

VIDA  
EQUILIBRIO  
TRABAJO

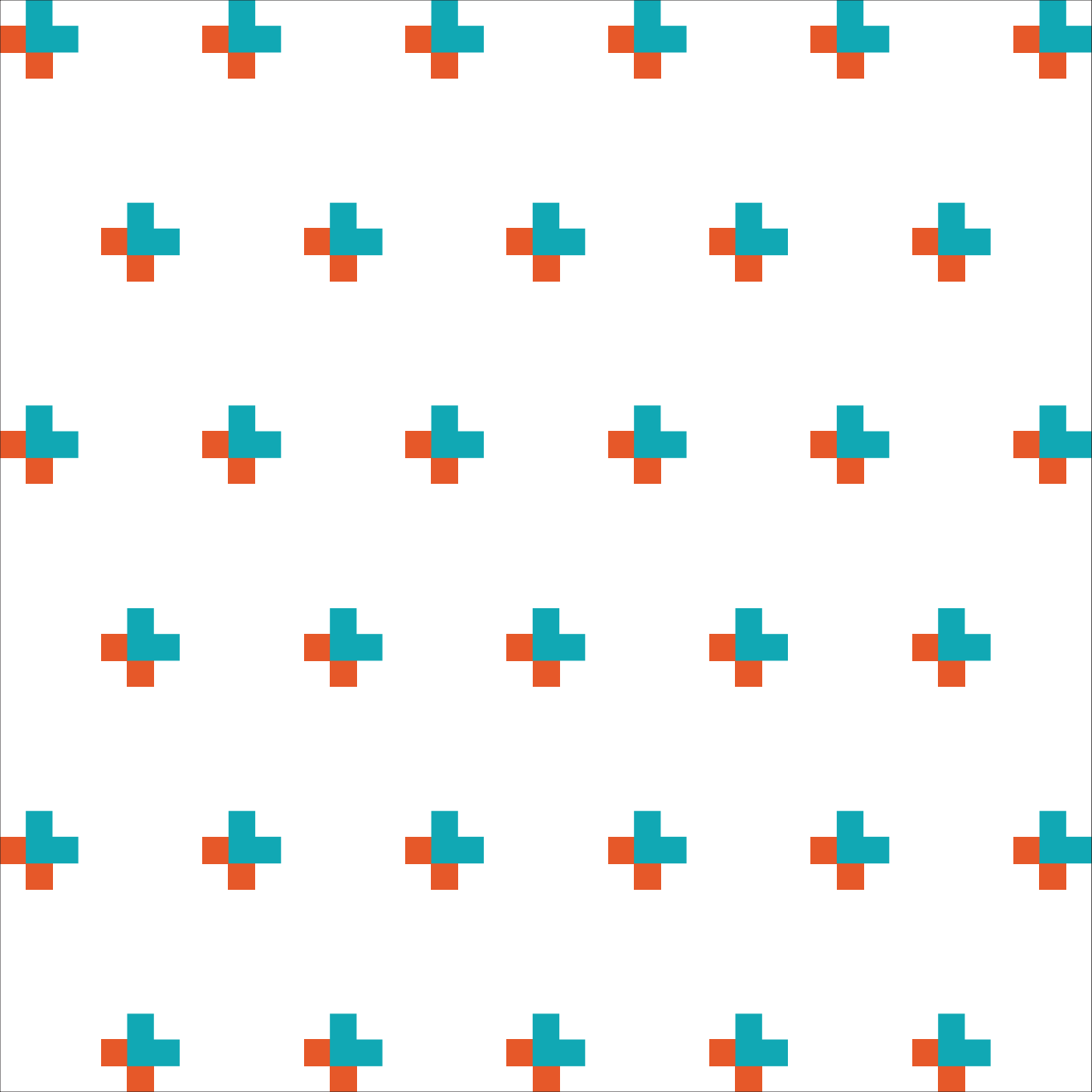
---

# CLARIDAD Y PROPÓSITO

---

*Soy mi marca personal*





---

*Editorial*

# *CLARIDAD Y PROPÓSITO*

*Soy mi marca personal*

---

VIDA  
EQUILIBRIO  
TRABAJO





***Bienvenido a  
Claridad y Propósito.  
Una experiencia que transforma  
tu vida de la mano de Fermad***

En FERMAD estamos para hacer equipo contigo, con tu familia y con los sueños de todos. Hoy tienes en tus manos un regalo maravilloso:

- El Planeador de Vida **Claridad y Propósito**, que te conecta con lo más profundo de ti y contiene enseñanzas, reflexiones y material de aplicación.
- La Cartilla con el Plan Estratégico de FERMAD, que contiene el resumen de los programas diseñados para contribuir integralmente con tu desarrollo.

Te invitamos a disfrutar intensamente de este regalo. ¿Cómo?, dedicando tiempo de calidad para la lectura del Planeador y desarrollo del mismo, de la mano de seis videos guías que encontrarás a través de nuestra página web [www.fermad.co](http://www.fermad.co), o a través de la pantalla de tu celular leyendo los códigos QR que encontrarás en su interior. Disfruta y comparte este material con los que más amas, y transforma tu vida de la mano de tu Fondo de Empleados FERMAD.

Los videos también los encontrarás disponibles a través de nuestras redes sociales:  
**Facebook:** Fermad Fermad / **Youtube:** Fermad Fondo  
[Descarga tu lector de códigos QR en App Store o Google Play.](#)

***FERMAD, tu mejor aliado!***

**Lina María Montoya Franco**  
Gerente General  
Fondo de Empleados FERMAD



## Bienvenido a la experiencia “Tu marca personal”

Este cuaderno te llevará paso a paso a vivir un recorrido que aunque fluctuante y en algunos instantes doloroso; generará claridad sobre tu momento actual y el tipo de vida que vas a construir a partir de este proceso. Sé agudo contigo y mira a los demás solo para comprometerte con aquello que ves en ellos y no quieres para ti.

Maestros, escritores y ejemplo de vida nos acompañan en este viaje. Sea esta la oportunidad para homenajearlos perpetuando el poder de sus palabras

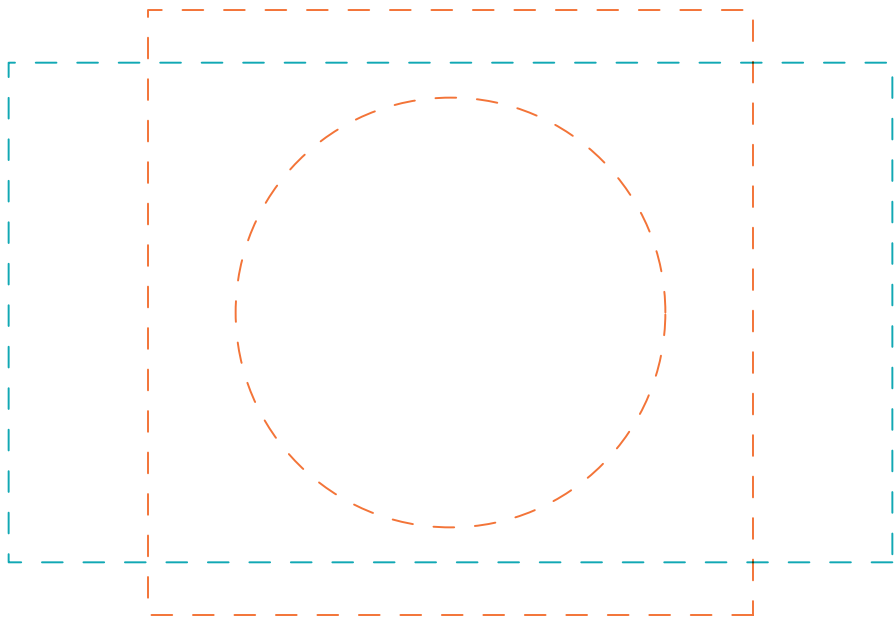
*¡Ah! Y por favor: ahora que estás aquí, ahora que ya llegaste, quédate y hazlo con alma y conciencia.*



