

PROTEJA SU dinero

EJEMPLAR
GRATUITO



MARZO 2026

AÑO 26, NÚM. 312
ISSN 1405955X.

De la preocupación a la acción

¿Cómo enfrentar el
estrés financiero?

Pequeñas, pero con GRANDES VERDADES

Mitos y realidades financieras
sobre las MiPyMEs

Brecha
salarial

ORGANIZAR y ahorrar

Habilidades
financieras que
fortalecen la
independencia

Reclamar no cuesta: no hacerlo sí

Día Mundial
de los Derechos
del Consumidor

ROMPER con la brecha

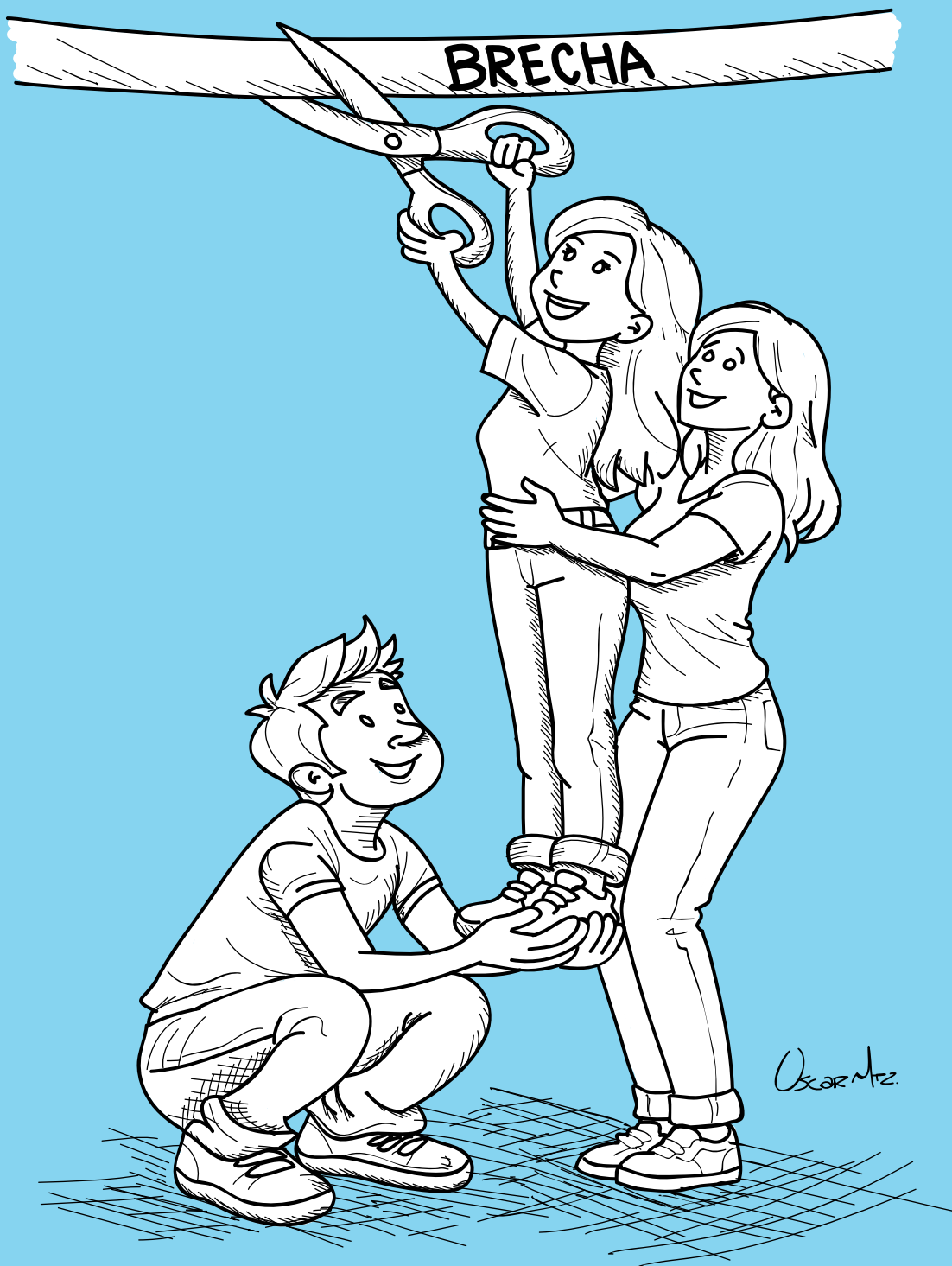
Educación Financiera, la llave para tu autonomía económica

**“Me dio
gato por
liebre”**

Dicho mexicano usado cuando alguien
cae en argumentos engañosos: en
Semana Santa, que no te timen;
revisa bien los paquetes vacacionales.

Las finanzas con un
toque mexicano.

PROTEJA SU
dinero



Rompiendo la brecha

CONTENIDO

8

PEQUEFINANZAS

Economía circular

¿Cómo cuidar el planeta con lo que ya tenemos?

11

ECONOMÍA JOVEN

¿Qué tan blindadas están tus metas financieras este año?

Descúbrelo en este mini test

14

CAPITAL MUJER

Libertad financiera

La mejor herramienta para empoderar a las mujeres

16

FINANZAS EN ACCIÓN

En busca del Ikigai financiero

Encontrar tu propósito también ayuda a blindar tu dinero

21

MITO Y VERDAD

Pequeñas, pero con grandes verdades

Mitos y realidades financieras sobre las MiPyMEs



24

PRIMER PLANO



ROMPER con la brecha

Educación Financiera,
la llave para tu autonomía económica

28

FRAUDES FINANCIEROS

Que el único recuerdo no sea el fraude

Blinda tus finanzas en esta temporada

30

EN VOZ

Ariatna Dorantes

Más que goles: sueños, disciplina y libertad financiera

MARZO

00

Núm. 312

34

PSICOFINANZAS

De la preocupación a la acción

¿Cómo enfrentar el estrés financiero?

37

¿SABÍAS QUE...

Reclamar no cuesta:

no hacerlo sí

Día Mundial de los Derechos del Consumidor

40

EN CINCO

Organizar y ahorrar

Habilidades financieras que fortalecen tu independencia

44

RCD

Que no te dejen esperando

Mejor, #RevisaComparaDecide

46

A TU FAVOR

Tu dinero también

merece confidencialidad

Derecho 2: Discreción

4 BUZÓN

6 ¡NO TE LO
PIERDAS!

5 CARTA
EDITORIAL

7 EN CORTO

PROTEJA SU dinero



CONSULTA LA VERSIÓN WEB





BUZÓN



Nuestras y nuestros lectores preguntan:

¿Cómo podemos realizar una queja contra @santander_mex por el mal servicio de su app?

@kaledoskopical

Estimada usuaria:

En CONDUSEF estamos para apoyarte. Lamentamos la situación que nos compartes y entendemos la molestia que puede generar.

Si no has recibido respuesta por parte de tu institución financiera o esta no ha sido favorable, te invitamos a ingresar al Portal de Queja Electrónica, el cual brinda a las personas usuarias de servicios financieros un medio electrónico para presentar una queja por cualquier producto o servicio contratado con alguna institución financiera.

Visita: <https://tramites.condusef.gob.mx/QuejaElectronica/>

Buenísimo, gente informada toma mejores decisiones.

@mariogomezseguros

¡Escríbenos!

protejasudinero@condusef.gob.mx

¡Visítanos!

www.condusef.gob.mx



[/condusefoficial](https://www.facebook.com/condusefoficial)



[@CondusefMX](https://twitter.com/CondusefMX)



[@CondusefOficial](https://www.youtube.com/CondusefOficial)



[@condusefoficial](https://www.instagram.com/condusefoficial)



[@condusefoficial](https://www.tiktok.com/@condusefoficial)



[CONDUSEF](https://www.linkedin.com/company/CONDUSEF)

IPAB @IPAB_mx

En el IPAB nos tomamos muy en serio la seguridad de tus ahorros depositados en instituciones bancarias para que tú te sientas confiado siempre.

Visita: <http://gob.mx/ipab>

Banco del Bienestar @bbienestarmx

¿Y tú sabes qué es el NIP?

Es una clave de 4 números que te da acceso a tu dinero, cuidalo como la llave de tu casa.

Al recibir por primera vez tu tarjeta del #BancoDelBienestar, cambia tu NIP y no lo compartas con nadie.

CONSAR @CONSAR_mx

¡Haz aportaciones inolvidables para tu #Retiro!

- Empieza hoy, disfruta a futuro.
- Elige tu ahorro voluntario ideal: <https://acortar.link/4NIZfy>

Banxico Educa @BanxicoEduca

Al participar en el #RetoBanxico2026 recuerda mantener el anonimato en todo momento. Insíbete en: <https://educa.banxico.org.mx>

AMIS @AMIS_mx

Ante cualquier padecimiento, contar con el respaldo y la atención correcta hace la diferencia.

Un seguro de gastos médicos te permite acceder a atención oportuna y enfocarte en tu salud.

Conoce más sobre cómo protegerte aquí:

<https://amissegurosdesalud.com.mx>

#AMIS #TransformamosHistorias

Tu voz es importante. Envía tus comentarios, preguntas, opiniones y sugerencias.

Proteja su Dinero se reserva el derecho de publicar y editar los comentarios recibidos.

