

DIGNITAS

53

Familias sostenibles



AÑO XVIII, NÚM. 53, ENERO-ABRIL DE 2025



COMISIÓN DE
**DERECHOS
HUMANOS**
DEL ESTADO DE MÉXICO



COMISIÓN DE
DERECHOS
HUMANOS
DEL ESTADO DE MÉXICO

REVISTA EDITADA POR LA COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE MÉXICO (CODHEM),
A TRAVÉS DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIONES Y FORMACIÓN EN DERECHOS HUMANOS

CODHEM

M. EN D. MYRNA ARACELI GARCÍA MORÓN
Presidenta

DR. BERNARDO JORGE ALMARAZ CALDERÓN
Director general del Instituto de Investigaciones y Forma-
ción en Derechos Humanos

DR. EN D. GONZALO LEVI OBREGÓN SALINAS
Director de la revista

CLAUDIA ARACELI GONZÁLEZ PÉREZ
RICARDO HERNÁNDEZ MONTES DE OCA
Cuidado de la edición

CONSEJO EDITORIAL

JAIME RODRÍGUEZ-ARANA MUÑOZ
Universidad de la Coruña, España

MARÍA DE JESÚS MEDINA ARELLANO
Instituto de Investigaciones Jurídicas, UNAM

JOSÉ LUIS CABALLERO OCHOA
Facultad de Derecho de la Universidad Iberoamericana

MARGARITA LUNA RAMOS
Ministra en retiro de la Suprema Corte de Justicia
de la Nación

CAROLINA LEÓN BASTOS
Universidad Anáhuac Norte

YASMÍN ESQUIVEL MOSSA
Ministra de la Suprema Corte de Justicia de la Nación

MIGUEL ALEJANDRO LÓPEZ OLVERA
Instituto de Investigaciones Jurídicas, UNAM

DIGNITAS está incluida en el catálogo
del Sistema Regional de Información en Línea
para Revistas Científicas de América Latina, El Caribe,
España y Portugal (Latindex).

Las opiniones vertidas en esta publicación son responsabilidad de los autores.
La Comisión de Derechos Humanos del Estado de México las ha publicado
en apoyo a la libertad de expresión y al respeto a la pluralidad.

Contacto

Dr. Nicolás San Juan, núm. 113,
colonia Ex Rancho Cuauhtémoc, Toluca, México, C. P. 50010

Contacto principal

BERNARDO JORGE ALMARAZ CALDERÓN
Comisión de Derechos Humanos del Estado de México
Teléfono 722 236 1650
publicaciones@codhem.org.mx

Contacto de soporte

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES
Comisión de Derechos Humanos del Estado de México
Teléfono 722 236 1650
publicaciones@codhem.org.mx



DIGNITAS es una publicación cuatrimestral editada por la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México, Dr. Nicolás San Juan, núm. 113, colonia Ex Rancho Cuauhtémoc, Toluca, México, C. P. 50010, tel. 722 236 0560, www.codhem.org.mx, publicaciones@codhem.org.mx. Editor responsable: Bernardo Jorge Almaraz Calderón. Reserva de derechos al uso exclusivo número 04-2022-071809363500-203; ISSN: 2007-4379; eISSN: 2594-2972, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

CONTENIDO

5	<i>Presentación</i> MYRNA ARACELI GARCÍA MORÓN
	A FONDO
11	Familias sostenibles y la pedagogía de la muerte: hacia una cultura de resiliencia y bienestar HERZEL NASHIELY GARCÍA MÁRQUEZ
29	Cuando el bienestar laboral impulsa a la familia: cinco desafíos y estrategias para un equilibrio sostenible en México ALEJANDRA MENDOZA FLORES
57	Las miradas de la pobreza ALDO QUINTERO SÁNCHEZ
89	La familia como agente sistémico estratégico para la formación de la sana conducta financiera VALERIA ARELLANO DELGADO
111	Educación financiera para familias sostenibles F. ALEJANDRO VARGAS CASTAÑEDA

CRITERIOS SOBRE FAMILIAS SOSTENIBLES

- 143 **La reforma del sistema de adopción en México (2025),
un avance en el derecho a una familia para la niñez
institucionalizada**
CÉSAR ALEJANDRO RUIZ JIMÉNEZ

BREVIARIO BIBLIOGRÁFICO

- 149 **Barocio, Rosa, *Disciplina con amor: cómo poner límites sin
ahogarse en la culpa*, Pax, 2016**
CELESTE SÁNCHEZ LAPUENTE

- 153 **Lineamientos editoriales**

PRESENTACIÓN

DIGNITAS

El artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que la ley “protegerá la organización y el desarrollo de las familias”. Asimismo, el artículo 4 de la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de México dispone que “El hombre y la mujer son iguales ante la ley, ésta garantizará el desarrollo pleno y la protección de la familia y sus miembros por ser base fundamental de la sociedad”.

En el ámbito del sistema interamericano de derechos humanos, el Protocolo Adicional a la Convención Americana de Derechos Humanos en Materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales “Protocolo de San Salvador” establece el derecho a la constitución y protección de la familia en el artículo 15, en el cual se dispone que:

1. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y debe ser protegida por el Estado quien deberá velar por el mejoramiento de su situación moral y material.
2. Toda persona tiene derecho a constituir familia, el que ejercerá de acuerdo con las disposiciones de la correspondiente legislación interna.

3. Los Estados partes mediante el presente Protocolo se comprometen a brindar adecuada protección al grupo familiar y en especial a:

- a. conceder atención y ayuda especiales a la madre antes y durante un lapso razonable después del parto;
- b. garantizar a los niños una adecuada alimentación, tanto en la época de lactancia como durante la edad escolar;
- c. adoptar medidas especiales de protección de los adolescentes a fin de garantizar la plena maduración de sus capacidades física, intelectual y moral;
- d. ejecutar programas especiales de formación familiar a fin de contribuir a la creación de un ambiente estable y positivo en el cual los niños perciban y desarrollen los valores de comprensión, solidaridad, respeto y responsabilidad.

Como se aprecia, los principios, los valores, las garantías y los derechos señalados anteriormente son indispensables para construir familias sostenibles, es decir, familias con estabilidad, resilientes, capaces de aportar a la construcción de sociedades pacíficas e inclusivas para lograr un desarrollo sostenible. Es por ello que las visiones que nos dan las personas autoras en este número 53 de *Dignitas* son una aportación muy relevante para el entendimiento y la importancia de impulsar familias sostenibles.

Así, en la sección “A fondo”, escriben cinco personas autoras, que aportan su análisis respecto de la temática tratada en este interesante volumen. Herzel Nashiely García Márquez, en su artículo “Familias sostenibles y la pedagogía de la muerte: hacia una cultura de resiliencia y bienestar”, sostiene que el concepto de familia sostenible es fundamental en la construcción de sociedades resilientes y equitativas. Explica que el contexto mundial actual se encuentra marcado por crisis sanitarias, inestabilidad económica y transformaciones sociales; que ante este panorama, la sostenibilidad familiar no solo depende de la estabilidad material, sino también de la capacidad de las personas integrantes de una familia para afrontar situaciones de pérdida. También analiza la relación entre la pedagogía de la muerte y las familias sostenibles, aborda su pertinencia en los contextos global y nacional pospandemia, así como estrategias para fortalecer la resiliencia familiar.

Alejandra Mendoza Flores, en “Cuando el bienestar laboral impulsa a la familia: cinco desafíos y estrategias para un equilibrio sostenible en México”, explica que el equilibrio trabajo-familia en México enfrenta desafíos estructurales que impactan tanto la productividad como el bienestar social. En su estudio identifica cinco obstáculos principales: (1) un sistema económico que presiona a las familias, (2) una cultura laboral rígida e improductiva, (3) el impacto de la salud ocupacional en la vida familiar, (4) la desigualdad y las barreras para la corresponsabilidad, así como (5) la desconexión familiar y sus consecuencias sociales.



Aldo Quintero Sánchez, en su artículo “Las miradas de la pobreza”, nos invita a mirar la pobreza desde los ojos de quienes la viven y sienten, más allá de los indicadores económicos o las estadísticas frías. En su trabajo se plantea que la pobreza no solo se mide en carencias materiales, sino también en ausencias emocionales, afectivas y cognitivas. A través de preguntas que interpelan y provocan, reflexiona sobre cómo la pobreza deja huellas en la construcción de la identidad, en el desarrollo del cerebro, así como en la posibilidad misma de aprender y soñar. Asimismo, sostiene que la pobreza no es un destino irreversible, sino un fenómeno social que puede transformarse cuando la educación, la paz y la conciencia social se convierten en herramientas de cambio.

Valeria Arellano Delgado, en su texto “La familia como agente sistémico estratégico para la formación de la sana conducta financiera”, afirma que México está debajo del promedio del G20 en el índice de capacidades financieras (OCDE/INFE, 2017). El 90 % de las personas mexicanas (CEF, 2017) y el 95 % a nivel global (OCDE, 2021) afirman haber aprendido finanzas en casa. Desde 2004 instituciones privadas y públicas han impartido educación financiera, a pesar de que todavía no es parte de la currícula escolar. En 2018 se desarrolló un modelo que considera a la familia como agente estratégico para la formación de la sana conducta financiera, llamado *Afortunada Mente*®. Explica que, al capacitar a un miembro de la familia, se observó que cambia su conducta financiera, mejora el bienestar financiero, personal y familiar, y el resto de los integrantes se adhieren y aportan a los nuevos propósitos para la salud financiera.

F. Alejandro Vargas Castañeda, en su trabajo “Educación financiera para familias sostenibles”, explora la importancia de la educación financiera como pilar para la sostenibilidad familiar en México. Analiza cómo la evolución socioeconómica ha afectado la estabilidad de los hogares y, destaca la necesidad de combatir la pobreza económica, de tiempo y afectiva. Se presenta un enfoque integral donde los sectores financiero, gubernamental y social desempeñan un papel clave en la creación de un ecosistema que fortalezca la resiliencia económica de las familias. Además, se proponen estrategias para mejorar el acceso a servicios financieros, promover la educación financiera y fomentar políticas públicas que faciliten la estabilidad familiar. Finalmente, se reflexiona sobre la relevancia de priorizar el bienestar colectivo y diseñar un entorno en el que todas las familias puedan prosperar de manera sostenible.

En la sección “Criterios sobre familias sostenibles”, César Alejandro Ruiz Jiménez, en su colaboración denominada “La reforma del sistema de adopción en México (2025), un avance en el derecho a una familia para la niñez institucionalizada”, reseña los nuevos Lineamientos en Materia de Adopción del Sistema Nacional DIF, publicados en el *Diario Oficial de la Federación* el 28 de enero de 2025.

De igual manera, Celeste Sánchez Lapuente reseña, en la sección “Breviario bibliográfico”, el libro de Rosa Barocio, *Disciplina con amor: cómo poner límites sin ahogarse en la culpa*, publicado en 2016 por editorial PAX.

La Casa de la Dignidad y de las Libertades felicita y agradece a todas las personas autoras por los destacados estudios que aquí se presentan y que abonan a la difusión de los derechos humanos relacionados con el derecho a la familia.

M. en D. Myrna Araceli García Morón

Presidenta de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México

A FONDO





Familias sostenibles y la pedagogía de la muerte: hacia una cultura de resiliencia y bienestar

Sustainable Families and the Pedagogy of Death: Towards a Culture of Resilience and Well-being

HERZEL NASHIELY GARCÍA MÁRQUEZ

[Doctora en Educación por la Universidad Anáhuac. Directora de la Dirección de Calidad Académica de la Universidad Anáhuac, Estado de México, México]

Cada día, hijo mío, que se va para siempre, me deja preguntándome: si es huérfano el que pierde un padre, si es viudo el que ha perdido la esposa, ¿cómo se llama el que pierde un hijo?, ¿cómo, el que pierde el tiempo? Y si yo mismo soy el tiempo, ¿cómo he de llamarme, si me pierdo a mí mismo?

Jaime SABINES, *A media noche*

El concepto de familia sostenible es fundamental en la construcción de sociedades resilientes y equitativas. El contexto mundial actual se encuentra marcado por crisis sanitarias, inestabilidad económica y transformaciones sociales. Ante ese panorama, la sostenibilidad familiar no solo depende de la estabilidad material, sino también de la capacidad de sus integrantes para afrontar situaciones de pérdida. En ese sentido, la pedagogía de la muerte se presenta como una disciplina clave para dotar a las familias de herramientas que les permitan gestionar el duelo de manera saludable, asegurando su cohesión y resiliencia a largo plazo. Este artículo analiza la relación entre la pedagogía de la muerte y las familias sostenibles, explorando su pertinencia en el contexto global y nacional pospandemia, así como estrategias para fortalecer la resiliencia familiar.

The concept of sustainable families is fundamental in building resilient and equitable societies. In a world marked by health crises, economic instability, and social transformations, family sustainability depends not only on material stability but also on the ability of its members to cope with loss. In this sense, death pedagogy emerges as a key discipline to equip families with tools that allow them to manage grief healthily, ensuring their cohesion and long-term resilience. This article analyzes the relationship between death pedagogy and sustainable families, exploring its relevance in the global and national post-pandemic context, as well as strategies to strengthen family resilience.

PALABRAS CLAVE: *familia sostenible, pedagogía de la muerte, resiliencia, educación emocional, duelo.*

KEYWORDS: Sustainable family, death pedagogy, resilience, emotional education, grief.

SUMARIO: I. Introducción. II. Contexto global y nacional: los duelos postpandemia. III. Mirar la muerte sin miedo: hacia una visión sostenible de la vida y la familia. IV. La pedagogía de la muerte como elemento clave para la sostenibilidad familiar. V. La muerte natural, la muerte violenta y el sentido pedagógico. VI. Riesgos y desafíos ante la falta de un discurso familiar sobre las pérdidas y la muerte. VII. La pedagogía de la muerte como prevención para la sostenibilidad familiar. VIII. Conclusiones. IX. Bibliografía.

I. INTRODUCCIÓN

El concepto de familia sostenible es fundamental en la construcción de sociedades resilientes y equitativas. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015), una familia sostenible es aquella que garantiza la equidad intergeneracional, la estabilidad económica, el bienestar emocional y la adaptabilidad ante los cambios sociales. Este concepto enfatiza la transmisión de valores y recursos que permitan a sus miembros desarrollarse integralmente y contribuir al equilibrio social.

Desde una perspectiva académica, Esping-Andersen (2017) plantea que las familias sostenibles requieren condiciones que favorezcan la movilidad social, el acceso a servicios esenciales y una estructura de apoyo mutuo entre generaciones. Para lograrlo, es fundamental incorporar estrategias que permitan enfrentar crisis como la pérdida de un ser querido, pero también otros tipos de pérdidas que afectan la sostenibilidad familiar.

II. CONTEXTO GLOBAL Y NACIONAL: LOS DUELOS POSTPANDEMIA

Nuestra realidad social está marcada por crisis sanitarias, inestabilidad económica y transformaciones sociales; en el contexto global, caracterizado por la inmediatez y la incertidumbre, es indispensable reconocer que la sostenibilidad familiar no solo depende de la estabilidad material, sino también de la capacidad de sus integrantes para afrontar situaciones de pérdida. En este sentido, la pedagogía de la muerte se presenta como una disciplina clave para dotar a las familias de herramientas que les permitan gestionar el duelo de manera saludable, y asegurar su cohesión y resiliencia a largo plazo (Neimeyer, 2016).



El duelo es un proceso psicológico, social y emocional que se experimenta tras la pérdida de un ser querido, una situación o una parte significativa de la identidad de una persona (Worden, 2018). No es un fenómeno lineal, sino que implica diversas etapas como la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación (Kübler-Ross y Kessler, 2005). Cuando no se maneja adecuadamente, el duelo puede generar ansiedad, aislamiento y afectar la funcionalidad de la familia, lo que compromete su sostenibilidad a largo plazo (Neimeyer, 2016).

Pero el duelo no solo surge ante la muerte de un ser querido, también ante otro tipo de pérdidas: las materiales, que incluyen la pérdida del empleo, de la estabilidad económica o del hogar (Boss, 2006). También existen las pérdidas relacionales, como la separación o el divorcio, y las simbólicas, que implican cambios de identidad, migración o la pérdida de un proyecto de vida (Neimeyer, 2016).

Cada uno de estos tipos de pérdida afecta de manera distinta a las familias y se relaciona con el ciclo de vida familiar, un concepto que describe las transiciones por las que pasan las familias a lo largo del tiempo (Carter y McGoldrick, 1989). Por ejemplo, la partida de los hijos del hogar puede generar un duelo relacionado con la pérdida de roles y dinámicas familiares previos, mientras que la jubilación puede representar una transición que implica una pérdida de propósito o identidad.

La pandemia de COVID-19 tuvo un impacto significativo en las familias, generó duelos complejos y trastornos emocionales de largo plazo. La imposibilidad de realizar rituales tradicionales de despedida dificultó la elaboración del duelo, afectando la estabilidad emocional de miles de familias en el mundo (Unicef, 2020). Según la American Association of Retired Persons (AARP, 2020), la falta de estrategias para gestionar esas pérdidas incrementa los niveles de ansiedad, depresión y disfuncionalidad familiar.

En México, el confinamiento y la crisis económica afectaron especialmente a los sectores más vulnerables, aumentaron el estrés y la inestabilidad emocional en los hogares (Conejo et al., 2020). La interrupción de la educación presencial y la pérdida de rutinas también generaron duelos relacionados con la identidad y el futuro de niñas, niños y adolescentes, lo que resalta la necesidad de una educación en torno al duelo desde una perspectiva familiar.

Las familias que carecen de estrategias para procesar el duelo pueden experimentar dificultades en la comunicación, desajustes emocionales e incluso conflictos intrafamiliares. En cambio, aquellas que cuentan con herramientas para afrontar la pérdida tienden a desarrollar una mayor resiliencia y cohesión (Ariès, 1985).

Por ejemplo, una familia que enfrenta el desempleo de uno de sus integrantes puede experimentar una crisis que afecta su estabilidad económica y emocional. Si esa pérdida no se gestiona adecuadamente, puede desencadenar conflictos internos y estrés prolongado. Sin embargo, familias con estructuras resilientes y es-

trategias de afrontamiento pueden utilizar la crisis como una oportunidad para reorganizarse y fortalecer sus lazos (Walsh, 2012). Por lo tanto, el duelo no solo debe entenderse como la pérdida de seres queridos, sino como un enfoque integral que abarque distintos tipos de pérdidas a lo largo del ciclo de vida familiar. Integrar estos aprendizajes en la educación emocional y social de las familias es clave para su sostenibilidad y bienestar a largo plazo.

III. MIRAR LA MUERTE SIN MIEDO: HACIA UNA VISIÓN SOSTENIBLE DE LA VIDA Y LA FAMILIA

La manera en que una sociedad enfrenta la muerte influye directamente en su calidad de vida y bienestar emocional. La tanatofobia, o miedo irracional a la muerte, puede llevar a una evitación del tema y, en consecuencia, a la falta de preparación para afrontar pérdidas (Becker, 1973). La pedagogía de la muerte propone una visión en la que la muerte no se perciba con miedo o como un tabú, sino como una parte intrínseca del ciclo de vida humano (De la Herrán y Cortina, 2019).

Desde una perspectiva sostenible, integrar la conciencia de la muerte en la vida cotidiana promueve una existencia más plena y significativa. Frankl (1946) señala que aceptar la finitud de la vida permite encontrar un propósito claro y vivir con mayor autenticidad. Esto se traduce en relaciones familiares más cercanas y en una apreciación más profunda del presente. Cuando las familias son capaces de hablar abiertamente sobre la muerte, se fortalecen sus lazos y se fomenta una cultura de apoyo mutuo (Worden, 2018).

La relación entre la muerte y la sostenibilidad de la vida humana radica en la capacidad de integrar el duelo y la pérdida como procesos naturales. En lugar de evitarlos o etiquetarlos negativamente, la pedagogía de la muerte enseña que la preparación para la muerte fortalece la resiliencia individual y colectiva. En términos familiares, esto implica que los miembros pueden compartir valores, despedirse conscientemente y gestionar mejor el dolor emocional sin que se convierta en una carga destructiva para la dinámica familiar (Walsh, 2012).

Mirar a la muerte sin miedo no solo mejora la salud emocional de los individuos, sino que también fortalece la estructura familiar y la hace más sostenible a lo largo del tiempo. También nos permite entender las pérdidas, valorar el presente y prevenir desde el cuidado y la educación. Vivir el enfoque de la pedagogía de la muerte en el ámbito familiar nos permite desarrollar habilidades de planificación, de prevención, de salud.



IV. LA PEDAGOGÍA DE LA MUERTE COMO ELEMENTO CLAVE PARA LA SOSTENIBILIDAD FAMILIAR

La pedagogía de la muerte es un campo de la educación que busca integrar la comprensión de la muerte y el duelo dentro de los procesos formativos, tanto en la educación formal como en el ámbito familiar (De la Herrán y Cortina, 2019). Sus principios se basan en la aceptación de la muerte como parte natural de la vida, la promoción de una educación emocional adecuada para afrontar pérdidas y la generación de espacios de diálogo abiertos sobre la finitud humana; reconocer la muerte como un proceso continuo permite valorar la vida como una experiencia irrepetible y significativa, cuya unicidad nos invita a cuidarla y vivirla plenamente, a apreciar verdaderamente el encuentro con el otro y el cuidado de nuestra casa común, nuestro planeta. Es un enfoque educativo que no solo prepara a los miembros de la familia para enfrentar pérdidas inevitables, sino que también les permite resignificar la experiencia del duelo y fortalecer sus lazos afectivos.

Abordar la complejidad de las familias sostenibles desde el enfoque de la pedagogía de la muerte resulta pertinente porque generalmente es en el hogar donde se construyen las primeras bases afectivas, éticas y culturales que permiten afrontar la pérdida con dignidad y consciencia. La pedagogía de la muerte no se limita a la comprensión del fin de la vida; constituye una herramienta formativa que, al integrarse en la vida cotidiana familiar, transforma la relación con la muerte en una oportunidad de aprendizaje, fortalecimiento y transmisión de valores.

Mientras que otros entornos sociales —como la escuela, el hospital, las comunidades religiosas o los espacios públicos— pueden también promover la pedagogía de la muerte desde sus respectivos ámbitos de acción, su intervención tiende a ser estructurada, institucional y muchas veces puntual. La familia, en cambio, opera desde la cotidianidad, desde el vínculo emocional más íntimo, y por ello tiene una capacidad formadora más profunda, afectiva y continua.

Por ejemplo, en una institución escolar se puede enseñar el duelo como un contenido dentro de la asignatura de ética o filosofía; en un hospital se acompaña el final de la vida desde la medicina paliativa; en los ritos religiosos se celebran despedidas comunitarias. Sin embargo, es en el hogar donde se comparte el silencio, se lloran las ausencias, se narran las memorias, se cocinan los recuerdos favoritos que tenemos del ser querido que ha partido. Estas prácticas familiares tienen un poder simbólico y educativo insustituible; son el verdadero aprendizaje sobre la vida.

Las familias sostenibles no solo garantizan bienestar material y organizacional, sino también emocional e intergeneracional. Son aquellas que pueden integrar los momentos difíciles, como la muerte, en su dinámica sin quebrarse, convierten el dolor en oportunidad para transmitir resiliencia, significado y sentido de vida.

La pedagogía de la muerte en esas familias permite formar generaciones que no temen la pérdida, sino que la entienden, la humanizan y la afrontan con herramientas emocionales y comunitarias.

Por tanto, optar por trabajar este enfoque desde las familias sostenibles significa reconocer el rol insustituible del hogar como primer espacio de educación emocional y afectiva. La pedagogía de la muerte, cuando se vive en familia, es una práctica cultural de cuidado mutuo, de conciencia ética y de transmisión de sabiduría que fortalece el tejido social desde sus cimientos más profundos.

V. LA MUERTE NATURAL, LA MUERTE VIOLENTA Y EL SENTIDO PEDAGÓGICO

La pedagogía de la muerte promueve una visión ética y educativa de la muerte como parte del ciclo vital humano, asociada a procesos de conciencia, acompañamiento, cuidado y resignificación. En cambio, existen muertes que no forman parte de este proceso natural: muertes derivadas de la violencia estructural, del abandono institucional o de contextos de injusticia social. Dichas muertes, en lugar de ser integradas como experiencias de cierre y legado, se convierten en heridas abiertas que impiden la elaboración del duelo y fracturan la sostenibilidad de las familias.

La diferencia entre ambas radica en el sentido ético. La pedagogía de la muerte enseña a cuidar, planificar, despedirse y acompañar; mientras que la muerte violenta irrumpe, arrebat, silencia y niega. En México, por ejemplo, el Observatorio Nacional Ciudadano (2023) señala que cada día mueren más de 90 personas de forma violenta. Muchas de esas muertes ocurren sin justicia, sin acompañamiento, y afectan especialmente a mujeres, jóvenes y comunidades vulnerables.

Esa diferenciación en el trabajo con familias sostenibles permite que se reconozca el derecho humano a una muerte digna y se trabaje en una cultura que no naturalice la violencia ni la impunidad. La pedagogía de la muerte, en este caso, también debe actuar como herramienta de denuncia, conciencia social y prevención de la violencia, ofreciendo espacios para nombrar, acompañar y resignificar la pérdida injusta.

VI. RIESGOS Y DESAFÍOS ANTE LA FALTA DE UN DISCURSO FAMILIAR SOBRE LAS PÉRDIDAS Y LA MUERTE

Es importante reconocer los riesgos a los que nos enfrentamos como familia y sociedad; cuando no existe un discurso estructurado sobre la pérdida y la muerte, los integrantes pueden enfrentar múltiples riesgos emocionales y psicológicos. La ausencia de un marco de referencia para abordar esos temas puede generar desinformación, ansiedad y dificultades para procesar el duelo de manera saludable

(Neimeyer, 2016), incluso, una visión distorsionada de la vida, en donde no hay peligros suficientes para evitar.

Uno de los principales desafíos es la tendencia a evitar hablar sobre la muerte, lo que puede llevar a que los niños y adolescentes la perciban como un tema prohibido o aterrador. Esa falta de diálogo puede derivar en miedo patológico a la pérdida (tanatofobia) o en la incapacidad de enfrentar situaciones de duelo de manera efectiva (Corr, Nabe y Corr, 2009).