**¡Se vale!**

- Rayar
- Tachar
- Subrayar
- Colorear
- Escribirlo todo
- Expresarse

*- Pega aquí tu mejor foto -*



*Tu nombre*

*¡La que muestra a través de tu rostro ese potencial que llevas dentro!*

*Me defino así:*

Horizontal lines for writing.



*Soy mi marca personal*



## ¡GRACIAS!

Antes de conectarte con tu propósito te invito a dar gracias, a enaltecer lo que hoy te pertenece y has conseguido. Pasamos los días pidiendo por lo que aún no tenemos y no en todas las ocasiones; nos detenemos a pensar lo que ya nos demostramos somos capaces de poseer. Intenta vincular tu acción de gracias al último periodo vivenciado: 8 meses atrás es suficiente. Graduarte, regalar a tu familia el paseo que te propusiste, ascender en tu compañía, apalancar la formación de tus hijos, comprarte lo que habías soñado, ganar esa materia que te hizo darte cuenta lo complejo que resultan para ti ciertas áreas de conocimiento. Hoy, puedes disfrutar de esto y es evidencia contundente de la capacidad que tienes de poner al servicio de tu evolución tus más profundas capacidades, habilidades y sobretodo orientación al logro.

*Escribe a continuación aquello que lograste en los últimos ocho meses.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

— Que tengas una —

# VIDA

llena de:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“Nuestra  
responsabilidad  
empieza con nuestro  
propio proyecto de  
vida, **somos los  
arquitectos de nuestro  
propio destino**”.

Antonio Mazo Mejía

1935 - 2014

Fundador Universidad CEIPA

¡ o j o !

Que bien agradecer y que bien también mirar hacia dentro y darnos cuenta de todo aquello que se quedó sin hacer. En un altísimo número de circunstancias no logramos, porque no nos hicimos cargo de hacer que sucediera, es porque las decisiones que tomamos traen consigo las consecuencias que tenemos. Considera la **procrastinación** como un enemigo silencioso anti triunfos.

Procrastinar es el hábito de retrasar actividades, en ocasiones sustituyendo con otras menos relevantes.

**Ejemplo de esta época:** Dedicar minutos del día a la revisión excesiva de tus redes sociales.



## Tips Anti procrastinación



1.

Ten una Dirección clara.

Aviva el deseo:

lista los principales 30 motivos para argumentar un objetivo que tienes.



2.

3.

Usa tu hoja de tareas:

diariamente escribe las tareas que harán que este día sea productivo, revísalas antes de ir a la cama.

4.

Sin distracciones:

apaga las redes sociales, quita las notificaciones de tu pantalla, usa modo silencioso más que vibración, contesta solo lo necesario.

5.

Divide la tarea total en sus partes y ve haciendo paso a paso.

6.

Empieza por lo fácil:

logra victorias tempranas y rodeate de personas que te complementen en lo que no eres experto.

7.

Entiende que nada es perfecto:

el exceso de análisis conlleva a parálisis. Conecta mente y cerebro y haz con las manos.





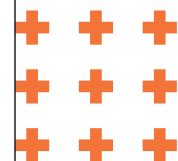
En tu proceso de transformación, ten siempre presente **determinar las escalas de prioridades** según las verdaderas urgencias.

	URGENTE	NO URGENTE
★ Importante	Hazlo ahora	Decide cuando hacerlo
✗ No importante	Delégalo	Deséchalo

"Tú eres el único artífice de tu vida y eres el constructor de esa bella obra de arte que es la existencia. Los días no dan tregua y cuando quieras ya no vas a poder. No hay motivo para detenerte y olvidarte que hoy es tu oportunidad y que, además, puede ser la única oportunidad y para hacerla realidad sólo te basta: ¡mucho energía y entusiasmo!"



Javier Hernando Mazo Mejía  
Licenciado Ciencias Sociales  
Magister Estudios Políticos









## Tres cerebros

### Reptiliano (500 millones de años)

- Maneja nuestro instinto de supervivencia.
- Es funcional, territorial.
- Solo actúa.

### Límbico (200 millones de años)

- Está asociado a la capacidad de sentir y desear (procesos emocionales).
- Es capaz de poner el pasado en el presente.
- Controla la vida emotiva.

### Neocórtex (100 mil años)

- Desarrollo social.
- Proceso racional de entendimiento y análisis (procesos intelectuales superiores).
- Está estructurado por el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo.

*¡Todos funcionan! Solo tienes que discernir en cada momento para elegir cuál usar*



“Somos seres **emocionales** que aprendimos a pensar; y no máquinas pensantes que **aprendimos a sentir**”.

Estanislao Bachrach

Soy mi marca personal



---

***Mente = Pensamientos  
y Emociones***

---

Si algo bueno le pasa a tu cerebro, algo bueno le pasa a tu mente (Paradigma unidireccional).

---

***Lo que haces con tu mente,  
afecta el cerebro***

---

(De los Budistas a los científicos)



De vez en cuando  
¡sírvelte un café y piensa  
como **rueda tu vida!**



# Re

*Soy mi marca personal*



## A continuación

Pon música suave, sírvelte la bebida que mas disfrutes, conéctate con lo más profundo de ti y marca en cada área en qué punto te encuentras, considerando que las **puntuaciones mas bajas** están en el **centro del círculo** y las más altas en los **extremos del mismo**.

Al final, une los puntos, rellena con color la parte interior y pregúntate si esta rueda está lista para andar las vías de la vida que mereces.

## En general ¿cómo rueda tu vida?

A continuación te invito a que reflexionemos juntos, como marchan distintas dimensiones o aspectos que conforman tu vida. Imagina primero por un momento que tu vida evoluciona como una rueda, y que su correcto girar y girar esta determinado o influido por la manera en como actúas o la actitud que asumes con cada área que la compone.

En la vida todos hemos pasado por distintas situaciones, unas más enriquecedoras que otras, pero en definitiva todas han dejado huella y van determinando sensaciones de bienestar o inconformismo. De manera personal e íntima, irás meditando como se encuentra en cada dimensión de tu vida; lee atentamente la reflexión de cada área que guiará tu conversación interior para luego **valorar de 0 a 5 cada dimensión**; siendo 0 la sensación de mayor inconformismo, 3 un término medio y 5 el puntaje máximo con respecto a una percepción de satisfacción y plenitud total.

