



Las

Jetfas

del hogar y las finanzas

SOLUCIÓN
al estrés
FINANCIERO

Échale ojo
a lo que compras

EMPRENDIENDO Y
GANANDO

Que no quede
huella
de tu basura

CARTA EDITORIAL

Bienvenidos a esta edición en la que buscamos ser su brújula dentro del complejo océano de las decisiones económicas. Nuestro propósito es fomentar una mentalidad financiera que impulse decisiones informadas y los inspire a planificar con visión su futuro.

En este viaje hacia la estabilidad económica, les ayudaremos a analizar detenidamente sus gastos y comprender a fondo su situación actual para poder tomar decisiones que los acerquen a sus metas.

Además, los acompañaremos para superar el estrés financiero y les proporcionaremos consejos para convertir sus ingresos en proyectos de emprendimiento que los encaminen a alcanzar su independencia económica.

Y porque no todo es miel sobre hojuelas, los alertamos sobre posibles estafas que podrían interponerse en su camino hacia el logro de sus objetivos, asegurando que los frutos de su esfuerzo no caigan en manos ajenas.

¡Esperamos que disfruten al máximo estos contenidos!

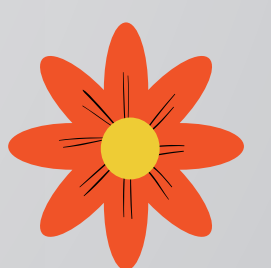
CONTACTO

aprendeycrece@bancoazteca.com

La revista *Aprende y Crece* de Banco Azteca es un órgano de comunicación de Banco Azteca, S.A., Institución de Banca Múltiple. Número de certificado de reserva, licitud de título y licitud de contenido otorgado por el Instituto Nacional de Derecho de Autor: en trámite. Publicación mensual de distribución gratuita. Queda expresamente prohibida la difusión, reproducción total, parcial o similar del presente material, y puede incluso constituir un delito cualquier otro uso distinto, sin previo consentimiento escrito por el autor. Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea fotoquímico, mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro inventado o por inventar, sin el previo permiso del autor.

CONTENIDO

- 4** Solución al estrés financiero
- 6** Las jefas del hogar y las finanzas
- 9** Que no quede huella de tu basura
- 10** Échale ojo a lo que compras
- 11** Emprendiendo y ganando





SOLUCIÓN al estrés FINANCIERO

El miedo a que el dinero no alcance para sus necesidades es un factor de estrés y ansiedad financiera para muchos guatemaltecos, pero son las mujeres quienes más piden ayuda para enfrentar esta situación, y no porque tengan más estrés, sino porque buscan cómo hacerle frente.

De acuerdo con un diagnóstico realizado entre empleados de Centroamérica, por la consultora WTW¹, el 64% de los trabajadores siente preocupación por la inflación, incremento de costos y la falta de apoyo financiero; inquietudes que repercuten negativamente en síntomas de estrés y ansiedad.



Si vives con la preocupación constante por la falta de dinero, te ahogan las deudas y no puedes ahorrar, seguro padeces estrés financiero y estos son algunos de los síntomas:



Ansiedad



Frustración



Miedo



Irritabilidad



Mal humor



Malestar estomacal



Problemas de sueño y memoria



Dolor de cabeza

Y es que las mujeres se enfrentan a varios obstáculos; uno de los más importantes y preocupantes es la violencia económica, ya que es de los principales abusos que enfrentan, pues al no ser físico, no es evidente.

Según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2022-2023, la participación de las mujeres en el empleo alcanzó un 50.3%, que contrasta significativamente con el 87.2% de presencia masculina. Además, de las 9.1 millones de mujeres guatemaltecas, 14.93% reportó haber sufrido violencia económica³.



Otros factores de estrés económico pueden ser:



Responsabilidades familiares



Longevidad



Menor educación financiera



Expectativas culturales



Desigualdad de ingresos

¡Ponle un alto al estrés y continúa dominando tu economía!

