



Cuesta, y cuesta más, a las mujeres

El peso de las brechas en inicio de año

Ya es 38 de enero (¡o así se siente!) y la cuesta parece inacabable, casi como el primer mes del año. Un tercio de los hogares en México son encabezados por mujeres. La cuesta de enero suele considerarse como fenómeno general: suben precios, tienen que reajustarse presupuestos, pesan las deudas de diciembre. Sin embargo, cuando ponemos las gafas de género, la supuesta neutralidad se rompe. La economía cotidiana —la de la mesa, la renta, el transporte, la escuela, la salud— se vive de manera distinta según quién sostiene el hogar, quién administra el gasto y quién carga con la responsabilidad social del cuidado.

Para muchas mujeres, el inicio de año es un momento en que se concentra la presión de cumplir con todo al mismo tiempo. A la salida de los gastos decembrinos se suman obligaciones que arrancan con el calendario: reinscripciones escolares y de otro tipo, útiles, uniformes, transporte escolar, consultas médicas postergadas, pagos de servicios, ajustes en el costo de la renta y de múltiples servicios, reposición de alimentos tras las fiestas y, para quienes trabajan por cuenta propia o en esquemas precarios, la incertidumbre de ingresos al iniciar el año.

Además, la desigualdad no opera por un solo canal. En enero se cruzan brechas de ingreso, brechas de tiempo, brechas de cuidados y brechas de protección social. En otras palabras: no sólo falta dinero; es que el costo de sostener la vida —y la expectativa de hacerlo sin fallar— recae de manera



desproporcionada sobre las mujeres. Cuando la jefatura del hogar es femenina, ese peso se intensifica porque el hogar entero depende de una persona que suele tener menos ingresos, menos respaldo institucional y menos margen para absorber las alzas de precios. Los datos de pobreza, inseguridad alimentaria, salarios, inflación, informalidad y subocupación no son piezas sueltas: componen un mismo mapa de vulnerabilidad, un síntoma recurrente de desigualdad estructural. Por eso este reporte de Ola Violeta, el primero de 2026, parte de un argumento claro: enero cuesta más cuando se vive como mujer en México, y cuesta todavía más cuando esa mujer es jefa de hogar.

Presión financiera en hogares con jefatura femenina

Hay un punto de partida que es de desventaja para las mujeres. Al analizar las jefaturas femeninas de los hogares en pobreza, los datos permiten describir una vulnerabilidad específica, no un promedio general, es decir hablamos de una vulnerabilidad incrementada por el hecho de ser mujeres y es una afectación que se transmite al conjunto de la familia dependiente de esas cabezas de hogar. El énfasis, por su dramatismo cotidiano, puede colocarse en el hogar como unidad económica y en su capacidad efectiva para sostener el consumo básico de alimentos.

Cuando el hogar es encabezado por una mujer, la presión financiera no es un evento aislado: es una condición persistente que en enero se vuelve más visible. Ese hogar necesita sostener una rutina de gastos que no se detiene —comer, transportarse, estudiar, atender la salud— y, al mismo tiempo, absorber la estacionalidad: pagos acumulados, reajustes de precios, regreso a clases y la “cruda” de diciembre. En ese contexto, la inseguridad alimentaria no es sólo falta de comida: es el indicador más inmediato de que el presupuesto ya no alcanza para



lo básico, que puede haber personas con hambre y malnutrición. También importa subrayar que la jefatura femenina con frecuencia no es sinónimo de autonomía. Muchas mujeres son cabezas de hogar por ausencia, abandono, violencia, migración, separación o viudez; otras lo son porque, aun viviendo en pareja, son quienes cargan con la administración total del gasto y con el sostén emocional y logístico del hogar. En ambos casos, la jefatura femenina suele significar más responsabilidad con menos respaldo.