### Área personal

Piensa en ti, en como te ven las personas que están cerca, cómo te recuerdan, ¿qué significas para ellos? en esta área piensa en el imaginario que has construido sobre ti, piensa en tu marca personal. Como te proyectas, que te gusta de ti y que no te gusta. ¿Que de eso que no te gusta quieres transformarlo y que necesitas hacer para eso?. Estas feliz con la forma como te ves?. Pareciera loco pero por ejemplo: cual es la imagen que promueves de ti en tus redes sociales? ¿Que perfil tienes en tu whatsapp? ¿Proyectas esa imagen que quieres? Ah!!!! Y que tal si dedicas un instante para pensar en la forma como te cuidas, tu apariencia, el uso de prendas, el uso de una imagen que proyecte respeto hacia los otros. No se trata de atuendos finos o costosos,

mucho menos de marcas, se trata de tu imagen!. Piensa no solo en lo físico, piensa en la imagen que proyectas, eres cumplidor, gestor, ¿haces honor a los acuerdos que desarrollas con los demás?. ¿A ellos les gusta establecer redes y desarrollar proyectos contigo?. ¿En qué nivel sientes que te encuentra hoy?.

### Área Mental - Educativa

Recuerda que tu área intelectual tiene que ver con tu autosuperación constante y forma parte de tu motivación diaria; te invitamos a pensar, que tan satisfecho te sientes con tu formación académica, ¿es coherente con tus deseos? El lugar en el que estás ahora fue el que visualizaste cuando eras joven, ¿cuando estabas en la universidad o colegio?; el deseo por formarte en el área que te desempeñas, ¿surgió de una motivación interior o fue producto de una presión familiar o social?. ¿Sientes que la necesidad de actualizarte constantemente en tu área académica es una obligación y no una oportunidad de crecer? ¿Solo te inclinas por leer y aprender de tu área de conocimiento?, ¿qué tanta apertura tienes hacia conocer distintos campos del conocimiento?. Asigna un punto a esta dimensión, según cómo te percibas.

### Área Familiar y social

El entorno familiar es tu escenario de socialización primaria por excelencia. En este espacio se construyeron tus primeras sensaciones de seguridad y apego; pregúntate que haces tú para que tu entorno familiar, ya sea con tus hijos, pareja o padres, sea seguro y confiable; ¿existe dialogo y comunicación?, el entorno ¿es amigable y empático?; ¿tratas de solucionar las dificultades a través de la búsqueda de alternativas razonables?, ¿empleas una comunicación asertiva?; pregúntate con cuántos miembros de tu familia te comunicas y con cuántos no, a quienes les has pedido perdón, con quienes te has reconciliado, a quienes hace mucho no llamas; preguntante si ofreces tu compañía y



disposición ante momentos de enfermedad o crisis; ¿sabes que cuentas con tu familia para cualquier situación difícil y que ellos a su vez cuentan contigo?; ¿haces lo posible por equilibrar tu vida familiar y la del trabajo y buscas otros escenarios para compartir, como salir a comer, ver películas juntos?; ¿Preguntas como se sienten, o tu trabajo te absorbe tanto que lo olvidas e ignoras?, ¿en qué nivel te consideras estar actualmente?. Con respecto a tus amigos, ¿cuentas con una red de apoyo social, te comunicas con ellos así no te quede espacio para salir y visitarlos?, ¿ofreces ayuda ante un la petición de un consejo?, ¿le expresas lo importante que son para tu vida?.

### Área Salud - Físico

Es importante que en esta área te detengas a pensar que espacios sacas para consentirte, para meditar, relajarte, esto con la finalidad de mantener un equilibrio entre tu mente y cuerpo; piensa en que asuntos promueves en el trabajo, la familia, área afectiva, académica y social para encontrar bienestar en cada uno de estas dimensiones. Piensa en el grado de satisfacción que percibes en ti mismo, esto señala tu calidad de vida, equilibrio mental y salud física también. Piensa en que tantos o nulos espacios sacas para hacer ejercicio, salir al campo a respirar aire puro, para tomar agua, comer saludable; ¿que tanta autoestima y gusto sientes por ti mismo como para promover estilos de vida saludable?.

### Área Financiera

El cuidado de las finanzas, no se trata de tus ingresos, se trata del autocontrol que ejerces, la forma como planificas los gastos y la forma como orientas el dinero hacia ti. ¿Conoces la regla 50-20-30?. **El 50% de tus ingresos debe destinarse a tus costos fijos**, 20% debes destinarlo a tus objetivos financieros: ahorros, el viaje de fin de año, pagar esa tarjeta de crédito que no te deja

avanzar..., y por último el ultimo 30% dedícalo a gastos variables: salidas, cumpleaños, una cena, imprevistos. Ahora si evalúa como estás en esta área de tu vida.

### Área Ética - Espiritual

Los valores recuerda, son aquellas convicciones o actitudes que determinan la forma de ser de los seres humanos. Los valores involucran tus sentimientos y emociones; piensa que tan equitativo y justo eres en las relaciones que estableces con los demás, que tanto respetas y toleras la diferencia, en qué grado está tu humildad para cooperar en equipo, para escuchar a aquel que carece de experiencias y conocimientos, así mismo trata de reflexionar, que valores has introyectado a lo largo de tu vida y como éstos se proyectan en el trabajo, en la vida familiar, social, académica; piensa que tan amable eres al comunicarte, que tanta alegría u optimismo irradas, que tan sincero y coherente eres te muestras ante los demás. Analiza tu sistema de valores y otorga un punto de acuerdo a la situación en la que te encuentras. ¿Toleras?, ¿respetas?, ¿cooperas en equipo?, ¿eres coherente entre el sentir, el pensar y actuar?, ¿que tiempo dedicas para sentirte en plenitud, crees en Dios o en una fuerza superior?, ¿qué espacios destinas para conectarte con esto?.

