



Preocuponas, ¡y tristes!

Vulnerabilidades emocionales de las mujeres en la cuesta de enero

Quizá no sea coincidencia que el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, el Blue Monday o día más triste del año y la cuesta de enero sucedan en el mismo mes. Enero es un desafío emocional y económico, pero para las mujeres jefas de familia, que representan el 30% de los hogares en México, los efectos de la sobrecarga de labores de cuidado y anfitrionía vividos durante las fiestas decembrinas son un factor de mayor vulnerabilidad durante el arranque de un nuevo año.

En [“Cuídame, preocupona”, reporte de 2024](#), documentamos los efectos de resolver cada detalle de las celebraciones del maratón Guadalupe-Reyes en la salud mental de las mujeres. Este enero, hemos decidido analizar la tristeza femenina multifactorialmente, desde una mirada de género.

Hay quienes dicen que la llamada cuesta de enero es un mito, como si se tratase sólo de un efecto secundario y marginal tras los muchos gastos realizados alrededor de la Navidad. En los países de lengua castellana se le conoce así a las subidas de precios, tarifas y tasas que se acumulan y resienten en el mes de enero porque es cuando algunos precios se ajustan, es decir aumentan. Como saben muy bien las encargadas de presupuestos del hogar, la cuesta de enero es una realidad. Una muy pesada.

En México, durante el primer mes del año se acumulan los recibos anuales, como predial y refrendo vehicular, pero además está el regreso a clases y aumentos en precios de distintos servicios y productos. Por ejemplo, desde el 1 de enero de este 2025, el Impuesto Especial sobre Producción y Servicios (IEPS) subió 4.5%. Las instituciones de banca privada tienen muy en cuenta la cuesta de enero, por eso ofrecen consejos como priorizar el pago de deudas con mayores intereses y cumplir



con pagos para evitar la acumulación de todavía más intereses (además de, por supuesto, ofrecer préstamos como parte de su negocio). Como puede notarse en estas recomendaciones está ausente la perspectiva de género.

Del lado del Gobierno de México, la Procuraduría Federal del Consumidor y la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) expresan que en enero la mayoría de los comerciantes suben los precios de productos y servicios, por ello aconsejan consumir inteligentemente, definir metas financieras e involucrar a la familia, presupuestar y registrar gastos, aplicar eficientemente cualquier ingreso adicional, ser cuidadosos y cuidadosas con las deudas o créditos para enfrentar la cuesta de enero. Como estas son cuestiones familiares resulta evidente que buena parte de estas estrategias terminan siendo responsabilidad de las mujeres.

Una manera de comenzar a notar cómo la cuesta de enero daña específicamente a las mujeres —aunque este mal lo padecen también los hombres— es hablar de la condición emocional y psicológica llamada estrés financiero. Éste es un tipo de angustia constante que proviene de los problemas económicos —como las deudas y el desempleo que impiden cubrir gastos esenciales— y su importancia radica en que tiene consecuencias negativas tanto en la salud mental como en la física, así como causa estragos en los entornos familiares y laborales (por ejemplo, reduciendo el rendimiento). Quien padece estrés financiero experimenta ansiedad, apatía, cansancio continuo, irritabilidad, sentimientos de escasez, incertidumbre y vulnerabilidad. Pero veamos cómo esto se relaciona con las mujeres.

Entre las consecuencias del estrés financiero están el insomnio, las alteraciones en el sistema inmune, la hipertensión, los problemas digestivos, dolores de cabeza y la depresión. Y es en este último padecimiento en que claramente es necesaria la perspectiva de género: según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las mujeres tienen el doble de probabilidad que los hombres de caer en depresión. Así,



los datos de nuevo nos llevan a lo que hemos denominado las preocuponas, para nombrar el juicio social que recae sobre las mujeres al no cumplir sus múltiples cargas con buen humor, porque el estrés financiero, por su vínculo con el funcionamiento de la familia recae desproporcionadamente en las mujeres sin distinción de nivel de ingreso o de edad, pues todas se ven adversamente afectadas.

Evidencia de lo anterior es que una de las formas de identificar que se padece de estrés financiero es el pedir dinero prestado. El rol de cuidadoras impuesto por *default* a las mujeres exacerba la necesidad de resolver los aprietos económicos familiares, lo cual las llevan a ajustar los gastos del hogar y eliminar los vinculados con su autocuidado. Y muchas veces, aun así, es insuficiente.

Una fuente común de estrés financiero es el exceso de deudas y que éstas se vuelvan impagables. Hoy existe un riesgo particular en este sentido: los montadeudas o préstamos exprés. Éstos son aplicaciones, “apps”, que ofrecen préstamos de manera fácil en el teléfono celular o por internet, con pocos requisitos y entregando el dinero de forma inmediata por transferencia. Sin embargo, con frecuencia son fuente de operaciones fraudulentas que van desde el robo de datos personales (como contactos, fotografías y ubicación), el cobro de intereses impagables y que pueden incluir hasta amenazas e intentos de extorsión. Son delitos que han ido en aumento desde junio del 2021 (los montadeudas son instituciones financieras no reguladas y el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México y la Guardia Nacional ofrecen información para que todos y todas puedan protegerse ante sus operaciones ilícitas). Claramente, caer en las trampas de los montadeudas puede ser la gota que derrame el vaso para una preocupona.

