lo que se refiere a las deudas por consumo.

Si hoy tienes deudas en tarjetas de crédito, te sugerimos que elabores un plan para liquidarlas lo más pronto posible. Y para ello te comparto dos métodos que son muy fáciles de implementar y llevar a cabo.



Contar con un plan solo es la primera parte de la fórmula de éxito. Hemos sido testigos de alumnos que en tiempo record, es decir, de 6 a 24 meses han logrado liquidar sus deudas en todas sus tarjetas de crédito.

Para ello ha sido necesario complementar con la segunda parte de la fórmula para lograr liquidar las deudas, la cuál consiste de tres pasos:

Reconoce, admite y escribe el total de tus deudas en tu agenda y en un lugar donde lo tengas visible todos los días.

Elige a una persona que respetes y comparte tu decisión de liquidar tus deudas en un plazo determinado.

Rinde cuentas cada quince días sobre tus avances.

Si deseas ayuda de Inteligencia Financiera para implementar cualquiera de las dos estrategias y qué puedas rendir cuenta con nosotros, puedes solicitar una consultoría sin costo en la siguiente liga:

<https://inteligenciafinancieragsp.com/agenda-cita/>



Joel Bravo

Joel Bravo ayuda a las personas que desean tener suficiente dinero en el futuro para cubrir sus necesidades, y que hoy se sienten agobiadas por sus deudas, están frustradas por la mala gestión de sus ingresos o que les da mucho miedo perder sus ahorros porque no saben invertir. En nuestro curso de educación financiera damos los conocimientos y competencias necesarias para que las personas tomen mejores decisiones con su dinero y logren cumplir sus metas y alcanzar la tranquilidad financiera. Es entrenador de entrenadores en educación financiera avalado por la comisión nacional para la protección y defensa de los usuarios de servicios financieros (CONDUSEF) y evaluador independiente de competencias laborales avalado por CONOCER-SEP.





CENTRO EVALUADOR
INTELIGENCIA
FINANCIERA

Curso Presencial

INTELIGENCIA FINANCIERA

¿Cuántas cosas has dejado de hacer por no tener dinero?



GABRIELA SÁNCHEZ

Asesor en estrategias de inversión F3



Incluye Desayuno y Coffe Break

6 meses de seguimiento
1 asesoría personalizada

REGISTRATE A LA LISTA DE ESPERA



www.inteligenciafinancieragsp.com

EN TIEMPOS DE CAMBIO

ESTRATEGIAS FINANCIERAS PARA ÉPOCAS DE TURBULENCIA

Autor: Lilia Ramales

En épocas de cambio, la economía puede experimentar períodos de turbulencia, caracterizados por fluctuaciones en los tipos de cambio, variaciones en las tasas de interés y una mayor cautela por parte de los bancos al otorgar financiamiento. Estos cambios pueden significar oportunidades para algunas empresas y turbulencia para otras. Aquí te presentamos estrategias clave para navegar estos tiempos con éxito.

Mantén tus finanzas al día:

Acércate más que nunca a tu contador y asegúrate de que tus finanzas estén en orden. Esto te permitirá realizar análisis de riesgo y tomar decisiones informadas. Asegúrate de que tu contabilidad incluya todas tus cuentas por pagar para no omitir ningún pasivo.

Cumple con tus Obligaciones Fiscales:

Mantén tus impuestos al día y mantente atento a posibles cambios o beneficios en las regulaciones fiscales.

Gestiona Monedas

Extranjeras: Si manejas monedas extranjeras, prepara una posición monetaria. Revisa tus deudas y facturas con proveedores en esas monedas (pasivos monetarios) y compáralas con tus cuentas por cobrar y bancarias en las mismas divisas (activos monetarios). Si los pasivos son mayores que los activos, negocia con tus proveedores, plantea estrategias de cobro, para minimizar esta diferencia.

Elabora tu Flujo de Caja

Futuro: Planifica tu flujo de caja para los próximos seis meses, como mínimo tres. Si

tienes un préstamo, asegúrate de contar con fondos suficientes para cubrirlo. Identifica puntos de estrés y evalúa la necesidad de financiamiento adicional.

Explora oportunidades de

financiamiento: Los cambios económicos pueden presentar tanto retos como oportunidades. Si planeas expandir tu negocio o reestructurar tu deuda, mantente al tanto de las tasas de interés. Consulta con tu banquero el mejor momento para solicitar un préstamo y prepárate para los requisitos.

Mantente informado con la información que compartiremos en Inteligencia Financiera GSP y Fund- Fundando y Desarrollando Finanzas Corporativas, donde te proporcionaremos actualizaciones y consejos esenciales.



Lilia Ramales Acosta

Fundadora de Fund Fundando y Desarrollando Finanzas Corporativas. Una organización dedicada a difundir y perder miedo a las finanzas para empresarios

20 años de experiencia en empresas nacionales e internacionales fungiendo como auditor en Deloitte -en donde fue nominada para intercambio internacional- y como líder Financiero en sectores: servicios, empresas petroleras, hoteles, empresas digitales y sector Financiero.

hola@FundFinanzascorporativas.com.mx





GABY SÁNCHEZ

CEO IFGSP &
SPEAKER INTERNACIONAL



JOEL BRAVO

CFO DE INTELIGENCIA
FINANCIERA

MASTER

SPEAKER

INTERNACIONAL

INSCRÍBETE



**Cámara Internacional de
Conferencistas**





Jade Monserrath Bello

Enfocada en el desarrollo de habilidades de crecimiento personal y profesional, con enfoque en el cuidado del respaldo financiero de las familias mexicanas.

Certificada como Agente Profesional de Seguros - APS GNP, Agente MDRT desde 2020, Agente Congresista desde 2020, Campeona novel 2019-2021, Agente Integral desde 2020.