### Área Carrera - Misión de vida

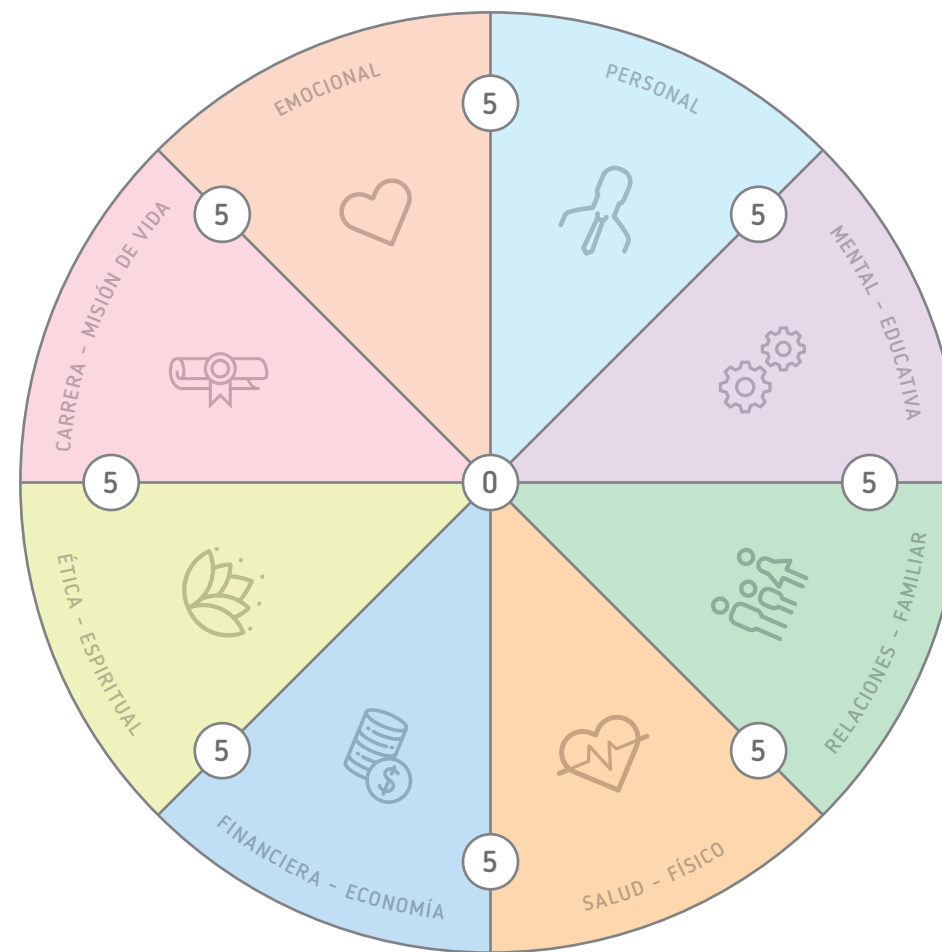
Piensa como esta tu inspiración cada día, el grado de satisfacción que te genera el trabajo, la actitud con la que recibes cada semana, el crecimiento personal y profesional que te permite el estar aquí; de igual forma analiza que tanto se satisfacen las expectativas que pones en el trabajo y el nivel alcanzado en comparación al primer día que comenzaste a laborar en tu ultimo empleo. Identifica también como son tus relaciones interpersonales en el área laboral, que tan cómodo te sientes con los demás, que fortalezas o en que aspectos fallas al respecto. Piensa en qué proyectos y metas has cumplido y cuáles aún

faltan por alcanzar; analiza que de tu vida personal y profesional le aporta a tu empresa, y a las personas con las que tienes contacto. Otórgale un valor a esta dimensión en relación a cómo te sientes hoy en tu vida laboral, reflexiona en qué nivel te encuentras hoy. Tu motivación es de 3, 2, 0, ¿o es de 5?...tu actitud?, ¿satisfacción?. ¿Estás en el lugar que es?, ¿con el propósito que es?, ¿y contribuyendo como es?.

### Área Emocional

Es importante analizar como construyes relaciones, como te vinculas afectivamente a los demás. Los vínculos significan un intercambio de satisfacción de necesidades, entre ellas está la necesidad de seguridad y afecto; pregúntate como son y se encuentran tus relaciones afectivas, si son sanas, tranquilas, si te brindan seguridad y confianza; si expresas con facilidad tus emociones, si le das a entender al otro la inmensidad de tu cariño. ¿Eres detallista, comprendes al otro, la comunicación y el diálogo fluyen?; ¿la convivencia con tu pareja y/o personas cercanas es pacífica, gratificante, te produce bienestar?. Otorga un puntaje a la situación actual.

**Ahora une los puntos y con esta representación gráfica del estado actual pregúntate como está rodando tu vida,** que área está muy achatada que no permite que evoluciones de manera fluida y permanente, que área es el apoyo principal y la mayor fortaleza porque se encuentra en un lugar optimo para funcionar. Piensa y observa que aspectos están en un punto medio, inmóviles, estáticos, no mejoran pero tampoco empeoran; analiza cuáles aspectos están a punto de llegar al nivel máximo de insatisfacción y cuales áreas están por alcanzar un nivel de fortaleza y satisfacción.



## Mis principales retos para mitad de año

1. \_\_\_\_\_

---

---

---

2. \_\_\_\_\_

---

---

---

3. \_\_\_\_\_

---

---

---



4. \_\_\_\_\_

---

---

---

5. \_\_\_\_\_

---

---

---

6. \_\_\_\_\_

---

---

---





*“Si realmente quiero mejorar la situación, puedo trabajar en lo único sobre lo que tengo control, ¡yo mismo!”*

*Escribe aquí esa situación que puedes transformar desde ti.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Stephen Covey

*Yo tengo el poder de:*

*(Creo en mi porque)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*No lo puedo cambiar; pero puedo reducir el impacto que tiene en mi vida:*

---

---

---

---

---

*Soy mi marca personal*

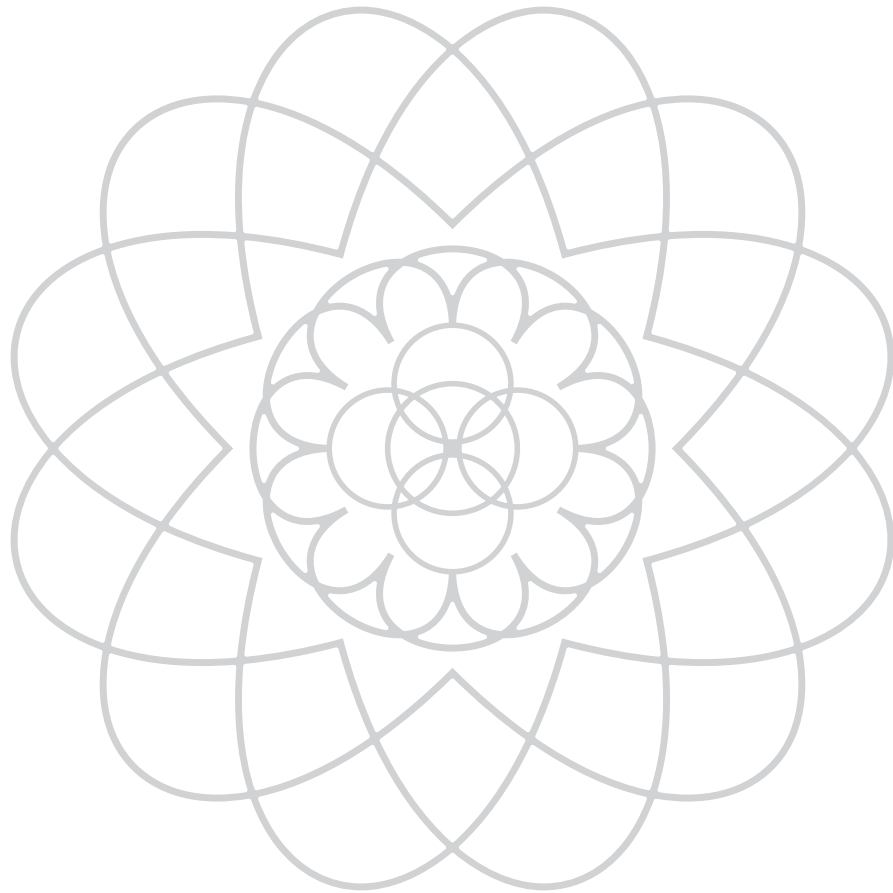
*Un momento  
para meditar  
a través del  
color...*



