



# Las mujeres también hablamos de números



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



# Tu relación con el dinero también cuenta

*Hablar de dinero es más que hacer cuentas.*

Es pensar en tranquilidad, metas, decisiones y futuro. Muchas mujeres organizan los gastos del hogar, apoyan a sus familias, cumplen varios roles y toman decisiones importantes todos los días. Sin embargo, no siempre tienen espacios claros, cercanos y sencillos para aprender sobre ahorro, crédito, planeación financiera o uso responsable de sus recursos.

Por eso, desde el Fondo Nacional del Ahorro, queremos abrir una conversación simple y útil:

***Las mujeres también hablamos de números, porque conversar de dinero es pensar en bienestar.*** En esta guía encontrarás reflexiones, ejemplos y ejercicios breves para reflexionar en tu relación con las finanzas.

# Conversemos de finanzas sin enredos

A veces, escuchar palabras como “presupuesto”, “ahorro”, “crédito” o “planeación financiera” suena complicado. En realidad, estos temas están presentes en muchas decisiones cotidianas:

- Cuando decides si guardar una parte de tus ingresos.
- Cuando organizas los gastos de la casa.
- Cuando piensas en estudiar.
- Cuando quieres comprar algo importante.
- Cuando buscas estar más tranquila frente al futuro.

La educación financiera no busca que todas las personas sean expertas en finanzas. Su objetivo es más sencillo y valioso: que puedan entender mejor las decisiones y usar la información a su favor.





# Antes de hacer cuentas, piensa en emociones

Cada persona tiene una relación distinta con el dinero. Para algunas, representa seguridad, en otras, es sinónimo de preocupación y hay para quienes significa esfuerzo, responsabilidad o metas por cumplir.

Analiza por un momento:

**Cuando piensas en dinero, ¿cuál de estas palabras se acerca más a lo que sientes?**



Tranquilidad



Presión



Duda



Oportunidad



Preocupación



Esperanza



Responsabilidad

## Mensaje pedagógico

Reconocer lo que sentimos frente al dinero también es importante. Muchas veces nuestras decisiones financieras no empiezan en la calculadora, sino en lo que pensamos, sentimos o tememos.

Realiza esta pequeña actividad

Completa mentalmente esta frase:

**“Cuando pienso en organizar mi dinero, lo que más me cuesta es...”**

Ejemplos:

- Saber por dónde empezar.
- Controlar los gastos.
- Ahorrar con constancia.
- Tener claridad sobre mis metas.
- Entender mejor algunos productos como el crédito o las cesantías.



# ¿Te ha pasado algo de esto?

Lee estas situaciones y marca las que se parezcan a tu realidad:

- Quiero ahorrar, pero al final del mes no me queda nada.
- Me gustaría planear mejor mis metas, pero no sé cómo organizarme.
- A veces tengo claro lo que quiero lograr, pero no cuánto necesito para hacerlo.
- Me preocupa endeudarme y no entender bien las condiciones.
- Quisiera usar mejor mis recursos, pero no tengo un hábitos financieros positivos.

Siento que sé manejar muchas responsabilidades, pero no siempre tengo tiempo para sentarme a revisar mis finanzas.

Me gustaría aprender más sobre ahorro, crédito, cesantías o planeación.

## Reflexión

Si marcaste una o varias, no estás sola. Muchas mujeres viven situaciones parecidas. Eso no significa que estén haciendo todo mal. Quiere decir, simplemente, que necesitan herramientas más claras, cercanas y útiles para tomar decisiones con más confianza.

## No se trata de saber mucho, es de saber lo básico

Para organizar mejor tus finanzas, controla estas acciones básicas y te ayudarán bastante:

1

Cuánto entra.  
Es decir, tus ingresos.

2

Cuánto sale.  
Analiza tus gastos.

3

Para qué lo quieres.  
Ten claras tus metas.

Parece simple, pero es común que no se revisen estos puntos. Cuando pasa, es un desorden financiero que se debe trabajar.

# Conocer tus ingresos es el punto de partida

Para tomar decisiones más claras, primero necesitas reconocer cuánto dinero recibes. Puede venir de distintas fuentes, por ejemplo:

- Salario.
- Ingresos por emprendimiento.
- Trabajo independiente.
- Apoyo familiar.
- Actividades adicionales.
- Ingresos variables por temporadas.