PÓLIZAS DE GASTOS MÉDICOS MAYORES EN EL RETIRO

Autor: Jade Bello

De acuerdo con las más recientes estadísticas del INEGI, la esperanza de vida en México es de 75 años. No obstante, debido a la pandemia, esta se redujo en 5 años, situándonos por debajo de países como Colombia y Costa Rica.

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (**OCDE**), únicamente el 72% de la población en México tiene acceso a servicios de salud. Sin embargo, solo el 57% de esta estadística se siente satisfecha con los servicios que recibe. La media de satisfacción en los

países miembros de la OCDE es del 67%, lo que significa que México está por debajo del promedio. Esto ha llevado a los mexicanos a buscar alternativas de atención médica, como los seguros de gastos médicos mayores.

Tal como lo hemos visto en ediciones pasadas, la póliza de gastos médicos mayores cubre los gastos generados por enfermedades y/o accidentes que podrían desestabilizar las finanzas personales o familiares, permitiendo recibir atención adecuada en hospitales privados con médicos de

Nuestro trabajo como agentes de seguros es orientar a nuestros clientes con diferentes estrategias que les permitan alcanzar cada una de sus metas financieras.



todas las especialidades. No obstante, una de las principales preocupaciones de los usuarios de este tipo de seguros es: **¿Cómo continuarán pagando su póliza una vez que lleguen a la vejez?**

No es ningún secreto que las pólizas incrementan con el paso de los años. Esto se debe a tres factores importantes:

La edad de los usuarios.
La siniestralidad de las compañías de seguros.
El avance tecnológico en procedimientos y tratamientos médicos.

Esto nos lleva a un sistema en el que, a partir de cierta edad (*generalmente desde los 55 años en adelante*), los incrementos anuales en las primas comienzan a ser cada vez más altos. Esto se debe a que, precisamente a partir de esta edad, las pólizas se usan con mayor frecuencia y para tratar enfermedades cada vez más costosas, como la diabetes, hipertensión o cáncer.

En un cálculo rápido, se estima que serán necesarios, en promedio, aproximadamente \$2.5 millones de pesos para continuar pagando las pólizas desde los 65 años (*edad de retiro en México*) hasta los 75 años (*esperanza de vida actual*). Es aquí donde nace la necesidad de contar con una estrategia financiera adecuada, que permita a los usuarios tener los recursos económicos suficientes no solo para pagar sus pólizas de gastos médicos mayores, sino también para conservar e incluso incrementar su estilo de vida.

Nuestro trabajo como agentes de seguros es orientar a nuestros clientes con diferentes estrategias que les permitan alcanzar cada una de sus metas financieras. Recordemos siempre que, cuanto más jóvenes comiencen, mayores serán los beneficios económicos y tendrán mayor facilidad de alcanzar sus metas financieras a corto, mediano y largo plazo.

Denisse Montesinos

Fernando Huerta
FOTÓGRAFO

Un estudio de Oliver Wyman de 2020 reveló que las mujeres ocupaban sólo el 20% de los puestos de alta dirección en servicios financieros a nivel global. Además, la misma investigación indicó que menos del 6% de los CEOs en el sector financiero eran mujeres. Esta falta de representación en posiciones de liderazgo no solo perpetúa la desigualdad, sino que también priva al sector de una diversidad crucial que puede conducir a una toma de decisiones más equilibrada y eficaz.

Es en este contexto donde iniciativas como **"Mujeres en Finanzas"** se vuelven esenciales. Este espacio busca no solo brindar oportunidades de crecimiento profesional a las mujeres en el ámbito financiero, sino también romper las barreras estructurales que han perpetuado estas desigualdades por tanto tiempo. Sin más preámbulos, me complace presentar a nuestra invitada de hoy

Denisse Montesinos es cofundadora y presidenta de la junta directiva de mujeres en finanzas asociación sin fines de lucro con más de 2000 miembros y enfocada en el desarrollo de las mujeres en el sector financiero en México, generando concientización herramientas y sinergias para promover el liderazgo femenino en el sector financiero, la generación de ambientes laborales inclusivos y seguros y el cierre de la brecha salarial en el país. Denisse se enfoca también en estrategias de desarrollo e implementación de proyectos, principalmente de responsabilidad social e inmobiliarios en grupo Carso nombrada una de las 100 mujeres más poderosas por la revista FORBES en el 2022 y 2023.

Denisse es consejera en la cámara británica y es miembro de consejos consultivos e imparte cátedra de temas financieros en 3 de las instituciones educativas más prestigiosas del país. Denis cuenta con una amplia experiencia en administración estrategia y operaciones en el sec-

tor financiero, trabajando en instituciones como Blackrock donde se desempeñó como búshines manager para Latinoamérica e Iberia en Nueva York en México, también se ha desempeñado en diversas áreas de finanzas y administración en HSBC y Banamex entre otros. Denisse es licenciada en contaduría por la Universidad Nacional Autónoma de México y tiene un MBA con mención especial por el Instituto Tecnológico Autónomo de México.

"Las mujeres tienen que estar en todos aquellos que espacios en donde se toman decisiones"

Bienvenidos; el día de hoy tenemos a una invitada de lujo: Denisse Montesinos desde mujeres en finanzas bienvenida.

Denisse (D)-Muchas gracias, Gaby por la invitación.

Gabrielra (G) -Al contrario, para nosotros es muy importante saber cómo y por qué surgen mujeres en finanzas y por qué es un espacio digital.

D-Mujeres en Finanzas es una asociación sin fines de lucro que surgió hace cinco años. Las fundadoras han estado trabajando de manera individual para lograr el desarrollo profesional de las mujeres en el sector financiero. Una de las características que ha hecho a Mujeres en Finanzas muy exitosa y ha potenciado su impacto como red es que nacimos digitales. Contar con una comunidad digital crea un espacio virtual seguro donde las mujeres de todos los niveles y segmentos dentro del sector financiero pueden encontrarse, generando mayores sinergias. La pandemia ha hecho aún más relevante este esfuerzo.