Blue Monday económico



El tercer lunes de cada enero ha sido designado el día más triste del año, el “Blue Monday”. Desde hace un par de décadas es el nombre con que se conoce en inglés a este punto de referencia de estrés emocional. El origen de la etiqueta es paradójico y revelador. La frase Blue Monday surgió en 2005 en la campaña de una agencia de viajes británica para promover el turismo como alivio a la tristeza en y alrededor de esa fecha. Tiempo después, desde medios como el periódico *The Guardian* se cuestionó la identificación de la fecha como la de mayor tristeza, señalando que su autor había sido profesor de asignatura en una universidad, que el “estudio” detrás de ella no tenía por tanto el respaldo de la institución, y, sobre todo, que era cuestionable la coherencia matemática de la ecuación que identificaba la fecha como la más triste. Pero en ese país y alrededor del mundo la idea de que el día más triste del año ocurriría en enero ha ganado aceptación. Como anotábamos aquí: no es coincidencia sino reflejo de experiencias que la cuesta de enero con sus retos económicos y emocionales de sobrecarga en las mujeres y que las conmemoraciones como el Blue Monday y el Día Mundial de Lucha contra la Depresión se concentren en enero. Pues el hecho es que, en 2022, el Instituto Nacional de Salud Pública encontró que una de cada cinco mexicanas sufre de cuando menos un episodio de depresión mayor en su vida, pero menos del 20% busca atención profesional.

En este sentido, la idea del día más triste del año, así como la conmemoración del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, el 13 de enero, son referentes para exponer la situación de las mujeres y la necesidad de transformaciones sistémicas que cambien sus condiciones de vida para que no vivan males como la depresión en silencio y soledad. Una transformación indispensable es la de alcanzar la igualdad sustantiva que incluye cuestiones económicas cotidianas.

Las mujeres padecen diversas precariedades. De entrada, participan menos en el mercado laboral que los hombres. Aunque el empleo informal es un problema



nacional, su recurrencia de 55.4% entre las mujeres es mayor que entre los hombres, según el análisis de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) realizado por México ¿Cómo Vamos? La informalidad conlleva menores salarios, escasa o nula seguridad social e incluso mayor vulnerabilidad ante la violencia laboral. Las mujeres incluso llegan a participar en la economía informal sin remuneración alguna cuando trabajan en negocios familiares, según un reporte de Work and Opportunities for Women (entidad británica del ministerio del exterior de Gran Bretaña). En 2024 el IMCO difundió también que el ingreso promedio de las mujeres en la economía informal era casi el 50% del existente en la formal, pues alguien asalariado recibiría 6,749 pesos mientras que en la economía informal obtendría sólo 3,509 pesos al mes.

Una investigación de México ¿Cómo Vamos? y Oxfam agrega que la informalidad afecta todavía más a mujeres casadas, con hijos, de zonas rurales del este y el sur del país y a aquellas con baja o nula escolaridad. La dedicación a los cuidados es condicionante para permanecer en la informalidad y para la falta de remuneración.

Asimismo, en un país en que según la Encuesta Nacional de Inclusión Financiera (ENIF) menos del 50% de los mayores de edad está bancarizado, las mujeres entre 2018 y 2023 lejos de aumentar tuvieron menos acceso a servicios bancarios, pues el número de cuentas de mujeres disminuyó (lo que favorece, como hemos visto, la necesidad de préstamos en malas condiciones y las obliga a permanecer en la economía informal). Según el Banco de México las mujeres tienen menores tasas de incumplimiento en el pago de créditos que los hombres y, sin embargo, obtienen préstamos más bajos y en peores condiciones que ellos, por lo que el Banco afirma que en 2024 persistía una brecha de género en el crédito. Dado que la exclusión económica puede tener tantas consecuencias perniciosas, la salud mental de las mujeres bien vale el esfuerzo de la inclusión laboral y financiera para que en vez de



estrés tengan autonomía y salud financiera, entre tantas otras cuestiones por resolver.

El sistema social —que es patriarcal— y la dinámica económica —que tiene su propia lógica y no se detiene ante la integridad de las personas— lleva a que las preocupadas, mujeres diligentes con sus familiares y gente cercana, terminen experimentando vivamente el estrés financiero de la cuenta de enero, así como la tristeza, que puede convertirse en depresión. Y lo peor de ese trastorno es sufrirlo en silencio.

“Si por el mandato de sumisión las mujeres reprimen su expresión emocional, su vulnerabilidad ante cuadros depresivos aumenta. La tristeza no procesada oportunamente y no comunicada al entorno significativo es una bomba de tiempo en la cuenta de enero por su combinación con estrés financiero, en el Blue Monday y todo el año”

María Elena Esparza Guevara

Fundadora de Ola Violeta AC