Otro gran desafío es la aparición de conductas de riesgo asociadas a la negación o mal manejo de la pérdida en adolescentes, por ejemplo, la ausencia de espacios seguros para hablar sobre la muerte puede derivar en consumo de sustancias, conductas autodestructivas o violencia. De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud de México (2022), el suicidio es la tercera causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años, siendo el duelo mal elaborado un factor de riesgo significativo.

En el ámbito familiar, la falta de diálogo sobre la muerte puede generar aislamiento emocional, rupturas en la comunicación y un clima de tensión constante. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2022) señala que tres de cada diez hogares mexicanos han enfrentado la muerte de un familiar en los últimos tres años, muchas veces sin las herramientas emocionales para afrontarlo. Eso ha provocado un aumento de problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, especialmente en mujeres cuidadoras y niños.

En un nivel más amplio, la ausencia de una cultura del duelo genera una sociedad emocionalmente desprotegida. La muerte se convierte en un tema tabú, se normaliza la violencia y se evita la responsabilidad afectiva. Las familias que no integran una pedagogía de la muerte difícilmente logran una convivencia sostenible, ya que evitan la reflexión sobre la vida, el legado y los vínculos significativos.

Algunas situaciones en el ámbito familiar que, al ser mal manejadas, pueden convertirse en riesgos, son:

- Cuando los padres que ocultan la muerte de un familiar a sus hijos para “protegerlos”, lo que genera confusión y ansiedad.
- Hijos que desarrollan culpa o resentimiento ante la pérdida porque no comprendieron ni expresaron lo vivido.
- Familias que evitan hablar del fallecido, lo cual rompe con la memoria familiar y debilita el sentido de identidad colectiva.

Tabla 1. Ejemplos de situaciones que pueden convertirse en riesgos

Silencio y tabú sobre la muerte	Si los adultos evitan hablar de la muerte, los niños pueden desarrollar interpretaciones erróneas o temores exagerados.
Falta de herramientas emocionales	Sin un discurso claro, los miembros de la familia pueden tener dificultades para gestionar el duelo, y se generan sentimientos de culpa o depresión prolongada.
Aislamiento emocional	La falta de comunicación puede llevar a que los integrantes experimenten su duelo de manera solitaria, lo cual debilita la cohesión familiar.
Dificultad para resignificar la pérdida	No contar con un marco de referencia que ayude a darle un significado al duelo puede hacer que la pérdida se viva con mayor sufrimiento y sin procesos de resiliencia adecuados.

VII. LA PEDAGOGÍA DE LA MUERTE COMO PREVENCIÓN PARA LA SOSTENIBILIDAD FAMILIAR

Uno de los pilares fundamentales de la sostenibilidad familiar es la capacidad para anticipar y gestionar de forma saludable los momentos críticos del ciclo de vida, entre ellos, la pérdida. En ese sentido, la pedagogía de la muerte no solo ofrece herramientas para el afrontamiento del duelo, sino también para la prevención de dinámicas disfuncionales, como la negación, el silencio, la fragmentación emocional o la reproducción de patrones de evasión frente al dolor.

La prevención, en el marco de la pedagogía de la muerte, implica hablar con naturalidad sobre el final de la vida, educar en torno al duelo y dotar a las familias de recursos para afrontar la muerte sin que esta signifique una ruptura irreversible en sus vínculos. Esto se traduce en acciones como:

- Fomentar la planificación anticipada de decisiones médicas, legales y emocionales (testamentos, cuidados paliativos, voluntades anticipadas).
- Establecer rituales familiares de memoria que prevengan el olvido y fortalezcan la identidad intergeneracional.
- Reconocer el dolor emocional como legítimo y acompañarlo oportunamente para prevenir complicaciones psicológicas como la depresión o el duelo patológico.



En numerosos estudios se señala que la ausencia de espacios para elaborar el duelo en familia se relaciona con trastornos de salud mental, rupturas familiares, deserción escolar, violencia y abuso de sustancias, particularmente en jóvenes que no han tenido referentes emocionales claros para procesar pérdidas (Secretaría de Salud, 2022; Unicef, 2021).

Prevenir, desde esta pedagogía, es también enseñar a vivir con conciencia de finitud, lo cual promueve decisiones más responsables, relaciones más significativas y proyectos de vida con mayor propósito. Una familia que educa en torno a la muerte desde el respeto, la conversación y la empatía se vuelve más capaz de mantenerse unida frente a la adversidad. El enfoque preventivo fortalece los pilares de la sostenibilidad familiar: el cuidado mutuo, la resiliencia emocional, la transmisión de valores y la continuidad del sentido colectivo. Cuando no hay prevención, el duelo irrumpe como fractura.

La pedagogía de la muerte ofrece estrategias para prevenir riesgos y construir una base emocional sólida dentro del núcleo familiar. Principalmente, se consideran verbos de acción que nos permiten mejorar nuestra calidad de vida, como acompañar, perdonar, atender, visitar, escuchar, celebrar, agradecer, dejar.

Algunas acciones concretas incluyen:

- Establecer espacios de diálogo familiar donde se hable de la muerte como parte de la vida.
- Incluir a los niños en los rituales de despedida con lenguaje y actividades acordes a su edad.
- Compartir narrativas familiares sobre cómo se ha vivido el duelo en generaciones anteriores.
- Promover el acompañamiento psicológico o espiritual cuando se identifique un duelo complicado.

Al no trabajar la dimensión emocional de la pérdida, la familia queda vulnerable a conflictos interpersonales, desgaste afectivo y desintegración. En cambio, cuando la muerte se integra como parte del proyecto educativo y ético familiar, se fortalece la sostenibilidad del hogar: se cultiva la empatía, se favorece la toma de decisiones conscientes y se consolida una red de apoyo que trasciende generaciones.

Tabla 2. Estrategias para establecer un discurso familiar sobre la pérdida y la muerte

Normalizar la conversación sobre la muerte	Incluir el tema de manera natural en conversaciones familiares, explicando su importancia dentro del ciclo de vida (Kübler-Ross y Kessler, 2005).
Validar las emociones de cada miembro de la familia	Permitir que todos expresen libremente su tristeza, miedo o incertidumbre sin juicios.
Incorporar rituales de despedida	Los rituales familiares ayudan a resignificar la pérdida y a fortalecer la conexión con la memoria de los seres queridos.
Adaptar la conversación a la edad	Explicar la muerte con metáforas comprensibles para los niños, brindar información clara y sin ambigüedades (Corr, Nabe y Corr, 2009).
Promover una visión de la muerte como parte de la vida	Enfatizar que la muerte no debe verse como un evento exclusivamente negativo, sino como una transición natural dentro de la existencia humana. La preparación, el cuidado mutuo y la aceptación serena del final de la vida como parte del ciclo vital.

Dentro de una familia, la pedagogía de la muerte permite que sus miembros gestionen las pérdidas de manera colectiva y se respeten los tiempos individuales de cada uno. Puede incluir actividades como compartir recuerdos de los seres queridos fallecidos, crear rituales de despedida o establecer espacios de diálogo donde todos puedan expresar sus emociones. Cuando se integra de manera adecuada, fortalece los lazos familiares, reduce los conflictos relacionados con el duelo y mejora la calidad de vida de los integrantes, pues promueve un sentido de comunidad y continuidad familiar a lo largo del tiempo.

Que la familia aborde el enfoque pedagógico de la muerte es una manera impactante de heredar valores entre las generaciones, ya que no solo prepara a los individuos para enfrentar la pérdida, sino que también cumple un papel fundamental en la transmisión de valores intergeneracionales. La forma en que una familia habla sobre la muerte y el duelo influye en cómo sus miembros internalizan valores como la empatía, la solidaridad, la resiliencia y la continuidad de la memoria familiar (Neimeyer, 2016).

Desde una perspectiva humanista y educativa, la pedagogía de la muerte permite que las generaciones mayores compartan con las más jóvenes sus experiencias,



creencias y enseñanzas sobre la vida, la pérdida y el significado de la existencia. Eso fortalece el sentido de identidad familiar y contribuye a una cultura de respeto y apreciación por la vida y las relaciones humanas (Frankl, 1946).

Algunos ejemplos sobre cómo la pedagogía de la muerte hereda valores intergeneracionales son:

- Las narrativas familiares sobre el duelo. Contar historias sobre cómo los ancestros enfrentaron la pérdida sin caer en excesos dramáticos (narrar desde el rencor, la obsesión, por ejemplo) ayuda a que las nuevas generaciones desarrollen herramientas emocionales para afrontar su propio duelo.
- Rituales de despedida. La práctica de rituales, como recordar a los fallecidos en fechas especiales, refuerza el sentido de comunidad y continuidad en la familia. Son oportunidades elegibles, por ello, la importancia del diálogo en familia sobre la muerte, sobre nuestra muerte. La pedagogía de la muerte nos permite entender el proceso de nuestro deceso como una etapa tan importante que requiere planificación (testamentos, deseos funerarios, por ejemplo); en la vida también debemos prepararnos para morir. El enfoque humanista con que se aborda la pedagogía de la muerte implica entender y abrazar los momentos relacionados en condiciones generales de muerte, por ejemplo, la vejez. Pero también nos permite repensar y reflexionar sobre la higiene de la salud, la enfermedad, el acompañamiento, la responsabilidad social. Son oportunidades de diálogo sobre el derecho a tener acceso a cuidados paliativos adecuados, apoyo emocional y la posibilidad de ejercer la propia voluntad hasta el último momento (Arias-Casais et al., 2019). Considerar a la muerte como una parte de la vida misma favorece a la familia en la elaboración del duelo, ya que permite una experiencia de despedida consciente, amorosa y menos traumática.
- Transmisión de creencias y valores espirituales o filosóficos. Cada familia tiene una visión única sobre la muerte; compartir esas ideas ayuda a generar una comprensión más profunda de la finitud de la vida y su significado. Cada familia también tiene su estilo y es importante respetarlo, pues es un código íntimo entre los integrantes. Cuando en la comunidad somos incluidos a participar en los rituales de pérdidas familiares de nuestros vecinos estamos siendo considerados a compartir un espacio privado, un tiempo interno que se abre por la necesidad del bienestar que brinda el acompañamiento. No es indispensable compartir nuestras creencias o ideologías, en el duelo, lo humano siempre trasciende.
- Ser ejemplo/testimonio en la gestión del duelo se queda en la memoria emocional. Las niñas y los niños aprenden observando a los adultos; si estos ma-

nejan el duelo con resiliencia y apertura emocional, las nuevas generaciones adoptarán estas actitudes en su propia vida. Se trata de nunca fingir emociones; hay que evitar negar los sentimientos o reprimirlos, evitar el mentir sobre los sucesos que nos resultan dolorosos. El desarrollo de la empatía se da en la nutrición de la verdad y siempre es más fácil comprender la vulnerabilidad que nos hace humanos, en lugar de los motivos que nos llevan a engañar. El dolor en compañía es tolerable, manejable; la mentira no.

Tabla 3. Ejemplos de narrativas de acuerdo con la etapa de desarrollo humano

<i>Edad</i>	<i>Tipo de narrativa</i>	<i>Ejemplo de aplicación</i>	<i>Objetivo</i>
Infancia (3-6 años)	Historias simbólicas con metáforas accesibles.	Explicar la muerte usando la analogía de la naturaleza, por ejemplo, el ciclo de vida de una mariposa, de una flor.	Ayudar a comprender la muerte como parte del ciclo natural de la vida, sin generar miedo.
Infancia tardía (7-11 años)	Relatos de experiencias familiares adaptados a su nivel de comprensión.	Contar cómo los abuelos o bisabuelos vivieron y enfrentaron pérdidas en su tiempo.	Desarrollar una comprensión de la continuidad familiar y fortalecer la memoria afectiva.
Adolescencia (12-18 años)	Narrativas reflexivas sobre el significado del duelo y la resiliencia.	Compartir cómo algún miembro de la familia superó una pérdida importante y qué le ayudó en el proceso.	Fomentar la capacidad de resignificación del duelo y la búsqueda del sentido.
Adulthood joven (19-35 años)	Historias que refuerzan el sentido de responsabilidad y el legado familiar.	Hablar sobre cómo los valores y enseñanzas de un ser querido siguen presentes en la familia.	Enfatizar la importancia de la herencia emocional y los aprendizajes de vida.



Adultez media (36-60 años)	Narrativas sobre prevención y planificación familiar en torno a la muerte.	Conversaciones sobre la importancia de la planificación del final de la vida (testamentos, voluntades médicas).	Reducir el miedo a la muerte y fomentar la seguridad emocional, la salud y educación financiera de la familia.
Vejez (mayores de 60 años)	Relatos sobre el legado, el impacto de sus acciones y recuerdos.	Reflexionar sobre los momentos más valiosos de la vida y qué enseñanzas desean transmitir a las siguientes generaciones.	Promover la trascendencia y fortalecer la identidad familiar.

Las prácticas mencionadas nos permiten integrar la transmisión de valores, lo cual no solo favorece la resiliencia familiar, sino que también contribuye a la formación de individuos más conscientes y emocionalmente preparados para enfrentar los desafíos de la vida. En ese sentido, preparar a las familias para hablar sobre la muerte y el duelo no solo es una cuestión de bienestar emocional, sino también de sostenibilidad y continuidad en la historia familiar (Walsh, 2012). Las tradiciones, los rituales, la comunión social, no solo nos permiten enfrentar la pérdida de manera saludable, sino que también fortalecen los lazos familiares y garantizan la continuidad de valores y enseñanzas a través de las generaciones.

Pero ¿por qué nos ayudan los rituales a superar las pérdidas? La práctica de rituales de despedida —como cuando en fechas especiales en que recordamos a nuestros seres queridos con quienes ya no convivimos (por muerte, distancia, enfermedad, migración, libertad comprometida, etcétera) encendemos una vela, escribimos cartas, visitamos tumbas o compartimos comidas y pláticas en su honor— es un acto que cumple una función esencial en el mantenimiento del tejido emocional y simbólico de las familias y grupos sociales, ya que no solo ayuda a resignificar la ausencia, sino que también refuerza el sentido de comunidad, continuidad y pertenencia dentro del núcleo familiar.

Según Yuval Noah Harari (2015), los seres humanos somos ante todo seres narrativos y rituales. Nuestra capacidad para crear y compartir historias ha sido la base de la cooperación y cohesión social desde las primeras civilizaciones. Los rituales, por su parte, nos permiten encarnar esos relatos, darles forma simbólica y repetitiva para vincularnos emocionalmente con ellos. En el caso del duelo, esas

prácticas actúan como puentes entre el pasado, el presente y el futuro, lo que permite a las personas y familias procesar la pérdida de forma colectiva y significativa.

Harari explica que una de las claves del éxito evolutivo del *homo sapiens* no radica solo en su inteligencia biológica, sino en su capacidad para construir realidades compartidas a través de ficciones comunes, es decir, narraciones simbólicas que organizan el comportamiento social. En ese contexto, los rituales funerarios o conmemorativos son una forma de sostener la continuidad del grupo, otorgar sentido a la muerte y reafirmar la identidad de los vivos frente a la ausencia de los que han partido.

En lo familiar, esta dimensión narrativa y ritual se materializa en actos que, sin ser necesariamente religiosos, tienen un profundo valor afectivo: contar anécdotas de la persona fallecida en las reuniones familiares, conservar sus objetos significativos, recordar sus enseñanzas o incluso replicar recetas y canciones. Lejos de ser solo una forma de nostalgia, esas acciones permiten mantener vivos los lazos familiares y transmitir valores entre generaciones.

Los rituales de despedida son elementos importantes en la pedagogía de la muerte, pues ayudan a resignificar la pérdida y a fomentar la cohesión y el sentido de propósito dentro del sistema familiar. Es importante enseñar a los niños y jóvenes a participar en dichos rituales, pues les permiten integrar la muerte como parte del ciclo vital, desarrollar empatía y fortalecer su identidad en relación con su historia familiar y comunitaria.

La pedagogía de la muerte en el ámbito familiar nos permite transformar la percepción de la pérdida en un acto de aprendizaje y crecimiento, asegurando una convivencia más armónica y resiliente dentro del núcleo familiar. Es, precisamente, la pedagogía de la muerte el enfoque que facilita este proceso, al proporcionar herramientas educativas y emocionales para afrontar la pérdida con mayor conciencia y preparación (De la Herrán y Cortina, 2019).

Incluso, el resignificar la pérdida se presenta como una oportunidad para reflexionar sobre la vida, fortalecer los lazos familiares y aprender de la memoria de quienes han partido (Frankl, 1946). Ese enfoque no solo prepara a los individuos para enfrentar la muerte de manera saludable, sino que también promueve la construcción de una comunidad familiar más cohesionada y con valores compartidos, por ejemplo:

- Fortalece la comunicación emocional. Permite que los miembros de la familia hablen abiertamente sobre sus miedos, recuerdos y aprendizajes en torno a la muerte, lo que evita el aislamiento emocional.



- Enseña la importancia de la memoria y el legado. Los valores, historias y experiencias de los seres queridos fallecidos se convierten en aprendizajes significativos que fortalecen la identidad familiar.
- Desarrolla resiliencia intergeneracional. Los niños y jóvenes aprenden a afrontar la muerte con mayor tranquilidad y comprensión, evitan tabúes y mitos que pueden generar miedo o negación.
- Promueve el sentido de comunidad. La familia deja de ver la muerte como una pérdida absoluta y la entiende como un cambio dentro del ciclo de la vida, promueve un sentido de unidad y apoyo mutuo.

Cuando integramos esos aprendizajes en la educación familiar, construimos familias más resilientes, sostenibles y conscientes del significado de la vida y la muerte, lo que se traduce en acciones y hábitos de cuidado en el contexto familiar, por ejemplo:

1) Cuidado emocional:

- a) Escuchar activamente a los demás cuando expresan su dolor o emociones relacionadas con una pérdida.
- b) Validar los sentimientos sin etiquetar ni juzgar (“Está bien sentir tristeza. Estoy contigo”).
- c) Ofrecer espacios regulares para conversar sobre cómo se sienten los miembros de la familia tras una pérdida.

2) Cuidado físico:

- a) Preparar alimentos nutritivos y compartirlos en familia, especialmente en momentos de duelo.
- b) Acompañar a un familiar a una cita médica o de apoyo psicológico.
- c) Respetar los tiempos de descanso y autocuidado de cada integrante.

3) Cuidado simbólico y espiritual:

- a) Encender una vela o colocar flores en honor a un ser querido fallecido.
- b) Crear un “libro de memorias” con fotos y cartas escritas por la familia.
- c) Visitar juntos el lugar significativo del ser que partió y compartir recuerdos.

4) Cuidado cotidiano en la convivencia:

- a) Ayudarse mutuamente con las tareas del hogar como acto de solidaridad.
- b) Establecer rutinas que brinden seguridad emocional a los niños.
- c) Practicar la gratitud diaria, reconociendo gestos pequeños de amor y apoyo.

5) Cuidado reflexivo:

- a) Hacer ejercicios en familia como escribir cartas a quienes han fallecido.
- b) Reflexionar juntos sobre el legado que deja una persona que partió.

- c) Dialogar sobre lo que significa vivir una vida con propósito y fomentar el sentido de vida.

VIII. CONCLUSIONES

A lo largo de este artículo se argumentó que la pedagogía de la muerte constituye una vía poderosa para fortalecer la sostenibilidad de las familias, no solo como unidad estructural, sino como espacio emocional, ético y formativo. Nuestra sociedad se caracteriza por la inmediatez, la productividad y el individualismo; hablar de muerte en familia puede parecer incómodo, pero es profundamente necesario. Integrar este enfoque permite resignificar el duelo, promover la prevención, mejorar la salud emocional y transmitir valores esenciales entre generaciones.

La familia, como núcleo íntimo de formación humana, es el espacio idóneo para desarrollar una cultura del bien morir, del cuidado mutuo y de la aceptación de la finitud como parte de la vida. Durante nuestra vida, desde la infancia hasta la vejez, las prácticas narrativas, los rituales, el acompañamiento y el diálogo se convierten en estrategias pedagógicas que favorecen la resiliencia, el vínculo afectivo y el legado familiar. Los desafíos actuales (como el complejo escenario de la inteligencia artificial, inmersa cómodamente en nuestra cotidianidad) exhiben la gran necesidad de priorizar lo humano, de centrarnos en las personas, y no hay nada más personal en este mundo que el nacimiento y la muerte.

En ese sentido, educar para la muerte no significa perder la alegría de vivir, sino más bien aprender a vivir con profundidad, con conciencia y con amor. Es, en esencia, una apuesta por una vida más humana, más justa y más plena, en la que cada pérdida pueda ser integrada como parte del crecimiento colectivo.

Las familias sostenibles son aquellas que, además de cuidar el entorno material y relacional, se atreven a sostener emocionalmente a sus miembros en los momentos más frágiles. Y es justamente allí donde la pedagogía de la muerte cobra su mayor sentido: como una ética del cuidado, una educación para la vida y una herramienta transformadora del tejido familiar y social.



Figura 1. Estrategias para integrar la pedagogía de la muerte y fortalecer la sostenibilidad familiar

- 1) Educación emocional sobre el duelo. Incluir en la formación familiar y escolar programas que normalicen la discusión sobre la muerte y el proceso de duelo.
- 2) Rituales de despedida y memoria. Implementar prácticas simbólicas que permitan resignificar la pérdida y fortalecer la identidad familiar.
- 3) Redes de apoyo comunitario. Fomentar el acceso a grupos de acompañamiento y apoyo psicológico para facilitar el proceso de duelo.
- 4) Transmisión intergeneracional de valores. Enseñar a las nuevas generaciones a enfrentar la muerte con resiliencia y a valorar la continuidad de la vida a través del recuerdo.
- 5) Planificación y prevención. Integrar herramientas como testamentos y directrices anticipadas que reduzcan la incertidumbre y el estrés en momentos de crisis.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Arias-Casais, N., Garralda, E., Rhee, J. Y., Lima, L., Pons, J. J., y Centeno, C. (2019). *Global atlas of palliative care*. Worldwide Hospice Palliative Care Alliance.
- Ariès, P. (1985). *Historia de la muerte en Occidente: desde la Edad Media hasta nuestros días*. Taurus.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.
- Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. W. W. Norton & Company.
- Carter, B., y McGoldrick, M. (1989). *The changing family life cycle: A framework for family therapy* (2a. ed.). Allyn & Bacon.
- Corr, C. A., Nabe, C. M., y Corr, D. M. (2009). *Death and dying, life and living* (6a. ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM). (2025). *Criterios editoriales de la revista Dignitas 2025*. Instituto de Investigaciones y Formación en Derechos Humanos.
- Conejo, L. D., Chaverri-Chaves, P., y León-González, S. (2020). *Las familias y la pandemia de la COVID-19*. Educare, 24(supl.1). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582020000400037
- De la Herrán, A., y Cortina, M. (2019). *Pedagogía de la muerte: una introducción formativa*. Editorial KDP.
- Esping-Andersen, G. (2017). *Families in the 21st century*. Stanford University Press.

- Frankl, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Harari, Y. N. (2015). *Sapiens: de animales a dioses. Una breve historia de la humanidad*. Debate.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Estadísticas a propósito del Día de Muertos*.
- Kübler-Ross, E., y Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.
- Neimeyer, R. A. (2016). *Techniques of grief therapy: Assessment and intervention*. Routledge.
- Secretaría de Salud. (2022). *Informe anual de salud mental y adicciones*.
- Unicef. (2021). *Guía para la prevención del suicidio en adolescentes*.
- Unicef. (2020). *El impacto de la pandemia COVID-19 en las familias*.
- United Nations. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*.
- Walsh, F. (2012). *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4a. ed.). Guilford Press.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5a. ed.). Springer Publishing Company.



Cuando el bienestar laboral impulsa a la familia: cinco desafíos y estrategias para un equilibrio sostenible en México

When the Workplace Well-Being Enhances the Family: Five Challenges and Strategies for a Sustainable Balance in Mexico

ALEJANDRA MENDOZA FLORES

[Maestrante en Responsabilidad Social, Universidad Anáhuac Norte. Adscrita al Instituto de Análisis de Política Familiar.]

El equilibrio trabajo-familia en México enfrenta desafíos estructurales que impactan tanto la productividad como el bienestar social. Este estudio identifica cinco obstáculos principales:

1) un sistema económico que presiona a las familias, 2) una cultura laboral rígida e improductiva, 3) el impacto de la salud ocupacional en la vida familiar, 4) la desigualdad y las barreras para la corresponsabilidad y 5) la desconexión familiar y sus consecuencias sociales.

Desde una perspectiva de derechos humanos y bienestar laboral, la investigación analiza cómo estos desafíos dificultan el desarrollo individual y colectivo, lo que genera efectos adversos en la sociedad. Para hacer frente a esos problemas, se proponen estrategias basadas en los pilares del equilibrio trabajo-familia, incluyendo políticas de flexibilidad laboral, licencias de cuidado, corresponsabilidad de género y la promoción de entornos laborales que fortalezcan el bienestar de los empleados y sus familias.

Work-family balance in Mexico faces significant structural challenges that affect both productivity and social well-being. This study identifies five main obstacles: (1) an economic system that pressures families, (2) rigid and unproductive work culture, (3) the impact of occupational health on family life, (4) inequality and barriers to shared responsibilities, and (5) family disconnection and its broader social consequences. From a human rights and workplace well-being perspective, the research explores how these challenges hinder individual and collective development, leading to negative societal effects. To address these issues, the study proposes strategies based on key work-family balance principles, including flexible work policies, caregiving leave, gender-equitable responsibility, and work environments that enhance employees and their families well-being.

PALABRAS CLAVE: *equilibrio trabajo-familia, cultura laboral, corresponsabilidad de género, bienestar laboral, políticas de flexibilidad.*

KEYWORDS: Work-family balance, work culture, gender-equitable responsibility, workplace well-being, flexible policies

SUMARIO: I. Introducción. II. Conceptos básicos. III. Análisis de los cinco desafíos en México y su relación con los cinco pilares para el balance trabajo familia. IV. Conclusiones. V. Bibliografía.

