



FINANZAS PERSONALES

LA IMPORTANCIA DE UNA VEJEZ TRANQUILA Y CON ESTABILIDAD FINANCIERA

FINANZAS PERSONALES: LA CLAVE PARA UNA VEJEZ TRANQUILA Y ESTABLE

La planificación financiera consiste en organizar y gestionar los ingresos, gastos y ahorros, planificar, es uno de los pilares fundamentales para tener una vida plena y una vejez tranquila. En un contexto económico que se caracteriza por la incertidumbre, la inflación y los cambios en los sistemas de pensiones, resulta imprescindible adquirir una financiera que permita administrar de manera responsable los ingresos, fomentar el ahorro y realizar inversiones inteligentes.

Para tener una buena administración en las finanzas, primero se debe tener conocimiento de los propios ingresos y gastos, posteriormente, elaborar un presupuesto mensual que permita identificar las prioridades, reducir gastos innecesarios y destinar una parte de los ingresos al ahorro. "Los expertos recomiendan aplicar la regla del 50-30-20, en la cual el 50% del ingreso se dedica a necesidades básicas, el 30% a deseos personales y el 20% al ahorro o inversión. Este hábito, mantenido con disciplina, puede generar un fondo suficiente para emergencias y, a largo plazo la jubilación" (CONDUSEF, 2025).

Ahorrar e invertir tiene sus beneficios, existen formas de hacer crecer el dinero y protegerlo de la inflación. Para ello, existen diversas alternativas de inversión según el perfil de riesgo de cada persona: desde cuentas de ahorro de alto rendimiento y fondos de inversión, hasta instrumentos gubernamentales como los Cetes (Certificados de la Tesorería de la Federación), que son seguros y accesibles para el público en general sin la necesidad de ser un experto (CETES, 2025).

Por su parte, el gobierno mexicano ofrece distintos programas y mecanismos de apoyo para asegurar una pensión en la vejez. Entre ellos y muy reciente destaca el Programa de Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores, que otorga un apoyo económico bimestral de 6,200 pesos a los mayores de 65 años, los sistemas de pensiones del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), que brindan pensiones contributivas a quienes cotizaron formalmente durante su vida laboral. Asimismo, el portal AforeMóvil facilita la consulta y gestión de las cuentas individuales, promoviendo la cultura del ahorro para el retiro desde etapas cada vez más tempranas (Secretaría del Bienestar, 2024).

En conclusión, la estabilidad financiera en la vejez no se logra de manera espontánea, sino a través de decisiones responsables y una planeación constante a lo largo de la vida. Aprender a administrar el dinero, fomentar el ahorro y aprovechar las oportunidades de inversión son pasos esenciales para garantizar una vejez digna y sin preocupaciones. La educación financiera, junto con el aprovechamiento de los programas gubernamentales, constituye una herramienta poderosa para alcanzar la tranquilidad económica y disfrutar plenamente de los frutos del esfuerzo personal.



Lic. Ana Belén Torres
Colaboradora de Sociedad
Cooperativa

LA EDAD NO ES UN IMPEDIMENTO PARA TENER FINANZAS SANAS

Con el envejecimiento de la población en México, crece el reto de asegurar un futuro financiero digno para las personas adultas mayores. Algunos datos en 2020 indican que en México habrá alrededor de 15.1 millones de personas de 60 años y más. Y, de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, para 2050, se estima que este grupo de población alcance los 35 millones, según proyecciones del Consejo Nacional de Población.

En esta etapa de la vida, el poder adquisitivo representa un desafío financiero. Muchas personas adultas mayores dependen de ingresos como: Pensiones, jubilaciones, apoyos gubernamentales, ahorros, y en algunas ocasiones sus familiares. Sin embargo, suelen ser insuficientes para cubrir necesidades básicas de salud, vivienda y alimentación.

Cabe mencionar que la etapa adulta mayor implica cambios significativos en la manera de gastar y consumir, ya sea por las necesidades propias de la edad, los ingresos disponibles o los cambios en la estructura familiar.



