

Newsletter Sfera Nook Ene'26 #8

NEWSLETTER

Frase de la semana

Un golpe es un instante, sí, pero el dolor es un proceso.

— *Lucía Lijtmaer*, Cauterio

Sfera Nook - *your ally in finance*

Pssst, quieres un consejo?

La conciencia constituye la base fundamental de la riqueza: reconoce cada gasto como una necesidad, una obligación o como motivado por el ego.



En los mercados vuelve a escucharse una palabra incómoda: burbuja.

Esta vez, ligada a la IA y a empresas muy populares como Nvidia, Microsoft, Google, Amazon o Meta, el precio de sus acciones ha subido con fuerza en muy poco tiempo.

Hablar de burbuja no significa que la tecnología no funcione o sea todo un pufo. Algo parecido ocurrió a finales de los años 90 con Internet. Muchas empresas estaban sobrevaloradas y **el mercado acabó corrigiendo su valor con dureza**. Sin embargo, internet no desapareció. **Al contrario: transformó la economía** y la manera en la que vivimos y trabajamos. Aprendimos que una buena tecnología no garantiza buenas inversiones a cualquier precio.

Con la IA puede estar pasando algo similar. **Hay avances reales, mucha inversión y grandes promesas, pero también valoraciones muy elevadas y una fuerte** concentración del dinero en pocas compañías. Cuando todo el mundo apuesta por lo mismo, el riesgo no está en que la tecnología falle, sino en que las expectativas sean demasiado altas. Además, las burbujas no suelen pinchar porque las empresas que hay detrás sean malas, sino cuando algo cambia y muchas personas necesitan vender al mismo tiempo.

La IA va a cambiar el mundo. Pero a la hora de invertir, conviene no enamorarse perdidamente de la moda del momento.

Diversificar sigue siendo la mejor defensa. Y pensar que lo habitual es que las ganancias futuras sean mucho más modestas de lo que hoy se espera o han venido siendo hasta ahora.

¿Quieres saber más? Contáctanos

¿Sabías que...?

El absentismo laboral en España ha aumentado en la última década, afectando la productividad y generando costes para empresas y administraciones.

Según Randstad Research, en el primer trimestre de 2025 el 7% de las horas activas se perdieron por absentismo, de las cuales el 5,5% fue por incapacidad temporal. La CEOE calcula que el coste anual podría superar los 32.000 millones de euros.

Eventos y calendario

Nieves Villena - Felicidad financiera

Tuvimos el placer de coincidir con [Nieves Villena](#), experta en mejorar tu relación con el dinero.

En menos de una hora, hizo vibrar la sala y captivar a muchas de nosotras con su energía, lucidez y propósito.

Estamos muy contentas de poder haber coincidido y del aprendizaje que nos ha brindado.



Sfera Nook is MAKING TROUBLE again!

Tenemos el gustazo de ser parte, nuevamente, de la iniciativa holandesa [We Make Trouble](#).

La segunda ronda del Hackathon para Women in tech se celebrará del 6-8 Feb en Amsterdam. No obstante, durante el 20 y 22 de enero, estaremos ofreciendo talleres online para ayudar a nuevas fundadoras en la creación de un negocio sólido.



THE NOOK ROOM 2026 Espacio para mujeres *emprendedoras*

[Website](#)



Cuidar la salud mental no es solo cuidar a las personas. También es una forma de cuidar la sostenibilidad de los proyectos y los negocios. Paloma, fundadora de ConfortMental: gabinete de psicología especializado en población adulta.

Si te apetece saber más,
haz click aquí

Desde la psicología hay algo que vemos cada vez más claro: cuando una persona acaba faltando al trabajo, casi nunca es de un día para otro. Antes suele haber mucho **desgaste silencioso**.

Ansiedad que se va acumulando, cansancio constante, sensación de no llegar a todo, conflictos laborales que se enquistan... y seguir, seguir y seguir, hasta que el cuerpo o la mente dicen basta.

En consulta vemos a muchas personas adultas que aguantan más de lo que deberían. Van a trabajar, cumplen, **pero por dentro están agotadas. Y cuando finalmente paran, el malestar suele llevar tiempo instalado.**

Los datos van en esta misma línea: el absentismo laboral en España lleva años aumentando, y una parte importante está relacionada con bajas por incapacidad temporal, muchas de ellas vinculadas a problemas de salud mental. Detrás de los costes económicos de los que tanto se habla, hay personas intentando sostener situaciones que ya no son sostenibles.

Y algo que vemos con claridad en ConfortMental es que **cuanto antes se aborda este desgaste, más fácil es prevenir una baja prolongada o una desconexión total con el trabajo.**

Por eso, además del trabajo clínico, estamos desarrollando una línea específica orientada a empresas, centrada en la prevención del absentismo desde la salud mental y la detección temprana del malestar, apoyada en una **herramienta con IA**. Un proyecto que verá la luz en los próximos meses y que nace, precisamente, de lo que observamos cada día en consulta.



ES HORA DE CREER EN TI



Visita nuestra website

<https://www.sferanook.com>

Para más info

info@sferanook.com