I. INTRODUCCIÓN

1. CONTEXTUALIZACIÓN: MÉXICO Y EL PEOR EQUILIBRIO ENTRE VIDA Y TRABAJO SEGÚN LA OCDE

México es el país con el peor balance entre la vida laboral y personal entre los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), según el Better Life Index (OCDE, s.f.). Este indicador mide el equilibrio entre trabajo y vida a partir de cuatro grandes factores:

- Tiempo en trabajo remunerado: horas totales dedicadas a un empleo formal y pagado.
- Tiempo en trabajo no remunerado: horas destinadas a actividades como labores domésticas, cuidado de familiares, mantenimiento del hogar, entre otras.
- Tiempo para cuidado personal: tiempo utilizado en actividades esenciales para el bienestar, como dormir, comer y descansar.
- Tiempo para ocio: horas dedicadas a actividades recreativas, deportivas, culturales o de esparcimiento.

Para lograr un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal, la OCDE establece que esos tiempos deben estar distribuidos de manera equitativa a lo largo del día. Sin embargo, en México esa distribución es altamente desigual y más tendiente al tiempo en trabajo.

El Better Life Index señala que el 27% de las personas trabajadoras mexicanas labora más de 50 horas a la semana, una cifra significativamente superior al promedio de la OCDE, aunque los hombres son quienes más horas destinan al trabajo remunerado, las mujeres compensan esa diferencia con largas jornadas de trabajo no remunerado, lo que genera una sobrecarga laboral oculta y refuerza desigualdades de género. Además, las personas trabajadoras de tiempo completo en México solo dedican en promedio 13.5 horas semanales al ocio, por debajo del promedio de 15 horas en los países de la OCDE (OCDE, s.f.).

Si bien estos datos ofrecen una primera aproximación al problema del desequilibrio entre la vida y el trabajo, es necesario profundizar en otros factores que lo agravan. A lo largo de este análisis, exploraremos estos para comprender mejor los desafíos que enfrenta México y las estrategias necesarias para promover un modelo de trabajo que beneficie más al bienestar familiar de las personas trabajadoras.

2. LA RELACIÓN ENTRE EL BIENESTAR LABORAL Y LOS DERECHOS HUMANOS

Garantizar el bienestar laboral no solo implica mejorar la calidad de vida de los trabajadores, sino también cumplir con principios fundamentales consagrados en la Declaración Universal de Derechos Humanos (Naciones Unidas, 1948). Entre ellos destacan:

- Igualdad y no discriminación (artículos 2, 7 y 23). Toda persona tiene derecho a trabajar en condiciones libres de discriminación, independientemente de su estado civil, género o responsabilidades familiares. La desigualdad en la distribución de las responsabilidades de cuidado y trabajo no remunerado sigue limitando las oportunidades laborales, sobre todo para trabajadores con responsabilidades familiares.
- Trabajo digno y seguro (artículos 1, 3, 5 y 23). La salud física y mental de las personas trabajadoras depende directamente de sus condiciones laborales. Jornadas extenuantes y ambientes laborales precarios afectan no solo la productividad, sino también su bienestar integral, que impacta directamente en sus familias.
- Respeto a la vida privada y familiar (artículos 12 y 16). El trabajo no debe interferir negativamente en la vida personal. La Declaración Universal de Derechos Humanos reconoce que “la familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado” (Naciones Unidas, 1948, art. 16). Por lo que, en la búsqueda de este derecho fundamental, se debe proveer de las políticas que garanticen que los trabajadores que deseen conformar una familia no se vean limitados por políticas laborales que no se lo permiten.
- Derecho al descanso y al tiempo libre (artículo 24). Toda persona tiene derecho al descanso y a una limitación razonable de la jornada laboral. Sin embargo, en México, la falta de regulaciones efectivas y una cultura de presencialismo permite la normalización del exceso de trabajo.
- Nivel de vida y protección social (artículo 25). Un entorno laboral que no permite la conciliación entre el trabajo y la vida personal aumenta la precarización laboral y la inestabilidad familiar. Políticas como licencias de maternidad

y paternidad, acceso a guarderías y horarios flexibles son esenciales para mejorar la calidad de vida de las personas trabajadoras y sus familias.

El análisis de estos derechos nos permite comprender la estrecha relación entre el balance trabajo-familia y la garantía de los derechos humanos para los trabajadores. La igualdad de oportunidades, el derecho a un empleo seguro y bien remunerado, la protección de la vida privada y familiar, el descanso y el acceso a una calidad de vida adecuada son derechos interdependientes que requieren de políticas laborales que permitan su cumplimiento efectivo.

En este sentido, el equilibrio entre la vida laboral y personal no es solo una aspiración individual, sino una responsabilidad colectiva. Tanto gobiernos, empresas como sociedad civil deben comprometerse a garantizar condiciones laborales que permitan el desarrollo integral de las personas trabajadoras garantizando el cumplimiento de sus derechos humanos esenciales.

3. IMPORTANCIA DE UN EQUILIBRIO SOSTENIBLE PARA EL DESARROLLO SOCIAL, ECONÓMICO Y FAMILIAR

Hasta este punto, se ha argumentado la importancia del balance entre la vida laboral y personal desde una perspectiva de bienestar individual y derechos humanos. Sin embargo, reducir la discusión a ese enfoque puede llevar a la percepción errónea de que se trata de un problema exclusivamente personal, cuando en realidad su impacto va mucho más allá de lo individual.

Uno de los grandes desafíos para promover la conciliación entre el trabajo y la familia es la idea de que únicamente el individuo es responsable de solucionar ese conflicto. Aunque cada persona tiene un rol en la gestión de su tiempo y prioridades, las estructuras sociales, económicas y laborales *juegan un papel clave en la reproducción o transformación de este problema*. Por ello, es fundamental abordarlo desde un enfoque integral:

Desde una perspectiva económica y política es necesario implementar políticas públicas que permitan un desarrollo equitativo para todas las personas. Esto implica medidas como permisos de maternidad y paternidad adecuados, jornadas laborales razonables, salarios mínimos que respondan a las necesidades familiares y acceso a servicios de cuidado infantil y apoyo para dependientes, entre otros. Esas políticas no solo favorecen el bienestar de los trabajadores, sino que también fortalecen la economía al mejorar la productividad y la estabilidad laboral.

Desde el ámbito laboral, las empresas y organismos públicos deben adoptar políticas internas que reconozcan a los colaboradores como personas con responsabilidades dentro y fuera del trabajo. La flexibilidad laboral, el trabajo remo-

to, la desconexión digital fuera del horario laboral y los espacios de apoyo para la crianza y el cuidado son tan solo algunas de las estrategias clave para garantizar un balance adecuado entre la vida personal y profesional, y, como se ha estudiado, no solo es una cuestión que favorece a la persona colaboradora sino que ayuda al crecimiento de los centros de trabajo, aumenta la productividad y reduce la rotación, entre otros muchos beneficios.

Desde un enfoque social es fundamental promover una cultura de corresponsabilidad y empatía. Esto implica no solo fomentar un equilibrio entre trabajo y vida personal, sino también fortalecer las redes de apoyo para quienes atraviesan situaciones familiares desafiantes, como el cuidado de niños pequeños, adultos mayores o personas con enfermedades crónicas. La creación de entornos solidarios dentro de las empresas y comunidades puede marcar la diferencia en la calidad de vida de muchas familias.

La conciliación entre la vida laboral y personal *no es un privilegio ni una concesión, sino un requisito esencial para el desarrollo sostenible de una sociedad*. Los países que han implementado estrategias efectivas en ese sentido han logrado avances significativos en términos de bienestar social, crecimiento económico e igualdad de género. Por lo tanto, abordar esta problemática desde un enfoque integral implica comprender que *no se trata solo de una decisión individual, sino de una responsabilidad compartida entre gobiernos, empleadores y la sociedad en conjunto*.

II. CONCEPTOS BÁSICOS

Para comprender la relación entre el trabajo y la familia en México es fundamental establecer una base conceptual clara. En esta sección se abordarán los términos esenciales que permiten entender la interacción entre ambos ámbitos, comenzando por las definiciones de trabajo y familia, su interrelación y el impacto que tienen las condiciones laborales en la dinámica familiar. Posteriormente, se explorará el concepto de balance entre el trabajo y la familia, se destaca su importancia en el bienestar individual, social y económico. Esta aproximación permitirá analizar cómo las políticas laborales y la cultura organizacional pueden influir positiva o negativamente en la conciliación de esos dos aspectos esenciales de la vida.

1. TRABAJO

Considerar la influencia que tiene el trabajo en la dinámica familiar no es ajeno a la propuesta de entornos laborales que sean sostenibles para las familias, lo cual impacta en la economía y en el bien común de la sociedad; sin embargo, es necesario mencionar la transformación que ha experimentado el concepto de trabajo

a lo largo de la historia, desde las primeras comunidades agrícolas hasta la Edad Media, marcado por transiciones referentes a la perspectiva de ambas esferas, para llegar a un auge en la productividad donde los avances técnicos se ven influenciados por la modernidad y las ciencias exactas.

Reconocer el vínculo que ligaba al trabajo y a la familia dentro de las dinámicas laborales influenció el esquema en el que se ha llevado la relación entre ambos. Posterior a la Revolución industrial, ambas esferas quedaron completamente desvinculadas; la laboral ya no fungía como un sistema dentro de la dinámica familiar a través del cambio intergeneracional de los oficios y empresas familiares, y la familiar era marcada por roles transmitidos generacionalmente a la mujer. La persona comienza a ser protagonista dentro del sistema laboral como aquella que posee derechos en su jornada y busca mejores oportunidades tanto para su bienestar personal como familiar a partir de la ruptura del vínculo de ambas esferas (laboral y familiar).

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el trabajo se define como el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen de los medios de sustento necesarios para los individuos. En esta definición, considerar el trabajo como las actividades que sustentan los bienes para el desarrollo del individuo lleva a una perspectiva que presupone colocar al centro a las personas desde su dignidad y desde una visión integral.

El impacto que el trabajo tiene en la persona no solo es un factor económico, sino que, desde una perspectiva integral, la persona encuentra la realización profesional al desempeñarse en actividades que fomenten sus habilidades y desarrollen su potencial. Es así como el trabajo impacta no solo en la esfera económica para proveer el sustento a la familia, sino que trasciende desde un enfoque relacional y comunitario, al ser el entorno laboral un espacio de socialización entre personas para el crecimiento mutuo y la búsqueda del bien común en la sociedad.

2. FAMILIA

En lo que concierne al estudio de la familia, es importante reconocer la multiplicidad de características que diferencian el impacto entre una familia y otra, la complejidad de las relaciones de sus miembros con el entorno y el desarrollo individual de cada uno de ellos. Dentro del Reporte Interino del Seminario de Impacto Familiar (Interim Report of the Family Impact Seminar) se utiliza el término familia para referirse a dos o más personas que habitan en el mismo hogar, o bien, a la relación existente entre dos o más personas, ya sea por consanguinidad, matrimonio o adopción.

Al tomar en cuenta estas dos perspectivas dentro del concepto de familia, es importante reconocer la integración de la familia como un sistema dentro de la



sociedad que se relaciona con otros sistemas de manera informal (amigos, vecinos), cuasi formal (trabajo, tiendas, iglesia) y formal (programas de gobierno, tribunales y policía). Contemplar a la familia como un sistema requiere de una perspectiva panorámica del impacto que cada uno de sus miembros tiene en el funcionamiento de esta y, a su vez, el que cada familia tiene dentro de los sistemas que la rodean.

Desde esta implicación el sistema familiar es responsable de cumplir con ciertas funciones para el sano desarrollo de sus miembros, la relación entre ellos y con los sistemas con los que interactúa. Al cumplir con las funciones básicas que requiere el sistema familiar, se habla de familia funcional; al no hacerlo, se hace referencia al concepto de familia disfuncional.

A partir del enfoque sistémico, según la teoría de Salvador Minuchin (2004), la familia funcional es el sistema que anima a la socialización al dar a sus miembros todo el apoyo, regulación y las satisfacciones que son necesarias para su desarrollo personal y relacional. Si la familia no cumple con estas características se identifica como familia disfuncional. Las funciones de la familia tienen dos objetivos: uno interno, referente a la protección psicosocial de sus miembros; y uno externo, concerniente a la acomodación y transmisión de una cultura.

El impacto social que tiene la familia y el que tienen los cambios sociales en la familia van ligados en todo momento. Desde esta perspectiva, cuanto mayor flexibilidad y adaptabilidad requiera la sociedad de sus miembros, más significativa será la familia como matriz del desarrollo psicosocial; por el contrario, cuanto mayor rigidez e incongruencia se presente en sus relaciones con los grupos sociales con los que convive, menor será su funcionalidad.

Desde la teoría de Virginia Satir (2002), la clasificación de las funciones familiares parte desde la concepción de familia nutricia y familia conflictiva. Sin importar el grado de conflicto de las personas ni las relaciones entre los miembros de la familia, toda familia conflictiva es capaz de llegar a ser una familia nutricia, siempre y cuando se identifiquen las áreas de oportunidad a trabajar.

Mencionar las diferentes acepciones de familia enriquece el estudio de las dinámicas familiares; a su vez, dota de significado la propuesta de retomar el vínculo que posee con el trabajo, no como esferas aisladas, sino desde un vínculo que enriquece las diferentes dinámicas que las relacionan. La implicación de este vínculo lleva a resaltar el concepto de familia como célula básica de la sociedad para identificar las diferentes etapas por las que transita en el crecimiento de sus miembros.

Hasta ahora, se ha tomado en cuenta el concepto de familia, su implicación social y su dinámica interna a través del grado de funcionalidad. A continuación, se mencionarán siete etapas de vida familiar, con el fin de ahondar en la estructura de las familias y guiar el impacto que tienen con las actividades laborales y domésticas que desempeñan sus miembros:

- a) Autonomía personal. En esta etapa, el colaborador de una organización se centra principalmente en su desarrollo personal y profesional. No tiene dependientes económicos ni personas a su cargo en términos de cuidados. Sus ingresos se utilizan principalmente para su propio bienestar y en ocasiones para ayudar a familiares directos.
- b) Formación de pareja. El colaborador comienza a compartir su vida con una pareja y establece una relación estable. En esta etapa, los ingresos y responsabilidades pueden empezar a compartirse y ambos individuos colaboran en la planificación de su futuro conjunto.
- c) Crianza temprana. El colaborador tiene hijos e hijas pequeños que requieren cuidados y atención constante. En esta etapa, una parte significativa de los ingresos se destina a cubrir las necesidades de las niñas y los niños, como educación, salud y bienestar general. Las responsabilidades familiares y laborales deben equilibrarse cuidadosamente.
- d) Desarrollo familiar. Los hijos del colaborador están en edad escolar, participan en actividades extracurriculares y desarrollan sus intereses. La planificación financiera incluye ahorro para la educación futura de las hijas e hijos y hay un interés en apoyar su desarrollo integral.
- e) Adolescentes y jóvenes adultos. Las hijas y los hijos del colaborador están en la adolescencia o ingresando a la adultez joven. Esta etapa implica guiar a los hijos en sus decisiones educativas y de carrera y puede incluir apoyo financiero para estudios superiores. Los hijos comienzan a ganar independencia, pero aún dependen parcialmente del colaborador.
- f) Cuidados especiales. El colaborador puede necesitar proporcionar cuidados a padres u otros familiares mayores. Las responsabilidades incluyen coordinar atención médica, apoyo financiero y emocional, y equilibrar estas obligaciones con su vida personal y laboral.
- g) Retiro. El colaborador puede necesitar proporcionar cuidados a padres u otros familiares mayores. Las responsabilidades incluyen coordinar atención médica, apoyo financiero y emocional, y equilibrar estas obligaciones con su vida personal y laboral.

Identificar las etapas de vida que puede transitar una familia complementa el estudio del impacto entre la esfera laboral y familiar; sobre todo, reconoce las necesidades de la familia y sus miembros para promover, impulsar y accionar políticas públicas y privadas que sean trascendentes para la sostenibilidad familiar en los centros de trabajo y, por ende, en la comunidad.



3. BALANCE TRABAJO-FAMILIA (BTF)

La importancia de considerar un marco conceptual para el balance entre el trabajo y la familia surge de la necesidad en la época actual de afrontar una realidad que aqueja al implementar prácticas innovadoras que atiendan la problemática de una conciliación entre las actividades laborales y familiares a través una visión empática centrada en la persona. Nos referimos al balance trabajo-familia como el desarrollo armónico de la persona, donde esta pueda asumir sus realidades familiares y laborales sin que un ámbito se vea afectado negativamente por el otro, sino que ambos se complementen y benefician. Consideramos el concepto de BTF desde una perspectiva de armonización entre el trabajo y las responsabilidades familiares para fomentar el vínculo interrelacional existente entre ambas esferas para una visión sostenible ante las dinámicas familiares e innovaciones que requieren los centros de trabajo para su crecimiento organizacional.

Sabemos que no basta la mera promoción de las políticas públicas y privadas dentro y fuera de las organizaciones, es necesario fomentar una cultura de balance trabajo-familia, capaz de concientizar no solo a los tomadores de decisiones y empleadores, sino también a los colaboradores y compañeros de trabajo que no tienen responsabilidades familiares, para generar una cultura organizacional fundamentada en la empatía y centrada tanto en la persona como en sus necesidades familiares.

Para lograr una cultura de BTF que sea efectiva y que permee los diferentes niveles organizacionales, así como la estructura pública y social, se necesita un cambio de paradigma en cuanto al vínculo de los conceptos de trabajo y familia, vistos desde la complementariedad y no desde un dualismo que fragmenta la potencialidad de ambas esferas para la construcción de una sociedad familiarmente sostenible.

III. ANÁLISIS DE LOS CINCO DESAFÍOS EN MÉXICO Y SU RELACIÓN CON LOS CINCO PILARES PARA EL BALANCE TRABAJO FAMILIA

Una vez comprendidos los conceptos básicos y al considerar que la OCDE señala a México como el país con mayor dificultad para equilibrar la vida personal y laboral, resulta indispensable analizar los factores que contribuyen a esa problemática. En este apartado, identificamos cinco grandes desafíos que obstaculizan la creación de un vínculo armonioso entre el trabajo y la familia. Cada uno de esos desafíos representa una barrera estructural que impacta directamente en la calidad de vida de las personas, la productividad laboral y el bienestar social.

Para cada desafío se presentará un análisis detallado del problema, respaldado con cifras actuales que evidencian su magnitud en México. Además, cada desafío se vinculará con los pilares para el balance trabajo-familia sugeridos en nuestro

estudio hacia el balance trabajo-familia en México, se demuestra cómo su implementación en políticas dentro de los centros de trabajo puede contribuir a mejorar la conciliación entre la vida laboral y familiar.

1. DESAFÍO 1: UN SISTEMA ECONÓMICO QUE DESGASTA A LAS FAMILIAS

Según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2022), el ingreso corriente promedio trimestral por hogar en México fue de 66,485 pesos, lo que equivale aproximadamente a 22,161 pesos mensuales. La misma encuesta señala que el tamaño promedio de un hogar es de 3.4 personas y que el 74.5% de la población habita en localidades urbanas. En esas zonas, el ingreso promedio trimestral por hogar asciende a 73,311 pesos, es decir, 24,437 pesos mensuales.

Por otro lado, el gasto promedio de los hogares en México es de 69,456 pesos trimestrales, lo que representa 23,152 pesos mensuales (INEGI, 2022). A simple vista, la diferencia entre ingresos y gastos parece mínima, lo que podría sugerir que las familias cuentan con recursos suficientes para cubrir sus necesidades básicas. Sin embargo, este análisis es insuficiente para determinar si dichos ingresos realmente garantizan una vida digna. Factores como el costo de la vivienda, la alimentación, el acceso a salud y educación, así como la capacidad de ahorro y protección ante emergencias, son determinantes para evaluar el bienestar de un hogar.

Por ello, resulta fundamental profundizar en el análisis de los gastos mínimos necesarios para que una familia pueda vivir dignamente. En 2020, el Centro de Estudios Espinosa Yglesias (CEEY) desarrolló el Estándar de Ingreso Mínimo, el cual se diferencia del cálculo de la pobreza realizado por el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval). Mientras que Coneval establece líneas de pobreza a partir de una canasta alimentaria y no alimentaria, determinando que quienes viven por debajo de esos umbrales están en situación de pobreza, el Estándar de Ingreso Mínimo busca definir cuánto ingreso es suficiente para alcanzar un nivel de vida digno (Aban et al., 2020).

Este estándar fue construido a partir del consenso de la población, mediante grupos focales que identificaron los bienes y servicios esenciales para una vida digna en familia. Entre los elementos incluidos se encuentran:

- Servicios básicos de alimentación, salud, limpieza, vestido, vivienda y educación.
- Acceso a luz, agua, gas, drenaje e Internet.
- Acceso a tecnología y comunicaciones.
- Desarrollo cultural y acceso a espacios públicos, centros recreativos y culturales.
- Seguridad en el hogar y en la vía pública.

- Medios de transporte seguros, eficientes y accesibles.
- Tiempo libre para el desarrollo personal y familiar.

Con base en esos criterios, se determinó que en Ciudad de México una familia de cuatro personas necesita un ingreso mínimo de 59,684 pesos mensuales si paga renta y 48,710 pesos si no la paga. Estos valores contrastan drásticamente con el ingreso promedio en localidades urbanas de 24,437 pesos mensuales reportado por el INEGI (2022).

Es así que hay dos caminos que puede seguir una persona sin los ingresos necesarios para vivir una vida digna: quedarse con los ingresos que tiene y vivir con lo mínimo, o buscar ingresos adicionales, que en el mejor de los casos provendrán de empleos extra, dobles turnos u otras actividades económicas complementarias. De hecho, de acuerdo con un estudio de OCC sobre los trabajadores en México, el 61 % de las personas que buscan actividades laborales adicionales lo hace debido a un salario insuficiente que no le permite vivir dignamente, con lo cual busca complementar sus ingresos y fortalecer su economía personal y familiar (OCC, 2024).

Una de las muchas consecuencias de no contar con un ingreso digno es la vulnerabilidad financiera de los hogares mexicanos. Según la Encuesta Nacional sobre las Finanzas de los Hogares (ENFIH, 2019), el 56.9% de los hogares tiene algún tipo de deuda, ya sea hipotecaria o no (INEGI, 2020). Además, la Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI, 2023) señala que, como consecuencia de estas deudas, el 50.8% de los encuestados reporta un nivel medio-bajo o bajo de bienestar financiero, mientras que el 36.9% de la población experimenta un nivel alto de estrés financiero (Condusef, 2024). Aunado a esto, el 34.9% de la población ha reportado algún malestar físico relacionado con el estrés financiero, lo que indica una conexión directa entre la estabilidad económica y la salud física y mental (INEGI, 2024).

Esta situación no solo obliga a muchas personas a sacrificar tiempo de convivencia con su familia en busca de ingresos adicionales, sino que también genera un impacto negativo en su bienestar integral. El estrés financiero y la carga laboral excesiva pueden desencadenar problemas de salud física y mental, afectar la calidad de las relaciones familiares y reducir la capacidad de los individuos para participar activamente en la crianza, la educación y el bienestar emocional de sus seres queridos. Como resultado, el equilibrio entre el trabajo y la familia se ve gravemente comprometido, ya que las largas jornadas laborales o los empleos adicionales reducen el tiempo disponible para la convivencia familiar, el descanso y la recreación, lo que a su vez puede provocar conflictos en el hogar y una sensación constante de agotamiento.

Ese desafío se vincula directamente con el pilar “Desarrollo Económico y Patrimonial Familiar”, el cual reconoce que las condiciones económicas de los colaboradores afectan no solo su estabilidad individual, sino también la de sus familias. Este pilar agrupa políticas, programas y actividades diseñadas para mejorar el bienestar financiero de las personas trabajadoras, con un enfoque en la sostenibilidad económica y el fortalecimiento de su patrimonio familiar.

Para abordar este desafío desde los centros de trabajo es fundamental implementar políticas que reduzcan la vulnerabilidad económica de los colaboradores y mejoren su estabilidad financiera, permitiéndoles dedicar más tiempo y energía a sus familias. Estas son solo algunas de las políticas que pueden vincularse directamente con los desafíos económicos previamente descritos y que pueden aplicarse dentro de los centros de trabajo:

- Salarios dignos que contemplen las necesidades familiares. Dado que el ingreso promedio en localidades urbanas está muy por debajo del estándar de vida digna, garantizar salarios que permitan cubrir los costos básicos de vida en familia es una estrategia clave para evitar que los trabajadores deban recurrir a empleos adicionales o jornadas excesivas.
- Condiciones de seguridad social garantizadas por ley. El acceso a servicios de salud y seguridad social es esencial para reducir la incertidumbre económica de los hogares. Cumplir y reforzar las prestaciones legales en este ámbito protege a las personas trabajadoras de gastos imprevistos que pueden comprometer su estabilidad financiera.
- Beneficios extrasalariales (PTU, vales de despensa, servicios de comedor, etcétera). Beneficios como vales de despensa, comedor subsidiado o apoyos para transporte pueden aliviar significativamente la presión económica, permitiendo a las familias destinar más recursos a mejorar sus necesidades esenciales como vivienda y educación.
- Apoyo financiero para atención a eventos familiares o crisis. La encuesta ENSAFI (2023) reveló que el 50.8% de las personas encuestadas reporta un nivel medio-bajo o bajo de bienestar financiero. Ofrecer esquemas de apoyo económico en situaciones críticas —como licencias remuneradas por emergencias familiares o fondos de asistencia— reduce el impacto de esos eventos en la economía del hogar y evita que los trabajadores recurran a endeudamiento excesivo y ayuda a mejorar las situaciones que generan estrés financiero en las familias.
- Prestaciones extendidas para dependientes económicos. Extender beneficios como seguros médicos, becas escolares o acceso a guarderías puede disminuir el gasto familiar y mejorar su calidad de vida.