DIRECTORIO



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS

PRESIDENTE

Oscar Rosado Jiménez

VICEPRESIDENTA JURÍDICA

Elizabeth Ivonne Noriega Aguilar

VICEPRESIDENCIA DE ATENCIÓN A USUARIOS E INSTITUCIONES FINANCIERAS

Ana Clara Fragoso Pereida

DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN FINANCIERA

Elodia Ivonne Hernández Contreras



CONSEJO EDITORIAL

Oscar Rosado Jiménez
Elizabeth Ivonne Noriega Aguilar
Elodia Ivonne Hernández Contreras
Rita Azahar Hamden Villalobos
Melibea Reyes Jacinto

EDITOR RESPONSABLE

Elodia Ivonne Hernández Contreras

REDACCIÓN

Estefanía López Ávila
Estela Méndez García
Brian Rayon Mendieta
Laura Durán
Claudia Magaña Pérez

DISEÑO

Oscar T. Martínez Torres
Paola Espinosa Pérez
Ana Luisa Vargas Urquijo

ADMINISTRACIÓN Y DISTRIBUCIÓN

Eva Nayeli Almazán Sevilla

EDITORIAL *Carta*

Ajustar la estrategia, recuperar el control

Marzo es un mes para mirar de frente la historia de las mujeres: una historia marcada por la lucha, resistencia y capacidad de volver a empezar. Aunque se han logrado avances importantes, persisten desigualdades que impactan la vida cotidiana, especialmente en el ámbito económico. Aun cuando el panorama puede parecer complejo, las mujeres han sabido sortear crisis, enfrentar momentos apremiantes y seguir avanzando.

Para muchas, hablar de dinero no ha sido sencillo. El sobreendeudamiento suele ser consecuencia de la falta de opciones, ingresos insuficientes o imprevistos que rebasan cualquier planeación. Son etapas que desgastan y hacen sentir que el partido se complica, pero no que esté perdido.

Esta edición de la revista *Proteja su Dinero* parte de una convicción clara: siempre es posible ajustar la estrategia y recuperar el control. La libertad financiera no es un privilegio, es una herramienta de autonomía y bienestar. En sintonía con el espíritu del Mundial, entendemos que, tanto en la cancha como en las finanzas, permanecer en el juego exige visión de largo plazo, decisiones conscientes y trabajo constante; no basta con resistir el marcador, hay que construir la victoria paso a paso.

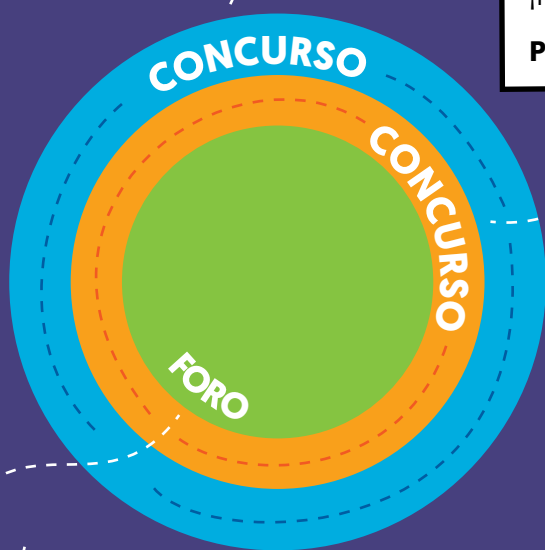
Hablar de educación y salud financiera con perspectiva de género es transformar la incertidumbre en plan y los sueños en metas alcanzables. Porque ganar no es solo un momento, es sostener el juego completo. En este mes de marzo, reconocemos que salir adelante es posible, que los sueños pueden cumplirse y que la libertad financiera se construye jugada a jugada, hasta alcanzar una vida verdaderamente libre.

Los editores

Proteja su dinero, publicada mensualmente por la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), está destinada a informar y orientar sobre temas de Educación Financiera. Los ejercicios comparativos, listados y descripción de productos y servicios financieros se publican con fines informativos. Las opiniones, puntos de vista, citas y estimaciones presentadas no deberán considerarse como recomendaciones para la contratación, compra o venta de ningún tipo de valores, bienes, productos o servicios. La información generada por fuentes distintas a Condusef es responsabilidad de las mismas. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Condusef.

Proteja su dinero es una revista mensual editada y publicada por la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, ubicada en Insurgentes Sur 762, Col. Del Valle, C.P. 03100, Alc. Benito Juárez, CDMX. Tel.: 54 48 70 00. Editor responsable: Elodia Ivonne Hernández Contreras. Distribución Condusef Insurgentes Sur 762, Col. Del Valle, C.P. 03100, Alc. Benito Juárez, CDMX. Certificado de Licitud de Título núm. 11251, Certificado de Licitud de Contenido Núm. 7874 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, Certificado de Reserva de Derechos Núm. 04-2001-022314413700-102. Impresa en los TALLERES DE IMPRESIÓN DE ESTAMPILLAS Y VALORES ubicado en Legaria 662, Col. Irrigación, Miguel Hidalgo, CDMX. C.P. 11500

¡NO TE LO PIERDAS!



Trazos Financieros

¡Ya está aquí la 10ª edición del concurso de dibujo y pintura infantil **Trazos Financieros** de la CONDUSEF! Dirigido a niñas y niños de 6 a 12 años, invita a aprender sobre ahorro, presupuesto y uso responsable del dinero a través del dibujo. Bajo el tema **“El juego está en tus finanzas”**, las y los participantes podrán acercarse a la Educación Financiera de forma creativa y divertida desde temprana edad.

Consulta las bases en: www.condusef.gob.mx

¡Participa y no te quedes fuera!

Precio: gratuito.

Reto Banxico 2026

Este concurso está dirigido a estudiantes de licenciatura de instituciones públicas y privadas de todo el país. Su objetivo es fortalecer la comprensión sobre el papel del Banco de México, especialmente en la implementación de la política monetaria y estabilidad financiera.

Una oportunidad para poner a prueba tus conocimientos y entender cómo funciona la economía desde dentro.

¡Atrévete a participar!

¿Dónde?

<https://www.banxico.org.mx/retobanxico/>

Foro Mujeres

Un espacio para reflexionar y aprender sobre la autonomía económica y el bienestar financiero de las mujeres.

Descubre cómo la Educación Financiera puede ayudarte a alcanzar tus metas personales y profesionales, y por qué la independencia financiera influye en tu seguridad y bienestar emocional.

No te pierdas este ciclo de conferencias con temas clave para fortalecer tu futuro financiero.

¿Dónde? Sigue la transmisión en tiempo real a través de nuestras redes sociales.

¿Cuándo? 10 de marzo de 2026.



Ahorro con fuerza femenina

De acuerdo con la **ENSAFI 2023**, a pesar de enfrentar brechas de ingreso, las mujeres destacan por su compromiso financiero: **54% siempre paga sus deudas a tiempo.**

Además, el 53% ahorra, aunque principalmente en la informalidad, lo que refleja su esfuerzo constante por mantener estabilidad y construir bienestar financiero.



¿Qué cuentas?

¿Conoces la comisión que te cobra tu Afore?

Una comisión es el porcentaje que la Afore cobra por administrar, resguardar e invertir el ahorro, con el objetivo de que el dinero crezca a lo largo del tiempo.

Para 2025, el tope autorizado ronda el

0.55%

sobre el saldo de tu cuenta,

lo que significa que, por cada mil pesos ahorrados, se pagan aproximadamente **\$5.50** al año por la administración.

Aunque el porcentaje parezca pequeño, impacta directamente en el monto final de tu pensión. Comparar comisiones es clave para maximizar tu ahorro para el retiro.



Si deseas saber más, consulta: **www.gob.mx/consar**

El Economista / CONSAR



Economía circular

¿Cómo cuidar el planeta con lo que ya tenemos?

¿Alguna vez te has preguntado a dónde van las cosas cuando ya no las usamos?

¿O si un objeto que parece basura puede convertirse en algo nuevo y divertido?

La economía circular es una forma muy especial de cuidar el planeta. Nos enseña a usar los objetos, materiales y recursos durante el mayor tiempo posible, para que no se conviertan rápido en basura. Así ayudamos a que la Tierra esté más limpia y sana, porque es el lugar donde vivimos todos: personas, animales y plantas.

Desde que somos pequeñas y pequeños, en casa o en la escuela, escuchamos que es importante separar la basura. Esto no es solo una regla, sino una acción muy importante, porque muchos materiales pueden volver a usarse si los separamos correctamente. Por ejemplo, el papel, cartón, vidrio y algunos plásticos pueden transformarse en cosas nuevas.

Cuando reutilizas o reciclas, le das una segunda vida a los materiales. Un pedazo de cartón puede convertirse en una cajita para guardar tus juguetes; una botella de vidrio puede transformarse en un florero; los tubos de papel pueden servir para hacer figuras, animales o instrumentos musicales; y los listones o telas pueden usarse para decorar o crear algo totalmente nuevo. Con reciclaje, tu imaginación es el límite.

Además, crear cosas con materiales que ya tienes es una forma divertida de aprender y ahorrar. En lugar de comprar

algo nuevo, tú puedes construirlo con tus manos. Mientras recortas, pintas, pegas o armas, estás aprendiendo a resolver problemas, a ser una persona creativa y a valorar el esfuerzo que hay detrás de cada objeto.

La economía circular también nos ayuda a reducir la cantidad de basura que producimos. Cuando usamos los materiales por más tiempo, evitamos que se tiren antes de lo necesario. Esto significa menos desechos y un planeta más limpio para todas y todos.

¿Cómo puedes ayudar?

Cada pequeña acción cuenta. Por eso, te invitamos a practicar estas cinco acciones que ayudan mucho al medio ambiente: **separar, reducir, reutilizar, reparar y reciclar**. Aunque parezcan acciones sencillas, juntas hacen una gran diferencia.

Cuidar el planeta puede ser divertido y una gran aventura. Solo necesitas observar lo que tienes a tu alrededor y pensar cómo puedes darle un nuevo uso. Así, mientras juegas y creas, también te conviertes en un guardián de la Tierra.





Z B A D R E G F S J I O L
 R W M S E P A R A P H J K
 Q A B Z D U R A D E R O S
 X C I V I B R N M J G T Y
 H R E U S A E S X C V N U
 J E N R E S C A S E Z R T
 A C T E Ñ R U P V B T D G
 S I E J A O R I P Ñ N K M
 G C O M P O S T A R F D S
 Q L W E D A O T Y G D O X
 G A H U J O S D T B V F I
 G J C J S U C S E N T A R
 H T D F G Y T P M N B V Z
 O W X S R F V Y H N U J M

Y para que sigas aprendiendo y te diviertas durante estas vacaciones de Semana Santa, te invitamos a jugar con nosotros en esta sopa de letras, donde descubrirás palabras relacionadas con la economía circular y el cuidado del planeta.