## Mini ejercicio

Piensa en estas preguntas:

1. ¿Tus ingresos son fijos o cambian cada mes?
2. ¿Sabes cuánto recibes en promedio?
3. ¿Tienes claro con cuánto dinero realmente cuentas para organizarte?

### Ejemplo sencillo

Ana recibe su salario mensual, además vende productos por catálogo algunos fines de semana. Ella pensaba solo en su salario, pero al sumar sus ingresos extra, entendió mejor cuánto dinero podía distribuir entre gastos, ahorro y metas.

El primer paso no es ahorrar de inmediato ni dejar de gastar, empezar se trata de entender con qué cuentas.



# No siempre es falta de dinero, es tener claridad

Muchas veces sentimos que el dinero “no alcanza”, pero no siempre sabemos exactamente en qué se está yendo.

Haz este ejercicio mental:

Piensa en los gastos más comunes de una semana o un mes.

Algunos pueden ser:

- Alimentación.
- Educación.
- Apoyo a familiares.
- Transporte.
- Salud.
- Entretenimiento.
- Servicios.
- Arriendo o vivienda.
- Compras no planeadas.





## Actividad práctica

Si esta cartilla fuera impresa o digital interactiva, aquí podrías poner una tablita como esta:

Tipo de gasto	¿Lo tengo identificado?	¿Es prioritario?
Alimentación	Si / No	Si / No
Transporte	Si / No	Si / No
Servición	Si / No	Si / No
Compras impulsivas	Si / No	Si / No
Ahorro	Si / No	Si / No

## Reflexión

No se trata de eliminar todo lo que te gusta, el objetivo es identificar entre:

- Lo necesario.
- Lo ocasional.
- Lo importante.
- Lo que se puede planear mejor.

### **Ejemplo**

María notó que no estaba registrando pequeños gastos diarios. Al revisarlos, descubrió que sumaban más de lo que imaginaba. Eso le permitió tomar decisiones más conscientes sin dejar de darse gustos de vez en cuando.

Conocer tus gastos no es castigarte, es darte una oportunidad de decidir con más claridad.



# El dinero tiene más sentido cuando tiene propósito

Ahorrar o planear no siempre se logra solo con disciplina, hay ocasiones que funciona mejor cuando tenemos una meta clara.

*Piensa:*

**¿Qué quisieras lograr en los próximos meses o años? Puede ser algo como:**

- *Estudiar.*
- *Mejorar tu tranquilidad financiera.*
- *Fortalecer un emprendimiento.*
- *Tener un fondo de respaldo.*
- *Comprar vivienda.*
- *Apoyar un proyecto familiar.*
- *Organizar mejor tu hogar.*

## Actividad breve

Completa esta frase:

*“Una meta financiera importante para mí es...”*

Luego pregúntate:

*“¿Qué pequeño paso podría dar este mes para acercarme a esa meta?”*

### **Ejemplo**

Laura quiere estudiar una especialización, pero sentía que era una meta muy lejana. Cuando empezó a verla como una meta financiera concreta, pudo pensar en cuánto necesitaba, en qué plazo y qué ajustes pequeños podía hacer para avanzar.

Tener metas claras transforma el dinero de una preocupación general en una herramienta con dirección.

# Inicia ahorrando con pequeños montos

Una de las ideas más comunes es que solo se puede ahorrar cuando “sobre bastante dinero”, pero el ahorro comienza con una decisión pequeña y constante.

## Ideas clave

- *Ahorrar no siempre es guardar mucho; puede ser guardar con frecuencia.*
- *El hábito puede empezar con montos pequeños.*
- *Lo importante es construir constancia, no perfección.*

## Ejercicio de reflexión

*Piensa en esto:*

*¿Qué cantidad pequeña podrías separar con más facilidad sin desorganizar completamente tus gastos?*

No necesitas responder con una cifra exacta, basta que pienses que sí puedes tener un punto de inicio.

### ***Ejemplo didáctico***

Si alguien espera ahorrar solo cuando tenga “muchísimo dinero disponible”, quizá nunca empiece. Si decides iniciar con una cantidad pequeña, aunque sea modesta, ya estás construyendo un hábito.

