

Newsletter Sfera Nook Ene'26 #7

NEWSLETTER

Frase de la semana

Dentro de una vida convencional, hay personas que están orientadas a explotarte, lo sepas tú o no, y lo mejor es saberlo para poder defenderte.

— Vicente Garrido, criminólogo

Sfera Nook - *your ally in finance*

**¡Feliz comienzo!
¡Feliz Año!
Brindemos por un próspero 2026**

Que el nuevo año nos encuentre
aprendiendo juntos, tomando
decisiones más conscientes y
construyendo prosperidad con calma,
confianza y propósito



El rincón
INVERSOR

¿Sabías que existe una diferencia entre deuda buena y deuda mala?

En Sfera Nook promovemos el endeudamiento consciente y útil para impulsar tu libertad financiera. Por eso queremos explicarte la diferencia entre ambas.

La deuda buena se refiere a los préstamos que te permiten cumplir metas previamente planificadas, como por ejemplo: comprar una vivienda, financiar unos estudios enfocados a la carrera profesional, invertir en tu propio negocio. ¿La razón? Al planificar con cautela y tiempo, este tipo de deuda puede aumentar tu patrimonio, dejar un legado e incluso incrementar tus ingresos en el futuro.

En cambio, **la deuda mala** surge cuando solicitas préstamos para gastos que pierden valor rápidamente o no generan beneficios, como entretenimiento, viajes o consumo de artículos de lujo; el crédito al consumo en España se dispara, sube un 12,56% respecto al año anterior alcanzando la cifra de casi 15.000 millones euros, cifra no vista desde 2019.

Sugerencia: Antes de considerar cualquier tipo de endeudamiento, tómate un tiempo de reflexión, explora el retorno de éste y valora cómo se verá afectada tu libertad financiera a medio plazo.

¿Quieres saber más? Contáctanos

¿Qué significa job hugging o “apego laboral”?

Según el Financial Times, “job hugging” o apego laboral, es un fenómeno en el que los empleados se aferran a sus puestos actuales de trabajo.

Este hecho nace del miedo, de la incertidumbre y de la falta de confianza, y se ha afianzado en 2025 como una tendencia que continuará en 2026.

Ventajas:

Ofrece seguridad, ingresos constantes y previsibles y puede ayudar a disminuir el estrés a corto plazo.

Inconvenientes:

Podría impedir el crecimiento profesional, limitar el desarrollo de nuevas habilidades y afectar el bienestar mental.

Para evitar quedarse estancado, es recomendable seguir aprendiendo, fortalecer competencias y analizar cuidadosamente otras alternativas laborales.

En definitiva, la reflexión y la formación son clave para mantener tu valor en el mercado y velar por tu seguridad laboral a largo plazo.

Comparte tu experiencia y etiquétanos en Instagram @sferanook

Eventos y calendario

AtVenture, noches de inversión en Amsterdam

Gracias a [AtVenture](#), plataforma de referencia en los Países Bajos para emprendedores y business angels interesados en establecer conexiones eficientes, hemos tenido la oportunidad de participar en diversas jornadas orientadas a la obtención de capital. Cerramos el 2025 en una jornada distendida, fascinante y de lo más enriquecedora gracias a Laurie Lancee y Tessa de Flines.



THE NOOK ROOM 2026

[Website](#)

Emprender, y más siendo mujer

por Clara Paredes

Durante mucho tiempo pensé que emprender era solo una cuestión de ideas y esfuerzo. Que el contexto estaba resuelto. Con el tiempo, he entendido que en nuestro camino siempre hay curvas.

Según diversos estudios tanto europeos como españoles, el perfil mayoritario del emprendedor es el de un hombre de unos 38 años con formación universitaria. Las mujeres emprenden significativamente menos y tienen dificultades para acceder a financiación y/o atraer capital. Pero los datos no explican toda la historia.

Lo más complejo llega cuando una mujer empieza a tomar decisiones distintas a las esperadas. Cuando dedica tiempo a su negocio, hace networking, ocupa espacios nuevos y deja de estar disponible. Entonces aparecen las miradas y el juicio del entorno: *Pero ¿y para qué se mete en esto ahora?, ¿No tiene familia?, ¿No debería dedicarse a otra cosa?*

A menudo no hay mala intención. Muchas veces son roles muy interiorizados que siguen marcando lo que se espera de nosotras. En la etapa de transición, muchas emprendedoras sienten que se quedan en tierra de nadie. Ya no encajas del todo en lo de antes, pero tampoco te sientes completamente integradas en lo nuevo.



Tienes ambición, y eso incomoda.

Volver atrás no es fácil. Seguir adelante tampoco. Por eso emprender no es solo un reto profesional. Es aprender a elegir, aunque incomode. A seguir adelante, aunque no todo el mundo lo entienda.

Hablar de emprendimiento femenino sin esto es quedarse a medias.



Visita nuestra website

<https://www.sferanook.com>



Para más info

info@sferanook.com