- | | |
|-------------|-------------|
| - Ambiente | - Separa |
| - Recicla | - Duraderos |
| - Compostar | - Reusa |
| - Producto | - Recursos |
| - Rediseña | |

¿Qué tan blindadas

están tus metas financieras este año?

Descúbrelo en este mini test

TEST

Alcanzar tus metas financieras no depende solo de tener disciplina o “echarle ganas”. Muchas veces, lo que se interpone en el camino son factores externos que influyen en tus decisiones sin que te des cuenta: gastos imprevistos, compras por impulso, presiones del entorno o pequeños errores que, con el tiempo, se acumulan.

Este mini test está diseñado para ayudarte a identificar qué tan protegidas están tus metas financieras frente a esos retos cotidianos y qué tan preparada o preparado estás para enfrentarlos. No se trata de juzgar, sino de reconocer áreas de oportunidad para tomar mejores decisiones con tu dinero.

Ten listo lápiz o pluma, contesta con sinceridad y descubre qué tan sólido es el blindaje de tus metas para este año.



INSTRUCCIONES:

Lee cada pregunta y marca la opción que más se acerque a tu situación actual.

1

Cuando piensas en tus metas financieras para este año:

- A)** Las recuerdas con claridad, además de tenerlas anotadas por escrito, con montos y fechas definidas.
- B)** Las tienes en la mente, pero no las has formalizado.
- C)** Tienes varias ideas, pero ninguna concreta.

2

Si hoy surgiera un gasto inesperado importante:

- A)** Lo cubrirías sin afectar tus metas u objetivos futuros.
- B)** Tendrías que ajustar tus planes.
- C)** Tendrías que endeudarte o cancelar una meta.

3

Cuando recibes dinero extra (bono, devolución, ingreso inesperado):

- A)** Ya tienes decidido en qué meta usarlo.
- B)** Lo repartes entre gustos y ahorro.
- C)** Normalmente lo gastas sin un plan claro.

4

¿Qué tan seguido revisas el avance de tus metas?

- A)** Cada mes, con algún registro o aplicación.
- B)** Solo cuando recuerdas o algo no va bien.
- C)** Casi nunca.

5

Si una meta se vuelve difícil de cumplir:

- A)** La ajustas sin abandonarla.
- B)** Te frustras, pero sigues intentando.
- C)** La dejas y pasas a otra.



6

Antes de tomar una decisión financiera importante:

- A)** Comparas opciones y consideras consecuencias futuras.
- B)** Decides rápido y luego ajustas.
- C)** Te dejas llevar por la urgencia o emoción.

7

¿Tus metas financieras están conectadas con algo personal?

- A)** Sí, tienen un propósito claro para ti.
- B)** Sabes que son importantes, pero no del todo personales.
- C)** No realmente, solo sientes que “deberías” cumplirlas.

RESULTADOS:**Mayoría A – Metas blindadas**

Tus metas cuentan con estructura, claridad y protección. Has reducido el impacto de los sesgos conductuales mediante planeación y seguimiento. El siguiente paso es simplificar y automatizar para no depender únicamente de la motivación.

**Mayoría B – Metas en riesgo**

Tienes una base positiva, pero tus metas aún son vulnerables ante imprevistos o decisiones emocionales. Fortalecer el seguimiento y establecer reglas claras para el uso del dinero puede ayudarte a blindarlas.

**Mayoría C – Metas desprotegidas**

No se trata de falta de capacidad, sino de diseño. Actualmente tus metas dependen demasiado del impulso del momento. Comenzar con una meta pequeña, clara y visible puede marcar la diferencia.

Las metas financieras se logran cuando se diseñan con intención, orden y constancia. Blindarlas implica anticipar nuestros errores antes de que ocurran.



Libertad financiera

La mejor herramienta para empoderar a las mujeres

En el marco del Día Internacional de la Mujer, reunimos las voces de especialistas que nos acompañaron durante 2025. Mujeres que han abierto conversación, que cuestionan, que inspiran y que nos recuerdan algo fundamental: **tomar el control de nuestras finanzas no es un lujo, es una herramienta de autonomía.**

Y la autonomía, hoy más que nunca, es una forma de revolución silenciosa que transforma vidas.



Lo cotidiano también cuenta

La estabilidad financiera se construye en lo diario: en cada decisión que tomamos sobre gastar, ahorrar o planear.

Tomar conciencia de ello nos coloca como protagonistas de nuestra propia economía.

“Educate financieramente y toma las riendas de tu dinero: cada decisión diaria impacta tu salud financiera.”

Dra. María José Roa



Un sistema que entienda a las mujeres

La inclusión financiera real implica diseñar productos y servicios que respondan a las necesidades y realidades de las mujeres.

“La inclusión financiera exige entender las necesidades reales de las mujeres, no asumirlas.”

Gabriela Zapata Álvarez



Decidir informadas, evitar riesgos

Hoy existen más opciones digitales, pero también nuevos riesgos si no se cuenta con información suficiente.

“El sobreendeudamiento digital puede parecer pequeño, pero se vuelve inmanejable sin ingresos suficientes.”

Alicia Salgado



Aprender desde casa

La Educación Financiera empieza en el hogar y en el ejemplo cotidiano. Comprender cómo funciona la economía también es una forma de cuidado personal y familiar.

“El dinero es una herramienta de libertad que debe enseñarse sin tabúes desde casa.”

Miriam Chávez



Invertir para crecer

Planear, ahorrar e invertir permite construir patrimonio y ampliar las decisiones sobre el futuro.

“Invertir no es solo para personas expertas, es una forma de proteger tu dinero de la inflación.”

María Ariza



Barreras que aún persisten

El avance femenino no depende solo del esfuerzo individual; también existen obstáculos estructurales.

“Las mujeres no solo gastan para sí mismas; muchas veces priorizan las necesidades de su familia y comunidad antes que las propias.”

Álgara Gómez



Avanzar juntas

El empoderamiento financiero también se fortalece cuando las mujeres se apoyan entre sí.

“Cuando las mujeres se apoyan entre sí, las oportunidades crecen para todas.”

Tamara Caballero



Libertad para decidir

Tener acceso al sistema financiero impacta directamente en la autonomía personal.

“La libertad financiera es el principio para tomar decisiones con autonomía y seguridad.”

Nieves Lanzagorta



Un cambio que va más allá de lo individual

Cerrar brechas requiere acciones colectivas y cambios estructurales.

“El esfuerzo individual no basta: se requieren políticas, instituciones y sororidad.”

Galia Borja

En conjunto, estas voces nos recuerdan algo poderoso: la Educación Financiera no solo cambia tu relación con el dinero. Te da alas. Para decidir. Para construir tus propios proyectos. Para crear bienestar para ti y quienes amas.

Son mujeres que han recorrido este camino. Mujeres que inspiran, enseñan, desafían y nos muestran que la libertad financiera se construye paso a paso y que cada paso cuenta.

En busca del Ikigai financiero

Encontrar tu propósito también ayuda a blindar tu dinero



Hay momentos en la vida en los que no solo nos sentimos estancados emocionalmente, sino también financieramente. Tal vez trabajas mucho, pero el dinero no alcanza; tienes talento, pero no logras convertirlo en ingresos; o sigues una rutina que no te llena ni te da estabilidad.

En esos momentos surgen preguntas que van más allá del ánimo:

¿Lo que hago me permite vivir como quiero?

¿Estoy usando mis habilidades para construir un mejor futuro?

¿Mi trabajo y mis ingresos están alineados con mis objetivos?

Responderlas también es una forma de proteger tu bienestar económico. Y aquí es donde entra la filosofía japonesa del Ikigai.

¿Qué es y por qué importa para tu dinero?

La palabra Ikigai se forma de *iki* (vida) y *kai* (lo valioso, lo que merece la pena). Se traduce como la razón de ser, aquello que da sentido a lo que haces cada día.

Pero más allá de la motivación personal, el Ikigai puede convertirse en una herramienta poderosa para tomar mejores decisiones financieras, evitar trabajos que te desgastan sin recompensarte y construir ingresos más estables y alineados contigo.

No es casualidad que esta filosofía provenga de Okinawa, una de las regiones con mayor esperanza de vida del mundo. Ahí, las personas no solo buscan vivir más, sino vivir mejor: se mantienen activas, cuidan lo que consumen, valoran la comunidad y procuran el equilibrio entre trabajo, salud y bienestar.

Ese equilibrio también aplica al dinero.

Cuando el propósito y las finanzas se encuentran

Para identificar tu Ikigai, se utiliza un diagrama de cuatro círculos que se intersectan y reflejan distintas áreas de tu vida:



En el centro de estas intersecciones está tu razón de ser.

Desde una perspectiva financiera, este ejercicio te ayuda a detectar oportunidades reales para generar ingresos, mejorar tu empleabilidad o incluso emprender con mayor claridad y menor riesgo.

Preguntas que protegen tu dinero

Busca un espacio tranquilo y reflexiona sobre estas preguntas, que no solo hablan de vocación, también de sostenibilidad económica.

¿Qué amas hacer?

Actividades que disfrutas y que te dan energía, no solo pasatiempos, sino aquello que harías incluso si nadie te pagara.

¿Qué necesita tu entorno o comunidad?

Muchas oportunidades de ingreso surgen de necesidades cercanas: cuidado, educación, servicios, acompañamiento, organización.

¿Por qué podrían pagarte?

Piensa en habilidades que ya tienes y que podrían convertirse en una fuente de ingresos, aunque hoy no las estés monetizando.

¿En qué eres realmente buena o bueno?

Identifica tus fortalezas con objetividad. A veces no es lo que más nos gusta, pero sí lo que mejor hacemos y lo que puede darnos estabilidad.