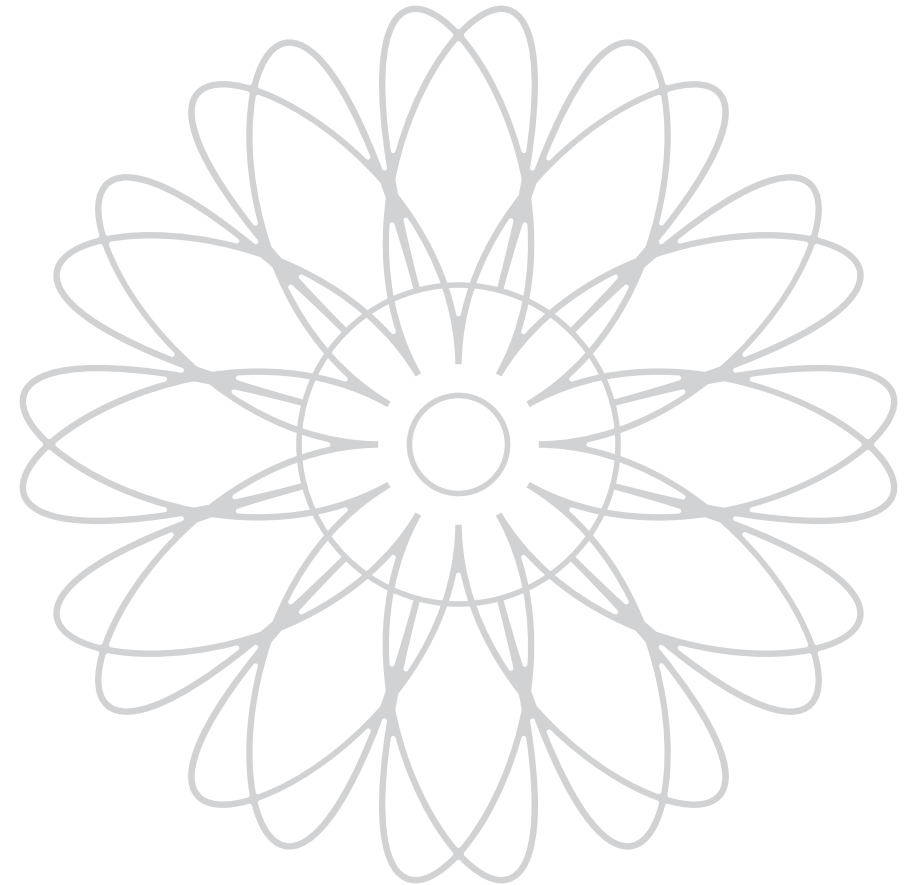
---

Saca el tiempo para hacerlo pensando en que es una tarea para complacerte, para generarte placer y conectarte con lo más profundo de lo profundo que tienes para dar.

---



*Uno que te ayude a visualizar los cambios positivos que se avecinan...*



*Uno que represente tu futuro y lo importante que es proyectar aquello que más deseas...*

*Tiempo de cine y transformación*

**“Catch me if you can”**

*“Atrápame si puedes”*



a STEVEN  
SPIELBERG  
film



VIDA  
EQUILIBRIO  
TRABAJO



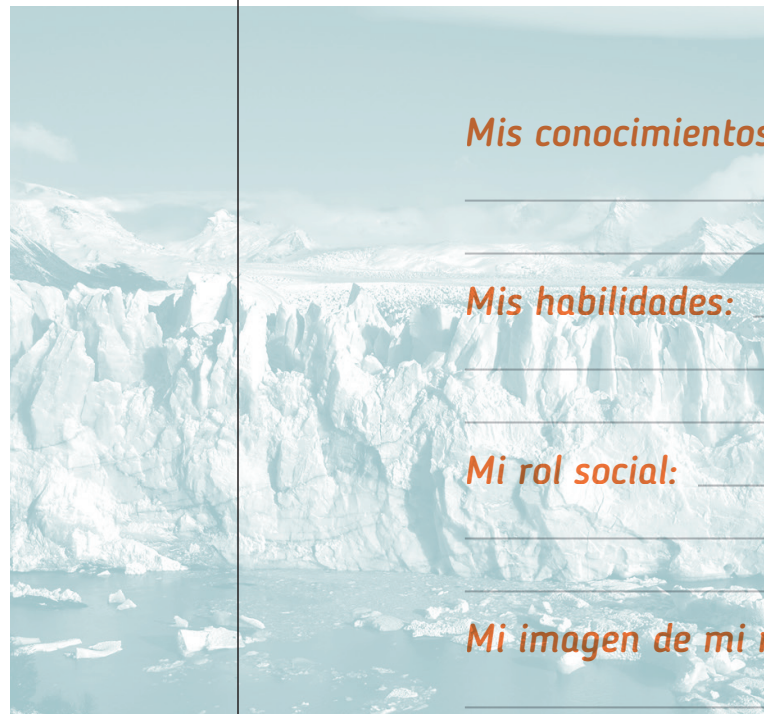
**¡Una película genial!**

*para entender a través del  
protagonista tu propio Iceberg*



## Funcionas como un Iceberg

1. **El conocimiento:** es lo que una persona sabe sobre un tema específico, como lenguaje de computación.
2. **Las habilidades:** son las cosas que las personas hacen bien, como programar una computadora.
3. **El rol social:** es la imagen que un individuo muestra en público; representa lo que la persona considera importante. Refleja sus valores, tales como ser un trabajador diligente o un líder.
4. **La imagen de sí mismo:** es la visión que los individuos tienen de sí mismos. Refleja la identidad, como verse a sí mismo como un especialista.
5. **Los rasgos:** son características duraderas de las personas. Reflejan la manera como tendemos a describir a las personas (Ej.: “ella es confiable” o “él es adaptable”). Estas características son conductas habituales mediante las cuales reconocemos a las personas.
6. **Las motivaciones:** son pensamientos y preferencias inconscientes que conducen y orientan la conducta con un determinado foco (Ej.: Los resultados (orientación al logro) y deseos de mejorar).



Mis conocimientos: \_\_\_\_\_

Mis habilidades: \_\_\_\_\_

Mi rol social: \_\_\_\_\_

Mi imagen de mi mismo: \_\_\_\_\_

Mis rasgos: \_\_\_\_\_

Mis motivos: \_\_\_\_\_





## Concluyo que mi propósito es:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Firma

*"Somos seres de transición con dos opciones: una dejar huellas, la otra, que nos dejen las huellas; pero al final, la determinación es personal e intransferible. Para la primera es necesario estar despierto y vivir para la segunda basta con soñar y no despertar"*

Javier Hernando Mazo Mejía



## He decidido y me comprometo con:

**Ser:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Hacer:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Tener:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Soy mi marca personal*

## Los 3 hábitos que quiero desarrollar y fortalecer son

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Personas que suman

Dedica esta hoja para recordar las personas que suman en tu vida, aquellas que con lo que proyectan y la forma como se comportan son generadoras de buenas consecuencias.

