



Marzo de 2026

8M: las abuelas de la lucha

El mundo desarrollado no se ha librado de la brecha de género en pensiones: aunque la diferencia tiende a disminuir, las mujeres perciben, en promedio, 23% menos que los hombres en países de la OCDE, pero en México la brecha es hoy de más de 35% (OCDE 2025). Esta cifra no es solo un número: es una medida de desigualdad acumulada. **Es la fotografía final de una vida laboral atravesada por salarios más bajos, menos reconocimiento y una carga de cuidados que el sistema trata como si no existiera.** A pesar de desventajas claramente injustas como esta, es clara la exclusión de las mujeres adultas mayores de la agenda pública que, en cambio, presta atención a otros problemas sociales. ¡Las dificultades de las adultas mayores son también de todas y todos! **Porque cuando una sociedad normaliza la precariedad en la vejez, está normalizando la idea de que la vida vale menos cuando se aleja de la juventud; y eso, tarde o temprano, alcanza a todas las generaciones.**

En la vida cotidiana es más factible encontrarnos con episodios de edadismo y gerontofobia que con propuestas claras sobre cómo cuidar a quienes han sido cuidadoras toda su vida. **La paradoja es brutal: quienes sostuvieron hogares, afectos y comunidades con trabajo visible e invisible, llegan a la vejez y encuentran puertas cerradas, burlas, infantilización o indiferencia institucional.** Esto repercute tanto en la salud mental de las adultas mayores como en su día a día. Ninguna etapa de la vida debe ser vivida en precariedad o angustia.





Las razones de la brecha mexicana

Es un problema grave porque desmonta la coartada de lo individual: no se trata de que algunas personas ahorraron mejor, sino de un diseño social y económico que distribuye oportunidades y castigos con sesgo de género. Los análisis de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) explican que en múltiples países la brecha de pensiones entre mujeres y hombres nace, principalmente, en el mismo mercado laboral. Es decir, desde que una joven comienza a trabajar inicia, contra su voluntad, el proceso por el que al llegar a la edad de retiro se encontrará con una pensión significativamente menor a la de sus compañeros de trabajo hombres. **Lo que se ha normalizado en el empleo —una diferencia salarial sexuada, un ascenso negado por condiciones biológicas como la maternidad o una jornada parcial obligada— se convierte en destino cuando se acumula durante décadas.** Las diferencias por tipo de empleo, horas trabajadas y de salario por hora aportan cada una, alrededor de un tercio de la brecha en ingresos a lo largo de la vida. Esa brecha de ingresos laborales resulta, al paso de los años, en pensiones más bajas.

En México, además, la enorme proporción de informalidad reduce la cobertura social y la densidad de las cotizaciones hacia una pensión. Llanamente: no hay contribuciones para el retiro, no hay ahorro para cuando una o uno ya no pueda trabajar. **La informalidad es vulnerabilidad institucionalizada y para las mujeres se vuelve doble porque se combina con discriminación salarial y sobrecarga de cuidados.** Cuando una parte grande del empleo queda fuera de esquemas contributivos, bajan los años cotizados al Seguro Social y el monto acumulado en cualquier esquema que corresponda. El efecto adverso se concentra en las mujeres por su inserción laboral más vulnerable; la razón más evidente es que ellas ineludiblemente tienen las pausas asociadas a la natalidad que, aunque ya existan coberturas legales que las protegen, siguen provocando





desfases, desventajas e injusticias para las carreras de las mujeres. Y aun cuando no haya maternidad, el mandato de cuidado (de niñas y niños, de personas enfermas, de familiares dependientes) opera como un impuesto de tiempo que el sistema no remunera, pero sí castiga. Si tomamos en cuenta que la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo muestra que la informalidad se mantiene arriba de la mitad de la población ocupada, esto debe encender aún más la alerta sobre el contexto de erosión estructural de aportaciones que las mujeres pueden hacer para sus pensiones. **La alerta no es sólo financiera: es democrática. Una vejez sin derechos conduce a fractura social.**

Las interrupciones de carrera y los periodos con jornadas parciales reducen aportaciones y frenan el crecimiento salarial. La OCDE señala que los sistemas de pensiones replican esas diferencias de carrera, por eso las desventajas laborales terminan como desventajas en el retiro. Asimismo, las atávicas normas de género asignan a las mujeres más trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, como hemos documentado en otros reportes de Ola Violeta. ONU Mujeres reporta que, en promedio global, mujeres y niñas dedican 2.5 veces más horas diarias a cuidados y trabajo doméstico no remunerado que los hombres.