Nuestra comunidad segura permite a las mujeres acceder a todos los beneficios e interactuar



con más de 2,100 miembros que hoy ya forman parte de ella. Creemos que esto facilita que las mujeres puedan conectar y encontrar oportunidades más allá de los horarios convencionales, con un alcance inimaginable. Al crear redes de conexión y sinergia, buscamos que las mujeres puedan encontrar sus propios espacios que les permitan desarrollarse profesionalmente.

G- ¿Cuáles son esas oportunidades para Mujeres en Finanzas.

D- ¡Sí, claro! Dentro de la comunidad de Mujeres en Finanzas (MF) damos acceso a temas diversos, desde la generación de contenidos de carácter técnico financiero, diversidad e inclusión, hasta desarrollo personal. También ofrecemos acceso a vacantes de bolsa de trabajo en las empresas que colaboran con MF y que buscan intencionalmente tener más mujeres dentro de su fuerza laboral. Acercamos empresas que buscan nuestro talento y acercamos estas posiciones a la comunidad, además de todos nuestros programas de mentorías ejecutivas y programas de transición profesional.

El tema más importante para nosotros es la interacción. Contar con canales donde puedan interactuar y conectar con otras mujeres buscando ayuda es la

virtud más grande de esta comunidad, lo que la convierte en un espacio seguro, donde siempre recibirán apoyo y respuestas.

G- Me decías que ya cumplieron 5 años. Cuéntanos cómo surge tu equipo y quienes lo conforman

D- Mujeres en Finanzas surge de este entendimiento y esta convicción común que teníamos todas las cofundadoras: estamos convencidas de que, juntas y haciendo sinergias, podemos potenciar el desarrollo de las mujeres. Cada una de nosotras venía de hacer esfuerzos individuales, ayudando y apoyando a otras mujeres a crecer dentro del sector y de las empresas en las que trabajamos. MF fue el punto donde coincidimos en que faltaba este espacio, donde las mujeres del sector y de áreas financieras pudieran juntarse.

G- ¿Cuáles son estas áreas de impacto?, si pudieras resumir en estos 5 años qué es lo que más ha impactado en las mujeres la labor de MF.

D- Yo creo que un punto importante es que el impacto lo generamos no solo para las mujeres, sino también para el ecosistema. Trabajamos con las mujeres para proporcionar herramientas y un espacio seguro, pero también trabajamos con las empresas

y con quienes toman decisiones, para poder mover la aguja en cada una de las organizaciones con las que interactuamos. A lo largo de estos cinco años, ha sido cada vez más claro que hay tres áreas específicas, tres líneas de acción en las que hoy nos enfocamos y que, desde nuestra perspectiva, tienen mayor impacto: una tiene que ver con el liderazgo, otra con la generación de ambientes inclusivos y seguros de trabajo, y por último, con la brecha salarial.

G- OK, en este momento cuál es el foco de las mujeres en finanzas.

D- Son áreas específicas en las que estamos trabajando de manera constante. Dentro de la parte del liderazgo, consideramos la importancia de generar roles y promover el crecimiento de las mujeres, apoyando a expertas en las diferentes áreas del sector financiero. Trabajamos desde la incorporación de mujeres que aún no conocen el mundo financiero y a quienes estamos ayudando a encontrar en este sector un lugar interesante donde puedan pertenecer, ingresar, crecer y mantenerse de manera exitosa.

También tenemos un canal universitario. Trabajamos con cursos y pláticas en alianzas con universidades para que las mujeres se incorporen y para que los hombres empiecen a normalizar la presencia de mujeres en posiciones de liderazgo desde el salón de clases. De ahí vamos evolucionando con programas. Nuestro programa de mentoría dentro de Mujeres en Finanzas es un espacio en el que mujeres de la misma comunidad se apoyan entre ellas. Son tres meses que van muy enfocados a las mujeres que están a la mitad de su carrera.

Queremos evitar que el escalón que encuentran a mitad del camino sea un obstáculo para que se queden estancadas; en cambio, queremos que tengan

esta guía y sigan creciendo dentro del sector o de la empresa que decidan.

Tenemos otro programa de transición profesional en el que logramos que las mujeres encuentren la motivación y el camino para dar el siguiente paso en su carrera. Todos los programas me encantan.

Creo que en todos ellos, las mentoras salen con una nueva visión de cómo crecer profesionalmente.

El programa de transición profesional es uno que queremos potenciar más, para generar herramientas que beneficien a las 2,100 mujeres de la comunidad, además de las que se están incorporando.

Ha sido la primera ronda del programa y estamos por iniciar la segunda. El 80% de las mujeres que han aplicado a esta mentoría lograron una transición profesional de algún tipo: un crecimiento en su empresa, un cambio de trabajo o una nueva definición de hacia dónde querían ir profesionalmente.

También tenemos un programa de mentoría ejecutiva, en el que buscamos que mujeres que están a punto de llegar a posiciones de liderazgo tengan la guía necesaria. Queremos que las mujeres crezcan en sus empresas, que haya más mujeres tomando decisiones y en consejos de administración, y que puedan tener acceso a esta guía para su siguiente paso profesional.

G- Increíble, ¿Cómo podemos tener acceso a mujeres en finanzas?, una persona que se quiere incorporar ¿qué necesita hacer?

D- La incorporación es muy fácil y es un espacio seguro para mujeres. Entonces, todas las mujeres pueden entrar. Siempre surge la pregunta: **¿puedo unir-**



me si no estoy en el sector financiero, sino solo en un área financiera?

La respuesta es sí. Tenemos mujeres en México, tenemos mujeres fuera de México, de todos los sectores. Lo único que tienen que hacer es entrar a nuestra página, mujeresenfinanzas.mx, y darle clic a la parte superior derecha, donde dice "Únete a la comunidad", responder un pequeño cuestionario y con eso les damos acceso. Dentro de la comunidad tienen acceso a todas estas herramientas, beneficios y programas que mencioné en la parte del liderazgo.