1. Periódico digital Centroamericano y del Caribe. *Estrés y agotamiento, las principales afecciones para el 83% de los empleados de Latinoamérica.* <https://newsinamerica.com/pdcc/boletin/2023/estres-y-agotamiento-las-principales-afecciones-para-el-83-de-los-empleados-de-latinoamerica/>

2. Cartilla Estadística 1-2024. *Mujeres en el Mercado Laboral Guatemalteco.* https://www.mintrabajo.gob.gt/images/Servicios/DGE/Estadisticas_Laborales/Cartilla_mujeres_2024.pdf

3. Instituto Nacional de Estadística Guatemala. *El INE presenta indicadores de prevalencia de violencia contra las mujeres en Guatemala.* <https://www.ine.gob.gt/2024/03/07/el-ine-presenta-indicadores-de-prevalencia-de-violencia-contra-las-mujeres-en-guatemala/>

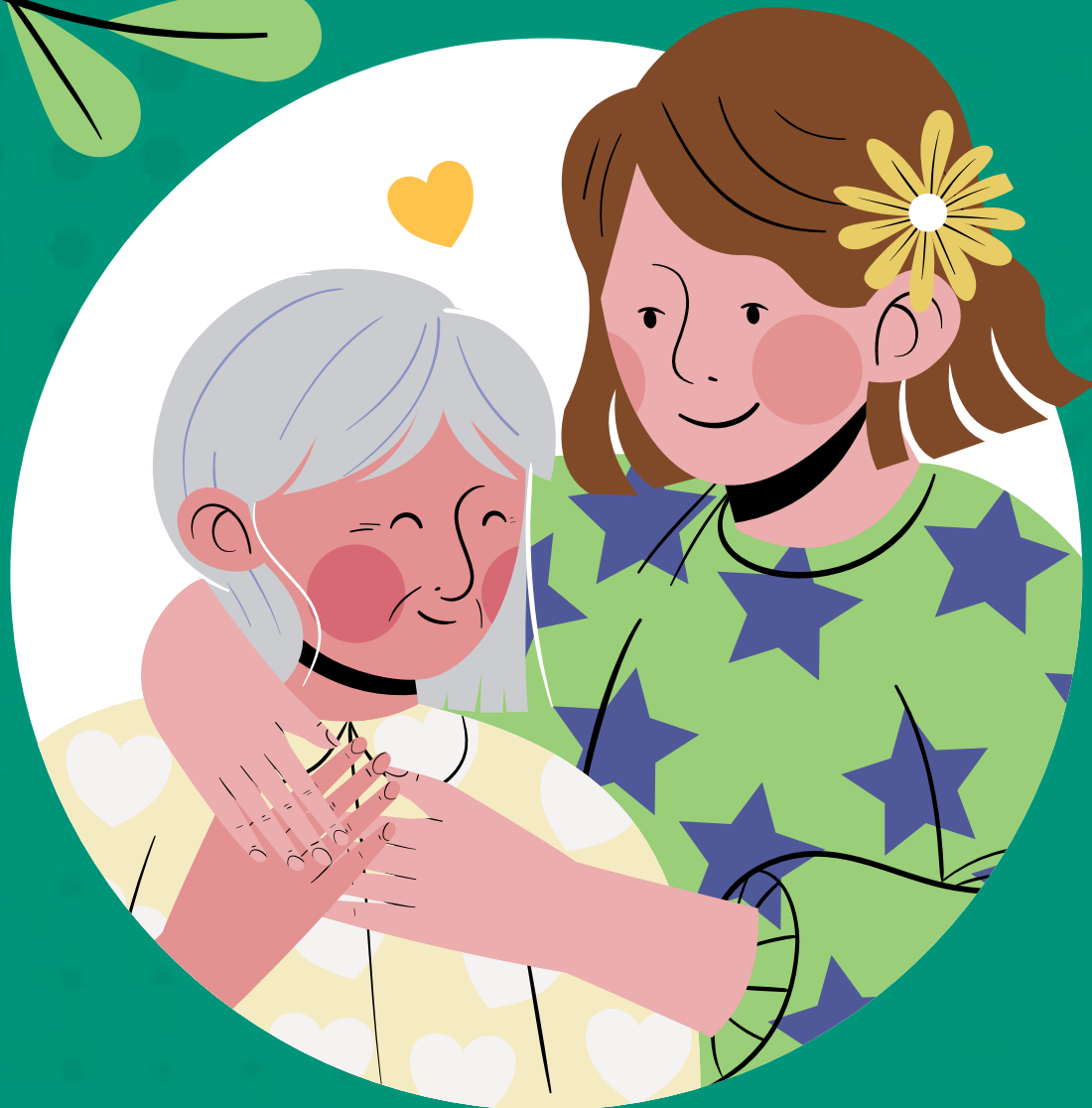


Las mujeres que son jefas de hogar y encargadas de las finanzas enfrentan una serie de desafíos únicos para garantizar el bienestar económico de sus familias.