Esa carga tiende a empujar salidas del empleo, jornadas parciales y trayectorias interrumpidas (como la mencionada por la natalidad). El efecto final aparece en menor acumulación contributiva y, por tanto, en pensiones que serán más bajas. En otras palabras: el país recibe cuidados que son considerados gratuitos, pero cuando llega la factura en la vejez, la paga la mujer con su bienestar, su autonomía y su salud.

La brecha de pensiones en México se incuba, obviamente, en las condiciones desiguales de la vida laboral. Menos empleo formal, menos horas pagadas, salarios más bajos e interrupciones por cuidados dejan a muchas mujeres con menos años y menos monto de cotización. Eso se convierte en





pensiones más bajas y más dependencia económica en la vejez. Y esa dependencia no es sólo económica: también es política y afectiva, porque reduce la capacidad de decidir dónde vivir, cómo atenderse, y con quién construir redes de apoyo sin estar sometida a chantajes o violencias.

Los cambios locales recientes

En mayo de 2024 hubo cambios a favor de las pensiones en México. Se agregó un complemento ligado a ingresos sobre el esquema obligatorio de contribución a las cuentas individuales. Según la OCDE esta medida cambia la lógica del sistema porque para una parte amplia de la población separa parcialmente la relación entre contribuciones y monto de pensión. El complemento garantiza 100% del último salario mensual, con un tope igual al salario mensual promedio vigente cuando se introdujo el complemento, que al paso del tiempo se ajusta según la inflación. La cobertura periodística resaltó la dimensión positiva de la reforma. En términos de justicia social, esta lógica importa: cuando el sistema deja de premiar únicamente trayectorias lineales —típicamente masculinas— y reconoce discontinuidades, se abre una ventana para corregir desigualdades estructurales.

La pregunta todavía sin respuesta es, ¿resolverá esta reforma la brecha de género en favor de las mujeres recompensando sus contribuciones a la sociedad mexicana? **La pregunta es también feminista: ¿podrá el Estado reconocer, en serio, que el trabajo de cuidados sostiene la economía y, por tanto, merece protección económica en la vejez?** Esta nueva garantía mexicana opera desde julio de 2024 para personas de 65 años y más que reciben una pensión del esquema contributivo. La lectura periodística ha sido clara: la garantía eleva las pensiones incluso para trayectorias con cotización incompleta, lo que reduce el castigo por carreras discontinuas de las mujeres.





Además del complemento mencionado, hay también la Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores; en 2025 las mujeres accedieron a ella desde los 63 años y en 2026 desde los 60, mientras que los hombres son elegibles solo desde los 65. Entonces, la reforma de 2024 reconoce el daño acumulado, garantiza un nivel de pensión hasta un tope y hay la suma de la pensión básica; así el sistema reduce el castigo a carreras discontinuas que son un patrón común en las mujeres. El Estado no exige una carrera “perfecta” de aportaciones. Este paquete de cambios es compatible con el espíritu de igualdad sustantiva del 8M. Hay, entonces, pasos en la dirección correcta, pero hoy la brecha persiste. Y mientras persista, seguirá siendo necesario exigir: pensiones suficientes, acceso a salud integral y mecanismos explícitos de corrección por desigualdad de género, no sólo ajustes marginales.

Las pensionadas y el 8M en el mundo

En países como Francia las reivindicaciones de las adultas mayores se han convertido en una bandera del 8M. **No es casualidad: la vejez expone el saldo final de la desigualdad. Si la vida adulta se sostuvo con trabajo precarizado y cuidados no remunerados, la vejez aparece como precariedad naturalizada.** No faltan razones para ello. Al agravio de la injusta brecha en las pensiones se suma para las mujeres el problema de la gerontofobia y el edadismo que es importante globalmente y constituye una forma de odio que a todas y todos nos tocará en la vida. Según el Informe mundial sobre el edadismo, de la OMS, 1 de cada 2 personas tiene actitudes edadistas y en Europa 1 de cada 3 adultas y adultos mayores reporta haber sido blanco de edadismo. No hay quien pueda tirar la primera piedra. **El edadismo no sólo humilla: restringe oportunidades, impone silencios y vuelve invisible a quien ya no encaja en los estándares de productividad o belleza.**

A su vez, en México, alrededor del 17.9% de la población de 60 años y más declaró haber sido discriminada en los últimos 12 meses y entre ellos, quienes





reportaron discriminación, 39.2% dijo que fue por su edad; entre las mujeres la cifra se repite pues de las que reportaron discriminación, 39.4% dijo que fue por su edad (ENADIS 2022).