Algunos estudios señalan tres fases en los hábitos de consumo de las personas en esta edad:

De los 55 a los 65 años: etapa del "nido vacío", cuando los hijos han dejado el hogar, se prioriza la vida en pareja y suele incrementarse el gasto.

A partir de los 65 años o con la jubilación: el gasto comienza a disminuir debido a un presupuesto más limitado en el hogar.

• **A partir de los 80 años:** se observa una pérdida funcional que reduce la realización de compras directas.

Tomar decisiones informadas y anticiparse a los cambios, tanto físicos como en el ingreso disponible, te permitirá mantener la estabilidad económica en esta etapa de la vida.

Más que administrar recursos limitados, se trata de aprender a priorizar gastos, aprovechar los apoyos disponibles y, en la medida de lo posible, crear mecanismos que te brinden mayor seguridad hacia el futuro.

Te recomendamos ajustar tu presupuesto a tu estilo de vida. Divide en categorías tus gastos reales y programa una revisión mensual para realizar los ajustes necesarios. Ahorra, aunque sea poco apartar una pequeña cantidad de dinero cada mes te dará tranquilidad en caso de imprevistos.

ACTIVIDADES DE DICIEMBRE

1	 2	3	 4	5	 6	 7
 8	 9	10	11	 12		
13	 14	 15	16	 17		
18	 19	20	 21	22	 23	 24

17 DE DICIEMBRE
12:00

**SESIÓN DE
CIERRE DE AÑO**

Karla Sandoval
Sharon Leyva

Eventos
transmitidos por
zoom

SI TE PERDISTE DE ALGUNA SESIÓN O
QUIERES VOLVER A VER UNA BÚSCANOS
EN NUESTRO CANAL OFICIAL DE YOUTUBE



Juntos escribimos un gran capítulo...



**SOCIEDAD
COOPERATIVA**
EL APOYO AL TRABAJADOR INDEPENDIENTE

2025

Se despide, pero nos deja un sinfín de enseñanzas y motivos de sobra para dar gracias. Este año, en el equipo de Sociedad Cooperativa, aprendimos que la verdadera fuerza está en la unión. Que cuando uno flaquea, los demás extienden la mano, que cuando alguien atraviesa un momento difícil, el equipo se une y sostiene y que, una actitud positiva puede cambiarlo todo.

Por ello, hoy destacamos los valores que nos acompañaron a lo largo del año: la unión, la solidaridad y la esperanza, pilares que fortalecen nuestro propósito y que deseamos compartir en este mensaje de gratitud. Cada paso que hemos dado ha sido posible gracias al compromiso y la fuerza colectiva que distinguen a nuestra comunidad.

Agradecemos profundamente a cada socio, colaborador y persona que ha sumado su esfuerzo, su tiempo y su confianza en Sociedad Cooperativa. Ustedes son la esencia que da vida a nuestro propósito y el motor que impulsa cada uno de nuestros logros.

Deseamos que nuestro trabajo haya sido de su agrado y los invitamos a seguir participando activamente en nuestras actividades. Todo lo que hacemos, lo hacemos por y para ustedes. Nuestro compromiso es mejorar continuamente y en 2026 traer más beneficios, información y herramientas útiles para su desarrollo personal y profesional.

Sigamos fortaleciendo nuestra comunidad: apoyándonos, aprendiendo, compartiendo y creciendo juntos. Porque cuando trabajamos en conjunto y con motivación, no hay meta inalcanzable.

¡Gracias por ser parte de esta gran comunidad!

Que el próximo año nos encuentre más unidos, más fuertes y con la esperanza viva que nos ha guiado desde siempre.

Sociedad Cooperativa les desea una maravillosa Navidad y un año nuevo lleno de éxitos. Que estas fiestas estén llenas de alegría, salud y amor.

**Gracias por acompañarnos un año más,
sigamos creciendo juntos en 2026.**



TIPS PARA GESTIONAR TUS FINANZAS PERSONALES

Aquí tienes algunos consejos prácticos para gestionar tus finanzas personales de manera efectiva:

Evita deudas innecesarias

Procura no usar créditos que después te cueste pagar; si debes hacerlo, compara las opciones y elige la más accesible.