G-Cuéntanos de alguna historia de éxito hablando de estos logros.

D- Mira, cada mujer que pertenece a la comunidad y cada mujer que participa en un programa termina siendo para nosotros un caso de éxito. Con una mujer que logremos apoyar para que se desarrolle profesionalmente, nuestra labor está hecha. Tene-

mos casos desde una mujer que logró entrar a una institución financiera muy renombrada gracias al apoyo de la bolsa de trabajo de Mujeres en Finanzas, hasta empresas con las que hemos trabajado en programas de reclutamiento para mujeres desde niveles básicos. En un caso, la misma empresa nos decía que el porcentaje de reclutamiento subió del 10% al 30% de incorporación de mujeres solo porque ustedes trajeron a las mujeres de MF.

Uno de los principales éxitos, desde mi perspectiva, se da en los programas de mentoría. En cada edición, logramos que el mentor o la mentora termine identificando los retos, las oportunidades y las cosas que bloquean a las participantes. Esto sucede invariablemente en cada edición y significa que regresan y generan un cambio dentro de las propias empresas donde tienen influencia e injerencia, siendo quienes toman decisiones.

G- Y por ejemplo, si queremos ayudar a mujeres en finanzas, es decir nos están escuchando el día de hoy directores de empresas, dueños de negocio, ¿cómo podemos ayudar y contribuir con la comunidad para impulsar mujeres en finanzas?

D- Muchas gracias por la pregunta. Por ser una organización sin fines de lucro, el 99.9% de las iniciativas que generamos para las mujeres son gratuitas. Queremos democratizar el acceso a estas oportunidades y necesitamos el apoyo de las empresas que creen en la diversidad, que consideran que el valor va más allá de la justicia social. Podríamos dedicar una entrevista completa a temas de justicia social, pero estas empresas entienden que invertir en talento y en el crecimiento genera un valor significativo. Les pedimos que se acerquen a nosotras y nos ayuden con recursos y donativos necesarios para que estos programas sigan creciendo y expandiéndose.

Los estudios, como los que genera McKinsey, indican que el compromiso debe venir desde el liderazgo. Sin embargo, la realidad es que el liderazgo tiene muchas caras. Desde nuestra perspectiva, el acercamiento con las empresas se da desde posiciones de liderazgo, pero también con líderes comprometidos con la diversidad. Encontrando al líder o a la líder correcta, logramos que las iniciativas avancen. Enfocamos temas como la bolsa de trabajo y cómo acercar el talento femenino para acabar con el estereotipo de que no hay mujeres disponibles para las posiciones.

Nos aliamos con las empresas para que participen en programas de mentoría y promovemos la generación de ambientes inclusivos y seguros de trabajo. Conversamos con las empresas sobre su cultura y cómo pueden adecuarla para que las mujeres y el talento en general quieran entrar, quedarse y crecer en un ambiente seguro y cómodo. También abordamos

el tema de la brecha salarial. Todas estas iniciativas buscan concientizar a las empresas para que tengan una nueva perspectiva sobre la brecha de género.

Una de nuestras iniciativas más importantes es el Premio a la Equidad de Género, que entregamos en colaboración con el Instituto Mexicano de Ejecutivos de Finanzas. Este premio, que ya va por su cuarta edición, reconoce a las empresas que están tomando acciones reales para lograr más diversidad e inclusión, con mediciones y avances recurrentes. Cada vez más empresas se inscriben para entender la metodología y la implementación de estas acciones dentro de sus organizaciones.

El 80% de las mujeres que han aplicado a esta mentoría lograron una transición profesional de algún tipo: un crecimiento en su empresa, un cambio de trabajo o una nueva definición de hacia dónde querían ir profesionalmente.

Lo que me encanta de este premio es que va más allá del sector financiero. Participan empresas automotrices, firmas contables, abogados, consultoras, entre otras, todas mostrando la importancia de compartir mejores prácticas. Esto permite que las empresas que están comenzando en este camino se beneficien de la experiencia de otras. Aunque los pasos no están siempre claros, pueden saber por dónde empezar. Participan empresas de todos los tamaños, lo cual demuestra la convicción desde los equipos de liderazgo de realizar cambios duraderos.

G- ¿Y que hay al respecto de buenas prácticas atendiendo la regulación ESG considerando MF?

D- Yo creo que temas como los que mencionas sobre ESG definitivamente generan una mayor presión para que las empresas incorporen de manera seria e intencional elementos como la diversidad de género y la inclusión. Estos dos pasos aceleran el avance en este tema. Además, las empresas que mencionas ya venían trabajando en esto antes de que surgieran esos criterios y reglas, impulsadas por una convicción interna.

Mujeres en finanzas

Mujeres en Finanzas aspira a ser y generar el cambio, y lo hacemos a través de la participación activa, involucramiento con las empresas del sector, la creación de foros y conversaciones que generen oportunidades de crecimiento y apoyo.



¡Únete a la comunidad digital MEF!

Desde la perspectiva social, las empresas que implementan esta regulación ESG deben hacerlo junto a nosotras, porque saben que están potenciando el desarrollo de talento, incluyendo a las mujeres que forman parte de su organización. Al hacerlo, crean las condiciones necesarias para que, tanto dentro como fuera de la empresa, se fomente este crecimiento.

G- Exacto, que entonces aquí es importante decirles a los dueños de empresas y a los directivos, que esta es una forma de incorporar buenas prácticas de impacto social.

D- Definitivamente, las prácticas de impacto social benefician, como comentábamos al inicio, el tener estos recursos en una asociación que está generando acciones exponenciales. Esto no solo beneficia a un grupo de mujeres dentro de una empresa, sino al sector completo y más allá, porque lo que realizamos en Mujeres en Finanzas son acciones que las mujeres replican dentro de sus propias organizaciones.

Estas iniciativas son aprendizajes que las empresas adoptan y llevan a sus sucursales, incluso en otros países. Así, se convierte en una cantera de talento, ideas y potencial de crecimiento.