Su productividad en un día típico inicia muy temprano con la preparación del desayuno y de los hijos para la escuela; luego continúa con la asistencia al trabajo y el regreso a la casa para hacer la comida, apoyar con las tareas, arreglar la casa y administrar el dinero; además de tomar decisiones financieras trascendentes.

Existe una tendencia de que las mujeres son quienes más toman decisiones patrimoniales, ante ello resulta primordial su preparación; de hecho, hacerlo desde la familia es muy importante, inculcando a los hijos estos aprendizajes para que puedan ocuparse de temas financieros como la racionalidad del gasto, el entendimiento de las opciones de inversión y el reconocimiento de los riesgos para saber en qué y cuándo endeudarse; o tener claras las alternativas para un retiro digno.





Las mujeres que son jefas de hogar a menudo tienen que equilibrar el trabajo remunerado con las responsabilidades de cuidado del hogar y de la familia, lo que puede limitar sus oportunidades de ingresos y desarrollo profesional; por ello es importante reconocer y apoyar el importante papel que desempeñan en la economía del hogar y en la sociedad en general.




Si quieres mejorar tus finanzas, estas son algunas recomendaciones para lograrlo:

Presupuesto: elabora un presupuesto detallado que incluya todos tus ingresos y gastos.

Ahorro: establece un fondo de emergencia para cubrir gastos inesperados y seguridad financiera.

Generación de ingresos adicionales: considera la opción de iniciar un negocio desde casa.



Reducción de deudas: si tienes deudas, especialmente aquellas con tasas de interés altas, establece un plan para reducir las lo más rápido posible.

Prioridades financieras: identifica tus prioridades financieras a corto, mediano y largo plazo.

Automatización: automatiza tus finanzas desde tu aplicación móvil.

Cuidado personal: recuerda que cuidar de ti también es una inversión.



¡No dudes en negociar precios!





Que no quede huella de tu basura

Hay quien mete la nariz donde no le llaman y hay quien mete hasta las manos. Prepárate para conocer a estos fisgones que no tienen vergüenza para hurgar en tus desechos y cometer actos ilegales.

Hurgadores de basura



Esta técnica, también conocida como *trashing*, se basa en la búsqueda de estados de cuenta, copias de identificaciones o cualquier otro documento en la basura que comprometa tu seguridad personal o financiera.

Reciclaje oscuro



Los estafadores le dan un nuevo uso a tu basura, cierto, pero de forma maliciosa e ilegal. ¿Cómo funciona? Pongamos un ejemplo: si encuentran una copia de tu identificación o un estado de cuenta con tu número de tarjeta, podrían suplantar tu identidad para hacer cargos a tu nombre.

Destruye tu basura



Si te vas a deshacer de copias, estados de cuenta o cualquier documento con información personal, asegúrate de destruir la legibilidad de esos papeles; es decir, rómpelos, tritúralos, rásgalos; hazlos realmente basura.

Soportes digitales



El *trashing* no sólo se limita a buscar papeles físicos. Hoy en día mucha información se almacena y comparte a través de medios digitales. Así que, si tiras una USB o una computadora completa, borra todo rastro de información personal.

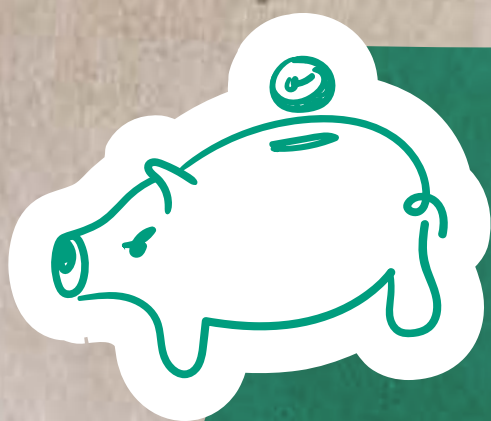
Cuidado con lo que tiras.