Según CONEVAL, con estimaciones basadas en ENIGH 2022, los hogares en situación de pobreza con jefatura de mujeres registraron inseguridad alimentaria moderada de 18.4% y severa de 14.2%. En el mismo corte, estos porcentajes superaron a los de hogares en pobreza con jefatura de hombres en 1.9 y 2.8 puntos porcentuales, respectivamente. Estos puntos porcentuales no son abstractos: representan hogares que recortan porciones de alimentos, que los sustituyen por alternativas más baratas (y no en raras veces menos nutritivas), saltan comidas o viven con ansiedad permanente por el siguiente gasto, como la renta del mes. Y en enero, cuando la presión de pagos coincide con alzas en consumos cotidianos, ese margen se hace más estrecho. La diferencia entre jefatura femenina y masculina, aun dentro de la pobreza, sugiere que la desigualdad no se limita a cuánto se tiene, sino a cómo se llega a fin de mes: qué tan estable es el ingreso, cuánto tiempo hay para resolver emergencias y cuánta red de apoyo existe.

Estas condiciones contrastan con las expectativas sociales y el marco legal que nos hemos dado los mexicanos. La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en su artículo 4, reconoce el derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. Este marco exige que el análisis de carencias alimentarias se trate como un indicador de cumplimiento de derechos y no como un dato aislado de consumo. Si no cumplimos con estos derechos básicos estamos fracasando socialmente. Enero, además, pone a prueba la distancia entre el derecho escrito y



el derecho vivido. La ley afirma un piso de dignidad; la realidad muestra un piso de sobrevivencia. En ese choque, el hogar encabezado por una mujer suele quedar en la primera línea del impacto: no porque administre peor, sino porque enfrenta una estructura que la coloca con menos recursos y con más carga.

Es conveniente la comparación con lo que sucede en otros países. A escala global, ONU Mujeres reporta que en 2024 el 26.1% de las mujeres adultas enfrentó inseguridad alimentaria moderada o severa, frente a 24.2% de los hombres adultos. En el mismo año, 822.3 millones de mujeres adultas estuvieron en inseguridad alimentaria moderada o severa, frente a 758.8 millones de hombres adultos. Esta diferencia global confirma un patrón: cuando hay escasez, el costo se distribuye con sesgo de género. No se trata sólo de ingresos: también influyen normas y roles que empujan a las mujeres a priorizar la alimentación de hijas e hijos o de personas dependientes antes que la propia, y a estirar el gasto con estrategias que implican más tiempo y más desgaste para ellas. Así, la inseguridad alimentaria también es un indicador de desigualdad en la carga de cuidados.

En Estados Unidos, USDA ERS reportó para 2022 que los hogares “Female head, no spouse” (con mujeres cabeza de familia y sin pareja) registraron 33.1% de inseguridad alimentaria. En ese mismo grupo, 12.6% registró “very low food security” (seguridad alimentaria muy baja), que implica afectación más grave. USDA produce estas cifras con datos del Current Population Survey Food Security Supplement levantado en diciembre de 2022. Estos datos sirven para desmontar un mito: que la vulnerabilidad de las jefas de hogar es un problema de países pobres. Incluso en economías con mayor ingreso promedio, el hogar encabezado por una mujer sin pareja se asocia con riesgo elevado. Esto sugiere que la raíz es estructural: brecha salarial, costo de cuidados, precariedad del empleo, y un diseño social que presupone la presencia de un segundo ingreso o de una red de apoyo que, en la práctica, muchas no tienen.



A su vez, en Canadá, Statistics Canada reportó para 2022 que 41% de las familias con madre sola reportó inseguridad alimentaria. Esto refuerza que la recurrencia de la desventaja para las mujeres está presente por igual en países en desarrollo que en países con las economías más grandes del mundo. En el mismo año, 60% de las familias con madre sola indígena reportó inseguridad alimentaria, frente a 41% de las no indígenas; lo que nos habla de la interseccionalidad de las desventajas para las mujeres. En el corte por pobreza, Statistics Canada reportó que 48% de las madres solas se encontraba bajo la línea de pobreza y que incluso el 40% por encima de la línea de pobreza enfrentó inseguridad alimentaria en algún momento. La comparación canadiense añade un punto clave: la desigualdad se agrava cuando se intersecta con otras formas de exclusión, como la condición indígena. En México, aunque este reporte se concentra en género y jefatura, el fenómeno también se intensifica con territorio, pertenencia étnica, edad y tipo de empleo. La cuesta de enero no se siente igual en todos lados: donde hay menos servicios, menos empleo formal y mayores distancias, el costo de sostener el hogar sube y el margen de maniobra baja.