- Bonos de productividad y aumentos salariales ligados al desempeño. Con el 61 % de los trabajadores que buscan empleos adicionales por falta de un salario suficiente, una estrategia efectiva es ofrecer incentivos económicos que permitan a los colaboradores mejorar su ingreso sin necesidad de empleos extra. Esto reduce la sobrecarga laboral y aumenta el tiempo disponible para la familia.
- Campañas de educación financiera. Capacitar a los colaboradores en el manejo de sus finanzas personales, planeación de gastos y estrategias de ahorro puede ayudarles a administrar mejor sus recursos, disminuir el endeudamiento y fortalecer su seguridad económica.

Implementar esas estrategias no solo contribuirá a mejorar la calidad de vida de las personas trabajadoras y sus familias, sino que también reducirá el ausentismo laboral, aumentará la productividad y fortalecerá el compromiso de los colaboradores con sus centros de trabajo. Un entorno que prioriza la estabilidad económica de sus empleados genera beneficios a largo plazo tanto para las organizaciones como para la sociedad en conjunto, y se promueve un verdadero equilibrio entre la vida laboral y familiar.

2. DESAFÍO 2: CULTURA LABORAL INFLEXIBLE Y POCO PRODUCTIVA

México es el país de la OCDE con el mayor número de horas trabajadas. Según el *Compendio de Indicadores de Productividad 2024*, en 2022, las personas trabajadoras en México registraron un promedio de 2,226.4 horas anuales trabajadas por persona, lo que lo posiciona como el país con la jornada laboral más extensa dentro de la OCDE. En contraste, Alemania, que presenta el menor número de horas trabajadas, reportó un total de 1,346.8 horas anuales por persona trabajadora, mientras que Noruega, el cuarto país con menos horas trabajadas, registró 1,425.6 horas anuales (OCDE, 2024).

La OCDE establece que la productividad laboral se mide en función de la relación entre las horas trabajadas y el producto interno bruto (PIB), lo que indica qué tan eficientemente se genera valor económico a partir del trabajo. Países con alta productividad pueden generar un mayor PIB con menos horas de trabajo, lo que impacta directamente en el crecimiento económico y la competitividad. En ese sentido, México se posiciona como el segundo país con menor productividad dentro de la OCDE, con un PIB por hora trabajada de apenas 24 dólares, solo por encima de Colombia. En comparación, Alemania registra un PIB por hora trabajada de 90.9 dólares, mientras que Noruega, el segundo país con mejor productividad en la OCDE, alcanza los 161.8 dólares por hora trabajada (OECD, 2024).

Estos datos evidencian que la gran cantidad de horas trabajadas en México no se traduce necesariamente en un beneficio para la economía nacional ni para las empresas. Una posible explicación radica en la persistencia de una cultura laboral basada en el presencialismo, donde se prioriza el tiempo de permanencia en el trabajo sobre la eficiencia y los resultados.

A nivel legal, la jornada laboral en México establece un máximo de 48 horas semanales, lo que se deriva del esquema de ocho horas diarias de trabajo. Esa estructura tiene sus raíces en las ideas del británico Robert Owen, quien, a principios del siglo XIX, propuso dividir el día en tres bloques de ocho horas: trabajo, recreación y descanso. Sin embargo, este modelo, concebido hace más de dos siglos, no contempla las necesidades actuales de las personas trabajadoras, tales como la movilidad, los tiempos de traslado y la creciente complejidad de los empleos modernos. Hoy en día, factores como el acceso a esquemas de trabajo flexible, la integración del trabajo remoto, el equilibrio entre la vida laboral y personal, y la salud mental y física juegan un papel crucial en el bienestar y la productividad de los empleados. Además, el avance tecnológico ha transformado la forma en que se desempeñan muchas funciones, permite mayor eficiencia con menos horas de trabajo, lo que hace evidente la necesidad de actualizar los esquemas laborales para priorizar resultados sobre la cantidad de horas trabajadas.

Es fundamental que ese modelo sea analizado en profundidad no solo en México, sino en el ámbito internacional, para determinar una jornada laboral que responda a las condiciones actuales. En lugar de enfocarse únicamente en la cantidad de horas trabajadas, se debe privilegiar la productividad, el bienestar de los trabajadores y la flexibilidad laboral como elementos clave para mejorar la competitividad y la calidad de vida de la fuerza laboral.

De hecho, en México se han realizado esfuerzos para incentivar y regular algunas modalidades flexibles de trabajo, como el teletrabajo. Un ejemplo de ello es la Norma Oficial Mexicana NOM-037-STPS-2023, que entró en vigor en diciembre de 2023 y establece condiciones de seguridad y salud para quienes laboran bajo esta modalidad (*Diario Oficial de la Federación* [DOF], 2023). Sin embargo, a pesar de estos avances, la realidad laboral refleja una tendencia contradictoria. Según el Instituto Panamericano de Alta Dirección de Empresa (IPADE, 2023), México fue el país de Latinoamérica con mayor aceptación y expectativas de continuar con esquemas de trabajo flexibles tras la pandemia. No obstante, un estudio de IPSOS (2024) reveló que, después de la crisis sanitaria, México es también el país de la región donde más trabajadores asisten diariamente a la oficina (66%), en contraste con el promedio latinoamericano del 55%. Eso sugiere que, aunque la experiencia del trabajador mexicano con el teletrabajo ha sido positiva, las empresas han tendido a regresar a prácticas laborales tradicionales. Como consecuen-

cia, la falta de esquemas flexibles afecta el bienestar de las personas trabajadoras, al grado de que el 21 % de ellas renuncia debido a la dificultad de equilibrar su vida laboral y familiar (IPADE, 2023).

La brecha entre la creciente demanda de esquemas de trabajo flexibles y la persistencia de modelos laborales rígidos evidencia la necesidad urgente de replantear las políticas laborales en torno a la flexibilidad. En ese sentido, la problemática se vincula directamente con el pilar de flexibilidad espacial y temporal, el cual abarca políticas, programas y estrategias que permiten a las organizaciones adoptar esquemas de trabajo más adaptativos. El objetivo es priorizar la productividad y el cumplimiento de metas, al tiempo que se favorece un equilibrio real entre la vida personal y laboral de los colaboradores. Para abordar este desafío, es clave implementar políticas que fomenten una mayor autonomía en la gestión del tiempo y el espacio de trabajo, para beneficiar tanto a los empleados como a sus familias. Algunas de las estrategias más efectivas incluyen:

A. Esquemas de flexibilidad en el tiempo de trabajo

El modelo laboral en México, caracterizado por largas jornadas, afecta tanto la productividad como el bienestar de las personas colaboradoras. Para contrarrestar estos efectos, es clave establecer horarios flexibles que se adapten a las diferentes etapas de la vida personal y familiar, para permitir una mejor conciliación. Asimismo, implementar políticas de desconexión laboral ayuda a evitar la hiperconectividad y el agotamiento, lo que asegura que los empleados tengan tiempo real de descanso y esparcimiento. Además, una adecuada gestión de cargas de trabajo permite distribuir las responsabilidades de manera equitativa, se evita la saturación de tareas y se fomenta un mejor rendimiento sin necesidad de extender la jornada laboral.

B. Esquemas de flexibilidad en el lugar de trabajo

A pesar de los beneficios comprobados del teletrabajo, muchas empresas en México priorizan el presencialismo. Para mejorar la eficiencia y reducir los tiempos de traslado, es fundamental fomentar modelos híbridos o remotos cuando la naturaleza del puesto lo permita. También es necesario diseñar estrategias de movilidad que reduzcan los tiempos de desplazamiento, como la posibilidad de ajustar horarios de entrada y salida, incentivos para el uso de transporte eficiente o la descentralización de espacios de trabajo. Además, garantizar infraestructura adecuada, con tecnología y espacios diseñados para la flexibilidad laboral, permite a los colaboradores desarrollar sus funciones de manera más cómoda y efectiva.

C. Herramientas para la gestión de la flexibilidad

La implementación de políticas de flexibilidad requiere herramientas que faciliten su aplicación y aseguren su éxito. La comunicación clara es esencial para establecer expectativas y evitar malentendidos. Asimismo, la capacitación en gestión del tiempo y trabajo flexible permite que líderes y colaboradores optimicen su desempeño en entornos dinámicos. Finalmente, el monitoreo y evaluación constante de estas políticas ayuda a medir su impacto, hacer ajustes según las necesidades de la organización y garantizar un balance adecuado entre productividad y bienestar laboral.

El actual modelo laboral en México requiere una transformación profunda que priorice la eficiencia y el bienestar sobre la cantidad de horas trabajadas. La implementación de políticas de flexibilidad en tiempo y espacio, junto con herramientas de gestión adecuadas, permitirá mejorar la productividad, reducir la rotación laboral y favorecer un entorno laboral más flexible y productivo.

3. DESAFÍO 3: EL IMPACTO DE LA SALUD LABORAL EN LA DINÁMICA FAMILIAR

El estrés laboral es una problemática que afecta tanto la salud física y mental de las personas trabajadoras como su desempeño y calidad de vida. Según el National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), se define como “las reacciones físicas y emocionales dañinas que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades de los trabajadores”, lo que puede derivar en problemas de salud e incluso lesiones (NIOSH, 2023). La Organización Mundial de la Salud (OMS) también destaca la estrecha relación entre el bienestar mental y el entorno laboral; señala que un espacio de trabajo seguro y saludable contribuye al bienestar emocional y mejora la productividad, mientras que un ambiente laboral desfavorable puede generar estrés y afectar el desempeño de las personas colaboradoras (OMS, 2022).

En México, el estrés laboral es una de las principales causas de fatiga entre los trabajadores. Datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) indican que, incluso antes de la pandemia, el 75% de los empleados en el país experimentaba fatiga por estrés laboral, un porcentaje superior al de China (73%) y Estados Unidos (59%) (UNAM Global, 2021). Ante ese panorama, han surgido regulaciones como la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, cuyo propósito es “establecer los requisitos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial en el trabajo, promoviendo un entorno laboral saludable y favorable” (DOF, 2018).

Sin embargo, las estrategias enfocadas en la salud laboral suelen centrarse únicamente en el trabajador dentro del ámbito organizacional, sin considerar su papel

dentro de la familia. Es fundamental reconocer que los problemas de salud física y mental no solo impactan el desempeño en el trabajo, sino que también afectan la dinámica familiar. De la misma manera, las preocupaciones y responsabilidades familiares pueden influir en el bienestar de la persona trabajadora, lo que repercute en su productividad y satisfacción laboral. Por ello, es esencial adoptar un enfoque integral que contemple la interconexión entre el trabajo, la salud y la familia, con la garantía de mecanismos de apoyo que permitan a los colaboradores desenvolverse plenamente en ambos ámbitos.

En 2021 Sara Paola Pérez Ramos, maestra en ciencias para el desarrollo y la sustentabilidad, realizó una investigación donde uno de sus objetivos fue analizar cómo se relaciona la conciliación con la salud mental (síntomas somáticos, disfunción social, ansiedad e insomnio y depresión); después de analizar una muestra de 928 personas trabajadoras, en esta confirma: “una relación negativa entre la conciliación y los síntomas de mala salud mental expresados en las variables de síntomas somáticos, ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión severa”. Dicho estudio, además, coincidió con investigaciones previas, que expresaban una relación entre la conciliación y la salud mental, siendo que una incapacidad para conciliar, genera efectos críticos en la salud mental (Beutell, 2010; Jiménez-Figueroa et al., 2019; Kim y Cho, 2020). Adicionalmente, según Avilés y Hernández, los conflictos se desarrollan cuando el ambiente laboral se interpone en el familiar, lo que ocasiona problemas basados en tensión o presiones, tiempo y comportamientos incompatibles que impiden el desarrollo adecuado de uno de los ámbitos e indica también que para un ejercicio idóneo de las funciones laborales y familiares es necesaria una conciliación en el manejo de recursos y energías, esto producirá respuestas positivas como una vida armoniosa en casa, satisfacción personal, aumento del nivel de productividad y desempeño (Avilés y Hernández, 2020).

A partir de esa necesidad, contemplamos vincularlo al pilar de salud física y mental familiar, el cual abarca todas aquellas políticas, programas y actividades destinadas a garantizar condiciones óptimas de salud para que las personas puedan desarrollarse plenamente tanto en su entorno laboral como en su vida familiar. Esto implica no solo la promoción de un estado de bienestar físico y emocional, sino también la prevención y atención de factores que afectan la calidad de vida de las personas colaboradoras y sus familias.

Las problemáticas detectadas en torno a la salud mental y física de las personas trabajadoras, como el estrés laboral, la ansiedad, el insomnio y la disfunción social, evidencian la necesidad de implementar estrategias efectivas en los centros de trabajo.

Para abordar esas problemáticas se proponen las siguientes estrategias desde los centros de trabajo:

A. Promoción de la salud integral

Se deben desarrollar programas que fomenten el bienestar en tres dimensiones clave:

- Salud física. Implementación de programas de actividad física, ergonomía en el trabajo, acceso a revisiones médicas periódicas y promoción de hábitos saludables.
- Salud mental. Acceso a programas de apoyo psicológico, talleres de manejo del estrés y promoción de espacios de descanso dentro del horario laboral.
- Salud social. Iniciativas que fortalezcan la convivencia dentro del entorno laboral y la creación de redes de apoyo entre colaboradores para reducir el aislamiento y la carga emocional.

B. Centros de trabajo y hogares libres de violencia

El bienestar laboral y familiar no puede disociarse de la problemática de la violencia, la cual puede trasladarse del hogar al trabajo y viceversa, por lo que es necesaria la identificación de situaciones de riesgo y desarrollo de estrategias para evitar que los conflictos personales afecten el desempeño y la seguridad en el entorno laboral.

C. Estrés laboral

El estrés laboral es una de las principales causas de deterioro en la salud física y mental de las personas trabajadoras, afecta tanto su desempeño como su bienestar personal. Para mitigar sus efectos, se deben establecer medidas en tres niveles:

- Prevención. Reducción de la carga laboral excesiva y establecimiento de límites saludables entre la vida laboral y personal.
- Detección. Aplicación de encuestas y evaluaciones periódicas para identificar factores de riesgo en las personas colaboradoras.
- Atención. Programas de acompañamiento psicológico, asesoramiento en gestión del tiempo y espacios para la recuperación emocional dentro del trabajo.

En conclusión, la relación entre el trabajo, la familia y la salud es innegable, y los centros de trabajo desempeñan un papel clave en la creación de condiciones que favorezcan el bienestar integral de los colaboradores. Adoptar políticas de promoción de la salud integral, prevención de la violencia y gestión del estrés no solo beneficiará a los trabajadores, sino que también fortalecerá la estabilidad y produc-



tividad de las organizaciones. Solo a través de un enfoque integral que contemple la interconexión entre estos factores, se podrá garantizar un entorno laboral y familiar más saludable.

4. DESAFÍO 4: INEQUIDAD Y BARRERAS EN LA CORRESPONSABILIDAD

La realidad familiar ha experimentado grandes cambios en las últimas décadas, especialmente desde los años cuarenta. En Latinoamérica en particular las condiciones y crisis económicas y sociales impulsaron la incorporación de las mujeres al trabajo remunerado, aunque es fundamental reconocer que el trabajo ha sido parte de la vida de las mujeres desde siempre. La inserción de las mujeres en el ámbito público es considerada una de las transformaciones más importantes de la segunda mitad del siglo xx. Sin embargo, a pesar de que las mujeres han asumido un rol clave en la provisión económica del hogar, el papel de los hombres en la crianza, el cuidado y las labores del hogar no ha evolucionado de la misma manera. Esa falta de corresponsabilidad afecta directamente las dinámicas familiares y las oportunidades de desarrollo de las mujeres en su vida laboral y personal.

La falta de corresponsabilidad se refleja en las alarmantes cifras que vinculan a las mujeres con la falta de oportunidades para desarrollarse plenamente. Algunos de los principales factores incluyen:

- Brecha salarial. Según el Índice Global de Brecha de Género 2024 del Foro Económico Mundial, México ocupa el lugar 119 de 146 países en disparidad salarial entre mujeres y hombres. Una de las principales causas de esta desigualdad es la carga de cuidados, que obliga a muchas mujeres a optar por empleos de medio tiempo o de menor complejidad para poder atender ambas responsabilidades (Foro Económico Mundial, 2024).
- Informalidad laboral. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo del tercer trimestre de 2024, el 55.4% de las mujeres en México trabaja en la informalidad. Esto reduce en un 50% sus ingresos y las deja sin acceso a prestaciones laborales esenciales como seguridad social, guarderías, préstamos hipotecarios y pensiones, exacerbando la brecha de género (*El Economista*, 2024).
- Desigualdad de ingresos. Según el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval), los hombres ocupados reportaron un ingreso laboral real mensual de \$8,025.83, mientras que las mujeres percibieron \$6,431.81, lo que evidencia una brecha de ingresos significativa (Coneval, 2024).

- Segregación vertical. En el subíndice de “Participación y oportunidades económicas” del Índice Global de Brecha de Género, México ocupa la posición 109 de 146 con un puntaje de 61.2. A pesar de que las mujeres representan el 23% de la plantilla laboral, el 73% de las empresas no cuenta con mujeres en posiciones de dirección. Además, según la OIT, el 76% de las empresas considera que un directivo debe estar disponible de manera incondicional, lo que dificulta el acceso de las mujeres a esos puestos (OIT, 2024).

A. Falta de equidad derivada de la falta de corresponsabilidad

Las mujeres continúan asumiendo la mayor carga de trabajo no remunerado. Según el Centro de Investigaciones y Estudios de Género (CIEG), en México las mujeres dedican en promedio 39 horas semanales al trabajo de cuidados no remunerado, mientras que los hombres solo 13 horas. Estas actividades representan el 24% del PIB nacional, superando incluso a sectores como la industria manufacturera (CIEG, 2024).

Uno de los datos más ilustrativos del problema de cuidados es que, según la OIT, mientras que el 100% de los hombres regresa al trabajo en las mismas condiciones tras convertirse en padres, solo el 55% de las mujeres logra hacerlo. Esto se vincula directamente con las brechas laborales antes mencionadas y evidencia un sistema que desincentiva el cuidado equitativo (OIT, 2024).

B. Un sistema que desincentiva el cuidado

Estudios han demostrado que mientras ser madre reduce las oportunidades de empleo, ser padre las incrementa o se considera un incentivo para ascender profesionalmente. Sin embargo, también se ha encontrado que, cuando los hombres participan activamente en el cuidado, sus carreras pueden verse afectadas de manera similar a la de las madres trabajadoras. Esto sugiere que la discriminación laboral está relacionada con el nivel de participación en el cuidado más que con el género en sí (SEMUJERES CDMX, 2023).

En ese sentido, desde el Instituto de Análisis de Política Familiar (IAPF), a través del pilar equidad entre mujeres y hombres, se buscan promover políticas, programas y actividades que permitan a hombres y mujeres desarrollarse plenamente en las esferas familiar y profesional. La falta de equidad en el ámbito laboral y familiar sigue siendo un reto importante, evidenciado en la distribución desigual de responsabilidades de cuidado, las brechas salariales y las barreras para el desarrollo profesional de quienes tienen responsabilidades familiares.



Para abordar estas problemáticas, es fundamental que los centros de trabajo impulsen políticas que favorezcan la equidad, permitiendo que tanto mujeres como hombres ejerzan su derecho a cuidar y ser cuidados sin que esto represente un obstáculo en su vida profesional. En ese sentido, vinculamos estas problemáticas con las siguientes políticas clave:

C. Licencias de cuidados familiares

Las licencias de maternidad, paternidad, lactancia y cuidados especiales son fundamentales para garantizar el bienestar de las personas colaboradoras y facilitar la conciliación entre la vida laboral y familiar. La falta de acceso a estas licencias perpetúa la desigualdad, al recaer la mayor parte de las responsabilidades de cuidado en las mujeres, afectando su desarrollo profesional y económico. Implementar políticas adecuadas en esta materia contribuye a una distribución más equitativa de los cuidados y mejora la calidad de vida de las familias.

Acciones clave:

- Licencias maternas y paternas equitativas.
- Licencias de lactancia con espacios adecuados para la extracción de leche.
- Licencias para cuidados especiales (enfermedad, discapacidad y adultos mayores).

D. No discriminación a trabajadores con responsabilidades familiares

La discriminación laboral hacia quienes tienen responsabilidades familiares sigue siendo una barrera para la equidad. Muchas mujeres enfrentan dificultades para ascender profesionalmente debido a estereotipos de género, mientras que los hombres que desean asumir responsabilidades de cuidado encuentran obstáculos para acceder a licencias o esquemas de flexibilidad. Garantizar un trato justo y sin discriminación es esencial para la equidad de género y la retención del talento.

Acciones clave:

- Reducción de la brecha salarial entre hombres y mujeres.
- Eliminación de la brecha salarial en trabajadores con responsabilidades familiares.
- Promoción de la equidad profesional y salarial.
- Programas de retorno al trabajo tras periodos de cuidado.

E. Corresponsabilidad

El equilibrio entre el trabajo remunerado y las responsabilidades no remuneradas es clave para lograr una verdadera equidad entre mujeres y hombres. A nivel organizacional, es importante fomentar políticas internas que promuevan la corresponsabilidad en el hogar y en el trabajo, desafiando los roles de género tradicionales y permitiendo que hombres y mujeres compartan equitativamente las responsabilidades.

Acciones clave:

- Sensibilización sobre los roles de género en el hogar y el trabajo.
- Promoción de una distribución equitativa de las responsabilidades domésticas y de cuidado.
- Implementación de esquemas de trabajo flexible para facilitar el equilibrio entre la vida personal y laboral.

Al impulsar estas políticas dentro de los centros de trabajo se fortalece el pilar de equidad entre mujeres y hombres, se promueven condiciones laborales justas y sostenibles que permitan a todas las personas desarrollarse plenamente tanto en su vida profesional como en su entorno familiar.

5. DESAFÍO 5: LA DESCONEXIÓN FAMILIAR Y SUS CONSECUENCIAS SOCIALES

Si bien hemos visto las consecuencias de la polarización entre los conceptos de trabajo y familia, es importante resaltar las consecuencias sociales de la desconexión familiar. La familia, vista desde una perspectiva comunitaria, es una institución social que interactúa con otras instituciones a su alrededor a través de la convivencia de cada uno de sus miembros. La familia no es solo un lugar de consumo, sino que es un sujeto productivo, generador de bienes inmateriales a los cuales no se les ha dado el valor que les corresponde, como brindar un medio de seguridad y confianza para las personas que conforman el núcleo familiar, el desarrollo de habilidades sociales y la funcionalidad de sus dinámicas y roles.

El impacto de la calidad de las relaciones familiares se verá reflejado en la productividad de los centros de trabajo, ya que se ve influenciada por el desempeño de los trabajadores que, a su vez, generará estabilidad o inestabilidad en el cumplimiento de las metas y objetivos según el desarrollo personal y familiar de los colaboradores. México es un país que culturalmente coloca a la familia en el centro, donde los valores y las tradiciones intergeneracionales son tomados en cuenta resaltando el impacto de sus vínculos en la construcción de una sociedad más humana y justa.



Sin embargo, la familia necesita de espacios y tiempos que sean dedicados para su desarrollo pleno. Según el antropólogo francés Marc Augé, existen espacios en la posmodernidad descritos como *no lugares*, que son aquellos sitios necesarios para la circulación funcional de personas y bienes, tales como estaciones de autobús, medios de transporte y centros comerciales, por mencionar algunos; por otra parte, existen los lugares, espacios a los que las personas les asignan un sentido y donde logran percibirse como valoradas.

Paradójicamente, las personas pasan la mayor parte de su tiempo semanalmente en los no lugares, lo que resta el tiempo de convivencia a lugares donde pueden adquirir un sentido de pertenencia y ser reconocidas no solo por lo que hacen, sino por su valor en sí mismas como personas. Si profundizamos en la relación de familia con el término hogar, nos remitimos a sus raíces como *focaris*, *focus*, *fuego*, para hacer referencia a un espacio que da sensación de seguridad y calma, un lugar que contrarresta la sensación de despersonalización de los no lugares.

6. EFECTOS DE LA FALTA DE CONVIVENCIA EN EL DESARROLLO INFANTIL

El tiempo que cada persona le dedica a sus relaciones familiares impacta en la formación de vínculos sólidos entre personas. No es de sorprenderse experimentar la crisis que se vive actualmente de una sociedad desvinculada cuando no se le da la importancia a la función de la familia en ámbitos públicos y privados. La familia es parte activa y dinámica de la sociedad, ambas influyen las dinámicas de convivencia para un desarrollo pleno y armónico de la persona o para su fragmentación.

De acuerdo con investigaciones y estudios desde el enfoque en el trauma psicológico, a través de American Academy of Pediatrics, existen diez experiencias adversas que se pueden presentar en la infancia pero cuyo impacto trasciende a la vida adulta, estas experiencias son: abuso infantil (emocional, físico o sexual), negligencia infantil (emocional o física), enfermedad mental de uno de los padres, ser testigo de violencia doméstica, encarcelamiento de uno de los padres o de uno de los miembros de la familia, separación o divorcio de los padres, fallecimiento de uno de los padres o hermanos. Las consecuencias de vivir una o más de las experiencias adversas en la infancia (EAI) se reflejarán en la vida adulta con mayor tendencia en el consumo de alcohol, tabaco o drogas ilegales, embarazo adolescente, depresión, enfermedades cardíacas y hepáticas, violencia por parte de la pareja, infecciones de transmisión sexual (ITS), intentos de suicidio y/o muerte por suicidio.

La formación en las primeras etapas del desarrollo en el ser humano es fundamental para un crecimiento pleno; sobre todo, desde una cultura de la prevención,

se reconoce el impacto que las experiencias adversas en la infancia producen en el desarrollo de la persona y en su integración a la sociedad. La convivencia en familia, a través del juego y la integración en espacios que fomenten la creatividad en las niñas y en los niños, favorecerá que en la etapa adulta la persona pueda tener un pensamiento crítico en la toma de decisiones, en la resolución de problemas, que logre una sana autoestima y genere vínculos afectivos profundos a través de una comunicación asertiva en sus relaciones interpersonales. Según Landau (2002) “el planteamiento creativo es una de nuestras vías para preparar a un niño de cara a su vida futura”.