Del Ikigai al blindaje financiero

Cuando encuentras puntos en común entre estas áreas, comienzas a identificar tu misión, vocación, profesión y pasión. Pero, sobre todo, empiezas a tomar decisiones más conscientes sobre tu tiempo, trabajo y dinero.

Encontrar tu Ikigai no significa dejar todo de un día para otro. Significa alinear poco a poco tus actividades con lo que te genera bienestar emocional y económico, reducir la frustración financiera y construir un camino más sólido.

Porque blindar tu dinero no solo es ahorrar o protegerte de fraudes.

También es invertir tu tiempo y talento en algo que tenga sentido y futuro para ti.

Nunca es tarde para replantearte el rumbo.

Siempre puedes aprender, ajustar y empezar de nuevo. Tu propósito también puede ser tu mejor defensa financiera.





Lo que
amas hacer

Lo que le
mundo
necesita



Lo que
se te da
realmente
bien

Por lo que
otros te
pagan

Mi IKAGAI es: _____

NOTAS

NOTAS



Cursos digitales

Tus metas financieras del 2026 comienzan ahora

Aprovecha la **oferta educativa gratuita** de la CONDUSEF. Aprende a hacer tu plan financiero, elegir y comparar productos, evita caer en fraudes.

Sin costo
ni horarios fijos



Conoce más >>>>



Hacienda

Secretaría de Hacienda y Crédito Público



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS

Pequeñas, pero con grandes verdades

Mitos y realidades financieras sobre las MiPyMEs

Las micro, pequeñas y medianas empresas (MiPyMEs) están en todos lados: en la tiendita de la esquina, en los servicios que usamos a diario y en miles de proyectos familiares. Aun así, alrededor de ellas circulan muchas ideas equivocadas que pueden frenar su crecimiento o poner en riesgo su estabilidad financiera.

Aquí desmentimos algunos de los mitos más comunes.

Mito 1:

“Las MiPyMEs, al ser pequeñas, no necesitan llevar control financiero”

Llevar un registro claro y ordenado de ingresos, gastos y obligaciones es esencial para la salud de cualquier negocio, sin importar su tamaño. En México, la esperanza de vida de muchas MiPyMEs es baja: **52 de cada 100 cierran durante sus primeros dos años de operación**, en gran parte por la falta de planeación y una gestión adecuada de sus recursos.

Un buen control financiero ayuda a anticiparse a problemas de liquidez, a tomar decisiones informadas y fortalecer la operación. Adoptar herramientas básicas de presupuesto y registro no es solo una buena práctica: puede marcar la diferencia entre mantenerse a flote o cerrar.



FALSO



Mito 2:**“Si mi negocio es pequeño, no puedo acceder a financiamiento”**

FALSO

Existen productos financieros diseñados específicamente para MiPyMEs, como créditos empresariales, microcréditos y apoyos gubernamentales. El reto no es el tamaño del negocio, sino conocer las opciones disponibles, comparar condiciones y evaluar correctamente la capacidad de pago.

Las MiPyMEs representan más del 99.8 % de las empresas en México y son un motor clave del desarrollo económico, regional y social del país.

Mito 3:**“Si vendo mucho, mi negocio es rentable”**

VERDAD A MEDIAS

Tener muchas ventas no siempre significa que un negocio esté ganando dinero. La rentabilidad depende no solo de cuánto se vende, sino de los costos de producción, operación y financiamiento. Gastos como renta, insumos, servicios, pagos de créditos y comisiones pueden reducir, o incluso eliminar las ganancias si no se gestionan adecuadamente.

Muchas MiPyMEs enfrentan dificultades porque no analizan sus costos reales ni sus márgenes de ganancia, o porque mezclan el dinero del negocio con el personal. Según el INEGI, estas prácticas afectan la toma de decisiones y la estabilidad financiera, sobre todo en las primeras etapas.

Llevar registros claros, separar cuentas y revisar periódicamente los precios y costos es clave para que vender más realmente se traduzca en ganar más.

Las MiPyMEs no fracasan por ser pequeñas, sino por decisiones financieras tomadas con información incompleta. Identificar estos mitos y entender la realidad detrás de ellos permite fortalecer el negocio, proteger el patrimonio y sentar bases más sólidas para su crecimiento.



Mito 4:**“Las mujeres casi no emprenden”**

FALSO

En México, las mujeres tienen una participación muy relevante en las MiPyMEs. Datos del INEGI muestran que 1.6 millones de estos negocios cuentan con al menos una mujer como propietaria, lo que representa 34% del total.

La mayoría son microempresas, aunque también hay mujeres al frente de pequeñas y medianas empresas. Esto no refleja falta de capacidad, sino barreras persistentes, especialmente en el acceso al crédito: solo 13 de cada 100 MiPyMEs lideradas por mujeres han obtenido financiamiento.

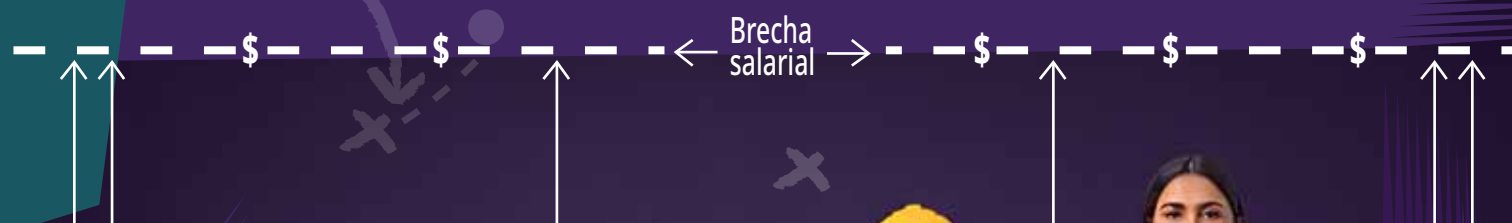
Aun así, estos negocios generan empleo y estabilidad, ya que contratan principalmente a otras mujeres y más de 8 de cada 10 personas permanecen empleadas durante todo el año, con un impacto positivo en sus comunidades.

Mito 5:**“Es mejor no formalizarse, así evitas impuestos y problemas”**

FALSO

La informalidad puede parecer una salida sencilla al inicio, pero a mediano y largo plazo suele convertirse en una barrera para el crecimiento. Operar de manera formal no solo implica cumplir obligaciones fiscales, también abre la puerta a oportunidades como el acceso a financiamiento, programas de apoyo, contratos con otras empresas y mayor certeza jurídica.

De acuerdo con el Servicio de Administración Tributaria (SAT), la formalización permite a las MiPyMEs integrarse al sistema financiero, emitir comprobantes fiscales, construir historial crediticio y acceder a regímenes diseñados para pequeños negocios, además de esquemas simplificados que facilitan el cumplimiento.



ROMPER con la brecha

Educación Financiera, la llave para tu autonomía económica

Hablar de dinero no es igual para todas las personas. Para las mujeres, además, suele ser más complejo.

No todas parten del mismo punto ni enfrentan las mismas condiciones al tomar decisiones financieras.

La **Estrategia Nacional de Educación Financiera 2025–2030 (ENEF)** lo señala con claridad: la brecha de género se refleja en diferencias sistemáticas y evitables entre mujeres y hombres en el acceso, uso, control y beneficios de los productos y servicios financieros.

Dicho sin rodeos: no es que las mujeres decidan peor; es que muchas veces deciden desde contextos más adversos.

¿Cómo se ve la brecha de género en la vida diaria?

No siempre es evidente ni ocurre como un gran evento. La mayoría de las veces se cuela en lo cotidiano, en decisiones pequeñas que se repiten todos los días, por ejemplo, cuando:

- Ganas menos por un trabajo similar al de otras personas o tus ingresos son más inestables;
- No tienes una cuenta, un crédito o un seguro a tu nombre;
- Utilizas productos financieros básicos porque otros parecen lejanos, complicados o “no pensados para ti”;
- Tu ingreso se destina primero a cubrir las necesidades de otras personas y, si sobra algo, al final a ti;
- Pospones metas personales (ahorro, estudios, emprendimiento o retiro) porque siempre hay algo “más urgente”;
- Recurres al crédito para resolver gastos inmediatos, no para crecer o planear.

Estas situaciones se acumulan, normalizan y terminan afectando directamente tu bienestar financiero.

También se nota en cómo gastas

La brecha de género no solo aparece en cuánto ganas o ahorras. También se vive en **cómo se espera que gastes**.

A muchas mujeres se les empuja al consumo como forma de cuidado, responsabilidad o cumplimiento: gastar para que no falte nada en casa, para atender a otras personas o para responder a expectativas sociales.

La **Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023** muestra que las mujeres presentan **menores niveles de bienestar financiero**, lo que se traduce en más preocupación por el dinero y mayor dificultad para enfrentar imprevistos.

Cuando administrar el dinero se vuelve cuesta arriba

Si tienes **menos ingresos y tiempo, más carga de cuidados y presión social para consumir**, administrar el dinero se vuelve mucho más difícil. Ingresos más bajos significan menos margen de error. Cuando el dinero apenas alcanza, cualquier gasto imprevisto desajusta todo. No hay espacio para planear con calma ni para equivocarse sin consecuencias.

A esto se suma el **factor tiempo**. Muchas mujeres dedican más horas al trabajo no remunerado, lo que reduce el tiempo para comparar opciones, revisar contratos o planear gastos. Y cuando decides desde el cansancio o la urgencia, es más fácil recurrir al crédito o a compras impulsivas como solución rápida.

La ENSAFI 2023 confirma que este conjunto de factores se refleja en **mayor estrés financiero** y menor tranquilidad respecto al dinero. Administrar desde la desventaja no es lo mismo que administrar desde la estabilidad.