Échale ojo a lo que compras

¿Me lo llevo o no? Sabemos que antes de comprar puedes tener muchas dudas, por eso te decimos cómo ponerte vivo para aprovechar las temporadas de ofertas.



Revisa las características de los productos que te interesan y compara los precios entre distintas tiendas.



Considera tu capacidad real de pago. No abuses de los meses sin intereses sólo porque algo está en descuento.



Los expertos recomiendan que tus deudas no superen el 30% de tus ingresos. Si compras a meses, recuerda que los abonos debes incluirlos en tu presupuesto mensual.

Guarda en un sitio seguro tus recibos y garantías por si tuvieras que solicitar alguna aclaración.

Si aprovechas una promoción en una tienda digital, revisa los gastos de envío. Asegúrate de que el costo total siga representando una buena compra.

Ponte listo y dale un buen uso a tu dinero.



EMPRENDIENDO Y GANANDO



Cumplir tus sueños dentro del país o en el extranjero no es fácil y sabemos que trabajas diariamente para lograrlos. Pero, **¿sabías que hay una manera de aumentar tus ingresos y construir un futuro exitoso?**

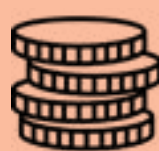
¡La respuesta está en emprender!



Al hacerlo tomarás las riendas de tu economía y pondrás a prueba tu creatividad para cumplir tus sueños; todo esto mientras obtienes los siguientes beneficios:

Mayores ingresos

Una vez que consolides tu negocio, dejarás de esperar tu pago mensual o quincenal, pues recibirás ingresos constantes que te ayudarán a tener mayor estabilidad.



Flexibilidad

Trabajar bajo tus propias condiciones ya no será un sueño, sino una realidad. Al emprender, tú eres quien elige los tiempos de trabajo o de descanso; mejor dicho, eres tu propio jefe.



Generas empleos

Tu emprendimiento te dará la oportunidad de compartir tu éxito con otras personas, ¿y por qué no? Crear un ambiente laboral que fomente el crecimiento profesional de quienes te acompañan.



Haces lo que te apasiona

Desde que organices tu idea de negocio, tendrás la oportunidad de trabajar en tus propias pasiones de manera libre y sin restricciones, y dedicar tus esfuerzos en aquello que te llena.



APRENDIENDO A EMPRENDER

Porque queremos que aproveches al máximo tu esfuerzo diario y generes ingresos adicionales, aquí te dejamos algunos consejos para iniciar este emocionante camino:

Establece objetivos

Conoce las necesidades de la gente que te rodea antes de vender productos o servicios.



Escribe un plan de negocios

Necesitas saber qué hará tu negocio, quiénes son tus clientes ideales y cómo comunicarte con ellos.



Evalúa tu presupuesto inicial

Antes de emprender, evalúa cuánto dinero necesitarás para comenzar. Comprende la complejidad de tu proyecto y determina un presupuesto escalable.



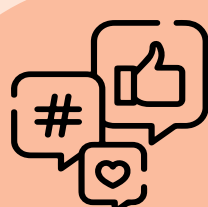
Intégrate en la comunidad

Conocer a la gente es esencial; intégrate con emprendedores locales, comparte experiencias y aprende de sus éxitos y desafíos.



Utiliza las redes sociales

En la era digital, las redes sociales son tus aliadas. Aprovecha todas las posibilidades para promocionar tu negocio.

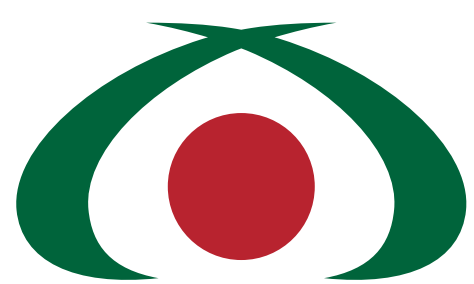


Toma acción

La acción es clave. No te detengas en la planificación; cada pequeño avance cuenta, y el aprendizaje es parte fundamental del viaje emprendedor.



¡Emprender de ta más!



Banco Azteca

Sueñas. Decides. Logras.

Ahora puedo aprender finanzas en línea.

En **Aprende y Crece** de Banco Azteca te brindamos las herramientas para fortalecer tus conocimientos en **educación financiera** a través de Internet.

Visítanos.



www.aprendeycrece.gt