Protege tu salud

Considera que los gastos médicos pueden ser altos en esta etapa de la vida. Si eres derechohabiente de alguna institución pública de salud, lleva tu monitoreo correspondiente o infórmate sobre los seguros o apoyos institucionales que puedan respaldarte.

Aprovecha tu tarjeta del Inapam

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores emite una credencial con la que puedes tener descuentos en productos de la canasta básica, transporte, predial, agua, salud, ópticas, entre otros.

Mantén tus ingresos seguros

No cargues grandes cantidades de efectivo y utiliza medios confiables como cuentas bancarias o tarjetas para recibir apoyos y pensiones.

Infórmate para evitar fraudes

Ya sea que decidas invertir, ahorrar o contratar algún servicio financiero, primero pregunta, compara y asesórate para no caer en fraudes.

Haz un presupuesto mensual

Lleva un registro de tus ingresos y gastos para saber en qué se va tu dinero y así puedas priorizar lo más importante.

Apóyate en tu familia

Conversa con tus seres queridos sobre tus finanzas para que te apoyen en decisiones importantes y te ayuden a cuidar tu patrimonio.

Avanza junto con la tecnología

Aprende a manejar los dispositivos electrónicos, la banca móvil, pagos con tarjeta e internet.

Automatiza pagos

Configura transferencias automáticas para ahorrar o programa tus pagos de servicios, así evitarás recargos por falta de pago.



Estos consejos te ayudarán a tener un mejor control sobre tu dinero, reducir estrés financiero y construir una base sólida para tu futuro económico.



LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN FINANCIERA EN LA VEJEZ

Si te preguntas por qué es importante tener una adecuada planificación financiera de cara a la vejez la respuesta es sencilla: para garantizar una jubilación segura y satisfactoria en la que el dinero no sea una preocupación añadida.

Estas son las ventajas de contar con una planificación financiera en tu vida personal:



Mejora tu calidad de vida y tu bienestar personal, ya que te proporciona tranquilidad y ganas seguridad a la hora de tomar decisiones.



Reduce la posibilidad de endeudarte. Con un presupuesto real y bien hecho es menos probable que contraigas deudas y podrás hacer frente a tus pagos previstos.



Ayuda a reducir los gastos que no sean necesarios.



Generas el hábito de ahorrar para un futuro. Si te fijas unos objetivos y sigues un plan para cumplirlos, generas el hábito de ahorrar.



Tienes en cuenta tu nivel de vida deseado en el momento de tu jubilación y es más probable que lo consigas con la planificación que sin ella.

La situación económica que te encontrarás en el momento de la jubilación supone una cuestión de vital importancia que determinará la forma de poder afrontar esta etapa de tu vida.

Además, una buena planificación financiera nos ayuda a protegernos contra la inflación y la volatilidad del mercado. Diversificar nuestra cartera de inversiones y tomar medidas para protegernos contra posibles riesgos nos asegura un futuro financiero estable.

Finalmente, una buena planificación financiera nos permite dejar un legado a nuestros seres queridos. Podemos asegurarnos de que nuestros activos se distribuyan según nuestros deseos y dejar un impacto positivo en las generaciones futuras.

PASOS PARA UNA PLANIFICACIÓN FINANCIERA EFECTIVA

Evaluación de su situación financiera actual



El primer paso en la planificación financiera para la tercera edad es evaluar nuestra situación financiera actual. Debemos revisar nuestras fuentes de ingresos, como pensiones, seguridad social, inversiones y ahorros.



También es importante tener en cuenta nuestros gastos actuales y futuros, incluyendo costos médicos y de cuidado a largo plazo.

Una vez que entendamos nuestra situación financiera actual, podemos identificar áreas que necesitan atención y establecer metas financieras a largo plazo.



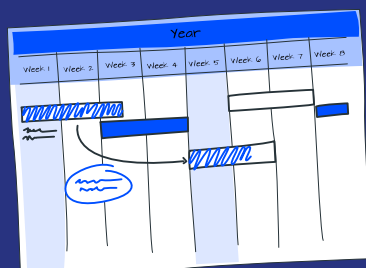
Establecimiento de metas financieras a largo plazo



El siguiente paso en la planificación financiera es establecer metas financieras a largo plazo. Estas metas pueden incluir ahorrar para la educación de los nietos, comprar una casa de retiro, viajar o simplemente tener una reserva financiera para emergencias.