Bienestar financiero: tranquilidad hoy y mañana

Según la ENEF, el **bienestar financiero** se refiere a tu capacidad para **cubrir gastos, enfrentar emergencias, cumplir metas y sentir tranquilidad respecto a tu dinero**, hoy y en el futuro. Cuando la brecha existe, ese bienestar se vuelve más frágil. Y sin bienestar financiero, la autonomía económica se debilita.

La autonomía económica no es solo recibir ingresos. Es poder **administrar, decidir y proteger tu dinero** sin depender de alguien más. Es tener opciones reales.

Cuando el consumo se come el ingreso y no hay espacio para ahorrar, esa autonomía se reduce. Con ella, también la posibilidad de enfrentar una emergencia, salir de una situación de violencia, cumplir tus metas y/o planear un retiro digno.

Recupera el control

De acuerdo con la ENEF 2025-2030, la Educación Financiera es el proceso que te permite adquirir **conocimientos, habilidades y actitudes** para tomar decisiones informadas sobre tu dinero y usar los productos financieros de manera consciente.

No se trata de dejar de consumir, sino de **gastar con intención**, entendiendo cómo cada decisión impacta tu tranquilidad y tu futuro.



¿Qué puedes hacer hoy para acortar la brecha?

Aunque muchas barreras son estructurales, hay acciones concretas que puedes realizar:

- **Fortalece tu relación con el dinero.**
Busca contenidos prácticos sobre temas financieros como: presupuesto, ahorro y crédito. Más claridad significa más control.
- **Planea antes de contratar.**
Compara opciones, revisa costos y elige lo que realmente se ajuste a tus necesidades y metas.
- **Cuida tu presupuesto (sin culpas).**
No es para castigarte, es para ayudarte a decidir mejor y proteger tu tranquilidad.
- **Si emprendes, organiza tus finanzas**
Separar el dinero personal del negocio y llevar su registro marca una gran diferencia.
- **Apóyate en otras mujeres.**
Las redes de empresarias y el intercambio de experiencias fortalecen la toma de decisiones y rompen el aislamiento.

✕ La brecha de género no solo limita cuánto ganas; también condiciona cómo gastas, cómo decides y qué tan tranquila te sientes con tu dinero.

¿Por qué cerrar la brecha importa tanto?

Porque cuando no tienes control sobre tu dinero, tu margen de decisión se reduce. La **ENSAFI** confirma que un menor bienestar financiero se traduce en **más vulnerabilidad, más estrés y menos posibilidades de planificar el futuro.**

Cerrar la brecha de género no es solo un tema de justicia: es una condición necesaria para que más mujeres vivan con **mayor tranquilidad, independencia y seguridad económica.**

La Educación Financiera no lo resuelve todo, pero sí abre puertas. Y cuando muchas mujeres toman control de su dinero, el impacto se multiplica: en su vida, comunidad y en la economía del país.

En la CONDUSEF contamos con materiales educativos gratuitos, diseñados con enfoque práctico, que te ayudan a fortalecer tu bienestar financiero: desde contenidos sobre presupuesto, ahorro y crédito, hasta herramientas para comparar productos financieros y tomar mejores decisiones.

Acercarte a esta información es un primer paso para recuperar el control, reducir la brecha y avanzar hacia una mayor autonomía económica.

Que el único recuerdo no sea el fraude

Blinda tus finanzas en esta temporada

Semana Santa es tiempo de descanso, viajes y planes en familia. Pero también es una temporada en la que aumentan las prisas, compras de último momento y ofertas que parecen irresistibles, aunque no siempre lo son.

Un informe de Kaspersky, empresa especializada en ciberseguridad, advierte que durante este periodo aumentan las estafas digitales dirigidas a personas viajeras. Quienes cometen estos fraudes aprovechan el movimiento de la temporada para robar datos personales y financieros. Reservaciones falsas, paquetes vacacionales que no existen, cargos no reconocidos y suplantación de identidad (*phishing*) son algunos de los engaños más comunes. Y aunque muchas personas creen que “eso no les va a pasar”, la realidad es que el fraude suele presentarse como una oportunidad demasiado buena para dejarla pasar.

¿Por qué aumentan los fraudes en Semana Santa?

Es una temporada en la que cambiamos nuestros hábitos financieros: compramos más en línea, compartimos información personal y tomamos decisiones rápidas, muchas veces desde el celular y sin revisar a detalle. Este contexto facilita que los fraudes pasen desapercibidos, hasta que el dinero ya no está. Por ello, en esta temporada...

Verifica antes de pagar:

- Revisa que la página sea oficial y que la URL sea segura.
- Desconfía de sitios que mezclan marcas o logotipos.

Alerta con:

- Formularios que piden demasiados datos personales o bancarios.
- Mensajes de urgencia como "últimas habitaciones" u "oferta por expirar".
- Promociones que piden compartir información o pagar una "cuota mínima".

Riesgo de fraude

- Páginas falsas de vuelos u hospedaje.
- Sorteos y descuentos que prometen premios que nunca llegan.
- Solicitudes de usuario, contraseña o datos bancarios fuera de plataformas oficiales.

¡No dejes que el fraude arruine tus vacaciones!



Detrás de muchos fraudes hay señales claras que suelen ignorarse. Identificarlas a tiempo puede ahorrarte dinero, estrés y trámites innecesarios.



A sus 22 años, Ariatna Dorantes encarna el espíritu de una generación que no solo sueña en grande, sino que también se prepara para sostener esos sueños. Delantera de Pumas con proyección en la Liga MX Femenil y egresada de la Licenciatura en Administración de Empresas, combina disciplina, preparación y una visión clara de futuro.

En la cancha lucha cada balón; fuera de ella, construye con la misma determinación su estabilidad financiera. Para Ariatna, la Educación Financiera no es un tema lejano: es parte de su estrategia de vida.

En esta entrevista nos comparte sus sueños, aprendizajes y la importancia de construir, paso a paso, y desde joven una base económica sólida que acompañe su carrera profesional.

Más que goles: sueños, disciplina y libertad financiera

Finanzas para cumplir tus metas

Para comenzar, ¿cuáles son tus sueños dentro y fuera de la cancha?

Mi mayor sueño es crecer como futbolista y como persona. Llegar a una institución como Pumas me ha permitido exigirme más cada día. A corto plazo, quiero levantar un campeonato con el equipo; a largo plazo, consolidar una carrera que me llene de orgullo. Fuera de la cancha, mi sueño es construir una vida estable, con bases firmes, donde pueda tomar decisiones con libertad y tranquilidad.

¿Crees que la Educación Financiera puede acercarte a esos sueños?

Sí. Entendí desde joven que los sueños necesitan estructura. No basta con talento o disciplina; también necesitas orden. Como futbolista, mi carrera tiene etapas y tiempos muy específicos. Por eso es importante administrar bien lo que gano hoy, pensar en el mañana y construir una base sólida que me permita seguir creciendo sin miedo.

Desde tu experiencia, ¿qué significa alcanzar la libertad financiera siendo mujer en el deporte?

Creo que primero es disfrutar lo que haces. Cuando amas tu profesión y además puedes generar ingresos de ello, se refleja también en tus finanzas. Durante mucho tiempo, el deporte fue un espacio con

menos oportunidades para las mujeres. Hoy estamos cambiando esa historia. Generar nuestros propios ingresos y saber administrarlos nos da seguridad y fuerza para seguir abriendo camino. La libertad financiera no es solo tener dinero; es tener opciones, tranquilidad y la posibilidad de elegir tu propio rumbo.

Así como cuidas tu salud física, ¿qué haces para cuidar tu salud financiera?

Hace aproximadamente un año terminé la carrera de Administración de Empresas, y las materias de finanzas me ayudaron a entender mejor cómo organizar mi dinero. Además, mis papás y mi hermano siempre me han orientado en estos temas. Aprenderlo desde pequeña ha sido clave, porque todos los días usamos dinero y necesitamos saber administrarlo.



¿Tienes alguna enseñanza familiar que haya marcado tu forma de manejar tu dinero?

Sí, durante toda mi vida mis papás me han acompañado y enseñado, pero hace poco mi hermano, que se comprometió recientemente, me compartió un Excel donde organiza sus gastos mes a mes. Me dijo que, como apenas empiezo a generar ingresos del fútbol, podía servirme como guía para administrarme mejor. Ese tipo de apoyo, aunque parezca sencillo, hace una gran diferencia.

Nadie está exento de imprevistos económicos. ¿Cómo te preparas para enfrentarlos?

Como apenas comienzo a generar ingresos de mi pasión, mis papás siguen siendo un apoyo importante. Pero mi meta es que, en un futuro cercano, pueda responder por completo con mis propios ahorros ante cualquier eventualidad.

Como mujer en un ambiente deportivo históricamente dominado por hombres, ¿qué tan importante es tener control de tus finanzas?

Es fundamental. Aunque ha habido avances, muchas mujeres aún dependen económicamente de su pareja o familia. Tener control financiero da seguridad e independencia para tomar decisiones propias. Poco a poco

podemos generar ingresos, confiar en nuestras capacidades y demostrar que, aunque las oportunidades no siempre son iguales, podemos lograr lo mismo o incluso más.

Hoy inspiras a muchas niñas que sueñan con jugar fútbol profesional y vivir de ello. ¿Qué mensaje les darías?

Que disfruten el proceso y no se frustren si las cosas no llegan de inmediato. Todo tiene su tiempo. Prepararse, ser constantes y confiar en sí mismas las acercará a cumplir sus sueños.

La historia de Ariatna Dorantes nos recuerda que la libertad financiera no empieza cuando llega el éxito, sino cuando decides prepararte para sostenerlo. Su juventud no es una espera: es el punto de partida.

