

La METODOLOGÍA MI-CAJA es una herramienta poderosa para la formación cooperativa de tus nuevos socios.

Su objetivo principal es brindar a los socios información útil y práctica que les ayude a mejorar su calidad de vida con el apoyo de su Caja Popular.

Sería difícil que el área de Formación Cooperativa, los gerentes de sucursal o un equipo especializado de producción pudieran ofrecer, por sí solos, la formación que esta metodología pone al alcance de los socios.

Hemos creado 120 podcasts —artículos en audio o para lectura— con una duración promedio cercana a 10 minutos para la METODOLOGÍA MI-CAJA.

En sus contenidos ofrecemos soluciones financieras que motivan a los nuevos socios a participar activamente en su cooperativa, impulsar el ahorro, construir planes de inversión, fortalecer la formación cooperativa de toda la familia y tomar acciones para mejorar su calidad de vida, asegurando así su salud financiera.

Sabemos que las nuevas generaciones de jóvenes, principal grupo de candidatos a socios, desconocen en gran medida la actividad y el compromiso de las cooperativas financieras. Por esa razón, la METODOLOGÍA MI-CAJA se convierte en el mejor aliado de tu Caja Popular.

Cada artículo forma parte de alguno de los 13 temas principales que aborda la publicación.

El socio inscrito recibe cada número de manera secuencial, mes a mes, hasta concluir con el Número DOCE.

A continuación, se presentan los contenidos incluidos en cada edición, los cuales se entregan mensualmente a los socios inscritos a la metodología.



Número UNO:

ARTÍCULOS GENERALES:

- ¡BIENVENIDO A TU CAJA POPULAR!
- Guía Rápida para el nuevo socio de nuestra Caja Popular
- ¿Por qué la Caja Popular supera a Bancos y Fintechs?
- Presentación de la revista Mi Caja.
- Las herramientas y recursos de la revista MI CAJA

CRÉDITO, AHORRO, INVERSIÓN:

- ¿Por qué parece tan difícil ahorrar en México?

COOPERATIVAS Y CAJAS POPULARES:

- Pertenecer a una cooperativa financiera y de ahorro
- El valor de las cajas populares

TRABAJO Y PROFESIÓN:

- El mejor lugar para trabajar.

EMPRENDIMIENTO:

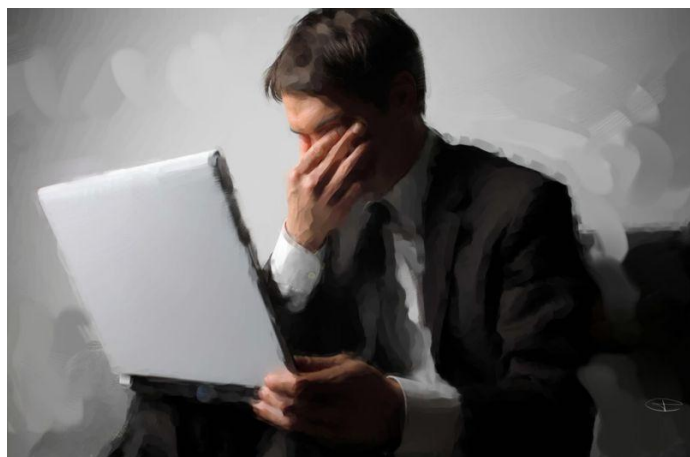
- Lecciones de éxito en emprendimiento.

DESTACADOS:

- La lectura y la inteligencia

SOCIEDAD Y AMISTAD:

- Establecer un negocio con un amigo ¿es bueno o malo?



Número DOS:

CRÉDITO, AHORRO, INVERSIÓN:

- Entender el crédito y sus distintos tipos
- Cómo fomentar el ahorro en hijos pequeños

COOPERATIVAS Y CAJAS POPULARES:

- Elegir la mejor caja popular para ti.

ÉTICA Y VALORES:

- Cómo la disciplina mejora tu futuro laboral.