*Determina quiénes van a rodearte:*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## Esto quiero lograr con los niños que tengo en mi familia



1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

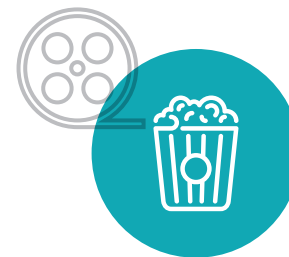
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Usa el cine como fuente de aprendizaje y reflexión.



Escribe aquí tu lista de películas para ver:

Película: \_\_\_\_\_

Director: \_\_\_\_\_

Temática: \_\_\_\_\_

Recomendada por: \_\_\_\_\_

Película: \_\_\_\_\_

Director: \_\_\_\_\_

Temática: \_\_\_\_\_

Recomendada por: \_\_\_\_\_

Película: \_\_\_\_\_

Director: \_\_\_\_\_

Temática: \_\_\_\_\_

Recomendada por: \_\_\_\_\_

Película: \_\_\_\_\_

Director: \_\_\_\_\_

Temática: \_\_\_\_\_

Recomendada por: \_\_\_\_\_

Película: \_\_\_\_\_

Director: \_\_\_\_\_

Temática: \_\_\_\_\_

Recomendada por: \_\_\_\_\_

Película: \_\_\_\_\_

Director: \_\_\_\_\_

Temática: \_\_\_\_\_

Recomendada por: \_\_\_\_\_

## Nuestras recomendadas

Nuestras sugerencias:

**Película:** “El último regalo”

**Director:** Michael O. Sajbel

**Temática:** Enseñanzas abuelo a hijo

**Recomendada por:** Maria Fernanda Gallego (Believe)

**Película:** Desde mi cielo (The lovely bones)

**Director:** Peter Jackson

**Temática:** Familia y propósito

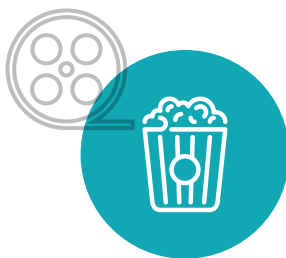
**Recomendada por:** Andrea Gaviria (Espiral Grupo)

**Película:** Mi nombre es Khan

**Director:** Karan Johar

**Temática:** Antes y después de un hombre y esposos

**Recomendada por:** Espiral Grupo



### Reflexión final.

“Salud mental es la libertad de la que gozan las personas para vivir en armonía con sus propios valores, fines y propósitos. Para ello son fundamentales tres dimensiones: los recursos del contexto, los recursos del sujeto y las condiciones que hacen posible al sujeto aprovechar los recursos de los que dispone”.

#### Diego Alveiro Restrepo Ochoa

- Psicólogo
- Máster en Psicología
- PhD. en Salud Mental



Soy mi marca personal



## ¡A partir de hoy el dinero SI TE ALCANZA!

En la rueda de La vida te guiamos para hacer tu propio diagnóstico, ahora te invitamos a conocer y aplicar estos fenomenales tips para administrar tus finanzas personales

### Flujo del dinero GANAR, GASTAR, AHORRAR, INVERTIR

El dinero es como el agua, se mueve de manera parecida a una ducha en tu casa, en este caso la ducha somos nosotros, el agua funciona siempre y cuando fluya, de lo contrario se estanca y va a querer siempre encontrar salida.

**GANAR:** Debemos aumentar nuestros niveles de energía, romper los miedos y los paradigmas que tenemos respecto al dinero, muchas personas quizá tienen buenos ingresos, pero no les queda nada al final del mes, siempre hay que tener en cuenta que nuestro verdadero ingreso no es lo que diga la colilla de pago, es lo que nos queda después de pagar todo.

**GASTAR:** Gastamos dinero que no tenemos en emociones que si tenemos, la inteligencia financiera es puro manejo de las emociones, ten en cuenta que el dinero no se usa de manera racional casi nunca, por eso en la calle vemos mucha gente sin dinero para poner combustible a su carro, pero teniendo el celular de última generación, eso ocurre porque somos víctimas de un sistema que nos exige TENER para poder SER.

**AHORRAR:** La mayoría de hogares ahorran cuando les queda, una persona

sana financieramente primero ahorra y después hace mercado, el ahorro es tan importante como mercar, no debemos verlo como una opción. Ten presente los productos de ahorro que tenemos en FERMAD, como el “ahorro a la vista”, “ahorro navideño”, “ahorro educativo”, “ahorro de vivienda”, CDATs (certificados de depósito a término, de 3, 6 y 12 meses).

**INVERTIR:** El ahorro por sí solo no sirve de nada, solo es dinero quieto, por eso invertir es cerrar el ciclo del dinero, es ponerlo a circular en proyectos, acciones, mercados, renta variable, instrumentos financieros de riesgo bajo, medio, alto, dependiendo de mi conocimiento financiero.



Escaneando el siguiente código podrás conocer más acerca de este contenido (¡hazlo ahora mismo!)

*Soy mi marca personal*

## Tips de manejo de dinero

En la siguiente tabla te explicamos como debe ser la distribución **ideal del 100% de tus ingresos** (sumando salario y extras)

CUENTA	PORC. %
Inversiones largo plazo (se reinvierten los huevos, nunca la gallina)	10%
Diversiones	10%
Inversiones mediano plazo (se pueden comer los huevos, no las gallinas)	10%
Educación	10%
Contribución a la humanidad	10%
Gastos	50%

Visualiza como usas tu dinero		
CUENTA	VALOR	% DE TU SALARIO

Luego de realizar este ejercicio, me doy cuenta que debo tomar las siguientes decisiones:

---



---



---



---



---



---

¿Cuáles son las implicaciones de largo plazo si no saneo mis finanzas personales?

---



---



---



---



---



---

Soy mi marca personal

## ¿Qué puede hacer FERMAD por mí ante este escenario que me encuentro hoy?

En FERMAD estamos listos para asesorarte y ofrecerte a través de nuestro plan estratégico soluciones. Lo único que queremos es que siempre, antes de tomar una decisión que impacte tus finanzas y con ellas tu vida, te pongas en contacto con nosotros.

Si tienes muchos créditos con el sector financiero, con tus familiares o con entidades o personas; ¡ven a FERMAD! y consolida tus deudas. **Nosotros te compramos la cartera.**

Si tienes Gastos de corto plazo, nosotros te ofrecemos **Crediexpress.**

**Si se trata de educación, vivienda, salud, recreación o libre Inversión** ven con FERMAD y tenemos productos para cada una de ellas.

**Cuando de estrenar casa se trata,** lo primero es postularte al subsidio de vivienda con la caja de compensación familiar y a través de FERMAD recibir auxilios.