G- Fijate que, nos hemos enfocado mucho en, nos faltan 100 años para que podamos estar en igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, se habla mucho de lo que no hay, pero lo que quieren escuchar las mujeres es lo que sí hay cuáles son las oportunidades y no lo ven ¿qué le dirías a una mujer que hoy no encuentra un ascenso, que se siente estancada, que está viviendo la brecha salarial, **¿Qué le dirías a una mujer que nos está escuchando hoy?**

D- Le diría muchas cosas. Primero, que se acerque a redes como Mujeres en Finanzas y que aproveche las herramientas, las conexiones y la sinergia que puede crear. Este tema de ser una tribu y de la solidaridad juega un papel importantísimo. En Mujeres en Finanzas, lo que he encontrado, siendo parte de esa tribu, es el apoyo, el crecimiento y las oportunidades que nos brindamos entre nosotras. Así que busca estas herramientas, busca estas redes y empieza a utilizarlas.

En segundo lugar, le diría que cada vez hay más empresas activamente generando oportunidades intencionales para las mujeres. Esto puede ser el cambio dentro de tu propia organización. Tienes las herramientas para enfrentar desafíos y aprovechar oportunidades dentro de tu empresa, además de ayudar a las mujeres que vienen junto a ti y debajo de ti

a crecer también. Cada vez más empresas están buscando talento no solo para cumplir con cuotas, sino para asegurar que todas crezcan. Actualmente, tenemos 55 empresas comprometidas con este objetivo.

G- Tenemos más que nunca la cercanía de personas que están claras en un objetivo: ofrecer a más y más mujeres oportunidades de crecimiento y capacitación para potenciar sus talentos. Hay mujeres que, en este momento, no ven cómo dar el salto al siguiente nivel. Por eso, es fundamental impulsar la inclusión. He escuchado testimonios de mujeres que, incluso, no pensaban que estudiarían una carrera o que no terminarían una, y ahora han logrado estudiar un MBA gracias a su participación en Mujeres en Finanzas.

D- Porque tienen el impulso de las mujeres de la comunidad y el compromiso de organizaciones e instituciones educativas que apoyan el desarrollo de las mujeres, ofreciendo numerosos beneficios para nuestra comunidad. Hemos recibido, incluso, becas completas de ciertas instituciones para que las mujeres puedan tomar programas y así lograr que más mujeres ocupen estas posiciones.

Sin embargo, el tema crucial es que muchas mujeres se sienten detenidas y no saben hacia dónde moverse. Por eso, es fundamental que se acerquen a estas redes para recibir guía. Al final, somos entre nosotras ese impulso para salir adelante, encontrar ideas sobre cómo hacerlo mejor y diferente, y así lograr el cambio.

G-Muy bien; Denisse qué libro recomendarías a nuestra audiencia.

D- Me gusta muchísimo un libro de Jessica Bennett que se llama Feminist Fight Club. También me encantan los libros que abordan cómo manejar la relación con el dinero. Esto es fundamental en la labor que realizamos en inteligencia financiera y en lograr la independencia financiera de las mujeres, sin importar el nivel o el sector. Es súper relevante. Definitivamente, les invitaría a que busquen libros que traten sobre la relación con el dinero. Uno de ellos es Your Money, y la lista sigue siendo interminable.

G- Quédense con esa tarea: son libros de mujeres que son ejemplos a seguir en este país. Me despido, como ustedes saben, Inteligencia Financiera GSP, a través de Imperio Ejecutivo, es un espacio que busca el crecimiento personal, profesional, espiritual y, sobre todo, financiero en una comunidad que desea vivir con certeza financiera. ¡Nos vemos a la próxima y muchísimas gracias! Gracias, Denisse.



■ **kubo.financiero**

CON GEE LA **tu tasa** hasta por 5 años.

Invierte con un **14.60%***
de rendimiento máximo.

*GAT nominal 14.13% GAT real 9.47%,
antes de impuestos. Términos, condiciones de contratación y comisiones de productos y servicios
en www.kubofinanciero.com. Monto de cálculo: \$20,000,000.00 MXN a 541 días. Fecha de cálculo
18/01/2023. Vigencia hasta 18/07/2024. La GAT real descontando la inflación estimada. Tasas sujetas
a cambio. Producto protegido por el Fondo de Protección hasta por 25,000 UDIs, por persona física
o moral. Línea de atención a clientes kubo 55 5001 5826.



Salud y Bienestar para Ejecutivos: Clave para un Rendimiento Óptimo

Autor: Luis Daniel Guzmán Venado

Según la American Psychological Association, el 75% de los empleados reportan que el trabajo es una fuente significativa de estrés, y los ejecutivos no son la excepción. El estrés crónico puede llevar a problemas de salud mental como ansiedad y depresión, que a su vez afectan la toma de decisiones y la productividad.

El cuidado de la salud y el bienestar es esencial para cualquier profesional, pero resulta vital para los ejecutivos. Las extensas jornadas laborales, la presión constante y las elevadas expectativas pueden desencadenar un estrés considerable, impactando negativamente tanto la salud física como mental. Investigaciones demuestran que los ejecutivos que se preocupan por su salud no solo disfrutan de una mejor calidad de vida, sino que también aumentan su productividad laboral.

Un estudio de Harvard Business Review indicó que el 60% de los ejecutivos de alto nivel reportan problemas de salud relacionados con el estrés, como hipertensión, enfermedades cardíacas y problemas digestivos. Estos problemas de salud lamentablemente son cada vez más comunes en la sociedad y mucho en los ejecutivos que están en grados de tensión elevados por los resultados que tienen que dar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que los trastornos mentales y físicos relacionados con el estrés cuestan a la economía global alrededor de 1 billón de dólares anuales en pérdida de productividad, lo que genera pérdidas económicas para las empresas por motivos de salud y ausentismo.