Desde las etapas del desarrollo cognitivo de Piaget (sensorio-motorista, pre-operacional, operaciones concretas y operaciones formales), es importante recalcar que el aprendizaje en el niño se desarrolla a partir de la curiosidad; sin dejar de lado la influencia del entorno respecto a los padres. La niñez es la etapa donde los procesos mentales se encuentran sin terminar y las reglas de juego son diferentes. Promover espacios de trabajo que promuevan la integración y formación familiar no solo tendrá resultados reflejados en la productividad de sus organizaciones, sino también en la construcción de una sociedad con valores sólidos a través de familias con un sentido de pertenencia.

La promoción de políticas que se pueden implementar en beneficio de la convivencia familiar supondrá un impacto en la organización y en la sociedad: brindar vacaciones eficientes a los colaboradores, incentivar la creación de eventos donde se integre a la familia del colaborador y pueda aportar a la comunidad, capacitar en temas de formación familiar, como las etapas de vida familiar e inteligencia emocional en el hogar y, a su vez, la responsabilidad de los empleadores en el conocimiento, la detección, la atención, incluso y de ser el caso, la canalización a organismos especializados en crisis familiares.

IV. CONCLUSIONES

El equilibrio entre el trabajo y la familia en México no es solo una cuestión individual, sino un desafío estructural que debe abordarse desde un enfoque de derechos humanos y bienestar laboral. A lo largo de este análisis, identificamos cinco desafíos clave que afectan tanto la productividad de las organizaciones como la cohesión social: un sistema económico que desgasta a las familias, una cultura laboral inflexible, el impacto de la salud laboral en la dinámica familiar, la inequidad en la corresponsabilidad y la desconexión familiar con sus consecuencias sociales.

La fragmentación de los vínculos familiares y la falta de espacios y tiempos para su desarrollo generan efectos adversos que trascienden el ámbito doméstico, lo que afecta el bienestar emocional y el desempeño laboral. La ausencia de políti-

cas que promuevan la integración familiar y la rigidez de las condiciones laborales limitan el potencial de las familias para contribuir a una sociedad más equitativa y humana.

El estrés financiero y la sobrecarga de responsabilidades dentro del hogar refuerzan desigualdades y pueden derivar en inestabilidad emocional e incluso violencia. Además, la falta de convivencia familiar y el estrés parental impactan el desarrollo de la infancia y su integración social a futuro.

Por ello, es fundamental que los centros de trabajo adopten estrategias basadas en los pilares del balance trabajo-familia, lo que incluye esquemas de flexibilidad laboral, licencias de cuidado, fomento de la corresponsabilidad y una cultura organizacional que valore la vida familiar. Garantizar tiempos y espacios de calidad para la convivencia y fortalecer el sentido de pertenencia permitirá no solo mejorar el bienestar de las personas colaboradoras, sino también la estabilidad económica y social del país.

Promover una cultura de balance trabajo-familia no es solo un beneficio individual, sino una inversión en una sociedad más justa, productiva y sostenible.

V. BIBLIOGRAFÍA

- Aban, J. D., Becerra, M., Delajara, M., León, L. y Valadez-Martínez, L. (2020). *El estándar de ingreso mínimo en cuatro grandes ciudades de México. Qué se necesita para alcanzar un nivel de vida digno, y cuánto ingreso es suficiente, en opinión de la gente*. Centro de Estudios Espinosa Yglesias.
- American Academy of Pediatrics. (s.f.). *ACEs: Adverse childhood experiences*. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Paginas/ACEs-Adverse-Childhood-Experiences.aspx>
- Avilés, D., y Hernández, D. (2020). La sobrecarga laboral y su influencia en el sistema familiar: percepciones de los colaboradores de una empresa privada de la ciudad de Guayaquil (Tesis de grado, Universidad Católica de Santiago).
- Beutell, N. J. (2010). Work schedule, work schedule control and work-family conflict. *Work & Stress*, 24(2), 99-112.
- Centro de Investigaciones y Estudios de Género. (s.f.). *Trabajo doméstico y de cuidados en México*. UNAM. <https://cieg.unam.mx/covid-genero/cifras-trabajo-domestico.php>
- Citroni, M. (2014). Familia y educación: una visión personalista de la relación padres-hijos. Bonum.
- Condusef. (2024). Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (2023). Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. <https://www.condusef.gob.mx/?p=contenido&idc=2448&idcat=1>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2024). *Ingreso laboral y brechas de género en México*. <https://www.economista.com.mx/ca->

- pital-humano/dia-mujer-2025-cuanto-ganan-mujeres-frente-hombres-mexico-20250307-749363.html
- Cristancho, L. A. (2022). El concepto de trabajo: perspectiva histórica. *Secuencia*, 112. <https://doi.org/10.18234/secuencia.v0i112.1827>
- Diario Oficial de la Federación*. (2018). Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.
- Diario Oficial de la Federación*. (2023). Norma Oficial Mexicana NOM-037-STPS-2023, Teletrabajo-Condiciones de seguridad y salud en el trabajo.
- Estrada, L. (2012). *El ciclo vital de la familia* (Primera edición digital). Random House Mondadori.
- Family Impact Seminar. (1978). Interim Report of the Family Impact Seminar. George Washington University.
- Foro Económico Mundial. (2024). *Índice global de brecha de género 2024*. <https://imco.org.mx/indice-global-de-brecha-de-genero-2024/>
- Herrera, P. (15 de septiembre de 1997). La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0864-21251997000600013
- https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018
- https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5691672&fecha=08/06/2023
- <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENSAFI/ENSAFI.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Encuesta Nacional sobre las Finanzas de los Hogares, 2019*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENSAFI/ENSAFI.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Encuesta Nacional sobre Salud Financiera 2023*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía.
- Infobae. (2023, abril 26). *¿Quién estaría detrás de las jornadas de 8 horas de trabajo en México?* <https://www.infobae.com/mexico/2023/04/26/quien-estaria-detras-de-las-jornadas-de-8-horas-de-trabajo-en-mexico/>
- Instituto Mexicano para la Competitividad. (2024). *Mujeres en empresas 2024: brechas de género en el ámbito corporativo*. <https://imco.org.mx/indice-global-de-brecha-de-genero-2024/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). *Encuesta Nacional sobre Salud Financiera 2023: Presentación de resultados*. INEGI. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ensafi/2023/doc/ensafi_2023_presentacion_resultados.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2022*. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/programas/enigh/nc/2022/>

- Instituto Panamericano de Alta Dirección de Empresa. (2023). *México y el home office*. ipade Business School. <https://www.ipade.mx/newsmedia/gestion/mexico-y-el-home-office/>
- IPSOS. (2024). *El trabajo híbrido llegó para quedarse*. <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2024-02/Estudio-%20el%20trabajo%20h%C3%ADbrido%20lleg%C3%B3%20para%20quedarse.pdf>
- Jiménez-Figueroa, A., Ramírez-Mendoza, R. A. y Díaz-Reyes, F. (2019). Impacto de la conciliación trabajo-familia en la salud mental de los trabajadores. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 45-60.
- Kampowski, S., y Gallazzi, G. (Comps.). (2015). *Familia y desarrollo sostenible*. Universidad Católica San Pablo.
- Kim, Y. y Cho, S. (2020). Work-family conflict and mental health among married working mothers in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1-12.
- Landau, E. (2002). *El vivir creativo*. Herder.
- Minuchin, S. (2004). *Familias y terapia familiar*. Gedisa.
- Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- National Institute for Occupational Safety and Health. (2023). Acerca del estrés en el trabajo. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/niosh/stress/es/about/acerca-del-estres-en-el-trabajo.html>
- OCC. (2024). *Tendencias Laborales 2024: Reporte sobre los trabajadores en México*. OCC-Mundial. <https://occ-marketing.s3.amazonaws.com/tl-pdf/TL190.pdf>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (s.f.). *Trabajo y equilibrio vida-trabajo. Better Life Index*. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. <https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/topics/work-life-balance-es/>
- Organización Internacional del Trabajo/Cinterfor. (n.d.). *Trabajo y empleo*. Organización Internacional del Trabajo. <https://www.oitcinterfor.org/taxonomy/term/3315?page=1>
- Organización Internacional del Trabajo. (s.f.). *Más allá del techo de cristal: igualdad de género en el mundo del trabajo*. <https://webapps.ilo.org/infostories/es-ES/Stories/Employment/beyond-the-glass-ceiling#conclusion>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Mental health at work: Policy brief. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/362983/9789240057944-eng.pdf?sequence=1>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2024). *oecd compendium of productivity indicators 2024*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b96cd88a-en>
- Pérez, S. P. (2021). Conciliación familia-trabajo y su relación con la salud mental y el apoyo social desde una perspectiva de género. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(1), 00015. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2568>

Rojas, A. (1994). Los cuatro factores clave de Virginia Satir. *Revista costarricense de trabajo social*, *revista.trabajosocial.or.cr*.

Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Pax.

Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México. (2023). *Boletín Mujeres cdmx 01-2023*. https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Publicaciones/Boletin_Mujeres_CDMX_01-2023.pdf

unam Global. (2021). México: alarmantes cifras de estrés laboral. Universidad Nacional Autónoma de México. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/mexico-alarmantes-cifras-de-estres-laboral

Para la elaboración de este documento, se utilizó el modelo de lenguaje (OpenAI, 2025) como herramienta de apoyo en la revisión y mejora de la redacción.



Las miradas de la pobreza

Through the Eyes of Poverty

ALDO QUINTERO SÁNCHEZ

[Consultor internacional, experto en neuroeducación, educación intercultural y desarrollo sostenible.
Ha colaborado con la UNESCO. Save the Children. UNICEF]

Este trabajo es una invitación a mirar la pobreza desde los ojos de quienes la viven y sienten, más allá de los indicadores económicos o las estadísticas frías. Aquí se plantea que la pobreza no solo se mide en carencias materiales, sino también en ausencias emocionales, afectivas y cognitivas. A través de preguntas que interpelan y provocan, se reflexiona sobre cómo la pobreza deja huellas en la construcción de la identidad, en el desarrollo del cerebro y en la posibilidad misma de aprender y soñar. Asimismo, se propone que la pobreza no es un destino irreversible, sino un fenómeno social que puede transformarse cuando la educación, la paz y la conciencia social se convierten en herramientas de cambio. Erradicar la pobreza implica también sanar la mirada que tenemos sobre ella y sobre quienes padecen estas condiciones.

This work invites us to look at poverty through the eyes of those who live it, beyond economic indicators or cold statistics. It suggests that poverty is not only measured by material deprivation but also by emotional, affective, and cognitive absences. Through reflective and provocative questions, it explores how poverty leaves marks on identity, on brain development, and on the very ability to learn and dream. It proposes that poverty is not an irreversible fate but a social phenomenon that can be transformed when education, peace, and social awareness become tools for change. To eradicate poverty is also to heal the way we look at it—and at those who endure it.

PALABRAS CLAVE: *pobreza, educación, socioemocional, multidimensional, sostenible.*

KEYWORDS: Poverty, education, socioemotional, multidimensional, Sustainable.

SUMARIO: I. Introducción. II. Las miradas de la pobreza. III. La pobreza es un fenómeno complejo. IV. Tipos de pobreza. V. Medición de la pobreza. VI. La pobreza y su impacto en la biología. VII. Estrategias para la reducción de la pobreza en México. VIII. Enfoque familiar, una estrategia para la erradicación de la pobreza en México. IX. La pobreza como barrera psicosocial. X. Educación para la paz: enfoque transformador. XI. Educación para el desarrollo sostenible: un enfoque integral. XII. Economía del siglo XXI: economía creativa. XIII. Conclusiones. XIV. Bibliografía.

I. INTRODUCCIÓN

¿Has visto tu pobreza? ¿Te has puesto a pensar que la pobreza no solo se refleja en posesiones tangibles? ¿Qué miras cuando piensas en pobreza? ¿Te has preguntado a qué huele la pobreza? ¿Te has sentido pobre?, ¿insuficiente?, ¿invisible?, ¿olvidado/a?, ¿sin esperanza?, ¿sin tiempo?, ¿sin afecto? ¿Has sentido hambre por más de un día? ¿Cuáles son las imágenes de la pobreza que te imaginas?, ¿se está destinado a ser pobre?, ¿existe evidencia que avale el daño que la pobreza causa en el desarrollo biológico del cerebro, sus funciones cognitivas y, por tanto, un déficit en el aprendizaje de habilidades socioemocionales y capacidades de aprendizaje que perpetúe este estado? ¿Se puede erradicar la pobreza familiar desde la perspectiva de la educación para la paz, el desarrollo sostenible y las habilidades socioemocionales? ¿Se puede medir la pobreza? ¿Se reproduce la pobreza? ¿Se puede erradicar? Erradicar la pobreza en todas sus formas sigue siendo uno de los principales desafíos que enfrenta la humanidad.

Uno de los compromisos de la Agenda para el Desarrollo Sostenible 2030 en materia de desarrollo sostenible, que se refiere a la erradicación de la pobreza, es garantizar que todos los hombres y mujeres, en particular los pobres y los vulnerables, tengan los mismos derechos a los recursos económicos, así como acceso a los servicios básicos, la propiedad y al control de la tierra, otras formas de propiedad, herencia, recursos naturales, nuevas tecnologías y servicios financieros, incluidas las microfinanzas, así como fortalecer la resiliencia de los pobres y de aquellas personas en situaciones vulnerables, reducir su exposición y vulnerabilidad a eventos extremos relacionados con el clima y otros choques y desastres económicos, sociales y ambientales y que ejecuten programas y políticas para poner fin a la pobreza.

México, al suscribir tratados internacionales, tiene la responsabilidad de dar un enfoque glo-local al pensamiento dialéctico y sistémico de las acciones locales con visión mundial; tiene, entonces, la responsabilidad de cumplir con la articulación de políticas públicas para el cumplimiento de los objetivos de la Agenda 2030.

Los objetivos de desarrollo sostenible fueron adoptados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015 como parte de la Agenda 2030 y representan un marco de desarrollo integral que buscaba equilibrar las dimensiones económica, social y ambiental del desarrollo sostenible en 15 años; ya estamos a solo cinco años de llegar y aún hay un compromiso por cumplir. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse para 2030 y se basan en el principio de “no dejar a nadie atrás”.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible son un conjunto de 17 objetivos globales interconectados, diseñados para servir como un “plan para lograr un futuro mejor y más sostenible para todos”. Se busca crear metodologías de trabajo conjunto entre todas las naciones del mundo, con acciones comunitarias vinculadas a agendas nacionales de economía, educación, asuntos de género, seguridad social y salud socio-medioambiental, migración, digitalización, soberanía hídrica y alimentaria, entre otras, que a su vez impulsan metas mundiales de desarrollo de la humanidad.

Las estrategias a las que me quiero referir son maneras de repensar los futuros de la educación y del desarrollo sociocomunitario, que crean condiciones favorables para el desarrollo socioemocional en colectivos sociales en condiciones de pobreza y trabajan en torno a factores de riesgo que detonan mayoritariamente las condiciones de violencia. La educación para la paz, la educación para el desarrollo sostenible y la educación en estados de emergencia han propuesto y creado una nueva manera de trabajar el desarrollo humano desde lo socioemocional, tomando en cuenta su impacto en el desarrollo biológico y cómo el medio ambiente juega un papel fundamental.

Amartya Sen, economista y filósofo indio galardonado con el Premio Nobel de Economía en 1998, quien ha realizado contribuciones significativas en el ámbito de la economía del bienestar, la teoría de la elección social y el desarrollo humano y cuya obra ha redefinido la comprensión de la pobreza, la desigualdad y el desarrollo, enfocándose en la expansión de las libertades y capacidades humanas como indicadores clave del progreso social, señala que la justicia debe valorarse por las libertades reales que gozan los seres humanos para poder elegir su destino, en función de sus propios valores personales y no por sus bienes materiales, lo cual empodera al sujeto de derechos como protagonista de su propio desarrollo; esta visión genera sinergia y canalización social. La aportación de Sen le brindó frescura a la perspectiva materialista del desarrollo y terminó por desterrar la visión reduccionista y dualista de la pobreza.

Esa nueva visión de medición socioeconómica de las capacidades productivas de las personas a partir de la atención del desarrollo de su ciudadanía plena y salud socioemocional plantea un nuevo paradigma económico matizado por el

“bienestar” de las personas y cómo este bienestar tiene un impacto en sus capacidades productivas y puede incidir directamente en las formas de organización sociocomunitaria y democrática, al restablecer la ciudadanía, esto es, sus derechos fundamentales, desde la primera institución: la familia; un nuevo planteamiento de recuperación de fuerza en la institucionalidad de la familia ha derivado en pedagogías participativas que trabajan desde la base comunitaria el desarrollo humano centrado en las personas, la educación para el desarrollo sostenible, la educación para la paz, y ponen al centro del desarrollo de sus acciones al sujeto y a la familia.

Es por ello que erradicar la pobreza implica un trabajo transdisciplinar, interdisciplinar, sistémico, socioafectivo, transgeneracional y multidimensional.

II. LAS MIRADAS DE LA POBREZA

¿Alguna vez has escuchado: “No haré todo lo que puedo hacer porque no me pagan lo suficiente”, “No compartiré todo lo que sé porque me pueden robar la idea o no dar el puesto”, “No seré completamente sincero, los demás no lo son”, “No tiene caso que lo haga, ya lo han hecho”, “Para qué, si es complicado”, “Ya se ha hecho, y no ha funcionado”, “No tengo tiempo para nada. Hay que trabajar para comer”, “Cuidarse a sí mismo es invisible cuando pensarse a sí mismo como persona es impensable”?. Es complicado mirarse en situación de pobreza cuando se tiene en las manos un dispositivo electrónico o teléfono inteligente, una cuenta bancaria, acceso a servicios de salud básicos; cuando en la vivienda se cuenta con servicio de luz, agua, gas, espacio necesario donde habitar con techo de material y si, además, en la vivienda se cuenta con un refrigerador, una estufa, un microondas, licuadora, agua corriente, drenaje; cuando se han cursado algunos estudios. A simple vista pareciera que no se está en situación de pobreza y que es una condición incluso lejana, esto no es una visión dualista de la pobreza, donde el tener o no tener privilegia a unos y desecha a otros; sin embargo, la idea de pobreza está internalizada en el tejido social, invisibilizada y perpetuada en muchos niveles del sistema biológico, psicosocial y medioambiental de los seres humanos y se expresa en muchas más dimensiones, más allá de las adquisiciones materiales; es quien se es con lo que se tiene y al obtener como se obtienen las cosas.

Hay impactos de las pobreza que matan lenta y crónicamente en varias dimensiones del desarrollo y que han sido internalizadas y aceptadas de manera natural, lo que es por antonomasia antinatural para el bienestar en el desarrollo humano y el bienestar psicosocial. Estas pobreza las abordaremos como prioritarias a lo largo del artículo (la pobreza de tiempo, la afectiva y la económica) y veremos sus impactos particulares.

Cualquier forma de pobreza genera exclusión y aislamiento y tiende a invisibilizar sus efectos y causas transgeneracionales, por lo que resulta complejo romper el círculo de la pobreza de forma exógena solamente, hay que pensar en niveles de atención y profundidad vinculantes con todos los entornos socioambientales que intervienen en crear las condiciones de pobreza de las familias y erradicarlos.

III. LA POBREZA ES UN FENÓMENO COMPLEJO

Los orígenes de la pobreza están ligados a factores históricos, económicos y sociales que han determinado la distribución desigual de los recursos y las oportunidades en las sociedades y culturas. Desde una perspectiva histórica, la pobreza se ha manifestado en diferentes formas: desde las sociedades esclavistas de la antigüedad hasta los sistemas económicos modernos, donde persisten desigualdades estructurales, y el concepto de pobreza ha evolucionado con el tiempo.

En sus primeras definiciones, se asociaba únicamente con la falta de bienes materiales y recursos económicos. Sin embargo, hoy se entiende como una condición multidimensional que implica la exclusión social, la falta de acceso a derechos fundamentales como la educación, la salud y la vivienda, así como la incapacidad de ejercer una vida digna.

1. EL CONCEPTO DE POBREZA

A lo largo del tiempo el concepto de pobreza ha evolucionado. El concepto de pobre expuesto en el famoso *Diccionario castellano* publicado por Sebastián de Covarrubias en 1611 incluía el siguiente verso: “no es pobreza, Néstor, no tener nada” (epigram. 11, 32.8). Esa obra es un diccionario muy importante para la historia del español. Covarrubias incluyó numerosas citas de autores clásicos, tanto latinos como griegos, para ilustrar el uso de las palabras.

El *Dictionnaire universel* de André Furetière, publicado en 1690, define al pobre en un sentido más agudo y más semejante al actual, como aquel “que no tiene bienes, que no tiene las cosas necesarias para sustentar su vida o no puede sostener su condición”.¹ Es muy interesante cómo la forma de definir al “pobre” o la pobreza ha evolucionado a través del tiempo, reflejando los cambios sociales, filosóficos y económicos de diferentes periodos de la historia y cómo muestra el camino que se ha transitado hasta el presente en materia de derechos humanos y ejercicio pleno

1 Este diccionario es una obra muy conocida. Fue un importante diccionario francés del siglo XVII, hoy en día se puede encontrar información sobre él en bibliotecas digitales y bases de datos históricas. Es una obra de referencia importante para el estudio de la lengua francesa y de la historia de los diccionarios.

de la ciudadanía. La definición de pobreza de André Furetère marca un paso hacia una de concepción más cercana a la actual. Al enfatizar la falta de “cosas necesarias para sustentar su vida” y la incapacidad de “sostener su condición”, Furetère se centra en la carencia de recursos esenciales. Esta definición ya empieza a acercarse a la idea moderna de pobreza como una falta de acceso a los bienes y servicios básicos.

Más tarde, en 1788, Esteban Terreros y Pando amplió aún más el espectro de significados en el *Diccionario cuatrilingüe*. Allí se indica que “pobre” es tanto el necesitado como una persona “sin bienes”, “sin hacienda” o —muy significativamente ya— quien está “acabado”. La inclusión de “acabado” como sinónimo de “pobre” es particularmente significativa. Esa connotación sugiere una dimensión de desesperanza y agotamiento, que va más allá de la mera carencia material. La frase “sin hacienda” define claramente una falta de posesión.

Estos ejemplos muestran cómo la palabra pobre ha pasado de tener connotaciones más amplias y filosóficas, como en la época de Covarrubias, a adquirir un significado más preciso y centrado en la carencia material y la vulnerabilidad social. En la actualidad, la definición de pobreza sigue siendo objeto de debate, pero generalmente se considera que abarca tanto la falta de recursos económicos como la exclusión social y la falta de acceso a oportunidades.

El término “pobreza” proviene del latín *paupertas*, relacionado con la falta de recursos y la incapacidad de generar sustento. A lo largo del tiempo, “paupertas” evolucionó en las lenguas romances, dando origen a términos como “pobreza” en español, “povertà” en italiano y “pauvreté” en francés. A lo largo de la historia, diferentes autores y diccionarios han definido la pobreza en términos de necesidad, indigencia y ausencia de bienes materiales.

Para la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) se refiere a una situación de exclusión que se produce cuando no se tienen los recursos de existencia de una sociedad según su historicidad. Esa definición destaca la relatividad de la pobreza, que varía según el contexto social y temporal. La “historicidad” implica que la pobreza se comprende en relación con las condiciones específicas de cada sociedad y época.

La UNICEF mira en la pobreza una de las principales barreras humanas que limitan e impiden el desarrollo y el crecimiento. Esa perspectiva enfatiza el impacto negativo de la pobreza en el desarrollo humano, especialmente en la infancia. La pobreza obstaculiza el potencial de las personas y de las sociedades en conjunto.

Para las acciones en los organismos de la ONU, va más allá de falta de recursos e ingresos, subraya la dimensión de derechos humanos de la pobreza. Implica que la lucha contra la pobreza es una cuestión de justicia, de equidad.

Organismos como la ONU y el Banco Mundial han establecido criterios para medir la pobreza, diferenciando entre pobreza extrema, que implica una carencia absoluta de recursos para la subsistencia, y pobreza relativa, que se define en relación con el nivel de vida promedio de una sociedad.

En 1995, durante la Cumbre Mundial para el Desarrollo organizado por la ONU, se establecieron entre sus manifestaciones:

la falta de ingresos y recursos productivos suficientes para garantizar medios de vida sostenibles, el hambre y desnutrición; la mala salud; el acceso limitado o falta de acceso a la educación y otros servicios básicos; el aumento de la morbilidad y mortalidad por enfermedad; la falta de vivienda y vivienda inadecuada; los ambientes inseguros; y la discriminación y exclusión social son factores cada uno de riesgo bio psico social.

Para el análisis multidimensional de la medición de la pobreza podemos partir de tres factores de crisis sistémicas planetarias planteadas por la ONU. En primer lugar, está la crisis ambiental, misma que se refiere a exceder los límites planetarios para la vida sobre la tierra y la crisis cultural-existencial, a causa de la aceleración tecnocientífica de la disponibilidad inmediata del mundo y su conocimiento.

Desde la educación para el desarrollo sostenible, la educación para la paz y la ciudadanía mundial, existen ejes de equilibrios para la mitigación de estas crisis de forma sistémica desde la educación y el protagonismo sociocomunitario.

Esas crisis y sus campos de mitigación son: 1) crisis social, cuyo verbo es transformar. Transformar la exclusión, racismo, discriminación, violencia; 2) crisis económica, cuya acción es transformar la desigualdad, el empleo no digno, economías no solidarias; 3) crisis ambiental, acciones para transformar el consumo irresponsable de recursos, mitigar la contaminación; 4) tecnológica, transformar la hiperceleración y automatización de la respuesta humana.

Si la pobreza es una situación de crisis de carácter humanitario, estamos hablando de una intervención en el tejido social con enfoque de educación para la emergencia. Una sociedad con crisis crónica, un estado de emergencia en donde imperan la pobreza y la violencia, ubica a la educación en un papel transformador y tiene, entre otras funciones, el proceso educativo, por ejemplo: salvar vidas. Medio de supervivencia que los protege de la inestabilidad. Los centros escolares se transforman en centros de otros servicios: salud, nutrición, higiene, saneamiento. La educación rompe el ciclo de las crisis humanitarias.