Estos porcentajes describen una experiencia social: a muchas adultas mayores se les niega trato digno en servicios, se les desacredita en su palabra y se les expulsa del espacio público con la misma facilidad con la que se les exigió sostenerlo durante años. En esta realidad juegan su parte tanto el miedo y rechazo irracional a los adultos mayores, la gerontofobia, como la clara discriminación de que son objeto, por ejemplo, laboralmente, los adultos mayores en expresiones de edadismo que no solo operan en contra de ellas y ellos en la última etapa de su vida sino que significan el desaprovechamiento de experiencias profesionales y vitales que podrían seguir beneficiando al resto de la sociedad. La discriminación es también un desperdicio social: México se priva de saberes, memoria y capacidades que podrían fortalecer comunidades, instituciones y economías locales.

Abuelas e ilustres feministas

Si se ve el 8M como una agenda de derechos, también aparece una pregunta incómoda: ¿qué pasa con esos derechos cuando llega la vejez? Las adultas mayores quedan fuera del encuadre típico del 8M, aunque sostienen la vida social con trabajo, memoria, redes y organización. Un feminismo que incluya a las adultas mayores no habla solo de vulnerabilidad: habla de continuidad histórica, transmisión política y del saldo acumulado de desigualdad que se mide en pensiones, salud, edadismo y violencia.

En 1995, 189 gobiernos adoptaron la Declaración y Plataforma de Acción de Beijing, un plan que continúa como referencia global para la igualdad de género. Ese marco no se agota en las jóvenes ni en el mercado laboral: incluye pobreza, salud, violencia, participación, economía y mecanismos institucionales. El 8M





gana fuerza cuando conecta esa agenda con la vida completa, desde la entrada al trabajo hasta el retiro y la salud en la vejez.

Hoy, muchas figuras que empujaron esa agenda superan los 60 años y siguen siendo referentes. El objetivo no es canonizar, sino mostrar que el 8M también se construye con trayectoria, archivo y persistencia. En México, Marta Lamas Encabo (1947) ha impulsado el debate público, la acción organizada sobre derechos sexuales y reproductivos, además de sostener espacios de reflexión feminista con impacto regional. Marcela Lagarde y de los Ríos (1948) colocó el feminicidio como categoría de análisis y de exigencia política, articuló la investigación, la docencia y el trabajo institucional para visibilizar la violencia contra las mujeres. Patricia Mercado (1957), a su vez, ha cruzado feminismo, agenda pública y representación política; en 1995 participó como representante de México en la Conferencia de Beijing.

En el mundo, Gloria Steinem (1934) construyó feminismo desde el periodismo, la organización y la creación de instituciones y sigue como referente de movilización sostenida. Angela Davis (1944) enlaza feminismo con antirracismo y crítica del castigo, ampliando el movimiento hacia la justicia social y la denuncia de la violencia estructural. Judith Butler (1956) marcó debates contemporáneos sobre género y poder desde la teoría crítica, un insumo central para la agenda cultural del 8M.

El aniversario de Beijing+30 funciona como una llave narrativa porque resume una tensión actual: hay avances, pero también retrocesos y reacción antifeminista. En 2025, ONU Mujeres volvió a poner Beijing como plan y no como ceremonia. Gertrude Mongella (1945), secretaria general de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing, permite narrar el antes y después de ese marco y recordar que la agenda global la empujaron mujeres con capacidad política, negociación y redes. Hillary Rodham Clinton (1947), con la frase “los derechos de





las mujeres son derechos humanos”, dejó una cápsula mediática de Beijing y un puente para explicar por qué el 8M insiste en derechos, no en concesiones. Charlotte Bunch (1944) colocó la violencia contra las mujeres como tema de derechos humanos en el plano global, un eje que Beijing consolidó y que el 8M retoma cada año.