Google es conocido por su enfoque en el bienestar de sus empleados. La empresa ofrece programas de bienestar que incluyen gimnasios en el lugar, clases de yoga, y comidas saludables. Este enfoque ha resultado con niveles más bajos de estrés y mayor satisfacción laboral entre los empleados, lo que a su vez mejora la productividad y la retención de talento.

La falta de tiempo, de importancia o de cultura, nos limita a cuidar nuestra salud y bienestar y hasta que tenemos un suceso que lo amerite tomamos conciencia.

Implementando estrategias adecuadas, los ejecutivos y sus trabajadores pueden mejorar su salud y bienestar logrando tener un rendimiento óptimo. Aquí te dejo 7 estrategias que te ayudarán a mejorar tus resultados de manera increíble.:



Alimentación saludable: Bebe al menos 8 vasos de agua al día, opta por alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y evita azúcares refinados.



Ejercicio físico: Dedicar al menos 30 minutos al día a alguna forma de ejercicio. Actividades como caminar, correr o pesas son efectivas. Si no te da el tiempo, puedes empezar por estiramientos en tu espacio de trabajo para mejorar la circulación y bajar la tensión muscular.



Suplementate adecuadamente: Consume antioxidantes orgánicos y magnesio de buena calidad para ayudar a controlar a nivel bioquímico los efectos provocados por el estrés.

Recuperación emocional: Practica la meditación, oración y la respiración profunda para reducir el estrés y mejorar el enfoque. Duerme la cantidad de horas que puedas para tu recuperación y que sea un sueño de calidad, la recomendación es de 7 a 8 horas.



Equilibrio entre vida laboral y personal: Pasa tiempo de calidad con la familia y seres queridos, dedícate tiempo a ti mismo, desconéctate del ambiente laboral cuando estés en casa.



Prioriza tareas: Utiliza matrices de prioridad (como la matriz de Eisenhower) para enfocarte en lo que es importante y urgente, delegando o eliminando lo que no lo es.



Desconexión digital: Minimiza el uso de dispositivos electrónicos cuando no sea necesario, y realiza otras actividades como leer, tener unos hobbies y pasar tiempo con quien disfrutes.



La salud y el bienestar no solo son esenciales para el bienestar personal, sino que también son fundamentales para el éxito profesional. Los ejecutivos que invierten en su salud física y mental no solo mejoran su calidad de vida, sino que también aumentan su capacidad para liderar con eficacia, tomar decisiones acertadas y mantener un alto nivel de productividad. Implementar estrategias de bienestar en la vida diaria y en el entorno laboral puede tener un impacto positivo significativo en todos los aspectos del negocio y la vida personal.

Contáctame a través de mis redes sociales y con gusto te daré más estrategias para convertirte en un líder inspirador.



Luis Guzmán

Master Speaker Internacional certificado por la CIC, Master Coach internacional con Programación NeuroLinguística, Master Coach de Negocios con PNL, Diplomado Coaching en código nuevo de PNL, Networker en compañía de suplementos orgánicos.

Negocios
de elite

ve

Impelio *ejecutivo*

www.inteligenciafinancieragsp.com

PROPÓSITO

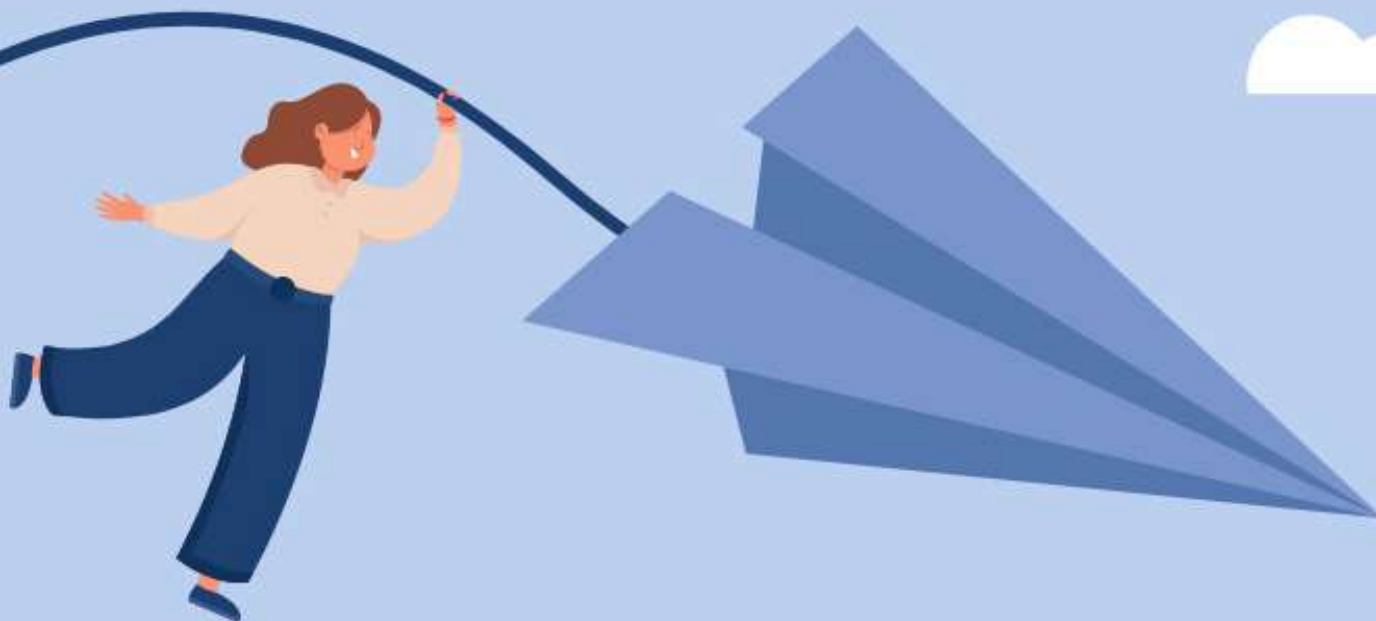
para incrementar la felicidad y el bienestar