En México, los datos muestran la gravedad de las situaciones que se alcanzan en situación de pobreza: en 2022, 14.2% de los hogares en pobreza con jefatura femenina registró inseguridad alimentaria severa, según CONEVAL con base en ENIGH 2022. Como vimos, en Estados Unidos 12.6% de los hogares tuvo muy baja seguridad alimentaria muy baja en 2022 cuando había jefatura femenina sin cónyuge. La comparación coloca a México con una proporción de afectación grave al menos comparable, aun cuando México acota el universo a hogares en pobreza. Lo que esta comparación sugiere es contundente: en términos de afectación grave, México no está muy lejos de escenarios extremos en países de mayor ingreso cuando se observa el mismo tipo de hogar. Y en enero, cuando los precios y los pagos empujan, el riesgo de caer en esa zona de gravedad se



incrementa. Por eso, hablar de la cuesta del inicio del año no es hablar de incomodidad: es hablar de derechos en tensión y de hogares al límite.

Gastos en el hogar, rubros que empujan enero

En enero, los indicadores económicos adquieren relevancia porque los hogares enfrentan reajustes de gasto después de las compras de diciembre y eso coincide con obligaciones recurrentes que presionan los presupuestos de las familias. Según INEGI, en enero de 2025 el Índice Nacional de Precios al Consumidor registró una inflación mensual de 0.29% y una inflación anual de 3.59%. INEGI también reportó que, entre la primera y la segunda quincena de enero de 2025, el INPC aumentó 0.12%. Estas cifras describen el movimiento de precios de una canasta representativa del consumo de los hogares mexicanos en ese mes. Para entender por qué enero pega más a las mujeres, no basta con el dato general: hay que mirar en qué se gasta. La economía del cuidado —que sostienen mayoritariamente las mujeres— está compuesta por rubros sensibles a precios y poco elásticos: comida, transporte, energía, vivienda, salud, higiene. Son gastos que no se pueden recortar sin costos humanos tangibles. Y cuando el hogar depende de un ingreso bajo o variable, incluso una variación pequeña al alza en el índice de precios se traduce en decisiones difíciles: qué se compra, qué se pospone, qué se sacrifica.

INEGI usa el concepto de “incidencia” para identificar qué productos explican la inflación del mes en puntos porcentuales, en función de su peso en la canasta y su variación de precio. En enero de 2025, los genéricos con mayor incidencia al alza incluyeron loncherías, fondas, torterías y taquerías, gasolina de bajo octanaje, pollo y vivienda propia. Ninguno de ellos es un lujo, sino gastos de primera necesidad. En contraste, el transporte aéreo, el jitomate, la cebolla y el huevo destacaron por su incidencia a la baja. En la práctica, los rubros con



incidencia al alza tienen un vínculo directo con la vida cotidiana: comida preparada (cuando no hay tiempo para cocinar), gasolina (cuando el transporte público es insuficiente o cuando hay que multiplicar traslados), proteínas como el pollo (básico en la dieta) y vivienda (el gasto más grande del hogar). Estos componentes se conectan con la desigualdad de tiempo: cuando una mujer trabaja y además cuida de su familia, su jornada se estira; el gasto en comida preparada, por ejemplo, no es capricho, sino la forma de resolver el día.