Es importante establecer metas realistas y medibles. Al hacerlo, podemos crear un plan financiero adecuado que nos permita alcanzar nuestras metas y disfrutar de una vida cómoda en la tercera edad.



Creación de un plan de ahorro y gasto



Una vez que hayamos establecido nuestras metas financieras, es importante crear un plan de ahorro y gasto. Esto implica identificar áreas en las que podemos reducir gastos innecesarios y aumentar nuestros ahorros.



También debemos considerar la posibilidad de invertir parte de nuestros ahorros para generar ingresos adicionales.

Es importante buscar asesoramiento financiero profesional para asegurarnos de tomar decisiones informadas y seguras.





LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON UN PLAN PERSONAL DE RETIRO

De acuerdo con la Asociación Mexicana de Administradora de Fondos para el Retiro (AMAFORE), el 72% de los mexicanos dice no tener en mente un plan para el momento del retiro.

Se estima que los trabajadores que cotizan en el IMSS desde los 36 años de edad o menos, acumularían en promedio \$434,714 cuando lleguen a los 65 años (edad de retiro en la regulación vigente), una cifra insuficiente para poder mantener un nivel de vida que permita tener cubiertas todas las necesidades.

Ya sea que trabajes para una empresa, tengas un negocio propio, o trabajes de manera independiente, contar con un Plan Personal para el Retiro en México es clave para preparar tu futuro, de esa forma, puedes administrar tus ahorros y distribuirlos en los distintos momentos de tu vida.

Qué es un Plan Personal de Retiro:

Un PPR es un instrumento financiero diseñado específicamente para ayudarte a ahorrar para tu retiro y que esos recursos se inviertan con el objetivo de contar con ingresos suficientes durante tu jubilación. Lo que diferencia a los PPR de otros productos de ahorro es su enfoque a largo plazo, las opciones de inversión personalizadas y, en muchos casos, sus beneficios fiscales.

Además, algunos PPR están diseñados para crecer con la inflación, gracias a mecanismos como las Unidades de Inversión (UDIs). Esto significa que el poder adquisitivo de tus ahorros permanece estable ante cambios en los niveles de precios (a causa de la inflación).

Cómo funciona:

1.- Haces aportaciones periódicas. Tú decides la cantidad y la frecuencia, dependiendo de tus ingresos y metas. Puede ser mensual, trimestral o anual.

2.- El dinero se invierte. Tus aportaciones son invertidas en instrumentos financieros, como bonos, acciones o fondos, dependiendo del tipo de PPR que elijas.

3.- Aprovechas el interés compuesto. A medida que el fondo crece, tus rendimientos generan nuevos rendimientos, creando un efecto bola de nieve.

Recuerda que la clave está en la constancia que tengas para hacer aportaciones recurrentes. Cada peso que inviertes en tu futuro es un paso hacia una jubilación llena de comodidad y seguridad.

¡Haz del futuro una prioridad desde ahora!



¿CUÁLES SON LOS PRODUCTOS FINANCIEROS ESPECÍFICOS PARA AHORRAR DE CARA A LA TERCERA EDAD?

PLAN DE AHORRO

Producto para aportar dinero de manera periódica, con la frecuencia que tú decidas, y lo puedes rescatar en cualquier momento. Existen planes de ahorro de diferentes tipos: de ahorro sistemático o de ahorro a largo plazo. Pregunta a tu compañía de seguros de confianza para que te explique las diferentes opciones existentes.

PLAN DE PENSIONES PARA LA JUBILACIÓN:

Producto financiero de ahorro en el que puedes hacer aportaciones y recuperarlas en el momento de tu jubilación. Es la opción más común para conseguir ahorrar de cara a la futura jubilación.