Desde la tipología de la emergencia, la pobreza es una emergencia provocada por el ser humano. Por tratarse de conflictos civiles, económicos, desplazamientos humanos forzados. Migración, violencia. Esto se puede determinar sobre la ecuación de la emergencia.

Esas crisis pueden tener consecuencias individuales y sistémicas que, de manera sistemática, destruyen la infraestructura. Existen medios para determinar sus impactos en la población como la fórmula de la vulnerabilidad. Esta se basa de manera general en clarificar cuando un colectivo está en condición de riesgo de vulnerabilidad.

$$\text{RIESGO} = \text{PELIGROSIDAD} * \text{EXPOSICIÓN} * \text{VULNERABILIDAD}$$

Para entender esta definición es necesario conocer otros factores que inciden y determinan que ese riesgo sea mayor o menor. La peligrosidad o amenaza hace referencia al medio físico de forma intrínseca y a la probabilidad de que en él sucedan determinados fenómenos naturales dañinos en un periodo determinado. Se tendrán en cuenta factores como la frecuencia (línea temporal) o la magnitud (capacidad destructiva). El resultado son índices de peligrosidad estimada que reflejan la probabilidad de que ocurra un fenómeno, por ejemplo, una inundación o un terremoto en x población en relación con otra.

Otro factor que compone la fórmula del riesgo es el concepto de exposición, que mide cómo se ubican y expone a una población frente a la acción de un peligro. Finalmente, la última parte de la fórmula del riesgo es la vulnerabilidad, que hace referencia a la repercusión sobre la sociedad y los seres vivos que habitan en el territorio. Para comprenderlo mejor, imaginemos los siguientes escenarios: ante un evento sísmico serán mucho menos vulnerables las personas que viven en edificaciones antisísmicas que aquellas que habiten en situación de pobreza y vivan en construcciones que no sigan esos parámetros; igualmente, ante un incendio forestal las construcciones de madera son mucho más susceptibles a ser incendiadas que aquellas que están construidas de materiales resistentes al fuego.

Cabe señalar también la resiliencia. Este concepto, que se ha puesto tan de moda en los últimos años, aplicado a la terminología de los riesgos naturales, se define en lo social como la capacidad de las poblaciones o ecosistemas de hacer frente y recuperarse de la incidencia de los riesgos naturales y psicosociales. Un ejemplo práctico, pero muy visual de este término, es la diferencia entre países ricos y pobres a la hora de recuperarse tras un desastre natural, pudiendo los últimos tardar años en recuperar la normalidad.

Es, entonces, fundamental que la educación para la emergencia intervenga en lo que me parece es la crisis humanitaria más actual y más importante de las naciones del mundo, ya que genera una serie de condiciones de riesgo en la salud pública que deterioran el desarrollo humano. Tiene que ser activa y protagónica del proceso de atención a las consecuencias socioemocionales y de salud que las causas estructurales y supraestructurales tienen impacto en su población.

Mientras que la estructura se refiere a la base económica de la sociedad, la superestructura se refiere a las instituciones y prácticas culturales y políticas que surgen de ella. Ambas están interrelacionadas. La superestructura sirve para mantener la estructura y la dominación de una clase sobre otra.

Por eso es fundamental el abordaje de la pobreza desde la formación de habilidades sociales, desde las familias, para generar relaciones dialógicas al interior de la familia y luego relaciones equitativas, afectivas, efectivas, en el marco del derecho y del respeto. El diálogo debe ser el medio para tomar decisiones; la participación activa de las familias debe ser una red de apoyo y seguridad que prevenga o mitigue las condiciones de pobreza.

La educación puede llegar a proporcionar información que salve vidas, puede ayudar a lidiar con situaciones de estrés, crea ambientes de normalidad. Apoya a otras actividades humanitarias y fortalece procesos de desarrollo socioemocional y cognitivo. Se trata de un problema sistémico, por lo que es necesario atender de manera multidimensional y tener respuestas desde y con la educación para atacar las situaciones de pobreza de manera efectiva y sostenible. Desde el enfoque multidimensional y de los derechos humanos, la pobreza no solo es una cuestión económica, sino una violación a la dignidad de las personas.

Amartya Sen propuso que la pobreza debe medirse en términos de capacidades y oportunidades, destaca que una persona es pobre cuando carece de los medios para desarrollar su potencial humano. Eso implicó una transformación del pensamiento económico de base y medición estructural de la sociedad. Este nuevo paradigma considera aspectos socioemocionales y de elección de los individuos para generar productividad, partiendo del bienestar individual y colectivo como motor de desarrollo humano. De esta manera, la erradicación de la pobreza requiere no solo la redistribución de recursos, sino también políticas públicas que garanticen el acceso equitativo a oportunidades de desarrollo, educación, salud y pleno ejercicio de la ciudadanía fortaleciendo las capacidades institucionales de la familia.

Otra clave a considerar para romper el círculo vicioso de la pobreza radica en situar dos clases de pobreza, la pobreza como una situación crónica, así como en ocasiones puede ser pobreza temporal, que implica un retroceso momentáneo tanto de las capacidades productivas como de los bienes patrimoniales, propiciada por una condición ambiental. La construcción de la ciudadanía es pilar para la erradicación de la pobreza, y la educación, el instrumento que ejecuta las miradas del desarrollo sostenible y la paz desde la ampliación de capacidades y habilidades humanas socioemocionales.

IV. TIPOS DE POBREZA

Los tipos de pobreza pueden agruparse en dos categorías: aquella que afecta a grupos concretos de la sociedad (como la pobreza infantil o rural) y aquella que tiene un efecto sobre el conjunto de la sociedad (como pobreza absoluta y relativa). La pobreza absoluta se basa en el umbral de pobreza que manejan las instituciones por igual para todo tipo de sociedad. “Sería aquel nivel por debajo del cual resultaría imposible mantener una existencia digna”. Para Luis Ravina, investigador principal del Navarra Center for International Development de la Universidad de Navarra (centro que realiza investigaciones para el alivio de la pobreza extrema en el mundo), “es la carencia de los bienes necesarios para cubrir las necesidades que llamamos básicas: alimentos, agua potable, vivienda o salud”.

Una persona está en situación de pobreza relativa cuando carece de recursos en comparación con el nivel de vida medio de la sociedad en que vive. Como subraya Luis Ravina, “cuando la desigualdad es muy alta se pone en peligro la paz social y dificulta el crecimiento económico. De ahí la importancia de medir la pobreza relativa, que lleva a la exclusión social”.

Para la erradicación de la pobreza en las familias es indispensable visibilizar la pobreza de tiempo, en lo económico, el impacto socioemocional y afectivo, su impacto biológico y carácter sistémico, todo esto rompe el equilibrio social y cualquier posibilidad de desarrollo. Arriba dijimos que Amartya Sen introdujo un cambio de paradigma para tomar en cuenta el bienestar social, entonces al mitigar estas tres grandes pobreza se pueden articular derechos humanos que no están habilitados y se puede comenzar a tejer ciudadanía y fortalecer el tejido socioemocional de la sociedad como factor de protección y sostenibilidad.

1. LA POBREZA DE TIEMPO

El que una persona tenga escasez de tiempo para el ocio y para el autocuidado, es decir, pobreza de tiempo, tiene implicaciones tanto directas como indirectas (a través de su salud mental y física) en su bienestar. Para identificar y hacer visible esta privación, es importante cuantificar la pobreza de tiempo que experimentan las personas con perspectiva de género y multicultural.

2. LA POBREZA AFECTIVA

La pobreza afectiva se produce ante la ausencia sustancial de afecto durante una temporalidad lo suficientemente larga como para repercutir en la sensación de bienestar de la persona que la padece, puede causar graves problemas en el de-

sarrollo de la personalidad, especialmente cuando esta se ha producido en edades más tempranas. Por ejemplo:

- Un nivel de confianza bajo.
- Aislamiento social, caracterizándose por dejar a un lado la relación con personas importantes para quien lo padece.
- Presentar un mayor grado de impulsividad que puede derivar en conductas y reacciones agresivas.
- La capacidad de atención y concentración disminuye.
- Falta de desarrollo de lenguaje y habilidades sociales.

Como podemos ver, sus impactos son tangibles desde lo intangible y determinan las relaciones sociales y dinámicas familiares.

3. LA POBREZA ECONÓMICA

La Ley General de Desarrollo Social en México pide que la medición de la pobreza en el país sea un enfoque multidimensional. La pobreza por ingresos consiste en comparar los ingresos de las personas con los valores monetarios de diferentes líneas alimentarias, capacidades y patrimonio.

En la pobreza alimentaria se observa una incapacidad para obtener una canasta básica alimentaria; aun si se hiciera uso de todo el ingreso disponible en el hogar para comprar solo los bienes de dicha canasta, esto va de la mano de la pobreza de capacidades, en donde interviene la insuficiencia del ingreso disponible para adquirir el valor de la canasta alimentaria y efectuar los gastos necesarios en salud y educación, aun dedicando el ingreso total de los hogares, lo que por supuesto marca desigualdades expresadas en la pobreza patrimonial que refiere a una imposibilidad de acceso a un bien patrimonial.

V. MEDICIÓN DE LA POBREZA

1. POBREZA UNIDIMENSIONAL Y MULTIDIMENSIONAL

Durante mucho tiempo, la pobreza se midió exclusivamente a partir de los ingresos. Sin embargo, en 1995, la ONU reconoció la necesidad de considerar otros factores como la educación, la salud, el acceso a vivienda y la discriminación social. La pobreza multidimensional analiza cómo la falta de recursos afecta el bienestar integral de las personas y su capacidad para funcionar plenamente en la sociedad. En México, por mandato de ley, se mide multidimensionalmente.

La pobreza es un fenómeno complejo que trasciende la mera insuficiencia de ingresos, afecta múltiples aspectos de la vida de las personas. Para capturar esta complejidad, se ha desarrollado la medición multidimensional de la pobreza, la cual evalúa diversas carencias que experimentan los individuos y los hogares en áreas fundamentales como educación, salud y calidad de vida.

2. FUNDAMENTOS DE LA MEDICIÓN MULTIDIMENSIONAL DE LA POBREZA

El Índice de Pobreza Multidimensional (IPM) es una herramienta ampliamente utilizada para esta medición. Este índice refleja tanto la incidencia (proporción de personas que son pobres multidimensionales) como la intensidad (número promedio de carencias que cada persona pobre experimenta al mismo tiempo) de la pobreza.

3. METODOLOGÍA DE MEDICIÓN

La construcción del IPM generalmente sigue estos pasos:

- 1) Selección de la unidad de análisis. Usualmente, se elige al individuo o al hogar como unidad de análisis.
- 2) Determinación de las dimensiones. Se identifican las áreas críticas que afectan el bienestar, como educación, salud y condiciones de vida.
- 3) Elección de indicadores. Dentro de cada dimensión, se seleccionan indicadores específicos que reflejan las carencias relevantes. Por ejemplo, en educación, los indicadores podrían ser años de escolaridad y asistencia escolar.
- 4) Establecimiento de umbrales. Se definen los niveles mínimos aceptables para cada indicador, por debajo de los cuales se considera que existe una carencia.
- 5) Ponderación de las dimensiones e indicadores. Se asignan pesos a cada dimensión e indicador según su importancia relativa en la evaluación del bienestar.
- 6) Identificación de la pobreza. Se determina quiénes son pobres multidimensionales en función del número y la gravedad de las carencias que experimentan.

Este enfoque permite una comprensión más integral de la pobreza, reconociendo que las privaciones en diferentes áreas están interrelacionadas y pueden exacerbarse mutuamente.

5. APLICACIÓN EN POLÍTICAS PÚBLICAS SOCIOEDUCATIVAS

La educación es un pilar fundamental para el desarrollo humano, la construcción de sociedades equitativas y la erradicación de la pobreza.

En ese sentido, dos enfoques educativos han cobrado relevancia en los últimos años: la educación para la paz (EPP) y la educación para el desarrollo sostenible (EDS). Ambas buscan transformar la realidad social a través de promover valores de justicia, equidad, derechos humanos y sustentabilidad, mitigando las condiciones sistémicas limitantes al desarrollo, como la pobreza.

La educación para la paz se enfoca en el desarrollo de competencias para la resolución pacífica de conflictos, la promoción de derechos humanos y la construcción de sociedades libres de violencia. Por su parte, la educación para el desarrollo sostenible busca formar ciudadanos responsables con el medio ambiente y la equidad social, se promueven hábitos y políticas que aseguren el bienestar de las futuras generaciones.

Dado que la pobreza es un obstáculo estructural que impide el acceso equitativo a la educación y al bienestar, esos enfoques desempeñan un papel crucial en su erradicación. La pobreza no solo se mide en términos económicos, sino que también implica exclusión social, vulnerabilidad y falta de acceso a derechos básicos (UNESCO, 2023).

VI. LA POBREZA Y SU IMPACTO EN LA BIOLOGÍA

Una de las afectaciones en el desarrollo neuronal y biológico puede ser visible si miramos un poco más las implicaciones del entorno con la genética y el desarrollo evolutivo del ser humano. La expresión “genética” es un término que aquí usaremos para describir cómo los factores ambientales pueden modular la actividad genética a través de mecanismos epigenéticos.

La epigenética muestra la forma en que cuidamos, sentimos y pensamos nuestros cuerpos y que no solo nos afecta a nosotros, sino también a nuestros descendientes. La epigenética conecta con los factores genómicos y los medioambientales que afectan a la salud.

La epigenética expresa, de generación a generación, la historia familiar en los términos que hemos sugerido anteriormente. Cuenta la historia de las memorias de los miedos, las enfermedades y potencialidades de las personas almacenadas en los genes y determinadas en su manifestación por el medio ambiente. Es como si tuviéramos interruptores que controlan qué genes se podrían expresar o no y cuándo hacerlo, depende del entorno en el que se va a desarrollar la persona, particularmente en la infancia y adolescencia.

Los factores medioambientales como el estrés, por ejemplo, o las experiencias traumáticas, pueden modular la expresión genética a través de mecanismos epigenéticos, alterando la actividad de los genes sin cambiar la secuencia del ADN. Podemos incidir en la expresión genética a través del medio ambiente. Por ello,

los entornos de pobreza deben ser necesariamente recuperados y transformados desde la educación.

1. IMPACTOS DE LA POBREZA EN LA MENTE Y EL CEREBRO

La pobreza tiene efectos devastadores en el desarrollo cognitivo y emocional. Se ha demostrado que las personas en situación de pobreza presentan menor capacidad de planificación, habilidades sociales reducidas y una mayor predisposición al estrés y la ansiedad. Factores como la inseguridad alimentaria, la falta de acceso a educación y el ambiente de violencia pueden alterar significativamente la estructura y el funcionamiento del cerebro.

La pobreza es una condición que trasciende la mera carencia económica, afectando profundamente la salud física, el desarrollo cerebral y el bienestar psicológico de las personas. Diversos estudios han evidenciado que vivir en condiciones de pobreza puede tener un impacto significativo en el cerebro, ya que se alteran funciones cognitivas y aumenta la vulnerabilidad a trastornos mentales.

2. IMPACTO DE LA POBREZA EN EL DESARROLLO CEREBRAL

La exposición constante al estrés asociado con la pobreza puede alterar la estructura y función del cerebro. Los niños que crecen en entornos de bajos recursos suelen enfrentarse a situaciones estresantes, como inseguridad alimentaria, violencia y falta de acceso a servicios básicos. Ese estrés crónico puede afectar áreas cerebrales cruciales para el aprendizaje, la memoria y la regulación emocional. Por ejemplo, un estudio publicado en *Nature Medicine* reveló que las personas con mayores desventajas sociales presentan más signos de envejecimiento biológico, lo que sugiere que la pobreza puede acelerar procesos degenerativos en el cerebro.

Un estudio indicó que reducir la pobreza mejora la actividad cerebral en los niños, lo que destaca la importancia de las intervenciones económicas en el desarrollo neurológico.

3. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS ASOCIADAS A LA POBREZA

Las condiciones de pobreza están estrechamente relacionadas con una mayor incidencia de trastornos de salud mental. La inseguridad económica y las tensiones financieras crean un ciclo tóxico de estrés y ansiedad que socava la salud mental tanto a corto como a largo plazo. Esas tensiones pueden conducir a problemas psicológicos más adelante en la vida, incluyendo depresión y ansiedad.

Además, la precariedad económica en las familias agrava los problemas de salud mental. Factores como la falta de vivienda, la imposibilidad de mantener

una temperatura adecuada en casa y la incapacidad para permitirse momentos de ocio aumentan significativamente el riesgo de padecer depresión y otras patologías mentales.

La exposición a estrés crónico y la falta de recursos esenciales pueden alterar estructuras cerebrales y aumentar la susceptibilidad a trastornos psicológicos. Es fundamental reconocer estas implicaciones para diseñar políticas públicas que aborden no solo las necesidades económicas, sino también el bienestar mental y neurológico de las poblaciones vulnerables.

¿Cuál es el primer entorno social posible a modificar con una incidencia desde la educación para la paz? La familia. Se trata de la médula del desarrollo sostenible y de transmisión cultural y construcción de ciudadanía. Solo en, con y desde la familia es posible instaurar conductas duraderas resilientes.

De nuevo enfatizo el carácter de la educación en el ODS 4 y su nexo vinculante con el ODS 1, sin dejar de lado la transversalidad de ambos con todos los demás, principalmente ante la emergencia, desde el enfoque de la educación para la paz y para el desarrollo sostenible, desde poner al centro, como canalizador del desarrollo del tejido social, a la familia. Sin duda, es el camino hacia el progreso.

Por ejemplo, si conocemos el impacto de los entornos en la biología del ser humano y su trascendencia psicológica, se pueden diseñar y/o recuperar espacios públicos a partir de políticas públicas sustentadas desde la ciencia. Sabemos cómo impacta la pobreza afectiva y de tiempo a la salud mental, y sin salud mental no hay salud.

Esos déficit en el desarrollo evolutivo en condiciones de pobreza por carencia afectiva, de tiempo o económica, llegan a afectar significativamente el comportamiento social de las personas, los procesos de reflexión, de uso del lenguaje, de identificación y manejo de emociones adecuado, el pensamiento crítico, de organización y regulación de las sociedades en condición de pobreza. La pobreza tiene un impacto devastador en la salud mental, principalmente en infancias y adultez en plenitud.

El incremento en la vulnerabilidad, la exclusión, la violencia y la pobreza intensifican el deterioro de la salud de las personas y de su entorno, especialmente en mujeres e infancias, poblaciones originarias y afro mexicanas, así como en personas con discapacidad o neurodiversidad.

Esta situación se agrava en proporción a la exposición a riesgos ambientales, afectando a grupos que habitan en localidades de difícil acceso, con bajo índice de desarrollo humano y por debajo de la línea de bienestar, entonces podemos mirar de nueva cuenta la situación de riesgo en la que esas poblaciones se encuentran por su condición de pobreza. Recordemos que la base de toda población, colectivo o cultura es la organización familiar.

La violencia, el desplazamiento interno, los conflictos armados y las catástrofes exacerbaban aún más estos problemas, convirtiéndose en situaciones de emergencia psicosocial, socioemocional, de salud pública, etcétera. En consecuencia, el riesgo y los grados de marginalidad, exclusión y vulnerabilidad psicosocial varían significativamente entre regiones y culturas. El estar en condiciones de pobreza no determina el futuro. Recordemos que origen no es destino.

4. ¿POBREZA, DESIGUALDAD, MARGINACIÓN?

Desde una perspectiva sociológica, la pobreza no siempre implica marginación, ni toda marginación conlleva pobreza. Se pueden identificar situaciones en las que una persona es pobre, pero no marginada, o marginada, pero con acceso a ciertos recursos.

La pobreza es una condición de carencia, mientras que la desigualdad implica un acceso desigual a recursos y oportunidades. Estas dimensiones interconectadas requieren un análisis más profundo al momento de diseñar políticas eficaces de combate a la pobreza.

VII. ESTRATEGIAS PARA LA REDUCCIÓN DE LA POBREZA EN MÉXICO

México ha experimentado avances significativos en la reducción de la pobreza en los últimos años. Según el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval), el porcentaje de la población en situación de pobreza multidimensional en el ámbito nacional disminuyó de 41.9% en 2018 a 36.3% en 2022, lo que representa una reducción de 51.9 a 46.8 millones de personas.

Incremento del salario mínimo. Desde 2018, el salario mínimo ha experimentado aumentos significativos. En 2010, un trabajador mexicano recibía alrededor de 56 pesos diarios. Para 2024, el salario mínimo en los estados fronterizos alcanzó más de 375 pesos diarios y 249 pesos en el resto del país, triplicando su valor en comparación con 2018.

En 2025, se aprobó un nuevo aumento del 12%, se fijó el salario mínimo en 419 pesos diarios en la zona fronteriza y 278 pesos en el resto del país. Esos incrementos han permitido a más trabajadores costear una canasta básica, mitigando la pobreza sin generar una inflación significativa.

Políticas sociales y de infraestructura. El Banco Mundial ha recomendado a México implementar políticas sociales más eficientes e invertir en infraestructura para reducir la pobreza.

VIII. ENFOQUE FAMILIAR, UNA ESTRATEGIA PARA LA ERRADICACIÓN DE LA POBREZA EN MÉXICO

La perspectiva familiar reconoce a la familia como un bien público y el valor de su aportación a la sociedad. Desde antes de la Revolución industrial, la vida seguía el curso de tres antiguas estructuras: la familia nuclear, la familia extendida y la familia local, un grupo de personas que se conocen bien entre sí y dependen mutuamente para su existencia.

La familia, antiguamente, era el sistema del bienestar, el sistema de salud, el sistema educativo, la industria de la construcción, el gremio comercial, incluso la policía, entre otros. En las sociedades preindustriales la familia cobijaba: si una persona enfermaba, cuidaba de ella; si envejecía, la familia colaboraba y los hijos eran el fondo de pensión. Si una persona quería hacer una casa, la familia ayudaba a construir. La familia fungió como mediadora en conflictos entre familias vecinas. La comunidad ofrece ayuda sobre la base de tradiciones locales y una economía de favores, que difería mucho de la oferta y demanda del libre mercado. Por ejemplo, el imperio otomano permitía que las familias impartieran justicia por su cuenta en lugar de sostener una gran fuerza policial imperial.

También hay que considerar que la vida familiar no era tampoco ideal, las familias y las comunidades podían oprimir a sus miembros de manera no menos brutal que lo que hacen los Estados y los mercados modernos y su dinámica interna estaba caracterizada por la violencia y la pobreza, la población preindustrial no tenía elección. Con el tiempo, los Estados y los mercados emplearon su creciente poder para debilitar los lazos tradicionales de la familia y la comunidad. El Estado ahora intervenía en venganzas familiares y emitía sentencias judiciales; el mercado enviaba a sus mercachifles para eliminar las tradiciones locales y sustituirlas con monedas que expresaban el intercambio de algo.

Aquí quiero poner un énfasis relevante para entender a la familia como un bien público. En la actualidad, con la llegada de la industrialización, el mercado y el Estado se acercaron a la gente con una oferta que no pudieron rechazar: ser individuos. Esa oferta implicaba ya no depender de la familia o de la comunidad, ahora el Estado y el mercado velarán por el ciudadano. Proporcionarán sustento, refugio, educación, salud, bienestar y empleo. Sin polemizar, pues no es el objetivo de este ensayo, pero el Estado y el mercado son la madre y el padre del individuo, quien solo puede sobrevivir gracias a ellos. En la actualidad, se observa una relevancia por recuperar, reestructurar la fortaleza institucional de la familia frente al Estado y al mercado.

La familia nuclear no ha desaparecido por completo del escenario moderno, tiene una enorme función emocional, proporciona necesidades íntimas que ni el Es-

tado ni el mercado son capaces de proporcionar. Mientras que tradicionalmente la familia era la principal casamentera, ahora es el mercado quien ajusta preferencias románticas y sexuales.

En el siglo XXI la reconexión de la familia a los procesos de desarrollo la ubican como el centro de la agenda 2030. Creo necesario tener eso en cuenta para avanzar en los desafíos que la pobreza nos presenta a cinco años de cumplirse el plazo. De acuerdo con la perspectiva familiar, la sociedad debe retribuir a la familia mediante reconocimiento, protección, promoción, fortalecimiento y apoyo desde los sectores gubernamental, privado y social.

Aquí tenemos que entender que hay un desarrollo transversal desde esta perspectiva, ya que la sociedad misma se integra por familias, entonces hay un reconocimiento de la otredad como legítimo otro, la sociedad se nutre a sí misma desde la evolución y progreso de sus familias.

La Declaración de Viena, adoptada en la Conferencia Mundial de Derechos Humanos de 1993, reafirmó la universalidad, indivisibilidad e interdependencia de todos los derechos humanos, esto tiene implicaciones directas para la familia, ya que los derechos humanos se aplican a todos los individuos dentro de la familia, independientemente de su edad, género o papel.

El enfoque familiar, por su parte, reconoce que la familia es un contexto fundamental para el desarrollo y bienestar de sus miembros al promover relaciones familiares saludables y equitativas, y al buscar abordar las causas subyacentes de la violencia, la discriminación y pobreza dentro de la familia. El Instituto de Análisis de Política Familiar se ha dado a la tarea de innovar en la investigación social y en proponer y cabildear la adopción de ese enfoque en los planes de desarrollo de gobiernos estatales a fin de conocer las condiciones de las familias desde sus hogares hasta las colonias en México, contribuyendo a la generación de mayores y mejores datos en torno a las distintas dinámicas familiares del país, a través de un instrumento diagnóstico de dinámica familiar que consta de 10 categorías y 25 indicadores que abordan seis acciones de trabajo de la agenda 2030 para el desarrollo sostenible y cinco acciones para fortalecer la agenda 2030 que propone el UNDESA (Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas).

Esta manera profunda de mirar las condiciones que rodean a la familia para su desarrollo es crucial para entender qué hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo de manera muy puntual y metodológica, medible, evaluable, replicable.