Para estimar el impacto sobre consumos básicos, INEGI reportó que la Canasta de Consumo Mínimo tuvo un alza mensual de 0.53% y un alza anual de 3.19% en enero de 2025. Este indicador ayuda a separar el dato general del INPC de un subconjunto de consumo asociado a necesidades mínimas. Este dato es especialmente relevante para el argumento de género: la canasta mínima no es un estilo de vida, sino el umbral de lo indispensable. Cuando esa canasta sube, el impacto es inmediato en hogares con menos margen, y esos hogares, con mayor frecuencia, están encabezados por mujeres o dependen de ingresos femeninos en el tramo más bajo. Enero, entonces, no es sólo un mes caro: es un mes en el que el costo de lo mínimo crece.

Además del marco legal, también existe en México un entramado institucional que podría proteger a las mujeres que son cabezas de sus familias. La Ley Federal de Protección al Consumidor establece un marco de orden público para promover y proteger derechos del consumidor y procurar equidad, certeza y seguridad jurídica en las relaciones entre proveedores y consumidores. Esto se vincula con el derecho a recibir información clara y veraz sobre precios, condiciones y características de bienes y servicios. Si la cuesta de enero se vive con más intensidad en hogares con jefatura femenina, entonces la protección al consumidor también adquiere dimensión de género. La información clara de precios no es un detalle: es una herramienta para decidir sin engaños en un



contexto de escasez. Y cuando el presupuesto está al límite, prácticas abusivas — letras chiquitas, cobros indebidos, incrementos disfrazados— tienen un efecto desproporcionado. En enero, muchas familias renegocian deudas o contratan servicios; ahí, la asimetría de información puede convertirse en un mecanismo silencioso de profundización de la desigualdad.

México registró 3.59% de inflación anual en enero de 2025, según INEGI. En el mismo corte, Estados Unidos registró 3.0% anual en el CPI U, según el Bureau of Labor Statistics. Canadá registró 1.9% anual en su CPI, según Statistics Canada. Esta comparación deja un contraste directo en inflación anual para el mes de enero de 2025, con México por encima de Estados Unidos y Canadá. Este contraste importa porque revela que, aun comparándonos con economías vecinas, el entorno de precios en México presiona más. Y si a ese entorno se le suma la brecha salarial, la informalidad y la falta de cuidados accesibles, el resultado es un escenario en el que las mujeres, especialmente las jefas de hogar enfrentan una tormenta perfecta: más costos en el mes más apretado, con menos ingresos y menos red de protección. La cuesta de enero es más significativa en México y con claridad un fenómeno de nuestro país.

Brechas de ingresos y discriminación por razón de género

Enero es más caro, pero, además, las mujeres llegan a enero con menos ingreso. Según INEGI, en el tercer trimestre de 2025, 47.1% de las mujeres ocupadas obtuvo hasta un salario mínimo, contra 34.3% de los hombres en la misma situación. En el mismo corte, 39.5% de la población ocupada total percibió hasta un salario mínimo, medido en salarios mínimos equivalentes con base en los datos de enero de 2025. Estas cifras describen la concentración de las mujeres en el piso de ingresos laborales reportados por la ENOE. Un hogar con mayor proporción de



mujeres en el tramo de hasta un salario mínimo tiene menor margen para absorber alzas de precios en rubros cotidianos que hemos visto que ocurren en enero. Si casi la mitad de las mujeres ocupadas está en el tramo más bajo, el aumento de cualquier rubro básico se vuelve proporcionalmente más pesado. Y cuando esa mujer sostiene un hogar —o aporta el ingreso principal— la cuenta se convierte en pendiente: cada gasto tiene menos amortiguación.