EMPRENDIMIENTO:

- El punto de equilibrio de cualquier negocio.

DESTACADOS:

- Hacer un testamento

ECONOMÍA Y FINANZAS:

- Cuando la Caja de Ahorros de la empresa «se queda chiquita»

DESARROLLO EMOCIONAL:

- Los cinco elementos para provocar un cambio
- Cuando la depresión nos inmoviliza.

DESCANSO Y DIVERSIÓN:

- Las mejores vacaciones de mi vida.

Número TRES:

ARTÍCULOS GENERALES:

- ¿Cómo se aprende a ser emprendedor?

CRÉDITO, AHORRO, INVERSIÓN:

- Iniciar un proyecto de inversión.

TRABAJO Y PROFESIÓN:

- El Aguinaldo y el PTU como semillas de prosperidad

SALUD Y ALIMENTACIÓN:

- Tu cuerpo, sin refacciones de repuesto y reparaciones costosas.

ÉTICA Y VALORES:

- Los alcances de la responsabilidad.

ECONOMÍA Y FINANZAS:

- Por lo que más quieras ¡haz un presupuesto!

EMPRENDER:

- La decisión de emprender.

DESARROLLO EMOCIONAL:

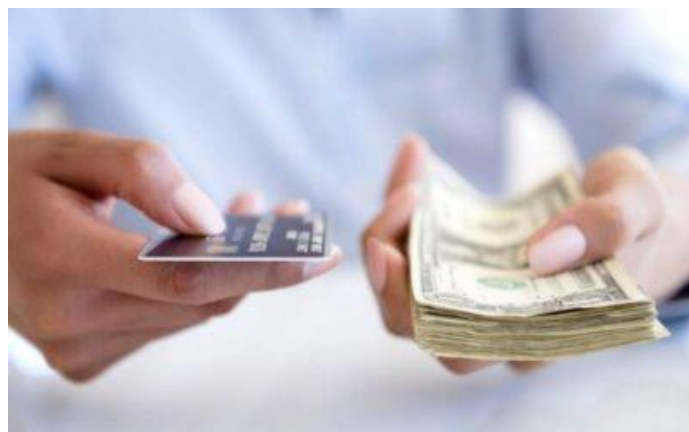
- Diseña tu Visión de Futuro.

DESARROLLO INTELECTUAL:

- La pavorosa ley del promedio.

DESCANSO Y DIVERSIÓN:

- Descansar haciendo adobes.



Número CUATRO:

TRABAJO Y PROFESIÓN:

- Los oficios: una lucrativa actividad profesional

SALUD Y ALIMENTACIÓN:

- Cómo el «comer fuera» destruye tu patrimonio.

ÉTICA Y VALORES:

- Brújula financiera del socio conforme a su edad y etapa de vida.

ECONOMÍA Y FINANZAS:

- Domina tus finanzas sin renunciar a tu independencia laboral.

EMPRENDER:

- El microemprendimiento.

DESTACADOS:

- Las ventas, el puesto más odiado y productivo que existe.
- Cómo superar el reto de Aprender en línea.

SOCIEDAD Y AMISTAD:

- En mi negocio ¿debo cobrar a mis parientes y amigos igual que a mis clientes?

DESARROLLO EMOCIONAL:

- Cuando la ansiedad ataca y quieres provocar un cambio.

DESCANSO Y DIVERSIÓN:

- Juegos en familia = fabricar recuerdos para toda la vida.

Número CINCO:

CRÉDITO, AHORRO, INVERSIÓN:

- Cuando el crédito se vuelve una pesadilla.
- El buró de crédito, qué es y cómo funciona.

ÉTICA Y VALORES:

- Deseo y necesidad, dos cosas distintas.

ECONOMÍA Y FINANZAS:

- ¿Ama de casa o microempresaria?

EMPRENDER:

- Guía básica para emprender un micronegocio con éxito.

SALUD Y ALIMENTACIÓN:

- Tu salud, el activo más valioso de tu negocio ¿Cómo protegerlo?