El feminismo comunitario, por su parte, nace como corriente que pone comunidad, territorio y vida cotidiana en el centro; no se limita a una firma ni a un congreso. Se organiza en asambleas, en defensa del cuerpo y del territorio, y en redes de sostén frente a violencia, pobreza y despojo. En esa perspectiva, las abuelas, así como quienes hayan decidido no ser abuelas, no son una categoría sentimental: son un lugar político. Son mujeres mayores que guardan memoria, sostienen idioma, rituales, semillas, prácticas de cuidado y reglas comunitarias, y por eso disputan poder.

Un texto emblemático del feminismo comunitario nombra el derecho a tener edad —sea niña, joven o anciana— y lo coloca como parte de la agenda. Abuelas que cuidan nietas y nietos para que otras mujeres trabajen; abuelas que sostienen comedores y redes barriales; abuelas que defienden territorio y recursos frente al extractivismo; abuelas que hacen mediación comunitaria cuando el Estado llega tarde. Esa práctica diaria es feminismo comunitario en acción, aunque no lleve pancarta, aunque no se presente a la marcha principal del 8M. Ellas hacen feminismo a diario.

El debate necesario sobre la vejez

Las mujeres adultas mayores siguen excluidas de la agenda social mexicana. Merecen su inclusión porque a la carencia de una pensión digna y la discriminación por cuestión de edad se suma la precariedad que acarrea el deterioro de la salud mental. **Y la desigualdad adquiere un matiz cruel: cuando faltan recursos, se**





recorta lo invisible y la salud mental suele ser lo primero que se minimiza, especialmente en mujeres socializadas para callar y resistir. En el mundo, cerca de 14% de adultos de 70 años y más vive con un trastorno mental y estos padecimientos explican 6.8% de los años vividos con discapacidad en ese grupo de edad (OMS 2025). El panorama global y mexicano deben nutrir las causas del 8M, porque el derecho a una vida libre de violencia incluye la violencia institucional de no atender, no prevenir y no acompañar.

En lo que parece una condena de salud mental, la depresión, que afecta a 5.9% de personas de 70 años y mayores, es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres (OMS 2025). En México el 38.3% de los adultos y las adultas mayores reportó síntomas de depresión y, de nuevo, esto tuvo mayor prevalencia entre las mujeres; y si bien el porcentaje de quienes presentan los síntomas no registra una tendencia al aumento, al ser 38.3% representa una magnitud alta (ENSANUT 2022). Dicho en palabras sencillas: casi la mitad de las adultas mayores pueden padecer, en este momento, de episodios depresivos. El cuidado a las cuidadoras es esencial. Esto no puede seguir tratándose como asunto privado: es un tema de salud pública, de derechos y de justicia intergeneracional.

Estos son problemas con soluciones. En los países desarrollados la brecha promedio de pensiones por género bajó de 28% en 2007 a 23% en 2025, aun así, las mujeres reciben 77 centavos por cada unidad monetaria que reciben los hombres (OCDE). En México, como vimos, se están dando pasos en el sentido correcto en cuanto a pensiones. Los esquemas de protección social tienen que incluir la salud mental como una prioridad, aunque no se trate de padecimientos físicamente identificables: la vida de las adultas mayores lo siguen resintiendo, de la misma manera en que su cotidianidad se ve afectada por el edadismo y la gerontofobia.

La solución no es sólo sensibilizar: es diseñar políticas y presupuestos con enfoque de género y de curso de vida, que aseguren autonomía material, acceso a cuidados





dignos y atención psicosocial oportuna. Por eso, desde Ola Violeta decimos que, ¡las adultas mayores también son 8M y deben ser parte de la agenda pública de nuestros días que son también los de ellas!

“Si el 8M es memoria y futuro, entonces también es vejez: el feminismo que deja fuera a las adultas mayores excluye visibilizar la consecuencia vital última de la desigualdad. Por eso en Ola Violeta decimos: ¡este 8M es también de las mujeres adultas mayores!”

Dra. María Elena Esparza Guevara

Fundadora de Ola Violeta AC

©Todos los derechos reservados Ola Violeta AC