También hay un componente de calidad del empleo: el “hasta un salario mínimo” suele asociarse con empleos con menor estabilidad, menor capacidad de negociación, horarios rígidos o rotación. Esa precariedad limita la posibilidad de planear y de ahorrar, que es precisamente lo que se necesita para enfrentar un mes de reajustes. La desigualdad de ingresos se vuelve desigualdad de resiliencia: quién puede absorber un golpe y quién cae. La Constitución prohíbe la discriminación, lo que incluye, por supuesto, las razones de género, en su artículo 1. También afirma que “la mujer y el hombre son iguales ante la ley” en su artículo 4. La Ley Federal del Trabajo ordena “salario igual” a trabajo igual en su artículo 86 y desde la reforma publicada el 16 de diciembre de 2024 esta regla se vincula con la obligación estatal de reducir la brecha salarial por razones de género. El marco normativo, de nuevo, marca una exigencia: si la igualdad es un principio, entonces la brecha salarial y la concentración femenina en el salario mínimo no pueden normalizarse afirmando que así es el mercado. En enero, esa brecha se traduce en decisiones que afectan la vida: si se paga la renta o se compra proteína; si se compran las medicinas o se cubre el transporte; si se mantiene la escuela o se recorta el gasto de alimentación. La discriminación salarial no es un concepto jurídico abstracto: es una experiencia económica concreta que se intensifica cuando suben los precios.

A escala global, la OIT reporta que las mujeres ganan, en promedio, alrededor de 20% menos que los hombres. ONU Mujeres sintetiza la misma brecha como “77 centavos por cada dólar” por trabajo de igual valor; Naciones Unidas



retoma esa cifra en el marco del International Equal Pay Day (Día Internacional de la Igualdad Salarial). Estos referentes no miden “hasta un salario mínimo”, pero sí fijan un marco comparable de desigualdad salarial promedio, útil para contextualizar el dato mexicano de concentración femenina en el tramo más bajo de ingresos. En la vida cotidiana, esa brecha se acumula. No sólo significa menos ingreso hoy: significa menos ahorro, menos posibilidad de crédito en buenas condiciones, menos capacidad de enfrentar emergencias y, en el largo plazo, menos patrimonio a mediano y largo plazo. Por eso, cuando llega enero, muchas mujeres no están recuperándose del gasto decembrino: están administrando una escasez que viene de todo el año. Y cuando se habla de jefatura femenina, esa escasez impacta a hijas, hijos y dependientes.

De nuevo es posible hacer la comparación internacional, en la región de Norteamérica. La OCDE define la brecha salarial de género como la diferencia entre la mediana de ingresos de hombres y mujeres, relativa a la mediana de ingresos de los hombres, en empleo de tiempo completo. En Estados Unidos, la OCDE reporta una brecha de 17% para “full time earners” (trabajadores de tiempo completo), con datos 2021 o el último año disponible en su serie. En Canadá, la OCDE reporta una brecha de alrededor de 17% para “full time earners”, bajo el mismo criterio de corte. En México, un reporte de la OCDE sobre desigualdad y crecimiento indica una brecha salarial mensual de 17% para personas trabajadoras de tiempo completo y ubica ese valor por encima del promedio OCDE de 12%. La comparación es incómoda: incluso bajo criterios de tiempo completo, México mantiene una brecha elevada. Y esa brecha se combina con la concentración en el salario mínimo y con la informalidad. El resultado es un fenómeno que en enero se vuelve visible: la desigualdad de género no sólo es injusta, es económicamente castigadora. En un mes de presión, la diferencia entre tener margen y no tenerlo se convierte en diferencia entre estabilidad y vulnerabilidad.



Más trabajo extra e informalidad como ajuste de ingreso

Cuando el ingreso no alcanza, la salida frecuente es trabajar más. Pero esa solución también está atravesada por el género. La Ley Federal del Trabajo, en su artículo 20, define relación de trabajo como la prestación de un trabajo personal subordinado mediante el pago de un salario. La Ley del Seguro Social establece obligaciones patronales de registro e inscripción de personas trabajadoras en el Instituto (artículo 15, fracción I). Este marco importa porque la informalidad suele coincidir con ausencia de inscripción y con acceso incompleto a la seguridad social. Muchas mujeres ya cargan con una segunda jornada no remunerada: cuidados, limpieza, alimentación, acompañamiento escolar, atención a personas enfermas o mayores. Pedirles trabajar más en enero no es una recomendación: es una descripción del ajuste forzado que muchas ya están haciendo, a costa de su salud, su descanso y su tiempo.