SOCIEDAD Y AMISTAD:

- Hacer un plan de ahorros entre amigos.

DESARROLLO EMOCIONAL:

- Un cambio gradual: síntoma de la ausencia de motivación.

DESARROLLO INTELECTUAL:

- Estudiar en casa: la llave maestra para tu futuro laboral.
- Nuevas habilidades para mejorar tu negocio.



Número SEIS:

CRÉDITO, AHORRO, INVERSIÓN:

- El Retiro del Socio Emprendedor.

COOPERATIVAS Y CAJAS POPULARES:

- Aprovecha plenamente tu Caja Popular

TRABAJO Y PROFESIÓN:

- Cómo convertirte en el experto más buscado.

SALUD Y ALIMENTACIÓN:

- Administra tu tiempo y añade años a tu vida comiendo en casa.

DESARROLLO EMOCIONAL:

- La frustración que produce la falta de recursos en tu plan.

EMPRENDER:

- Diferencias, retos y fortalezas entre Socios y Socias emprendedores.

DESTACADOS:

- Las mujeres emprendedoras de nuestras cajas populares.

SOCIEDAD Y AMISTAD:

- ¿Cuándo es oportuno y prudente buscar un socio para mi negocio?

DESARROLLO INTELECTUAL:

- El silencio como aliado de las mejores decisiones.

DESCANSO Y DIVERSIÓN:

- Tiempo de soñar: tus próximas vacaciones.

Número SIETE:

CRÉDITO, AHORRO, INVERSIÓN:

- ¿Qué pasaría en 15 años si ahorrara \$ 1,000 mensuales?
- Edificar un patrimonio para tu regreso siendo migrante.

COOPERATIVAS Y CAJAS POPULARES:

- La Asamblea General de Socios, qué es y en qué consiste.
- El ahorro, el mejor aliado para tu futuro.
- Cómo obtener un crédito en tu Caja Popular

TRABAJO Y PROFESIÓN:

- Más allá de la frontera: Migración inteligente y regreso exitoso.

SALUD Y ALIMENTACIÓN:

- Proteger a la familia y el patrimonio frente a las adicciones.

DESARROLLO EMOCIONAL:

- El «arranque en falso» provocado por la ausencia de un plan de acción

EMPRENDER:

- 5 pasos para formalizar tu negocio exitosamente.

DESTACADOS:

- De tu puño y letra es mejor, inolvidable.



Número OCHO:

CRÉDITO, AHORRO, INVERSIÓN:

- Finanzas sanas en la era de las mil tarjetas de crédito.

COOPERATIVAS Y CAJAS POPULARES:

- Los cargos que existen en la Caja Popular y sus requisitos para desempeñarlos.

TRABAJO Y PROFESIÓN:

- No me reconocen en el trabajo ¿Qué debo hacer?

SALUD Y ALIMENTACIÓN:

- La alimentación en pareja para una mejor calidad de vida

ECONOMÍA Y FINANZAS:

- Guía para padres: educación financiera para tus hijos
- Cómo invertir tus ahorros en un negocio propio al regresar a México.

DESTACADOS:

- Talento transformado en artesanía

SOCIEDAD Y AMISTAD:

- La amistad migrante y el camino exitoso regreso a casa.

ÉTICA Y VALORES:

- Las ventajas de surgir de una familia disfuncional.

DESCANSO Y DIVERSIÓN:

- Disfrutar el retorno del hijo ausente.