SEGURO DE AHORRO O PLAN DE JUBILACIÓN

Es un seguro de vida individual por el que pagas periódicamente según hayas pactado en el contrato y del que puedes echar mano en cualquier momento, siempre que cumplas las condiciones acordadas. El seguro de ahorro no está vinculado a la jubilación, fallecimiento y/o invalidez.

Hipoteca inversa:

Consiste en convertir en renta mensual el valor de tu vivienda. Generalmente, este producto requiere que seas mayor de 65 años y ser el titular propietario de la vivienda. La cantidad percibida dependerá principalmente del valor de la vivienda y la edad de la persona que la solicita. Según avanza la edad de la persona solicitante, aumentará la renta mensual que se percibirá. Las hipotecas inversas pueden ser canceladas en cualquier momento y la mayoría de las entidades no cuentan con comisiones al respecto. Eso sí, deberemos devolver la cantidad percibida hasta el día de la cancelación. Debemos tener en cuenta que al firmar la hipoteca no hemos renunciado a la titularidad de la vivienda, sino que la hemos utilizado como garantía.

Que puedas mantener tu calidad de vida y tu tranquilidad financiera una vez te llegue el momento de la jubilación depende, en buena medida, de ti.

La recomendación siempre es prevenir todo lo posible. La anticipación es crucial para que no te pillen por sorpresa los gastos derivados de tus necesidades de cuidado que vayan surgiendo con el paso de los años.

Al margen de contar con tus ahorros y tus propios recursos, ten en cuenta también que existen diferentes ayudas a la dependencia.



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL AHORRO EN LA ETAPA DE LA VEJEZ

El ahorro durante los años económicamente activos no solo tiene un impacto positivo en nuestra estabilidad financiera, sino también en nuestro bienestar a nivel mental durante la etapa de la vejez. Es por eso que creemos que unas finanzas saludables son clave para un envejecimiento saludable.

1. Reducción del Estrés y la Ansiedad

El tener un colchón financiero gracias al ahorro e inversión reduce significativamente el estrés y la ansiedad asociados con las preocupaciones económicas. En México, donde las pensiones pueden ser insuficientes para cubrir todos los gastos, contar con ahorros adicionales brinda una sensación de seguridad y estabilidad.

2. Sentimiento de Seguridad y Confianza

Saber que se tiene un respaldo financiero proporciona una sensación de seguridad y confianza. Esto es crucial para las personas mayores, quienes pueden enfrentar gastos imprevistos relacionados con la salud o la vivienda. La seguridad económica permite tomar decisiones con calma y sin temor.

3. Mejora del Bienestar Emocional

El bienestar emocional en la etapa de la vejez está estrechamente relacionado con la independencia financiera. Los ahorros permiten a las personas mayores mantener su estilo de vida, participar en actividades sociales y hobbies, y disfrutar de su tiempo libre sin depender económicamente de otros, lo cual fortalece su autoestima y satisfacción personal.



Datos Relevantes en la Población Mexicana

- **Pensión Insuficiente:** Según el Consejo Nacional de Población (CONAPO), muchos mexicanos reciben una pensión que no cubre todas sus necesidades. Haber ahorrado para esta etapa puede ayudar a complementar estos ingresos y mejorar significativamente la calidad de vida en la etapa de la vejez.

- **Expectativa de Vida:** Con una esperanza de vida que ronda los 75 años e incrementándose, es esencial planificar financieramente para disfrutar de una jubilación cómoda y sin sobresaltos.

Ahorrar desde la etapa económicamente activa no solo construye una base financiera sólida, sino que también es fundamental para la salud mental y emocional en esta etapa.

Queremos saber tu opinión

1. ¿Qué temas te gustaría que abordáramos en nuestros cursos del próximo año?
2. ¿Hay algún experto o experta que te gustaría que invitáramos nuevamente? ¿Quién?
3. Para despertar tu interés en leer nuestro Boletín Mensual, ¿qué tipo de contenido te gustaría encontrar en nuestra revista digital?
4. ¿A través de qué medios te mantienes informado sobre las actividades que realizamos cada mes?
5. Cuéntanos tu opinión sobre Sociedad Cooperativa: ¿en qué consideras que podríamos mejorar?