1. ORÍGENES LINGÜÍSTICOS Y EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE “FAMILIA”

El término “familia” tiene raíces profundas en el latín, específicamente en la palabra familia, que en la antigua Roma no se refería exclusivamente al núcleo de padres e hi-

jos como lo entendemos hoy. Originalmente, *familia* designaba al conjunto de personas que vivían bajo un mismo techo, se incluían sirvientes y esclavos, y estaba estrechamente ligado al concepto de *domus* (casa). Esta concepción refleja una estructura social donde la autoridad del *pater familias* era absoluta, y la familia representaba una unidad económica y social más amplia que el simple lazo consanguíneo.

A lo largo de la historia, el concepto de familia ha evolucionado significativamente. En la Edad Media, la familia extendida, que incluía parientes lejanos, era la norma. Con la llegada de la modernidad y la industrialización, la familia nuclear (padres e hijos) se convirtió en el modelo predominante, especialmente en las sociedades occidentales. Sin embargo, en las últimas décadas, hemos sido testigos de una diversificación de las estructuras familiares, que incluyen familias monoparentales, familias reconstituidas, parejas del mismo sexo con hijos y otras formas de convivencia.

2. LA PERSPECTIVA DE LA POLÍTICA FAMILIAR

En el presente, la política familiar se enfrenta al desafío de reconocer y apoyar la diversidad de estructuras familiares. Las políticas públicas deben adaptarse para garantizar que todas las familias, independientemente de su forma, tengan acceso a los recursos y servicios necesarios para su bienestar.

Esto incluye:

- Apoyo a la crianza: programas de cuidado infantil, licencias parentales y apoyo económico para las familias con hijos.
- Igualdad de género: políticas que promuevan la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres en los ámbitos laboral y familiar.
- Inclusión social: medidas para combatir la discriminación y la exclusión social de las familias en situación de vulnerabilidad.
- Protección de los derechos: garantizar que todas las familias tengan acceso a la justicia y a la protección de sus derechos fundamentales.

La perspectiva actual en política familiar busca alejarse de modelos únicos y reconocer la diversidad de experiencias familiares. Se trata de crear un entorno que permita a todas las familias prosperar y contribuir al bienestar de la sociedad en conjunto.

Por ejemplo, en la Sierra Madre Occidental se implementó el proyecto Ha Ta Tukari en 2010, centrado en la recolección de agua de lluvia. Hasta la fecha, se han instalado más de 180 sistemas de recolección en hogares y espacios comunitarios, mejorando significativamente la disponibilidad de agua y reduciendo enfermedades entre la comunidad, desde las familias.

Son años para cambiar la percepción de fatalismo internalizado, el origen no determina el futuro de las familias, tomar consciencia de los entornos y tomar acción en ellos es un paso hacia la transformación. Se brindan las herramientas socioemocionales y capacidades humanas que permitan lograr un cambio, una acción que favorezca el empoderamiento y agencia personal, en el que el presente sea digno de ser transmitido a generaciones futuras, la agencia personal se refiere a la capacidad de una persona para tomar decisiones y actuar de manera proactiva en su vida, ejerciendo control sobre su entorno y convirtiéndose en un agente de cambio.

El empoderamiento intrínseco, por otro lado, se basa en la motivación interna que impulsa a una persona a buscar cambios y mejoras en su contexto social y económico, basándose en sus propios valores y deseos para generar acuerdos, diálogos y organización y no solo enfocada en incentivos externos. Por eso incidir en una comunidad con una política pública que no está sustentada desde la base de la organización comunitaria no es una metodología participativa, sino una visión colonialista del desarrollo que limita el empoderamiento y agencia personal, por su carácter vertical y asistencialista.

El proyecto en la Sierra Madre abarcó procesos de diálogo, organización comunitaria, aspectos como salud, educación e higiene que promueve la regeneración del bosque y cuerpos de agua, fortaleciendo la sostenibilidad y empoderando especialmente a las mujeres de la comunidad, permitiendo su sostenibilidad.

A pesar de los avances, México enfrenta desafíos significativos en la erradicación de la pobreza. El porcentaje de la población en situación de pobreza extrema se mantuvo en niveles similares entre 2018 y 2022, pasando del 7.0% al 7.1%, lo que indica que 9.1 millones de personas aún viven en condiciones de pobreza extrema. Existen disparidades significativas en la incidencia de la pobreza entre las distintas entidades federativas. Por ejemplo, en 2020, estados como Chiapas y Guerrero registraron porcentajes de pobreza superiores al 60%, mientras que entidades como Nuevo León y Baja California Sur presentaron tasas inferiores al 25%.

En la calidad de servicios básicos, aunque ha habido un incremento en la cobertura de servicios básicos como educación y salud, persisten retos importantes en términos de la calidad de dichos servicios, especialmente en áreas rurales y comunidades indígenas, mujeres, niñas y adultos mayores.

IX. LA POBREZA COMO BARRERA PSICOSOCIAL

La teoría biopsicosocial destaca la compleja interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales en el desarrollo humano. La pobreza puede tener efectos profundos en el desarrollo físico y mental de las personas, aumentando su vulnerabilidad a enfermedades, estrés y trauma. Estos factores, a su vez, pueden li-

mitar su capacidad para aprovechar las oportunidades educativas y económicas, perpetuando así el ciclo de la pobreza. La Comisión de Derechos Humanos subraya la importancia de abordar las dimensiones biosociales de la pobreza, a través de garantizar el acceso a la atención de la salud, la nutrición adecuada y la protección social para todos y todas. Además, enfatiza la necesidad de políticas que promuevan la igualdad, la no discriminación y la inclusión social, reduciendo así el impacto negativo de la pobreza en el bienestar de las personas.

Las barreras psicosociales son obstáculos que dificultan el desarrollo personal y la participación social de los individuos en cualquiera de sus culturas. Estas pueden surgir de diversos factores psicológicos y sociales y a menudo se entrelazan, creando desafíos complejos. A continuación, miraremos algunos tipos clave de barreras psicosociales.

1. TIPOS DE BARRERAS PSICOSOCIALES

- Barreras actitudinales.

Prejuicios y estereotipos: creencias negativas sobre ciertos grupos de personas que pueden llevar a la discriminación.

Discriminación: trato injusto basado en características como raza, género, orientación sexual o discapacidad.

Estigma: actitudes negativas y discriminatorias hacia personas con ciertas condiciones, como enfermedades mentales.

- Barreras emocionales.

Baja autoestima: sentimientos de inferioridad y falta de confianza en uno mismo. Ansiedad y depresión: trastornos emocionales que pueden limitar la capacidad de una persona para funcionar en la vida diaria.

Miedo al fracaso: temor a cometer errores o a no cumplir con las expectativas.

- Barreras sociales.

Aislamiento social: falta de conexiones sociales y apoyo de otras personas.

Exclusión social: sentimiento de ser excluido o marginado por la sociedad.

Falta de habilidades sociales: dificultad para comunicarse, interactuar y relacionarse con los demás.

- Barreras cognitivas.

Falta de habilidades para la vida: dificultad para tomar decisiones, resolver problemas y manejar el estrés.

Creencias limitantes: pensamientos negativos sobre uno mismo y sobre las propias capacidades.

Memorias colectivas o narrativas del pasado: que dan cuenta de la historia del nacimiento y desarrollo del conflicto desde una visión coherente a la

perspectiva hegemónica sostenida por la sociedad, lo cual genera narrativas de comprensión del conflicto en el presente.

Orientaciones emocionales colectivas: como barrera psicosocial para la construcción de la paz y la reconciliación, se identifican como aquellas emociones que son compartidas por un gran número de individuos en una sociedad determinada, de tal manera que su expresión y manifestación posibilitan una amplia comprensión de las dinámicas culturales, sociales y políticas de una sociedad inmersa en un conflicto intratable.

2. IMPACTO DE LAS BARRERAS PSICOSOCIALES

Las barreras psicosociales pueden afectar la salud mental y el bienestar emocional, limitar las oportunidades educativas y laborales, dificultar la participación social y la integración comunitaria y perpetuar la desigualdad y la exclusión. ¿Cómo abordar las barreras psicosociales desde su condensación más paralizante, el miedo, la pena y la culpa? Todas esas categorías se concentran en la inhabilidad y el estatismo. Por otro lado, las habilidades humanas esenciales para el bienestar y el empoderamiento, especialmente en contextos de vulnerabilidad, pueden ser algunas de las siguientes, consideradas por la metodología de empoderamiento social desarrollada por Susan Pick.

3. HABILIDADES PARA LA VIDA

Toma de decisiones, resolución de problemas, comunicación efectiva, manejo de emociones, pensamiento crítico y habilidades de relación interpersonal.

Empoderamiento intrínseco. Su enfoque busca fortalecer la motivación interna de las personas para que sean agentes de cambio en sus propias vidas y comunidades. Esto implica fomentar la autoestima, la confianza en sí mismas y la capacidad de ejercer agencia personal.

Agencia personal. Las personas toman el control de sus propias vidas, decisiones informadas, y actúan de manera proactiva. Para eso se necesita desarrollar la capacidad de reconocer las propias capacidades y el poder personal de cada individuo.

Contexto psicosocial. El contexto social y emocional en el que se desarrollan las personas. Busca superar las barreras psicosociales que limitan el desarrollo humano, como la discriminación, la violencia y la falta de oportunidades.

Antiguamente, la dignidad humana se basaba en la condición social, no en la condición humana; en el medioevo se transforma esa idea por el valor humano y su entorno natural, las cosas tienen precio, las personas, dignidad, esta visiona-

ria manera de mirar al ser humano como sujeto de derechos influye en los estudios que hace Amartya Sen y plantea una idea de productividad económica desde el bienestar personal y sociocomunitario.

En *Development as freedom* Sen (1999) argumenta que el desarrollo debe medirse no solo por el crecimiento económico, sino por la capacidad de las personas para elegir y llevar la vida que valoran. El impacto de las teorías de Sen es amplio y profundo. Su enfoque de las capacidades ha sido adoptado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) para elaborar el Índice de Desarrollo Humano (IDH), una medida que evalúa el progreso de los países más allá del PIB, pues considera factores como la esperanza de vida, la educación y el ingreso per cápita. Además, su trabajo ha influido en políticas públicas orientadas a la reducción de la pobreza y la promoción de la equidad, al resaltar la importancia de ampliar las libertades y oportunidades de las personas.

4. EL PODER DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA ERRADICACIÓN DE LA POBREZA

El concepto de desarrollo emocional abarca diferentes dimensiones interrelacionadas, las cuales impactan el bienestar, la adaptación social y la toma de decisiones a lo largo de la vida. La cognitiva, relacionada con el pensamiento crítico, con lo social; por ejemplo, la empatía, las normas, la personalidad, con el reconocimiento de las propias emociones, la autogestión y autorregulación.

Las emociones tienen un origen biológico específico en el cerebro humano, reaccionan a estímulos tanto internos como externos, tienen un impacto directo en la conducta, en el aprendizaje y en las relaciones interpersonales. “De acuerdo con la perspectiva biologicista, las emociones surgen de las influencias corporales (vías neuronales límbicas, tasas de descarga neuronal y la retroalimentación facial)” (Mulsow, 2008).

El ser humano depende de vivir en sociedad para sobrevivir. Durante los primeros años de vida, los vínculos que se construyen entre el infante y su madre o cuidadora son determinantes para el desarrollo emocional, por ejemplo, las competencias socioemocionales como la comunicación asertiva, la escucha activa, la gestión y regulación de emociones, la empatía.

La educación socioemocional (ESE) es el proceso de desarrollar la capacidad de comprender y gestionar las emociones, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables.

La ESE puede dotar a las personas de las habilidades y la resiliencia necesarias para superar los desafíos asociados con la pobreza, como el estrés, la discriminación y la falta de oportunidades. Al fortalecer la autoestima, la autoeficacia y la capacidad de las personas para establecer metas y perseverar frente a la adversidad,

la ESE puede mejorar sus resultados educativos y económicos, y contribuir a romper el ciclo de la pobreza.

X. EDUCACIÓN PARA LA PAZ: ENFOQUE TRANSFORMADOR

La educación para la paz se fundamenta en la promoción de valores como la justicia social, la equidad, la solidaridad y el respeto a los derechos humanos. Su propósito es generar un cambio en las estructuras de pensamiento y comportamiento de las personas para prevenir conflictos y fomentar una convivencia armoniosa (UNESCO, 2022).

Los principios clave de la educación para la paz incluyen la resolución pacífica de conflictos mediante el diálogo y la mediación, el respeto y promoción de los derechos humanos, la igualdad de género y el respeto a la diversidad cultural, la construcción de sociedades basadas en la cooperación y el bienestar común, la pobreza y la violencia están estrechamente relacionadas. Las comunidades con altos índices de pobreza suelen enfrentar mayores niveles de violencia estructural, exclusión y falta de oportunidades. De acuerdo con la Conferencia sobre la Pobreza en Zacatecas que impartí en materia de erradicación y pobreza familiar, se observó que la desigualdad y la marginación social pueden generar condiciones propicias para la violencia y el conflicto.

La educación para la paz contribuye a la erradicación de la pobreza al empoderar a las comunidades con mayores índices de vulnerabilidad, dándoles herramientas para la resolución pacífica de conflictos y la construcción de redes de apoyo. Promover la participación ciudadana, fomentando la creación de políticas públicas inclusivas, generar oportunidades educativas y laborales, reduciendo la violencia y mejorando la calidad de vida de las poblaciones en riesgo a través del ahorro, opciones productivas y la adopción de modelos económicos de bienestar social concebidos por Amartya Sen, como la economía creativa.

En países como México, donde la pobreza extrema afecta a más de 9 millones de personas (Coneval, 2023), la implementación de programas de educación para la paz en comunidades de alto nivel de marginación ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar la cohesión social y reducir la criminalidad (PNUD, 2023).

1. EDUCACIÓN PARA LA PAZ: UN COMPROMISO FAMILIAR CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La paz, lejos de ser una mera ausencia de conflicto, es un estado activo que requiere cultivo y práctica constante. Su construcción comienza en el hogar, el primer escenario donde se forjan los valores y se aprenden las habilidades para la convivencia. La educación para la paz, desde una perspectiva familiar, implica un com-

promiso consciente con el desarrollo de la inteligencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás.

La familia, como núcleo primario de socialización, tiene la responsabilidad de enseñar a sus miembros a resolver conflictos de manera pacífica, a través del diálogo y la negociación. Esto implica fomentar la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del otro, y respetar la diversidad de opiniones y perspectivas. La inteligencia emocional juega un papel crucial en este proceso, ya que permite a los individuos reconocer y manejar sus propias emociones, evita así reacciones impulsivas y violentas. El desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito familiar se logra a través de prácticas cotidianas. Los padres pueden modelar comportamientos pacíficos, a través de expresar sus emociones de manera asertiva y resolver los conflictos de manera constructiva. También pueden crear espacios de diálogo donde se fomenten la escucha activa y la expresión de sentimientos. La lectura de cuentos y la visualización de películas que aborden temas de paz y resolución de conflictos pueden ser herramientas útiles para iniciar conversaciones y reflexiones en familia.

Además, es importante enseñar a los niños a reconocer y gestionar sus propias emociones. Esto implica ayudarles a identificar sus sentimientos, a comprender sus causas y a desarrollar estrategias para manejarlos de manera saludable.

La educación para la paz desde una perspectiva familiar no se limita al ámbito privado. También implica fomentar el compromiso con la construcción de una sociedad más justa y pacífica. Los padres pueden involucrar a sus hijos en actividades comunitarias que promuevan la solidaridad y la cooperación. También pueden enseñarles a ser ciudadanos críticos y responsables, capaces de cuestionar las injusticias y de proponer soluciones pacíficas a los problemas sociales.

2. ROMPER EL CÍRCULO DE LA POBREZA

El economista Ragnar Nurkse introdujo el concepto del “círculo vicioso de la pobreza”, señalando cómo las condiciones de pobreza se perpetúan de generación en generación. La falta de educación, de oportunidades económicas y de redes de apoyo social contribuye a que las familias pobres enfrenten dificultades para salir de esa condición.

La pobreza, un problema multidimensional que afecta a millones de personas en todo el mundo, no es simplemente la falta de recursos económicos. Es un ciclo complejo de privaciones interrelacionadas que se perpetúan a través de generaciones. Para romper este ciclo, se requiere un enfoque holístico que aborde las causas profundas de la pobreza, considerando factores económicos, sociales, políticos, culturales y personales.

La UNESCO reconoce que la educación desempeña un papel fundamental en la erradicación de la pobreza. La educación para la paz, en particular, puede capacitar a las personas para desafiar las desigualdades estructurales, promover la justicia social y participar activamente en la construcción de sociedades más equitativas. Al fomentar valores como la empatía, la tolerancia, el respeto por la diversidad y la resolución no violenta de conflictos, la educación para la paz puede ayudar a crear las condiciones necesarias para el desarrollo sostenible y la reducción de la pobreza.

XI. EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE: UN ENFOQUE INTEGRAL

Educación para el desarrollo sostenible (EDS) se basa en el principio de que la educación debe preparar a los individuos para tomar decisiones responsables que contribuyan al equilibrio entre el crecimiento económico, la equidad social y la protección del medio ambiente (UNESCO, 2023). Los principales objetivos de la EDS incluyen fomentar el pensamiento crítico y la toma de decisiones responsables, impulsar el consumo y la producción sostenibles, promover el respeto y la conservación del medio ambiente y desarrollar competencias para la resiliencia social y ambiental.

Algunas de las maneras en que la EDS contribuye a la erradicación de la pobreza son:

- 1) Educación ambiental en comunidades rurales. Programas que enseñan técnicas de agricultura sostenible, recolección de agua de lluvia y conservación de recursos naturales. Un ejemplo exitoso en México es el proyecto Ha Ta Tukari, que ha mejorado la seguridad hídrica de comunidades indígenas wixárika mediante el aprovechamiento del agua de lluvia (*El País*, 2025).
- 2) Empoderamiento económico a través de la educación. La enseñanza de habilidades emprendedoras y la promoción de economías locales ayudan a las comunidades a generar ingresos sostenibles, reduciendo su dependencia de subsidios gubernamentales.
- 3) Adaptación al cambio climático. En regiones vulnerables, la EDS proporciona conocimientos sobre mitigación y adaptación climática, asegurando que las poblaciones puedan enfrentar desastres naturales sin caer en pobreza extrema.

XII. ECONOMÍA DEL SIGLO XXI: ECONOMÍA CREATIVA

Integrar modelos económicos innovadores y coherentes con el modelo social de desarrollo humano implica acercarnos a vuelo de pájaro a la economía creativa. Na-

cida en el siglo XX, ha emergido como un motor de crecimiento significativo en el siglo XXI, con un impacto que trasciende las fronteras de las industrias culturales y se extiende a diversos sectores económicos.

Su influencia se manifiesta en la generación de empleo, la innovación tecnológica y la revitalización de comunidades, entre otros aspectos. Al aprovechar el potencial de la creatividad y el talento humano, la economía creativa contribuye a la diversificación económica y al desarrollo sostenible.

1. ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE ECONOMÍA CREATIVA

El concepto de economía creativa ganó prominencia a finales del siglo XX, impulsado por la globalización y la digitalización. Si bien las actividades creativas han existido a lo largo de la historia, la economía creativa se distingue por su enfoque en la comercialización y el valor económico de la creatividad. Las políticas públicas y las iniciativas de organizaciones internacionales, como la UNESCO, han contribuido a su desarrollo y reconocimiento.

2. GENERACIÓN DE EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO

Uno de los impactos más notables de la economía creativa es su capacidad para generar empleo, especialmente entre los jóvenes. Las industrias creativas, que abarcan desde el diseño y la moda hasta el cine y la música, ofrecen oportunidades laborales en una amplia gama de profesiones.

Innovación y valor social. La economía creativa también desempeña un papel fundamental en la innovación tecnológica.

La digitalización ha abierto nuevas oportunidades para la creación y difusión de contenidos creativos, así como para la interacción entre creadores y audiencias. Además de su impacto económico, la economía creativa tiene un valor social y cultural significativo.

Las industrias creativas contribuyen a la preservación y promoción de la diversidad cultural, así como al fortalecimiento de la identidad y del sentido de pertenencia de las comunidades. La creatividad y la cultura son motores de cohesión social y de desarrollo humano, y desempeñan un papel fundamental en la construcción de sociedades más inclusivas y sostenibles.

Esta metodología de desarrollo económico, social y cultural logra articular a la Administración pública con la gobernanza local participativa. Así lo hicimos cuando fui director de ciudad creativa por la UNESCO en San Cristóbal de las Casas, Chiapas, México. La economía creativa se vincula estrechamente con el desarrollo sostenible al promover un crecimiento económico inclusivo y equitativo, la preservación

del patrimonio cultural y la protección del medio ambiente. Además, las industrias creativas pueden desempeñar un papel fundamental en la educación para la paz, al fomentar el diálogo intercultural, la comprensión mutua y la resolución pacífica de conflictos. La creatividad y la cultura son herramientas poderosas para construir sociedades más justas, pacíficas y sostenibles.

México enfrenta desafíos importantes en la implementación de la educación para la paz y la educación para el desarrollo sostenible:

- Brechas de acceso a la educación. Aunque la cobertura educativa ha mejorado, la calidad de la educación sigue siendo desigual en zonas urbanas y rurales (Coneval, 2023).
- Falta de políticas públicas integrales. Aunque existen programas educativos enfocados en sostenibilidad y paz, estos no siempre cuentan con el financiamiento necesario ni se implementan de manera uniforme en todo el país (Banco Mundial, 2024).
- Desigualdad económica y social. La pobreza extrema sigue afectando a millones de mexicanos, limitando su acceso a programas educativos innovadores.

A pesar de estos retos, existen oportunidades para fortalecer esos enfoques, uno que tiene que ser el centro es el enfoque familiar, y diseñar e implementar modelos de ciudades familiarmente sostenibles mediante la inversión en educación, la colaboración entre gobiernos y sociedad civil, y la promoción de una cultura de paz y sostenibilidad, pero el motor y el catalizador es la familia.

Para que las políticas familiares cumplan sus objetivos, es fundamental adoptar un enfoque integral y multidisciplinario. Esto implica:

- Investigación y datos: recopilar información precisa sobre las necesidades y desafíos de las diferentes estructuras familiares.
- Participación ciudadana: involucrar a las familias en el diseño y la implementación de las políticas públicas.
- Colaboración intersectorial: coordinar acciones entre diferentes sectores, como educación, salud, vivienda y trabajo.
- Evaluación y seguimiento: monitorear el impacto de las políticas y realizar ajustes cuando sea necesario.

La palabra familia experimentó una transformación a lo largo de la historia, reflejando los cambios en la sociedad. La política familiar actual debe reconocer esa diversidad y adoptar un enfoque inclusivo y equitativo para garantizar el bienestar de todas las familias.

Yuval Noah Harari (2014), en sus análisis sobre la evolución de las sociedades humanas, destaca cómo las estructuras familiares han sido fundamentales en la cohesión social y la transmisión cultural. Harari señala que las redes familiares y comunitarias fueron esenciales para la supervivencia y el desarrollo de las primeras sociedades humanas y hasta antes de la Revolución industrial.

Harari también reflexiona sobre los desafíos que enfrentan las familias en el siglo XXI, especialmente ante los cambios tecnológicos y económicos. La globalización y la digitalización han transformado las dinámicas laborales y sociales, lo que afecta la estabilidad y las funciones tradicionales de la familia, el Estado y el mercado han asumido esas responsabilidades.

XIII. CONCLUSIONES

La familia es un puente muy eficiente entre distintos ODS y un amplificador de los resultados de las intervenciones de gobierno, por lo tanto, se requieren políticas familiares para lograr las metas de la agenda 2030 de forma más eficaz y eficiente para erradicar la pobreza.

Es necesario que las políticas públicas integren estos modelos educativos y la perspectiva familiar en todos los niveles sociales y escolares y que se fomente la participación comunitaria en la creación de soluciones sostenibles. Solo a través de una educación transformadora podremos avanzar hacia un futuro más justo y próspero para todos.

La erradicación de la pobreza familiar es un desafío complejo que va más allá de la simple redistribución de recursos económicos. Desde la perspectiva de la educación para la paz y el desarrollo sostenible, se hace evidente que el fortalecimiento del tejido social debe comenzar desde la base más fundamental: la familia.

La familia es el núcleo de la sociedad y, como tal, debe ser el centro de las estrategias para erradicar la pobreza. Para ello, es fundamental diseñar políticas públicas que incorporen un enfoque integral y participativo, donde las comunidades sean protagonistas en la construcción de soluciones sostenibles.

La educación, en ese sentido, juega un papel crucial no solo en la transmisión de conocimientos, sino también en la formación de habilidades socioemocionales que permitan a las personas salir del círculo de la pobreza y construir sociedades más justas e inclusivas.

La educación para la paz contribuye a erradicar la pobreza familiar porque fomenta la construcción de relaciones basadas en el respeto y el diálogo, reduciendo las condiciones de violencia estructural y exclusión social que profundizan la pobreza.

La educación para el desarrollo sostenible plantea que el desarrollo económico y social debe garantizar la sostenibilidad ambiental, la equidad y el bienestar de las futuras generaciones. En la erradicación de la pobreza familiar, su pertinencia radica en que:

- Promueve modelos de producción y consumo sostenibles, permitiendo a las familias generar ingresos sin comprometer el equilibrio ecológico ni depender exclusivamente de modelos asistencialistas.
- Enseña resiliencia y adaptación al cambio climático, dotando a las comunidades de herramientas para mitigar los efectos de desastres naturales y crisis económicas que exacerban la pobreza.
- Integra conocimientos científicos con saberes comunitarios, impulsando soluciones locales para el acceso al agua, la seguridad alimentaria y la generación de empleos dignos.

Invertir en educación para la paz y el desarrollo sostenible es apostar por la construcción de un mundo donde la pobreza familiar sea una realidad del milenio pasado.

Para abordar la pobreza de manera efectiva, es necesario implementar estrategias que consideren su carácter multidimensional. Algunas recomendaciones incluyen aplicar el estudio diagnóstico de dinámica familiar, diseñar política pública con enfoque familiar sustentado en los resultados del estudio, suscribirse al compromiso de adherirse a la red de ciudades familiarmente sostenibles, desarrollar políticas familiares que fortalezcan la educación, la salud y el acceso a recursos básicos, garantizar acceso universal a la educación y la salud, implementar diagnósticos focalizados en territorios específicos para diseñar políticas públicas más eficientes con enfoque familiar y fomentar la resiliencia y el empoderamiento de las comunidades vulnerables.