El ahorro no empieza en el bolsillo, es con la decisión.

# Tener apoyo financiero da más tranquilidad

En la vida aparecen oportunidades o imprevistos: estudiar, mejorar vivienda, reorganizar una situación familiar, responder a una necesidad importante.

Por eso, contar con un respaldo financiero hace una gran diferencia.

En ese contexto, las cesantías representan una herramienta importante para muchas personas, especialmente cuando se entienden no solo como un valor acumulado, sino como un recurso que puede apoyar proyectos de vida.

## Mensaje pedagógico

*Conocer mejor los recursos con los que cuentas te ayuda a usarlos con más intención y responsabilidad.*

## Reflexión

*Pregúntate:*

- ¿Conozco realmente qué recursos financieros tengo disponibles?
- ¿Entiendo para qué pueden servirme?
- ¿Sé qué decisiones debo analizar antes de usarlos?





# El crédito no es bueno ni malo por sí solo

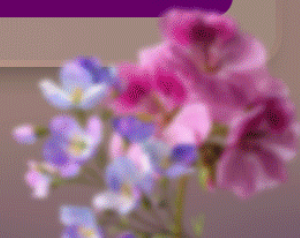
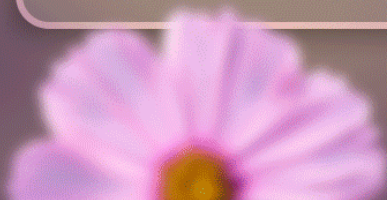
El crédito es un elemento útil cuando se entiende bien y se usa de forma responsable. Lo importante es tomar decisiones informadas.

*Antes de adquirir una obligación financiera, conviene pensar:*

- ¿Para qué lo necesito?
- ¿Podré cumplir con ese compromiso?
- ¿Entiendo las condiciones?
- ¿Estoy decidiendo por impulso o por una necesidad real?

## **Ejemplo**

No es lo mismo endeudarse para una compra improvisada que evaluar un producto financiero dentro de una meta clara y con capacidad de pago.



# Pequeño autodiagnóstico

Lee cada frase y responde mentalmente sí, no o a veces:

*Antes de adquirir una obligación financiera, conviene pensar:*

- Sé cuánto dinero recibo en promedio.
- Tengo identificados mis principales gastos.
- Sé cuál es mi meta financiera más importante en este momento.
- Intento separar algo para ahorrar.
- Me gustaría aprender más sobre cómo organizar mi dinero.
- Quiero entender mejor los temas como crédito, ahorro, cesantías o planeación financiera.

## ***Interpretación sencilla***

Si varias respuestas fueron “no” o “a veces”, no significa que estés atrasada.

Es que existe una oportunidad para fortalecer tu relación con el dinero por medio de información clara y útil.

Y precisamente, para eso son estos espacios de educación financiera.

# Queremos escucharte

En el Fondo Nacional del Ahorro, deseamos seguir construyendo contenidos de educación financiera que respondan mejor a las necesidades reales de las mujeres.

Por eso, tu voz es muy importante.

Te invitamos a responder una encuesta breve que nos permitirá conocer:

- ¿Qué dudas tienes frente al manejo del dinero?
- ¿Qué temas te gustaría entender mejor?
- ¿Qué dificultades enfrentas al momento de organizar tus finanzas?
- ¿Qué formato de aprendizaje te resulta más útil?

¿Para qué servirá tu respuesta?

Tu participación nos ayudará a diseñar herramientas pedagógicas más claras, útiles, cercanas y acordes con la realidad de quienes queremos acompañar.

Hablar de números también es conversar de bienestar.

Abordar el tema de dinero va más allá de revisar gastos o pensar en cuentas pendientes. También abarcar proyectos, decisiones, oportunidades, tranquilidad y futuro.

Cada mujer vive una realidad distinta, pero todas tienen la opción de fortalecer su relación con el dinero a partir de información comprensible y decisiones conscientes.

No se trata de hacerlo perfecto, es de empezar a mirar el dinero con más claridad, más confianza y más herramientas.

En el Fondo Nacional del Ahorro trabajamos para acercar la educación financiera a los ciudadanos, promoviendo decisiones informadas que aporten al bienestar personal y familiar.



GRUPO  
BICENTENARIO  
*Unidos transformamos vidas*