Y cuando el trabajo extra se da en la informalidad, el costo aumenta: ingresos variables, ausencia de prestaciones, incertidumbre ante enfermedad, y un riesgo constante de quedar desprotegidas. En enero, además, se multiplican los gastos de salud estacionales por enfermedades como las relacionadas con las vías respiratorias y también con los traslados, por lo que la falta de seguridad social tiene un impacto directo en el presupuesto y en la estabilidad del hogar. Según INEGI, en el tercer trimestre de 2025 la suma de personas en todas las modalidades de empleo informal fue 33.0 millones. Esto representó 55.4% de la población ocupada. En ese mismo trimestre, la ocupación informal en mujeres fue 13.6 millones (subió en 125 mil en comparación con el trimestre de julio a septiembre de 2024). Esta cifra revela que el ajuste por informalidad no es marginal sino muy significativo. Y cuando se combina con el dato de ingresos bajos, la lectura es clara: una parte enorme de mujeres enfrenta enero sin el colchón que darían



prestaciones, aguinaldo suficiente, estabilidad contractual o acceso a servicios de salud garantizados. La informalidad no es sólo un dato laboral: es una forma de vulnerabilidad económica que se vuelve especialmente dura en un mes de presión.

La subocupación muestra otra cara del problema: el empleo disponible no ofrece suficientes horas o no paga lo suficiente. INEGI define la subocupación como la necesidad y disponibilidad de ofertar más horas de trabajo de las que la ocupación actual permite. En el mismo corte, la tasa de subocupación total fue 7.2% y la tasa de subocupación de mujeres fue 7.1%, con 1.7 millones de mujeres en esa condición. En enero, la necesidad se agudiza: la urgencia de aumentar horas o sumar un ingreso extra puede empujar a aceptar condiciones más precarias, más riesgosas o inestables. Para las mujeres, además, esta búsqueda ocurre en un contexto de restricciones de tiempo por cuidados, lo que limita el tipo de trabajos que pueden tomar y las deja, con frecuencia, en ocupaciones con menor protección y paga.

En conjunto, los datos delinean una secuencia: enero presiona, la brecha salarial reduce margen de acción para solventar las necesidades, la inflación en rubros básicos aprieta y la respuesta disponible para muchas es el trabajo extra, con frecuencia en la informalidad lo que conlleva múltiples deficiencias y hasta problemas. Esa secuencia es profundamente desigual porque no parte del mismo punto para todas las personas. Para las mujeres —y en particular para quienes sostienen sus hogares— el ajuste es más costoso: implica más horas, más desgaste, más incertidumbre y, muchas veces, menos derechos.

Si la cuesta de enero es un espejo de desigualdad, entonces también es una oportunidad para poner el tema donde debe estar: en la agenda pública. No basta



con consejos individuales de ahorro o contención en diciembre; el problema es estructural. Hacen falta condiciones materiales para que el derecho a la alimentación, a un ingreso digno y a la igualdad sustantiva no sea una promesa vacía. La pregunta no es si enero cuesta: la pregunta es por qué sigue costando más para las mujeres y qué decisiones políticas, institucionales y sociales vamos a tomar para que esa brecha deje de repetirse cada año. Porque cada enero que se supera sin cambiar las reglas de fondo no es una victoria: es una normalización del desgaste para las mujeres, un inicio que puede marcar el resto del año. Y normalizar el desgaste de las mujeres —su tiempo, su ingreso, su salud y su futuro— es aceptar que la desigualdad sea la forma cotidiana en que se sostiene la vida en México (y el mundo). Por eso, Ola Violeta insiste: la cuesta de enero no es una anécdota de calendario ni una situación pasajera. Es un recordatorio de que la igualdad sigue siendo una tarea pendiente, y de que esa deuda, hoy, la están pagando las mujeres.

“Para las mujeres que sostienen sus hogares, el ajuste en inicio de año es más costoso: implica más horas, mayor desgaste e incertidumbre y, muchas veces, menos derechos”

Dra. María Elena Esparza Guevara

Fundadora de Ola Violeta AC

©Todos los derechos reservados Ola Violeta AC