Número NUEVE:

CRÉDITO, AHORRO, INVERSIÓN:

- El reto de 30 días: sobrevivir pagando con tu tarjeta de débito
- Qué es el CAT de una tarjeta de crédito y cómo afecta tu economía

COOPERATIVAS Y CAJAS POPULARES:

- El camino para dirigir y cuidar tu Caja Popular

TRABAJO Y PROFESIÓN:

- Oportunidades de negocio en nuestra comunidad que a menudo no vemos

SALUD Y ALIMENTACIÓN:

- La alimentación en pareja para una mejor calidad de vida

ECONOMÍA Y FINANZAS:

- Finanzas sanas en pareja

EMPRENDER:

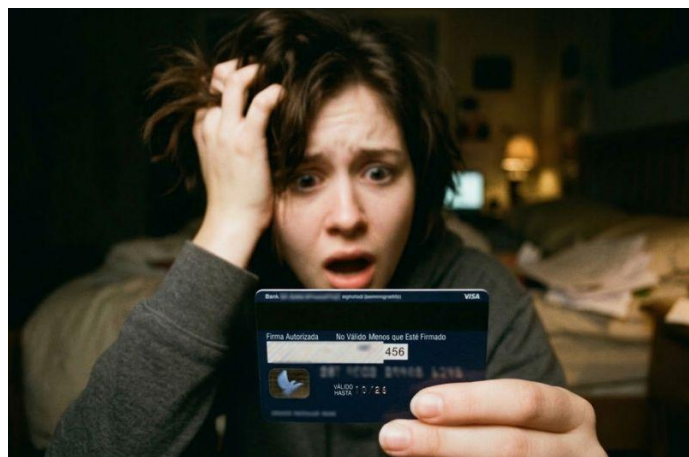
- Breve guía para mujeres emprendedoras
- Lo que debes saber antes de renunciar para emprender

DESTACADOS:

- La verdad acerca de regularizar tu negocio y pagar impuestos.

DESARROLLO INTELECTUAL:

- Guía de 5 minutos para tomar las mejores decisiones con meditación.



Número DIEZ:

COOPERATIVAS Y CAJAS POPULARES

- El Comité de Educación como promotora de una nueva Cultura Cooperativa.

DESARROLLO EMOCIONAL

- Talentos y habilidades que te harán brillar en tu trabajo.

DESATACADOS

- Talento transformado en artesanía

SOCIEDAD Y AMISTAD

- Cuando personas talentosas se reúnen

COOPERATIVAS Y CAJAS POPULARES:

- Historia, raíces y el triunfo de las Cooperativas Financieras en México.

EMPRENDER:

- Crear un negocio propio en tres pasos.
- Crear un negocio propio, primer paso

EDUCACIÓN FINANCIERA:

- Educación financiera de acuerdo con tu fase en la vida
- Educar a tus hijos pequeños en finanzas (edad: niños)

Número ONCE:

EDUCACIÓN FINANCIERA

- Educación financiera para adolescentes
- Educación financiera para el adulto joven.
- Educación financiera para el adulto que inicia por su cuenta
- Educación financiera para el adulto con hijos adolescentes

EMPRENDER

- Crear un negocio propio: segundo paso
- Crear un negocio propio: tercer paso
- La empresa familiar, los errores más comunes que engañan tus finanzas. (la fantasía de pagar a los hijos y parientes)

TRABAJO Y PROFESIÓN:

- El riesgo de trabajar sin crear una trayectoria laboral

ÉTICA Y VALORES

- La desaparición de los héroes verdaderos

DESCANSO Y DIVERSIÓN

- Cómo los juegos tradicionales en los niños definen su profesión futura



Número DOCE:

EDUCACIÓN FINANCIERA

- Educación financiera para el adulto (pareja) con hijos independientes
- Educación financiera para la tercera edad
- Educación financiera para adultos mayores.

CRÉDITO, AHORRO, INVERSIÓN

- ¿por qué las mujeres mexicanas son tan buenas ahorradoras?
- Pasar de deudor a ahorrador fácilmente

EMPRENDER

- Iniciar tu propio negocio en ventas.

TRABAJO Y PROFESIÓN

- Lo que significa ser un buen patrón

TRABAJO Y DIVERSIÓN

- El RETO: 2 horas sin celular en casa

SALUD Y ALIMENTACIÓN

- Y tú ¿comes pescado?

DESARROLLO EMOCIONAL

- Reglas en casa para una presencia de calidad de los padres.