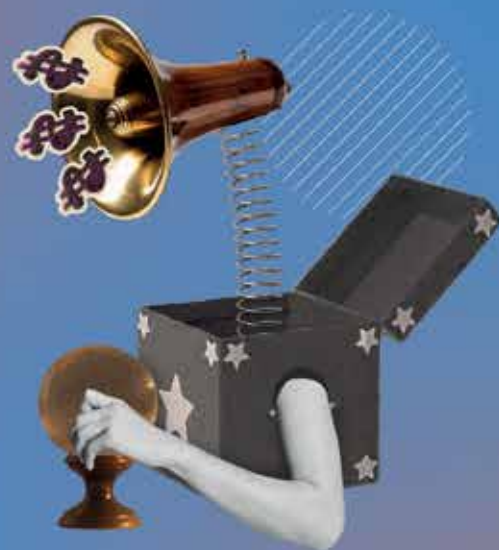


Así como entrena para ganar en la cancha, también aprende a tomar decisiones inteligentes con su dinero. Porque los sueños no solo se persiguen, se construyen. Y el mejor momento para empezar a asegurar el futuro es hoy.

GLOBAL MONEY WEEK®

MÉXICO

2026



El movimiento global que impulsa
la educación financiera desde
edades tempranas.

El MIDE te invita a participar.
Del 17 al 23 de marzo de 2026

www.mide.org.mx

mide®
MUSEO INTERACTIVO DE ECONOMÍA

Coordinador nacional
del Global Money Week.

De la preocupación a la acción

¿Cómo enfrentar el estrés financiero?



¿Sabías que en México las mujeres viven más estrés por el dinero que los hombres?

Según la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera 2023, el 42% de las mujeres mencionó tener un nivel alto de estrés financiero, mientras que solo el 31% de los hombres lo presentó.

Pero este estrés no se queda solo en los números, porque no se trata solo de “andar preocupada”. Muchas mujeres presentan ansiedad, tristeza, frustración o estar de malas por el tema del dinero. Esto también lo reflejan en su cuerpo, muchas de ellas presentan dolores de cabeza, malestares gastrointestinales, cambios en la presión, problemas para dormir, cansancio mental y emocional.

Y cuando el cuerpo y la mente ya están cansados, el impacto se nota en lo cotidiano: discusiones en casa, tensión en el trabajo y conflictos con otras personas, todo por la preocupación constante de si el dinero va a alcanzar o no.

¿Por qué las mujeres enfrentan mayor estrés financiero?

Las principales causas de la percepción de que el dinero no alcanza para cubrir necesidades básicas o emergencias son:

- Deudas y falta de ahorro, que limitan la capacidad de respuesta ante imprevistos.
- Ausencia de una planeación financiera clara, como la elaboración de un presupuesto.
- Menores ingresos promedio, en comparación con los hombres, lo que se traduce, a largo plazo, en pensiones más bajas y mayor riesgo de pobreza.

A ello se suma que las mujeres destinan el doble de tiempo a las labores domésticas y de cuidado, lo que impacta en su desarrollo profesional y en la generación de ingresos adicionales. Además, tienen una mayor presencia en la informalidad, situación que dificulta su acceso al crédito formal y a la protección social.

Los hombres tienen mejor salud financiera que las mujeres: 21% de ellos alcanza un nivel alto, frente a solo 15% de las mujeres.

ENSAFI 2023

¿Cómo reducirlo?

El primer paso es recuperar el control de tu dinero, lo que contribuye a disminuir la incertidumbre y ansiedad.

1. Prioriza el pago de deudas

Una estrategia útil es el **método avalancha**, que ya hemos tratado en ediciones anteriores:

- Elabora una lista de todas tus deudas, anotando saldo, acreedor y tasa de interés (CAT).
- Ordénalas de la tasa de interés más alta a la más baja.
- Da prioridad al pago de la deuda con mayor interés y continúa pagando el mínimo en las demás para evitar cargos.
- Repite el proceso hasta liquidarlas.



2. Elabora y revisa tu presupuesto

Contar con un presupuesto permite identificar gastos innecesarios y tomar mejores decisiones. Para ello, es recomendable:

- Reducir el uso del crédito.
- Priorizar gastos realmente necesarios.
- Evitar los llamados gastos hormiga, que parecen pequeños, pero afectan el presupuesto.
- Destinar una parte del ingreso a un fondo de emergencia.

3. Aplica la regla del 50/30/20

Esta herramienta sencilla puede ayudarte a organizar tu dinero, más rápido de lo que crees, recuerda:

- **50% de tu ingreso lo debes destinar para cubrir tus necesidades básicas**, como lo es la renta, alimentación, transporte, educación y salud.
- **30% de tu ingreso ocúpalo para deseos y estilo de vida**. Aquí entra el entretenimiento, salidas y otros gastos no esenciales. En este rubro es posible hacer ajustes.
- **20% de tu ingreso debe ir directamente al ahorro e inversión**: fondo de emergencia o metas a largo plazo.

Observa y ajusta

Al final de cada mes, revisa en qué se fue tu dinero. Este ejercicio permite hacer ajustes concretos. Por ejemplo, identificar cuánto se gasta en comidas fuera de casa puede ayudar a decidir preparar más alimentos en casa, lo que puede representar ahorros significativos en pocas semanas.

Tener información, herramientas y hábitos financieros saludables te permitirá reducir la incertidumbre, fortalecer tu autonomía económica y avanzar hacia una vida con mayor bienestar y seguridad.

El estrés financiero no se queda solo en los números: se siente en la mente, el cuerpo y en la vida diaria.



Reclamar no cuesta: NO HACERLO SÍ

Día Mundial de los Derechos del Consumidor



Durante años nos hicieron creer que reclamar es perder el tiempo. Que “¿para qué te complicas?”, que “seguro no va a pasar nada”. Pero ojo: **no reclamar suele salir más caro**. Cada reclamación es una oportunidad para poner un alto a abusos, malas prácticas y mensajes engañosos. Es la forma más directa de decir: así no.

En el marco del Día Mundial de los Derechos del Consumidor (15 de marzo), recuerda que reclamar también es tu derecho, y ejercerlo nos fortalece a todas y todos.

Consumir no termina cuando pagas. Ahí apenas empieza la parte más importante: revisar que el producto o servicio cumpla lo que prometió, que funcione como debería y que responda a lo establecido en el contrato o en sus especificaciones.

Cuando eso no pasa, tienes todo el derecho de reclamar para:

Proteger tu dinero, frente a cobros indebidos o servicios que no se cumplieron.

Prevenir abusos futuros, dejando constancia de prácticas incorrectas.

Fortalecer el sistema, porque las reclamaciones formales ayudan a las autoridades a detectar patrones y sancionar irregularidades.

Reclamar no es solo defender tu caso personal. También es una forma de contribuir a que los precios, las condiciones y la información sean más claras, justas y transparentes para todas las personas consumidoras.

¿Cuándo es importante presentar una reclamación?

Siempre que el producto o servicio no cumpla con la función para la que fue hecho o con lo establecido en el contrato. Por ejemplo, cuando:



La información no es clara o resulta confusa.



Aparecen cargos no reconocidos o duplicados.



El servicio recibido es distinto al contratado.



Se niegan, sin justificación, a hacer válida una garantía.



Hay contratos o publicidad engañosa.

Incluso si el monto parece pequeño, reclamar importa. Los abusos “menores”, cuando se repiten, terminan afectando seriamente nuestras finanzas personales y familiares.



¿Ante quién debes reclamar?

Depende del tipo de producto o servicio:



Atiende quejas sobre tarjetas de crédito bancarias y productos o servicios de Bancos, aseguradoras y otras instituciones financieras. Puedes acudir a sus oficinas o Unidades de Atención a Usuarios (UAU), llamar al: 55 5340 0999, usar su portal de quejas electrónicas o solicitar asesoría en línea.



PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Atiende quejas relacionadas con la compra de bienes o servicios, así como tarjetas ofrecidas directamente por comercios (sin respaldo bancario). Puedes acudir a sus oficinas, llamar al: 55 5688 8722 o al 800 468 8722, o usar plataformas como Conciliaexpres y Concilianet, además de sus canales digitales y redes sociales.



Prodecon

Es la instancia indicada cuando la queja está relacionada con impuestos, declaraciones o asuntos fiscales. Cuenta con delegaciones estatales, atención telefónica al: 66 7766 1493 y servicios digitales para consultas y seguimiento.

¿Cómo se presenta una queja?

Reclamar no es solo decir que algo no te gustó. Implica identificar con claridad cuál es el problema y cómo afecta tu bolsillo. Por eso, cuando detectes que un producto o servicio no cumple con lo prometido, el primer paso es contactar directamente a la empresa o institución. Si no hay respuesta o solución, entonces sí es momento de acudir a la autoridad correspondiente.

Ten en cuenta que te pedirán algunos documentos, por lo que conviene tener siempre a la mano:

- Contratos
- Comprobantes de pago (tickets, facturas)
- Estados de cuenta
- Identificación oficial

Y no olvides **dar seguimiento**, tus derechos no se defienden solos.

En este Día Mundial de los Derechos del Consumidor, el mensaje es claro: ejercer tus derechos no es un favor, es una responsabilidad contigo y con la comunidad.

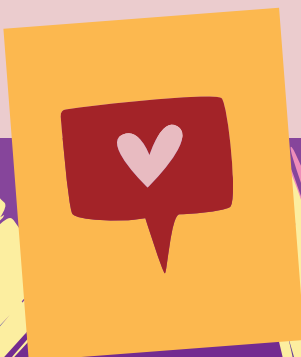
Porque reclamar no es un problema; es una forma activa de mejorar el mercado, elevar la calidad de los productos y servicios, corregir prácticas abusivas y fortalecer la protección al consumidor.

Reclamar es participar. Reclamar es cuidar tu dinero. Reclamar también es tu derecho.



ORGANIZAR Y AHORRAR

Habilidades financieras que fortalecen tu independencia



Las mujeres en México han tenido que labrarse camino frente a múltiples barreras, especialmente en el ámbito económico. Aun así, han demostrado una enorme capacidad para salir adelante y sostener a sus familias. Lo hacen de muchas maneras: con un empleo fijo, combinando varios trabajos o generando ingresos extra desde la informalidad, como la venta por catálogo, en redes sociales o a través de algún oficio.