Autor: Vanessa Suárez Lobo



*Al descubrir tu propósito de vida,
la visión que tienes del lugar que
ocupas en el mundo se transforma
y cobra un mayor sentido,
invitándote a convertirte en un ser
que aporta e inspira a su entorno
de forma positiva.*

Alguna vez te has preguntado, **¿cómo se transformaría el día a día si te conectaras con tu propósito de vida?**, la mayoría de las personas pasan el tiempo persiguiendo a la felicidad y creyendo que ese es su fin principal, sin embargo, en el proceso de esa intensa búsqueda pierden el tiempo accionando y obteniendo resultados que solo las lleva a la sensación de una alegría superficial y fugaz. La felicidad es un tema de gran interés para la gran mayoría, así se afirma en el trabajo de investigación: Study of Adult Development realizado en la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, que desde 1938 se ha dedicado a indagar sobre la felicidad, han sido 86 años de investigación sobre este tema y han podido determinar la importancia de transformar el panorama que tenemos de la vida para hacernos responsables de nuestra felicidad con las acciones que hacemos diariamente. Te preguntarás **¿cómo lograrlo?**, el primer paso es saber el para qué estás aquí, identificando ese motivo que te incita a salir de la cama cada mañana, ya que como lo dijo el escritor Mark Twain: *“existen dos días importantes en la vida de cada ser humano. El primero de ellos es cuando naces, y el segundo es cuando descubres la razón por la que has nacido”*; es por ello que al



descubrir tu propósito de vida, la visión que tienes del lugar que ocupas en el mundo se transforma y cobra un mayor sentido, invitándote a convertirte en un ser que aporta e inspira a su entorno de forma positiva, al mismo tiempo que te hace crecer y expandirte poderosamente, lo que te permitirá experimentar algunos beneficios como:

Sentirte más útil, incrementando tu autoestima y optimizando el uso del tiempo, estando cada vez más despierto y consciente.

Te inspirará en la construcción de un legado, dándote una dirección más clara y metas alcanzables, para compartirlo con el mundo.

Producirá en ti un cambio de actitud y tendrás relaciones más saludables, sabiendo que la felicidad se cimenta en tus elecciones. Recuerda que lograr un alto nivel de satisfacción a diario te impulsará a incrementar el cuidado de tu salud integral y esto lo lograrás al conectar con tu propósito de vida. La felicidad se edifica desde el conocimiento y aceptación de tu verdad.



Vanessa Suárez Lobo

Ingeniero en sistemas, Magister en Gerencia empresarial, Conferencista internacional, Mentora para conectar con tu sentido y propósito de vida desde el autoconocimiento, liderazgo, entrenamiento cerebral-mental y oratoria de alto impacto. Creadora del Programa Desafío a tus neuronas fundamentado en gimnasia cerebral, inteligencia emocional y desarrollo personal. Creadora del programa activando el ADN organizacional, para potenciar un clima empresarial saludable. Life coach. Voz marca, Locutora comercial. Escritora de la revista Imperio Ejecutivo.



AVENTURAS AL AIRE LIBRE

Descubre los beneficios de la naturaleza
para una vida más saludable y feliz.

Autor: Jasib Portillo



El 90% de nuestro tiempo lo pasamos dentro de edificios. Sorprendentemente, el 77% desconoce que el aire interior puede estar hasta cinco veces más contaminado

¿Sabías que pasamos el 90% de nuestro tiempo en interiores, a menudo sin ser conscientes de los riesgos para la salud que esto ocasiona? En este artículo descubre la importancia de salir al aire libre en los niveles: físico, mental y emocional.

¿Cuál es el impacto en nuestra salud de pasar mucho tiempo en interiores? Un estudio de YouGov para VELUX revela que subestimamos el tiempo en espacios cerrados. El 90% de nuestro tiempo lo pasamos dentro de edificios. Sorprendentemente, el 77% desconoce que el aire interior puede estar hasta cinco veces más contaminado que el exterior, aumentando el riesgo de problemas respiratorios, alergias y otros trastornos relacionados con la contaminación.

Beneficios de pasar tiempo al aire libre: Después de un año estresante de trabajo, decidí tomarme unas vacaciones en la playa. Durante mi estancia, pasé la mayoría de los días caminando a la orilla del mar, respirando aire fresco y disfrutando del sonido del mar. Según Kevin Loria en un artículo de Business Insider, caminar por la naturaleza

puede mejorar la memoria a corto plazo y reducir el estrés, ya que se ha demostrado que estar en entornos naturales disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Además, estar al aire libre reduce la inflamación en el cuerpo, previniendo enfermedades autoinmunes y cáncer. Al final de la semana, me sentía revitalizada, mis niveles de estrés habían bajado considerablemente y podía dormir fácil y profundamente. En resumen, integrar la naturaleza en nuestra rutina diaria puede transformar nuestra salud física y mental. 3 Consejos para pasar más tiempo al aire libre:

1- Planifica actividades semanales:

Reserva tiempo para caminar, correr o andar en bicicleta en parques cercanos.

2- Aprovecha tus descansos:

Un paseo breve durante la hora de almuerzo.

3- Opta por destinos naturales:

En vacaciones, ya sea una playa, una montaña o un parque nacional. ¡Más consejos en próximos artículos!



Jasib Portillo

Jasib Portillo es una profesional altamente capacitada y certificada en el campo del Bienestar Integral. Es Coach en Cambio de Hábitos, Acompañante de Bioneuroemoción, Psicoaromaterapeuta, Consultora de Salud Naturista, Iridóloga, Especialista en Sistemas del Cuerpo, Herbolaria, Master Speaker Internacional, actualmente está por terminar una certificación como Naturópata.

jasibportillo@gmail.com





CENTRO EVALUADOR
INTELIGENCIA
FINANCIERA

Curso Presencial

INTELIGENCIA FINANCIERA

¿Cuántas cosas has dejado de hacer por no tener dinero?