**Auxilios especiales FERMAD orientados a salud, educación, vivienda y recreación.**

***¡Nuestros auxilios son recursos que se te otorgan como regalo!***

*Debes aprender a vivir con el 50% de tus ingresos, la solución es pagar tus deudas y aumentar ingresos, y reducir gastos.*

### TIPS USO DE TARJETAS DE CRÉDITO

La tarjeta de crédito es un instrumento financiero muy útil en nuestra vida cotidiana, con un manejo ejemplar de ella se pueden obtener grandes beneficios en nuestra economía, pero en la realidad muchas personas la ven como una extensión de su ingreso y generalmente la usan para hacer avances de efectivo y compras innecesarias, descuidando su manejo, por lo tanto hay que tener en cuenta:

- En caso de tener muchas tarjetas de crédito, procure dejar la que tenga mayor cupo y menor cuota de manejo.
- La mayoría de tarjetas las entregan sin cuota de manejo los primeros meses, cuando vea que ya le van a empezar a cobrar esa cuota, intente devolverla, para que le vuelvan a quitar la cuota de manejo, generalmente los bancos acceden a hacerlo por no perder un tarjeta habiente.
- Jamás haga avances en efectivo y de hacerlos, siempre pague la totalidad en la siguiente factura, los avances automáticamente se ponen a 12 o 24 meses de plazo y los intereses son muy altos.

**Es preferible usar el crediexpress de FERMAD para necesidades de corto plazo.** (el plazo máximo que tenemos en este producto es de 6 meses. Se puede dejar incluso a 1 mes (2 quincenas)).

- Revise muy bien su fecha de corte, procure hacer los gastos al otro día de su fecha de corte, obviamente a una cuota, esto hará que usted se gane unos 45 días usando ese dinero sin pagarle interés al banco.

*Soy mi marca personal*

## CLARIDAD Y PROPÓSITO

- Use su tarjeta para acumular millas, viajar, alquilar vehículos, obtener beneficios, para eso es que realmente se deben usar, no caiga en las trampas de sus emociones, los intereses son muy altos y terminará pagando 2 o 3 veces más de lo normal.
- En Ninguno de los casos acceda al pagadiario, es una opción ilegal, con las tasas más altas de interés y con implicaciones en la salud mental y la vida de quienes acceden a él.

### *FERMAD gran opción para vivir la solidaridad*

Pensamos en la Solidaridad como una actitud que debemos asumir en emergencias y desastres, o un valor que sólo se da en la medida que tenemos abundancia, sin embargo, la solidaridad es una característica de la sociabilidad que inclina al hombre a sentirse unido a sus semejantes y a la cooperación con ellos.

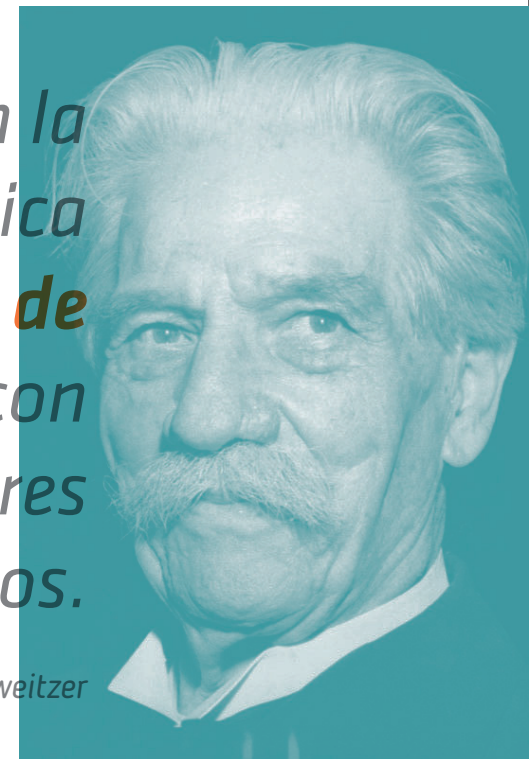
Al hacer parte de nuestro fondo de empleados FERMAD, estamos en un espacio generando lazos de compañerismo, escenario ideal para fomentar los valores de cooperación.

El valor de la solidaridad se manifiesta en reconocer en el bien común, el sentido de una vida exitosa para todos, la solidaridad es una actitud y un comportamiento; una actitud porque nos inclina a responder favorablemente a las necesidades de nuestro grupo, de nuestro prójimo, y una forma de conducta cuando se concretiza en acciones.

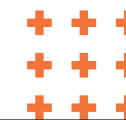
VIDA  
EQUILIBRIO  
TRABAJO

*El primer paso en la  
evolución de la ética  
es un **sentido de  
solidaridad** con  
otros seres  
humanos.*

Albert Shcweitzer



*Soy mi marca personal*



## CLARIDAD Y PROPÓSITO

Nuestra sociedad actual necesita modelos de economía sostenible, espacios donde se disminuya la brecha social entre ricos y pobres, empresas que perduren en ambientes adecuados, socialmente y ambientalmente sostenibles, y es acá donde aparecen y surgen proyectos como los Fondos de Empleados que facilitan un crecimiento conjunto y un bienestar común.

Siendo asociados a nuestro Fondo de Empleados, estamos atendiendo nuestros principios básicos de una buena administración financiera personal: fomentamos nuestro ahorro, tenemos rendimientos financieros sobre nuestros ahorros, logramos una educación financiera, obtenemos descuentos y ventajas financieras al hacer parte de un colectivo que alcanza economías de escala interesantes, entendiendo esta última como la capacidad que tiene un fondo de lograr mejores acuerdos comerciales por ser un colectivo de personas numeroso frente a la capacidad de negociación que tendría cada uno solo frente a una adquisición o compra comercial.

Pero lo maravilloso de un Fondo de Empleados no es sólo que se nos facilitan nuestros logros financieros personales, sino que también ayudamos a los demás en la búsqueda de mejores condiciones que fomentan la mejora de su calidad de vida.

**Cuando ahorramos** estamos facilitando que otros accedan a créditos de una manera más fácil, y que los intereses que pagan no vayan como ingresos de un grupo económico o un grupo de accionistas, sino que por el contrario, estos se constituyan en la fuente de recursos para que cada uno de los integrantes del fondo pueda acceder a auxilios y emprender proyectos en mejora de su calidad de vida.

Los beneficios de esta economía sostenible y solidaria se extienden a la empresa, ya que percibe como beneficios de esta no solo su espacio de trabajo, sino también la opción de pertenecer a un fondo que se preocupa e involucra en su realidad; así este estará más involucrado con su trabajo, contando con mayor satisfacción y motivación.

**Owen profesaba: “mejorad el entorno social de un hombre, mejorareis al hombre” (OWEN, 1825);** ya que dentro de su experiencia e investigación entendía que el carácter del ser humano es directa consecuencia de las circunstancias en las que vive desde que nació; éste afirmaba que una transformación del carácter humano puede lograrse a través de una forma de organizar el medio ambiente en el que se desarrolla.