Todo ese esfuerzo mueve dinero, decisiones y estrategias todos los días. Aunque muchas mujeres no siempre lo notan, ya ponen en

práctica diversas habilidades financieras “invisibles” que, al fortalecerse, pueden darles resultados aún mejores. No siempre se reconocen como Educación Financiera, pero en realidad implican organizar, priorizar y hacer rendir cada peso.

De eso se trata justamente: de aprender a aprovechar mejor los ingresos, cuidarlos y hacer que trabajen a favor de tu bienestar económico.

¿Quieres saber cuáles son esas habilidades y cómo puedes potenciarlas? Sigue leyendo.

Habilidades Financieras “invisibles”

1.

Presupuesto y manejo del dinero diario

Muchas mujeres ya llevan un control de lo que entra y sale de su bolsillo, aunque sea de forma “mental”. Saben cuánto hay disponible, qué se debe pagar y en qué rubros pueden ajustar. Comparan precios, mueven gastos y hacen rendir el dinero mes con mes.

Según la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023, el 54.4 % de las mujeres realiza algún tipo de registro o control de sus gastos, más que los hombres (51.8 %), lo que indica que ellas ya están aplicando este hábito que es fundamental para un buen presupuesto.

Área de oportunidad:

Pasar de hacerlo “de memoria” a ponerlo por escrito (en libreta, Excel o app), permite detectar fugas de dinero y encontrar espacios reales para ahorrar.

2.

Ahorro y planeación ante imprevistos

¿Eres de las que apartan un poco “por si pasa algo”? Guardar dinero para una enfermedad, la escuela, una deuda o un gasto inesperado ya es una forma de pensar a futuro.

La ENSAFI 2023 señala que el ahorro sigue siendo un reto para las mujeres, pero también evidencia su esfuerzo por lograrlo: 49.3 % de las mujeres declaró tener algún tipo de ahorro, frente al 55.2% de los hombres. Esto confirma que muchas buscan la manera de guardar dinero, lo cual es el primer paso hacia la planeación financiera.

Área de oportunidad:

Dale mayor claridad al ahorro: ponle nombre (emergencias, escuela, vacaciones) y procura hacerlo constante, aunque sea con cantidades pequeñas.

3.

Habilidades para tomar decisiones y llegar a acuerdos

Muchas mujeres saben organizar pagos, cumplir compromisos y negociar con personas o comercios. Tienen la capacidad de explicar su situación, buscar alternativas y llegar a acuerdos sin romper relaciones.

Área de oportunidad:

Explora opciones formales, como cuentas, créditos pequeños o apoyos sociales, que permitan no depender solo de acuerdos informales y brinden mayor respaldo y seguridad.

La Encuesta Nacional de Inclusión Financiera (ENIF) 2024 reporta que solo 58.6 % de las mujeres cuenta con un instrumento de ahorro formal, frente al 68% de los hombres. En productos como seguros y ahorro para el retiro, la brecha es aún mayor.

4.

Priorización y optimización

Muchas mujeres saben distinguir entre lo urgente y lo que puede esperar. Ajustan gastos en comida, servicios o transporte según el mes, buscan ofertas y estiran cada peso para cubrir lo esencial.

Datos de la ENSAFI 2023 indican que las principales preocupaciones financieras están relacionadas con gastos imprevistos y pagos de alimentación o escolares, ámbitos donde este tipo de decisiones marcan una gran diferencia en el presupuesto familiar.

Área de oportunidad:

Revisa que los ajustes no estén afectando tu bienestar. A veces, por ahorrar, se dejan de lado aspectos importantes como la salud, el descanso o desarrollo personal.

5.

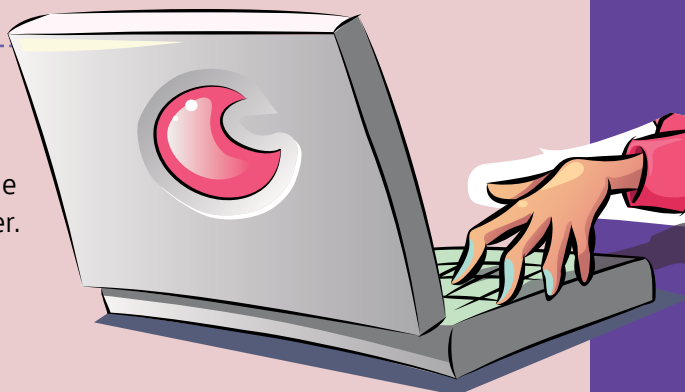
Organización del tiempo y dinero

Es común que las mujeres coordinen gastos junto con horarios, pagos, escuela, trabajo y cuidados. No solo administran dinero: también administran tiempo, pendientes y prioridades.

Área de oportunidad:

Reserva un momento específico para revisar solo el tema financiero: cuentas, deudas y metas. Tener un “ratito financiero” al mes ayuda a no cargar todo en la cabeza y a tomar mejores decisiones.

Estas habilidades ya existen en la vida de muchas personas, el reto no es empezar de cero, sino reconocerlas, ordenarlas y usarlas con intención para que el dinero no solo alcance, sino también te ayude a crecer.



El **Banco de México** te capacita en **identificación de billetes y monedas**



El **curso es gratuito** y puede ser en **línea** o de forma **presencial** en las instalaciones del Banco en la Ciudad de México.

Para mayores informes, escribe a soportecursobilletes@banxico.org.mx o llama al **800 BANXICO** (800 226 9426) en **días hábiles bancarios**, de 9:00 a 19:00 horas.





QUE NO TE DEJEN ESPERANDO

Mejor: #RevisaComparaDecide

Hiciste el reporte, guardaste el folio y los días han pasado sin que alguien te dé respuesta sobre tu asunto. Empiezas a preguntarte si así es siempre. Pero no: cuando presentas una reclamación ante un Banco, no tienes que esperar indefinidamente. Las instituciones financieras cuentan con plazos establecidos para darte respuesta, medidos en días hábiles, aunque los tiempos pueden variar entre cada institución.

Conocer esta información te permite **dar seguimiento a tu caso**, saber cuándo insistir y exigir atención si el plazo ya se cumplió. Recuerda que reclamar no termina al levantar el reporte: anota la fecha, guarda tus comprobantes y mantente al pendiente.

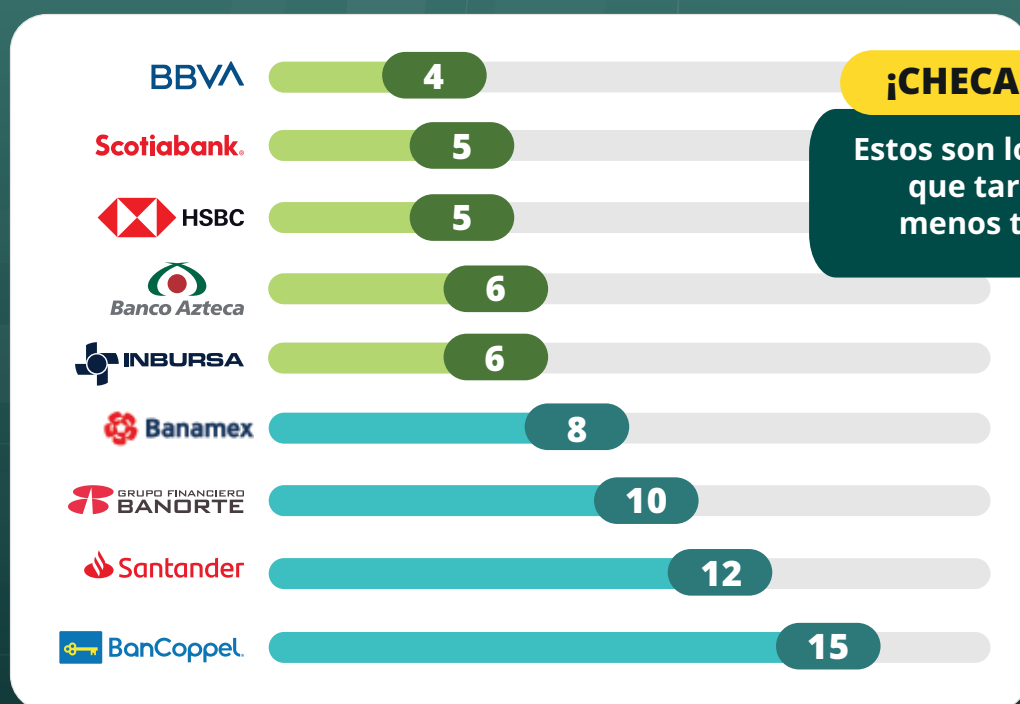
La **plataforma Revisa, Compara y Decide (RCD) de la CONDUSEF** te brinda este tipo de información para que compares, tomes decisiones más informadas y conozcas cómo se comportan las instituciones financieras frente a las reclamaciones de las personas usuarias.

Porque **tu tiempo también cuenta** y ejercer tus derechos empieza por estar bien informado o informada.



En días hábiles

¿Cuánto tiempo tarda el Banco en dar respuesta?



¡CHECA ESTO!

Estos son los Bancos que tardaron menos tiempo

Nota: El Tiempo de Respuesta Promedio (TRP) del sector (días hábiles) para el 3er trimestre de 2025 fue 9.
Fuente: CONDUSEF.



¿Quieres saber más? Escanea el código QR y toma decisiones más informadas.
#RevisaComparaDecide





TU DINERO MERECE CONFIDENCIALIDAD

DERECHO **2** DISCRECIÓN

Cuando se trata de dinero, tu información personal no se comparte, se protege.

El derecho a la discreción, uno de los 10 derechos básicos de las personas usuarias de servicios financieros, existe para garantizar que tus datos personales y financieros se manejen con confidencialidad y seguridad.

Este derecho protege tu información y te da tranquilidad al usar productos y servicios financieros.



Tu información financiera es privada. Protegerla es tu derecho.

¿Por qué es tan importante?