GABRIELA SÁNCHEZ

Asesor en estrategias de inversión F3



Incluye Desayuno y Coffe Break

6 meses de seguimiento
1 asesoría personalizada

REGISTRATE A LA LISTA DE ESPERA



www.inteligenciafinancieragsp.com

VIVIR

[le]

LA JUBILACIÓN EN PLENITUD



Martha Susana Lara Aguilar

Martha Susana Lara Aguilar, una mujer multifacética y enérgica, es la esencia de la dedicación y la pasión. Como licenciada en educación primaria y escolar, ha dejado una huella indeleble en la vida de innumerables estudiantes. Su experiencia como terapeuta en hipnosis clínica ha permitido a muchos encontrar el camino hacia la curación y el autodescubrimiento. Además, su formación como contadora pública habla de su versatilidad y su habilidad para manejar con precisión los números.



La salud y el bienestar en la jubilación son aspectos fundamentales para disfrutar de esta etapa de la vida de manera plena y satisfactoria. Aquí te presento algunas áreas clave a considerar para garantizar un envejecimiento saludable y feliz:

1. Mantener un estilo de vida activo: La actividad física regular es esencial para mantener la salud en la jubilación. Realizar ejercicios adecuados para tu edad y condición física puede ayudarte a mantener la movilidad, fortalecer los músculos y huesos, y mejorar tu estado de ánimo. Se puede acudir a Centros Comunitarios en donde se realizan diversas actividades con personal calificado en servicios básicos integrales y multidisciplinarios, para personas adultas mayores.

2. Alimentación saludable: Una dieta equilibrada y nutritiva es crucial en todas las etapas de la vida, incluida la jubilación. Consumir una variedad de alimentos frescos, frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras puede ayudarte a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades crónicas.

3. Mantenimiento de la salud mental: Cuidar la salud mental es igualmente importan-

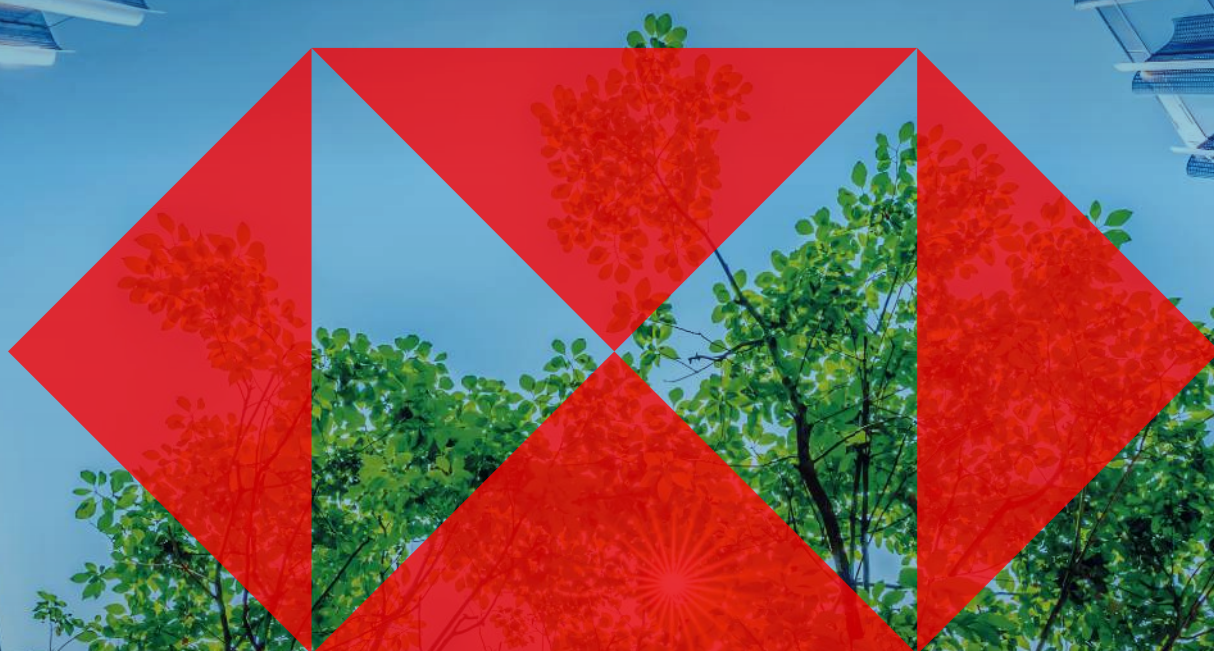
te. Mantenerse socialmente activo, buscar actividades que te apasionen, aprender cosas nuevas y practicar la meditación o la relajación pueden contribuir a una mente sana y equilibrada.

4. Control de la salud: Realizar chequeos médicos regulares, seguir las recomendaciones de tu médico y estar al tanto de tu salud en general son fundamentales. Detectar y tratar a tiempo cualquier problema de salud puede marcar la diferencia en tu calidad de vida.

5. Planificación financiera: La estabilidad financiera también juega un papel crucial en el bienestar en la jubilación. Planificar tus finanzas con anticipación, establecer un presupuesto y asegurarte de tener un fondo de emergencia pueden brindarte tranquilidad y seguridad en esta etapa de la vida.

Recuerda que cada persona es única, por lo que es importante adaptar estos consejos a tus necesidades y circunstancias individuales. ¡Una jubilación saludable y feliz es posible con el cuidado adecuado de tu salud física, mental y financiera!

HSBC Sustainability Tracker, la plataforma que te permite medir y poner en acción tus estrategias ASG



Trabajemos juntos por un
futuro más próspero y resiliente
para la sociedad y el planeta

Regístrate hoy :
<https://sustainabilitytracker.business.hsbc.com/es-mx/>



HSBC

Abriendo un mundo de posibilidades