Nuestras metas personales se alcanzarán de manera más fácil y rápida en la medida que estemos en un entorno favorable y justo.

Parte igualmente de la solidaridad es descubrir y comprender que en cada lugar de trabajo y de convivencia, las personas tienen algo interesante que aportar y que enseñarnos; si aprendemos a interesarnos por el bienestar de las personas, estamos en condiciones de ayudarles y prestarles un mejor servicio.

**Raymond Aron hablaba de un “egoísmo razonable”.** Sostenía que no todos podemos ser como Mahatma Gandhi o la Madre Teresa de Calcuta, pero eso no nos autoriza a desentendernos de ciertos compromisos sociales. Para Aron una sociedad equilibrada estaría conformada por hombres que cuidan lo suyo, pero en circunstancias normales estarían dispuestos a ayudar al prójimo, aunque no de manera incondicional.

*Soy mi marca personal*

## Una breve historia para resaltar la importancia de la solidaridad:

"Un antropólogo propuso un juego a los niños de una tribu africana. Puso una canasta llena de frutas cerca de un árbol y le dijo a los niños que aquel que llegara primero ganaría todas las frutas.

Cuando dio la señal para que corrieran, todos los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos, después se sentaron juntos a disfrutar del premio.

Cuando él les preguntó por qué habían corrido así, si uno solo podía ganar todas las frutas, le respondieron: UBUNTU, ¿cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?

**UBUNTU**, en la cultura Xhosa significa: "Yo soy porque nosotros somos."



Ubuntu es una regla ética sudafricana enfocada en la lealtad de las personas y las relaciones entre éstas. La palabra proviene de las lenguas zulú y xhosa. Ubuntu es visto como un concepto africano tradicional.

### Ubuntu es un concepto que lo podemos asimilar a:

- Humanidad hacia otros.
- Si todos ganan, tú ganas.
- Soy porque nosotros somos.
- Una persona se hace humana a través de las otras personas.
- Una persona es persona en razón de las otras personas
- Todo lo que es mío, es para todos.
- Yo soy lo que soy en función de lo que todos somos.
- Humildad.
- Empatía.
- Yo soy porque nosotros somos, y dado que somos, entonces yo soy.
- Nosotros somos por tanto soy, y dado que soy, entonces somos.

### Recuerda:

**"Si quieres ir muy rápido,  
vé sólo. Si quieres llegar  
lejos, ve junto a otros"**



Escaneando el siguiente código podrás conocer más acerca de este contenido (¡hazlo ahora mismo!)

*Soy mi marca personal*

---

Producido por:  
**Angie C. Mazo**

**Fundadora de Espiral Grupo**

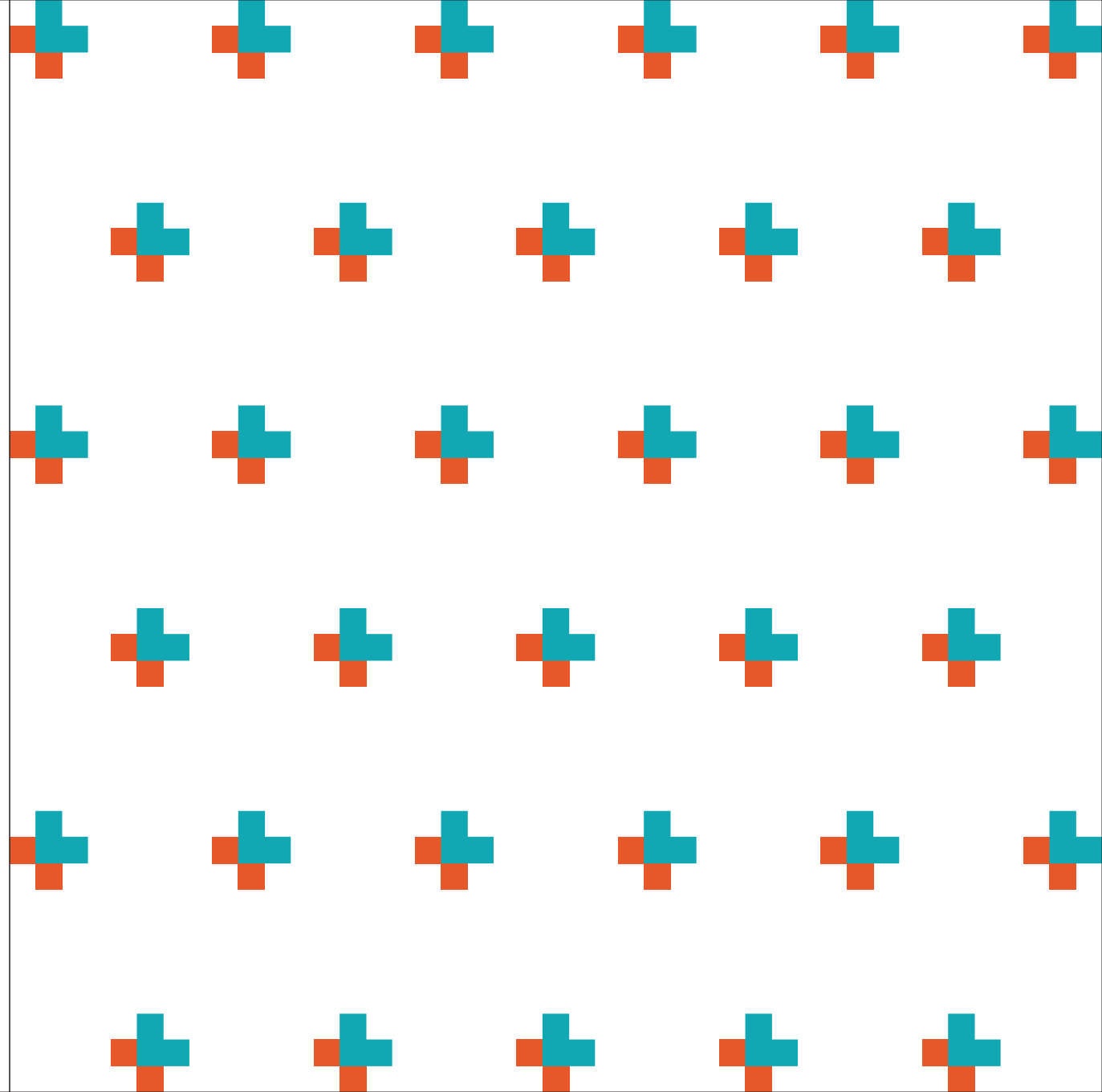
- Psicóloga
- Esp. Gerencia del Talento Humano
- Máster en Dirección

**Enamorada del equilibrio**  
**Vida - Trabajo**

Esta publicación es diseñada para acompañar procesos personales y de transformación de vida y los talleres Neurolibérate y Marca personal.

---

**Pedidos o contacto en:**  
info@espiralgrupo.co,  
direcciongeneral@espiralgrupo.co  
Whatsapp: (318) 652 3576 / (318) 623 7808





---

***CLARIDAD  
Y  
PROPÓSITO***

---

*Soy mi marca personal*