Tus datos financieros como personales revelan mucho más que números: hablan de tus ingresos, gastos, hábitos y decisiones. Si no se resguardan adecuadamente, pueden usarse de forma indebida y ponerte en riesgo de fraudes o robo de identidad.

Por eso, la discreción no es una cortesía de las instituciones financieras, es una obligación.

¿En qué consiste este derecho?

Las instituciones financieras están obligadas a guardar el secreto financiero y proteger tus datos personales, conforme a la Ley. Esto significa que no pueden compartir tu información sin tu consentimiento ni utilizarla para fines distintos a los autorizados.

Tu información solo puede emplearse para operar el producto o servicio que contrataste y debe resguardarse bajo medidas de seguridad.

¿Qué información debe mantenerse confidencial?

- Datos personales (nombre, domicilio, teléfono, correo electrónico).
- Información financiera (saldos, movimientos, deudas).
- Historial y uso de productos financieros.
- Cualquier dato que permita identificarte como persona usuaria.

CONDUTIP

¿NO RESPETARON ESTE DERECHO?

Si detectas un uso indebido de tus datos o la divulgación de tu información sin autorización, puedes acudir a la CONDUSEF para recibir orientación o presentar una queja.

LA DISCRECIÓN ES UN DERECHO BÁSICO. EJERCERLO TAMBIÉN ES CUIDAR TU DINERO.



CONDUSEF CERCA DE TI



Ubica la Unidad de Atención a Usuarios más cercana a tu domicilio

Tel: 55 53 400 999

Central / CCAMER

Av. Insurgentes Sur No. 762, Col. Del Valle,
C.P. 03100, Alc. Benito Juárez, CDMX
asesoria@condusef.gob.mx

Metro Oriente

Calzada Ermita Iztapalapa 941, Loc. 12, 13 Col. Santa
Isabel Industrial, C.P. 09820, Alc. Iztapalapa, CDMX
meorcond@condusef.gob.mx

Metro Centro Histórico

Calle Revillagigedo No. 18, Locales 20 y 21,
Col. Centro, C.P. 06000, Alc. Cuauhtémoc, CDMX,
con acceso por Luis Moya 24, Col. Centro,
Alc. Cuauhtémoc
mencond@condusef.gob.mx

Aguascalientes

Avenida Francisco I. Madero No. 322, Col. Zona Centro,
C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes.
agscond@condusef.gob.mx

Baja California

Av. Negrete 2050, Zona Centro, CP. 22001, Tijuana, B.C.
bcncond@condusef.gob.mx

Baja California Sur

Calle Baja California entre Allende y Normal No. 510,
Col. Perla, C.P. 23040, La Paz, Baja California Sur.
bccond@condusef.gob.mx

Campeche

Calle 10 o Paseo de los Héroes No. 290 C,
Barrio San Román, C.P. 24040, San Francisco de
Campeche, Campeche.
campcond@condusef.gob.mx

Chiapas

Avenida Central Poniente No. 1384 P.B.,
Col. El Magueyito, C.P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.
chiscond@condusef.gob.mx

Chihuahua

Avenida Francisco Zarco No. 2605, Col. Zarco,
C.P. 31020, Chihuahua, Chihuahua.
chihcond@condusef.gob.mx

Cd. Juárez (Chih.)

Avenida Tecnológico No. 1770, Interior 14-A
en planta alta, Col. Fuentes del Valle,
C.P. 32500, Ciudad Juárez, Chihuahua.
juacond@condusef.gob.mx

Coahuila

Avenida Juárez S/N, Col. Centro, C.P. 27000,
Torreón, Coahuila de Zaragoza.
coahcond@condusef.gob.mx

Colima

Calle Francisco I. Madero No. 243, Col. Centro,
C.P. 28000, Colima, Colima.
colcond@condusef.gob.mx

Durango

Calle Cadmio No. 502, Fraccionamiento Fideicomiso
Ciudad Industrial, C.P. 34208, Durango, Durango.
dgocond@condusef.gob.mx

Estado de México

Av. Independencia Oriente, #1652, Col. Reforma y
Ferrocarriles Nacionales, Localidad Independencia,
C.P. 50070, Toluca, Estado de México.
mexcond@condusef.gob.mx

Guanajuato

Bvld. Juan Alonso de Torres Oriente, No. 1315,
locales E21 y E22, Col. San José del Consuelo,
C.P. 37200, León, Gto.
gtocond@condusef.gob.mx

Guerrero

Costera Miguel Alemán No. 125, Int.106,
Col. Fraccionamiento Magallanes, C.P. 39670,
Acapulco de Juárez, Guerrero.
grocond@condusef.gob.mx

Hidalgo

Calle 15 de septiembre No. 108, Int.1, Col. Periodistas,
C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo.
hgocond@condusef.gob.mx

Jalisco

Avenida Fray Antonio Alcalde y Barriga No. 500,
Col. Centro, C.P. 44100, Guadalajara, Jalisco.
jalcond@condusef.gob.mx

Michoacán

Avenida Camelinas No. 3233, Int.209, Col. Las Américas,
C.P. 58270, Morelia, Michoacán.
michcond@condusef.gob.mx

Morelos

Av. Plan de Ayala 830, 2° piso, Jacarandas,
C.P. 62420 Cuernavaca, Morelos.
morcond@condusef.gob.mx

Nayarit

Calle San Luis Sur No. 136, P.B., Col. Centro,
C.P. 63000, Tepic, Nayarit.
naycond@condusef.gob.mx

Nuevo León

Calle Washington 539 Oriente, Col. Centro,
C.P. 64000, Monterrey, Nuevo León.
nlcond@condusef.gob.mx

Oaxaca

Calle Gardenias No. 124, Col. Reforma, C.P. 68050,
Oaxaca de Juárez, Oaxaca.
oaxcond@condusef.gob.mx

Puebla

Boulevard Libramiento San Juan (Esteban de
Antuñano), No. 2702, local B, Col. Reforma Sur
C.P. 72160, Puebla, Puebla.
puecond@condusef.gob.mx

Querétaro

Av. Constituyentes No. 39, Col. Observatorio,
C.P. 76040, Barrio de San francisquito, Querétaro, Querétaro.
qrocond@condusef.gob.mx

Quintana Roo

Calle Cocodrilo No. 379, Manzana 23, Lote 13,
Supermanzana 51, C.P. 77533, Municipio de Benito
Juárez, Cancún, Quintana Roo.
qrcond@condusef.gob.mx

San Luis Potosí

Coronel Romero no. 110, Col. Alamitos C.P. 78280,
San Luis Potosí, S.L.P. (locales 12, 13 y 14.)
slpcond@condusef.gob.mx

Sinaloa

Boulevard de los Insurgentes Sur, No. 790,
Col. Centro Sinaloa, C.P. 80101, Culiacán, Sin.
sincond@condusef.gob.mx

Sonora

Calle Dr. Pesqueira No. 170, Col. Prados del Centenario,
C.P. 83260, Hermosillo, Sonora.
soncond@condusef.gob.mx

Tabasco

Avenida César A. Sandino No. 741 P.B., Col. Primero de
Mayo, C.P. 86190, Villahermosa Centro, Tabasco.
tabcond@condusef.gob.mx

Tamaulipas

Calle Carlos González Salas No. 101, locales 3, 5, 6, 7,
Col. Vista Hermosa, C.P. 89119, Tampico, Tamaulipas.
tampscond@condusef.gob.mx

Tlaxcala

Boulevard Mariano Sánchez, No. 32, Col. Centro,
C.P. 90000, Tlaxcala, Tlaxcala.
tlaxcond@condusef.gob.mx

Veracruz

Avenida 5 de Mayo No. 1677, Lote 1, Manzana 32,
Col. Zona Centro, C.P. 91700, Veracruz,
Veracruz de Ignacio de la Llave.
vercond@condusef.gob.mx

Yucatán

Calle 29 cruce con calle 46 A No. 479 Int. A, B y C,
Col. Gonzalo Guerrero, C.P. 97115, Mérida, Yucatán.
yuccond@condusef.gob.mx

Zacatecas

Boulevard Adolfo López Mateos, No. 103 interior C-1,
Col. Zona Centro, C.P. 98000, Zacatecas, Zacatecas.
zaccond@condusef.gob.mx



Buen Gobierno

Secretaría Anticorrupción y Buen Gobierno



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
SERVICIOS FINANCIEROS

DENUNCIAS EN CONTRA DE PERSONAS SERVIDORAS PÚBLICAS DE LA CONDUSEF

Porque nos interesa promover la transparencia de la gestión pública y lograr la participación ciudadana, ponemos a tu disposición los medios para presentar una:

DENUNCIA EN CONTRA DE PERSONAS SERVIDORAS PÚBLICAS DE LA COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS



En el Sistema Integral de Denuncias Ciudadanas puedes denunciar conductas indebidas y actos de corrupción en la **#ReconstrucciónMX**



24 horas, 365 días del año a través del SiDEC y la aplicación móvil Denuncia la corrupción, si requieres asesoría telefónica o chat, te atenderemos de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 horas, es anónimo, fácil y rápido.

**AYÚDANOS A COMBATIR
LA CORRUPCIÓN**

**NO PERMITAS
IRREGULARIDADES,
ESTAMOS PARA SERVIRTE**

**SANCIONAR LAS CONDUCTAS INDEBIDAS,
SATISFACER LAS NECESIDADES Y EXPECTATIVAS
DE LAS Y LOS USUARIOS DE LA CONDUSEF, ES TAREA DE TODOS.**

La CONDUSEF te invita a participar en el
10° concurso de dibujo y pintura infantil:

Regístrate del
10 de febrero
al 15 de abril

TRAZOS FINANCIEROS

¡Eres parte
del equipo!

(El juego está
en tus finanzas)



Consulta las bases y regístrate en:

www.condusef.gob.mx

Habrán grandes premios patrocinados por

Scotiabank. Banamex. BANORTE



Gobierno de
México

Hacienda
Secretaría de Hacienda y Crédito Público