Tu opinión es muy valiosa y nos ayuda a mejorar continuamente para cumplir con tus expectativas. ¡Gracias por tu tiempo y por compartir tu retroalimentación!



Directorio Interno



Business card for Karla Sandoval, featuring a photo of her in a red and green Christmas sweater and Santa hat. The card includes a logo with a snowman and a bomb, and a postage stamp icon. The text on the card is:

Karla Sandoval
Administración
55 47 47 15 80
administracion@sociedadcooperativa.com.mx



Business card for Armando Serrano, featuring a photo of him in a red Santa suit with a white shirt and red bow tie. The card includes a logo with a snowman and a bomb, and a postage stamp icon. The text on the card is:

Armando Serrano
Originación
55 35 66 98 95
originacion@sociedadcooperativa.com.mx



Business card for Karen Pérez, featuring a photo of her in a red and green Christmas sweater with a reindeer pattern and a Santa hat. The card includes a logo with a snowman and a bomb, and a postage stamp icon. The text on the card is:

Karen Pérez
Cobranza
55 38 84 34 92
cobranza@sociedadcooperativa.com.mx



Business card for Sharon Leyva, featuring a photo of her in a red and white Christmas sweater with a reindeer pattern and a Santa hat. The card includes a logo with a snowman and a bomb, and a postage stamp icon. The text on the card is:

Sharon Leyva
Integración
56 36 13 98 76
integracion@sociedadcooperativa.com.mx

CONTÁCTANOS SI
TIENES ALGUNA DUDA
O COMENTARIO.

Convenios



**Al momento de tu acceso:
Precio especial + Foto de bienvenida gratis
Experiencia VR incluida**

PAGA SOLO \$240 POR PERSONA

Escanea el código QR para solicitar tu reservación con:
NALLELY GONZÁLEZ



TEL. **7292617847**

Integra-TE
Innovación e integración de Tecnología en la educación



Implementamos libros Interactivos a base de textos, imágenes, videos, podcast, actividades y exámenes diseñados para funcionar en dispositivos móviles con sistema operativo IOS y Android sin necesidad de Internet y en computadoras conectadas a internet con sistema operativo Linux, Windows o Mac,

* Licenciamiento de Antivirus y aplicaciones de Microsoft y Adobes para equipo de cómputo. * Computadoras, Laptops y Dispositivos Móviles. * Certificaciones de Microsoft y Adobe. * Capacitación.

**COSTO CONVENIO CURSO
\$500 C/U**

PREVENTA ESPECIAL DICIEMBRE



~~\$369~~
\$280
Por persona

- A PARTIR DE 1 AÑO PAGAN BOLETO.
- NO INCLUYE INTERACCIÓN CON ESPECIES.
- 3 MESES DE VIGENCIA.
- NO INCLUYE BOLICHE, TIRO AL BLANCO, NI MESAS DE JUEGOS.
- NO HAY RESTRICCIÓN DE HORARIOS NI NECESIDAD DE ADQUIRIR PREVENTAS ADICIONALES.
- PRECIO VALIDO ÚNICAMENTE PARA EL MES DE DICIEMBRE.
- EL PAGO ES CON TARJETA.



¡Atención aventureros!

¿Ya viste esta promo del Bioparque México?

Aprovecha el súper precio especial

\$290 por persona (antes \$600)

Incluye: Entrada al Bioparque | Tirolesa Kamba | Deslizador Antártico | 1 recorrido en la nueva atracción Xcalibur

GEORGINA MARTÍNEZ
55 54 56 87 47




FELICES FIESTAS

a nuestros socios cooperativistas



LO MEJOR DE ESTE AÑO FUE CONSTRUIRLO
CONTIGO, QUE EN 2026 LA UNIÓN SIGA SIENDO
NUESTRA MAYOR FORTALEZA.



**SOCIEDAD
COOPERATIVA**
EL APOYO AL TRABAJADOR INDEPENDIENTE



**SOCIEDAD
COOPERATIVA**

**El apoyo al trabajador
independiente**



@sociedadcooperativa5138



cooperativasociedad

sociedadcooperativa.mx