La erradicación de la pobreza será una realidad tangible desde nuestras familias, es una idea a la que le está llegando su tiempo. Alguna vez se pensó que la esclavitud no se aboliría y hubo mucha gente que siguió en pie de lucha hasta lograrlo. Así la pobreza: llegará a su fin. Durante dos décadas, por todo el territorio nacional y en diversas organizaciones he mirado que el camino profundo y duradero para la erradicación de la pobreza está en el poder de las personas para descubrirse a sí mismas.

XIV. BIBLIOGRAFÍA

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. *Pobreza*. <https://www.cepal.org/es/comunicados/pobreza-america-latina-volvio-niveles-prepandemia-2022-informo-la-cepal-llamado-urgente>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (s.f.). <https://www.cndh.org.mx/>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2023). *Medición de la pobreza en México 2022*. <https://www.coneval.org.mx>
- Instituto de Análisis de Política Familiar. (s.f.). *Perspectiva familiar*. <https://iapf.mx/>
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (s.f.). <https://www.ohchr.org/es>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2023). *Educación para la paz y desarrollo sostenible en América Latina*. <https://www.undp.org/es>
- Organización de las Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (s.f.). *Foro internacional sobre la economía creativa para el desarrollo sostenible*. <https://www.unesco.org/es/articles/foro-internacional-sobre-la-economia-creativa-para-el-desarrollo-sostenible>
- Conferencia de Naciones Unidas sobre Comercio y Desarrollo. (2024). *La economía creativa florece y los servicios lideran el crecimiento*. <https://unctad.org/es/news/la-economia-creativa-florece-y-los-servicios-lideran-el-crecimiento>
- Organización de las Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2023). *Educación para el desarrollo sostenible: Un marco global*. <https://www.unesco.org>
- Damasio, A. R. (1994). *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.
- Harari, Y. N. (2014). *Sapiens: de animales a dioses*. Debate.
- Pick, S. (s.f.). *Metodología de empoderamiento social*. IMIFAP.
- Sen, A. (1999). *Development and freedom*. Oxford University Press.



La familia como agente sistémico estratégico para la formación de la sana conducta financiera

The Family as a Strategic Systemic Agent for the Creation of a Healthy Financial Behavior

VALERIA ARELLANO DELGADO

[Egresada de la Maestría en Economía y Negocios de la Universidad Anáhuac, México.]

México está debajo del promedio del G20 en el índice de capacidades financieras (OCDE/INFE, 2017). El 90 % de los mexicanos (CEF, 2017) y 95 % a nivel global (OCDE, 2021) afirma haber aprendido finanzas en casa. Desde 2004 instituciones privadas y públicas han impartido educación financiera, a pesar de que todavía no es parte de la currícula escolar. En 2018 se desarrolló un modelo que considera a la familia como agente estratégico para la formación de la sana conducta financiera llamado: Afortunada Mente®. Se observó que, al capacitar a un miembro de la familia, cambia su conducta financiera, mejora su bienestar financiero, personal y familiar, y el resto de los integrantes se adhiere y aporta a los nuevos propósitos para la salud financiera. El objetivo de este artículo es presentar el análisis de resultados del papel ineludible y estratégico de la familia en esta formación.

Mexico is below the G20 average in the financial capabilities index (OECD/INFE, 2017). Ninety percent of Mexicans (CEF, 2017) and 95 % globally (OECD, 2021) report having learned about finances at home. Since 2004, private and public institutions have provided financial education, even though it is not yet part of the school curriculum. In 2018, a model was developed that considers the family as a strategic agent for developing healthy financial behavior called Afortunada Mente®. It was observed that training a family member changes their financial behavior, improves their personal and family financial well-being, and the rest of the family members adhere to and contribute to the new goals for financial health. The objective of this article is to present the analysis of the results of the essential and strategic role of the family in this training.

PALABRAS CLAVE: *educación financiera, familia, conducta financiera, estrés financiero, salud financiera.*

KEYWORDS: financial education, family, financial behaviour, financial stress, financial health.

SUMARIO: I. Introducción. II. Antecedentes. III. Métodos y resultados. IV. Conclusiones. V. Financiación. VI. Bibliografía.

I. INTRODUCCIÓN

1. SALUD Y ESTRÉS FINANCIERO

De acuerdo con la United Nations Secretary-General's Special Advocate for Financial Health (UNSGSA) “la salud financiera es la medida en que una persona o familia puede gestionar sin problema sus obligaciones financieras actuales y sentirse segura de su futuro financiero” (2021). Esta se compone de cuatro pilares: 1) el control del dinero para hacer frente a las necesidades del día a día, 2) la resiliencia para absorber y recuperarse de los choques financieros, 3) la construcción de metas de mediano y largo plazo que protegen a las personas y familias y 4) la confianza o libertad de sentirse seguro y en control de las finanzas.

Por otro lado, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud Financiera (Ensa-fi) el estrés financiero “es un estado de preocupación y ansiedad ante una situación financiera difícil o de incertidumbre, que puede producir afectaciones de tipo fisiológico, psicológico y en las relaciones interpersonales” (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2024). Si bien se refiere a la autopercepción y experiencia subjetiva del individuo en su relación con el dinero, cobra especial relevancia por sus efectos en la salud física, como dolores de cabeza o problemas gastrointestinales y de presión arterial (35%); en la salud psicológica (31%) como problemas de sueño, de alimentación, de alcohol o tabaco, y en la vida social (10%), la cual incluye las relaciones conyugales y familiares, además de las laborales y sociales; todos estos son indicadores de interés público, estratégico empresarial y social.

Ese indicador descubre, además, un factor particular para la formación de la conducta financiera: el afectivo, el cual se abordará en apartados más adelante; la necesidad de la educación financiera, independientemente del nivel de ingresos y la finalidad última de la salud financiera dentro de las finanzas personales, en donde, a diferencia de las finanzas de una empresa o institución, el balance financiero es solamente una parte del objetivo para efectos de bienestar, salud y seguridad, por mencionar los más relevantes. En 2023 se llevó a cabo la primera Encuesta Nacional de Salud Financiera en México, en donde se miden ambos: bienestar y estrés financieros. Solo el 18% de la población presentó un nivel alto de bienestar financiero, y el 51%, un nivel medio bajo o bajo de bienestar financiero (INEGI, 2023).

Por otro lado, el 71 % de la población se percibe con un nivel de estrés financiero de moderado a alto. Si bien, la población con uno o dos salarios mínimos es quien presenta niveles más altos de estrés financiero (74 %), también la que tiene de tres hasta cinco salarios mínimos presenta el segundo lugar de niveles más altos de estrés financiero (69 %). Este indicador es relevante en las acciones para el crecimiento económico de los hogares y la reducción de la pobreza, ya que, a pesar de que las personas lleguen a tener un mayor nivel de ingresos, podrían continuar con estrés financiero y sus consecuencias.

2. SALUD Y EDUCACIÓN FINANCIERA

El nivel de educación financiera de los mexicanos es bajo. De acuerdo con la encuesta de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en 2017, el 65 % de los adultos mexicanos considera que el dinero está para gastarse y el 68 % gasta más de lo que gana¹ (OCDE/INFE, 2017). En 2022 Invested publicó su Reporte de Bienestar Financiero, los resultados de una encuesta aplicada en adultos mexicanos con empleo formal, en donde se observa que el 20 % destina más del 50 % de su ingreso al pago de deudas y 40 % destina entre el 20 % y el 40 %. Ese alto nivel de endeudamiento les deja poco dinero del ingreso disponible para el ahorro, la inversión y la construcción del patrimonio (Invested, 2022).

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para el Desarrollo del Capital (UNCDF) y la OCDE, la educación financiera debe lograr la toma de decisiones financieras informadas y efectivas para mejorar el bienestar financiero. “Desde esta perspectiva, no es suficiente que una persona conozca los productos y servicios (el enfoque de educación financiera suele hacer hincapié o abordar sólo estos aspectos), también debe comprender qué son, qué ofrecen y cómo usarlos, no solo para mejorar los rendimientos, sino para mejorar sus medios de vida en un sentido amplio” (UNCDF, 2014a).

En sus recientes estudios globales la OCDE también rescata que, a pesar de observar que las personas cuentan con conocimientos y habilidades financieras, son sus actitudes las que determinarán su decisión de actuar prudentemente o no (2020). Esa perspectiva de educación financiera para la vida y el componente afectivo determinante para la formación de la sana conducta financiera pone en evidencia que la educación financiera trasciende la capacitación técnica sobre el dinero y el sistema financiero, y que requiere de un entrenamiento que involucre a la persona, su autopercepción, sus valores, la formación de su carácter y las

1 Se toma la referencia de 2017, ya que en la evaluación de la OCDE publicada en 2023 la población muestra en México no tuvo el tamaño suficiente (OCDE/INFE, 2023. International Survey of Adult Financial Literacy).

actitudes para la toma de decisiones. Se trata de una formación tanto técnica como social en la que la familia toma un papel privilegiado e ineludible. Esta realidad se confirma en las estadísticas nacionales y globales. En México el 90% de las personas afirma haber aprendido a manejar el dinero en casa (OCDE/INFE, 2017) y en la evaluación global de educación financiera PISA el 95% de los alumnos afirmó haber aprendido la materia financiera en su familia (OCDE, 2021). Asimismo, la Ensafi reporta que el 21% de las personas que tuvieron influencia del entorno financiero en su niñez por parte de sus padres, tutores o en la escuela, tiene niveles más altos de educación financiera que aquellas que no la tuvieron (8%) (Conducef, 2024).

Además, la institución familiar no es indiferente a los niveles de estrés financiero. Quienes presentan mayores niveles de estrés financiero son los casados y separados o divorciados (74%) y quienes reportan niveles más bajos o nulos de estrés financiero son los viudos (34%) y los solteros (33%). Ese indicador llama a una mayor atención a ese grupo social (INEGI, 2023).

II. ANTECEDENTES

Ante dicho panorama, a partir de 2018 se desarrollaron, implementaron y evaluaron herramientas de educación financiera bajo un modelo pedagógico que integrara el desarrollo de capacidades financieras para la formación de la conducta y una estrategia de implementación familiar para que, al momento de beneficiar a uno de sus miembros, beneficiara a todos los demás. El nombre del proyecto es Afortunada Mente®.

La primera herramienta de intervención fue un juego de mesa dirigido a niños de nueve años, diseñado para que fuera intuitivo, es decir, fácil de entender y jugar, ágil por la competencia que representan los medios digitales en el entretenimiento actual, sobre todo de las niñas y los niños, y efectivo; o sea: aunque se implementara fuera de la educación formal, lograra generar un aprendizaje que alcanzara la vida real de los niños. Su componente lúdico y el público objetivo favorecieron el interés de los padres de adquirirlo para la educación de sus hijos, provocó la convivencia con ellos y, finalmente, los involucró en el proceso de aprendizaje del que ellos mismos se vieron beneficiados.

A partir de los resultados, desde 2019 hasta la actualidad se implementaron, bajo el mismo modelo pedagógico y estrategia, cursos en línea de finanzas personales para adultos, de donde se obtuvieron nuevos resultados también con impacto en el sistema familiar. En ese mismo año se llevó a cabo la primera intervención en escuelas públicas con el juego de mesa y, a pesar de ser fuera del hogar, los resultados impactaron a toda la comunidad escolar, es decir, también a la familia.



A partir de entonces se desarrollaron más herramientas y actividades para el segmento que se implementaron en alianza con organizaciones civiles, gobierno y empresas para beneficio de un mayor número de familias.

1. OBJETIVO

El objetivo de este artículo es presentar el análisis de resultados que pone en evidencia el papel ineludible y estratégico de la familia en la formación de la sana conducta financiera.

2. ALCANCE

Para mencionar las intervenciones más relevantes, desde 2018 se alcanzaron cerca de 90,000 familias a través de la implementación del juego en escuelas públicas; 4000 familias que adquirieron el juego de mesa de manera independiente; 5000 alumnos de cursos en línea en más de 12 países, principalmente México y después Estados Unidos, Colombia, Belice, Costa Rica, Puerto Rico, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá, Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela.

Cuatro fueron los resultados principales observados:

- 1) Los alumnos tuvieron un nivel de aprendizaje para realizar un plan de acción para mejorar sus finanzas.
- 2) Al implementar el plan, observaron una mejora en su bienestar financiero.
- 3) Impacto en la institución familiar (de hijos a padres, de padres a hijos y entre cónyuges), los cuales se describen en el apartado de metodología y resultados.
- 4) La transmisión del aprendizaje en el núcleo familiar.

A partir de estos resultados se desarrollan herramientas formales de evaluación que permitirán la escalabilidad del modelo para que pueda ser parte transversal del currículo de educación básica. Las herramientas son:

- 1) Las competencias de conducta financiera.
- 2) La rúbrica para evaluar el desempeño de la conducta financiera.
- 3) Los resultados de la implementación de la rúbrica en diferentes segmentos.
- 4) La interpretación de los resultados.

Los datos servirán para visualizar de manera más fácil e inmediata el impacto en las familias, sus características y otros efectos, su seguimiento a mediano y largo

plazo, así como diseñar más herramientas e intervenciones adecuadas a las necesidades de cada segmento.

III. MÉTODOS Y RESULTADOS

En este apartado se presentan las tres intervenciones más relevantes, sus hipótesis y resultados:

- 1) El juego de mesa dirigido a familias.
- 2) El juego de mesa implementado en escuelas públicas.
- 3) El curso de finanzas personales en línea para adultos.

1. EL JUEGO DE MESA DIRIGIDO A FAMILIAS

A. Hipótesis inicial

Un juego de mesa didáctico y familiar dirigido a niños puede involucrar a toda la familia en aprender a desarrollar sus capacidades financieras para la toma de decisiones en la vida real.

B. Implementación

Las familias adquirieron el juego de mesa mediante compra al emprendimiento social que lo desarrolló a través de redes sociales y eventos de divulgación como ferias.

C. Hipótesis confirmadas

- 1) Los padres están dispuestos a pagar por la educación financiera de sus hijos. Hay mayor interés en los padres que trabajan, generalmente hombres, que en madres que no trabajan profesionalmente.
- 2) Es un medio fácil y agradable de convivencia familiar, ya que los niños lo solicitan y no demanda mucho tiempo, de manera que se puede realizar como una actividad de convivencia entre semana.
- 3) Es un juego de mesa familiar, ya que por la diversidad de sus actividades y su diseño intuitivo, las familias pudieron involucrar a niños menores de nueve años y también fue una actividad divertida para los adultos.

Por ejemplo, en la entrevista de pódcast *El mejor juego de mesa para vacaciones: Pato de 11 años nos cuenta* (Arellano, 2022), el niño narra con sus propias palabras las decisiones financieras que encuentra a lo largo del jue-



go, el análisis de sus errores y jugadas acertadas. Entre los conceptos que usa se encuentran inversión, gasto, ahorro y pérdida. Se puede percibir alegría, orgullo y confianza al hablar de temas financieros, a pesar de no haberlo aprendido en un contexto de educación formal, esto evidencia un vínculo positivo con el aprendizaje. Además, menciona que el juego generó una experiencia compartida con sus padres y hermanos. La familia pasó de evitar el tema a disfrutarlo como actividad educativa.

- 4) El aprendizaje es común. Además de que los niños aprenden, los padres se dan cuenta de sus errores conductuales, ya que sus decisiones equivocadas les hacen perder durante el juego. Entre sus estrategias para corregirse y ganar están la reflexión, el análisis del juego de sus hijos y, en menor medida, la consulta a los creadores del juego. Además, los hallazgos y conclusiones de los participantes al poner a prueba sus jugadas se comparten en convivencia, por lo que todos aprenden tanto de los aciertos como de los errores de los demás.
- 5) El aprendizaje llega a la vida real. Los jugadores asocian el aprendizaje con experiencias previas y algunos construyen proyectos o propósitos a partir de él como el emprendimiento o medios de ahorro en familia para alcanzar metas en común. Se puede conocer el caso en la entrevista de pódcast: *¿Cómo aprende finanzas una niña de 12 años? Entrevista a mamá e hija* (Arellano, 2022). Estos son los cambios financieros, emocionales y familiares que relatan la madre y la hija:

Cambio financiero:

La niña, de 12 años, aprendió conceptos clave como presupuesto, ahorro y responsabilidad en el gasto, aplicándolos a situaciones reales como la compra de útiles escolares y su deseo de ahorrar para un viaje. La madre menciona que la niña ya identifica qué cosas son necesarias y cuáles son deseos.

Cambio emocional:

Se observa un cambio en la autoestima de la niña, quien expresa sentirse segura y capaz de tomar decisiones con el dinero. También se nota entusiasmo y orgullo por entender temas que comúnmente se asocian con adultos.

Cambio familiar:

La relación madre-hija se fortaleció gracias a la práctica compartida del juego. La madre indica que ahora tienen conversaciones abiertas sobre dinero, lo que an-

tes no ocurría. Se generó un nuevo lenguaje común y una dinámica colaborativa de aprendizaje financiero en el hogar.

D. Hipótesis falsas

- 1) El juego resultó más intuitivo para los niños que para los adultos. Los adultos tienen mayor grado de error en la interpretación de las instrucciones.
- 2) Los adultos tienen más dificultad para resolver los retos no financieros del juego, como la identificación de los propios talentos o metas en la vida.

E. Otros resultados

- 1) El juego favorece habilidades de negociación que trascienden el juego, como hacerse favores entre ellos o llegar a acuerdos a cambio de algún beneficio en el juego.
- 2) El juego permite conocer el estado de ánimo y los valores de los jugadores y favorece la empatía de los jugadores para mejorarlos.
- 3) Los padres valoran la colaboración que propicia el juego, a pesar de la competencia, y lo compararon con otros juegos de mesa financieros que, a pesar de manejar el dinero, promueven la competitividad voraz y el individualismo.
- 4) El juego se implementó después en talleres presenciales a nivel familiar y facilitó la negociación entre padres e hijos jóvenes. Se puede conocer el caso en la entrevista de pódcast *Empresaria, alumna y mamá de adolescentes. ¿Cómo liquidó sus grandes deudas y educó a sus hijos?* (Arellano, 2022). En este caso la madre narra cómo enfrentaba deudas significativas y desorganización financiera en la empresa, lo que empezó a afectar las finanzas familiares. Al mismo tiempo, sus hijos estaban en una etapa de desarrollo compleja como la adolescencia, caracterizada por la aversión a la autoridad, a la disciplina, al seguimiento de reglas, a la empatía, y por una necesidad de pertenencia y aprobación social, entre otras actitudes. Esa combinación la hacía sentir sola y más presionada ante el reto de sanear sus finanzas y las de la empresa.

A partir del curso, diseñó un plan estructurado para liquidar sus deudas y reorganizar los ingresos familiares. Aprendió a identificar fugas de dinero, priorizar gastos, delegar con claridad en su emprendimiento y construir estabilidad. Pero, además, como parte de la dinámica del curso presencial, el segundo día asistieron los familiares de los participantes y jugaron por equipos Afortunada Mente®.

A lo largo del juego, los participantes, en este caso los hijos, experimentaron en un contexto de diversión y convivencia, la complejidad de manejar



el dinero adecuadamente. Menciona cómo el hijo mayor había chocado el auto la noche anterior al salir de fiesta con sus amigos. Al día siguiente, después de jugar en el taller y de escuchar los deseos y retos financieros de su mamá, su actitud hacia el manejo del dinero y las implicaciones en su vida y dinámica familiar cambiaron radicalmente: se dedicó a vender las partes de su auto para comprarse uno nuevo, terminó su carrera con doble titulación y trabajó al mismo tiempo para generar su propio ingreso.

La mamá pasó de una sensación de sobrecarga, angustia y frustración, a experimentar claridad, confianza y más paciencia. Y se fortaleció la unidad familiar a través de la corresponsabilidad.

2. EL JUEGO DE MESA EN ESCUELAS PÚBLICAS

A. Hipótesis inicial

La escuela puede ser un medio para difundir educación financiera a las familias a través de los niños.

B. Implementación

Desde 2019 se implementó educación financiera a través del juego de mesa Afortunada Mente® en 200 escuelas públicas de México, en los estados de Guanajuato y Morelos. Se capacitó a las autoridades educativas administrativas, a los directores de las escuelas y a la mesa directiva de padres de familia. Cada escuela determinó el contexto para utilizar la herramienta: algunos dentro de clase, otros en tiempos libres, recreo y préstamo domiciliario.

C. Hipótesis confirmadas

- 1) El juego es intuitivo y puede ser operado con facilidad sin que los profesores tengan capacitación en finanzas o supervisen al estudiantado.
- 2) Las familias se interesan por aprender finanzas al observar los aprendizajes adquiridos por sus hijas e hijos y los cambios en su conducta financiera.

Por ejemplo, en la entrevista con la autoridad educativa con quien se implementó el proyecto en Guanajuato se narra cómo unas alumnas y unos alumnos de secundaria planearon su propia fiesta de graduación organizándose para generar sus propios ingresos. Las madres y los padres, al ver esto, se acercaron a la escuela para preguntar cómo habían aprendido a hacerlo y, a partir de ahí, algunos de ellos iniciaron un negocio para incrementar sus ingresos (Arellano, 2022).

- 3) Las niñas y los niños perciben atractivo el juego, ya que lo pidieron prestado para jugar en casa, con lo cual involucraron a la familia.

A. Hipótesis falsas

Las escuelas en comunidades rurales o con alumnos que presentan alguna desventaja en su capacidad cognitiva pudieron jugar, sin embargo, lograron un desempeño bajo y necesitaron apoyo de un adulto para comprender y ejecutar los escenarios que presentaba el juego.

B. Otros resultados

- 1) El juego ayudó a detectar oportunidades de formación de habilidades socioemocionales en algunos alumnos.
- 2) El juego destacó el desempeño de los alumnos de bajo rendimiento escolar, quienes sobresalieron en esta actividad lúdica por su creatividad, habilidad para negociar y liderar.

El juego Afortunada Mente® busca formar la educación financiera dentro de un contexto de formación integral en las diferentes dimensiones de la persona: físico, emocional, intelectual, espiritual y volitivo. La integración está presente por medio de retos en estas áreas como hacer ejercicio, identificar emociones, hacer una demostración de algún talento personal, entre otros.

Existe una versión del juego tamaño jumbo que se aplica en grupos escolares y se juega por equipos en lugar de individualmente. Al implementarla en este contexto, los profesores identificaron que los alumnos que se caracterizan por un bajo rendimiento escolar o disciplinar destacaban y tomaban el liderazgo en el juego gracias a los retos que requerían de otro tipo de habilidades no académicas. Eso provocó un cambio en la autopercepción de las niñas y los niños en la escuela, en la relación con sus propios compañeros, ya que pasaban de ser los “alumnos problemáticos” a ser los “salvadores del equipo”, pues gracias a sus habilidades creativas o a su personalidad extrovertida y a su arrojo para negociar ganaban algunas jugadas o la partida completa.

Los profesores comenzaron a ver el “potencial oculto” de esos niños cuando se enfrentaban a situaciones reales simuladas que no requerían memorización sino toma de decisiones, colaboración y sentido común.

- 3) Los profesores vieron benéfica la aportación del juego a sus actividades y dinámica de grupo, a pesar de tener una fuerte carga administrativa en sus actividades programadas.



Los resultados fueron documentados en una entrevista a la autoridad educativa a cargo en ese momento publicada en el episodio de pódcast *AfortunadaMente®*, *el juego que llega a 40,000 niños* (Arellano, 2022) y publicados por el Observatorio de Innovación en Política Pública como un caso de estudio (OCDE/OPSI, 2021).

4. EL CURSO DE FINANZAS PERSONALES EN LÍNEA PARA ADULTOS

A. Hipótesis

- 1) Las familias pueden mejorar sus finanzas teniendo la información necesaria para sanarlas, controlarlas o hacerlas crecer. Al ser una nueva intervención, se deseaba confirmar si un curso impartido en línea sería suficiente para que las personas tomaran decisiones en su vida financiera con las implicaciones de renuncia, disciplina y motivación que exige.
- 2) Al educar financieramente a un adulto con dependientes económicos a cargo, se beneficia a la familia de manera indirecta al mejorar su bienestar. Esta hipótesis surge porque el curso se impartió a un solo miembro de la familia. A pesar de ser diseñado con perspectiva familiar, se tenía la duda de que el aprendizaje trascendiera a toda la institución familiar.

Para probar estas hipótesis se realizó un cuestionario en el que los participantes mencionan cómo estaban financiera y familiarmente antes y después del curso. Los resultados se muestran adelante.

B. Intervención

- Desde 2019 se implementaron cursos de finanzas personales en línea de manera masiva a adultos de México y Latinoamérica.
- Las clases fueron en vivo con video o audio e imágenes.
- Todas las sesiones tenían espacio para preguntas y respuestas.
- Los temas expuestos fueron ingresos, gastos, balance, uso de productos y servicios financieros, manejo de créditos, pago de deudas, inversiones y emprendimiento.

C. Hipótesis confirmadas

Ambas hipótesis fueron confirmadas:

- 1) Los participantes lograron tomar decisiones financieras sostenidas en el tiempo y mejorar sus finanzas.

Además de los testimonios documentados de los participantes, se evaluó a una muestra de 77 alumnos con un cuestionario final que arrojó los siguientes resultados:

- El 43 % de los participantes menciona haber comenzado el curso con deudas, de los cuales 97% salió con un plan para liquidarlas.
- Además, un 86% de los participantes salió con un presupuesto o plan, y el 90%, con uno para iniciar o mejorar un negocio.

Cuadro 1. Relación entre situación financiera antes y después del curso

		Después del curso		
		Con un plan para pagar deudas	Con un presupuesto o plan	Con un plan para inicial o mejorar el negocio
Antes del curso	Con deudas	29%	25%	26%
	Sin deudas pero sin orden	1 %	23%	14%
	Sin saber cómo manejar el dinero	16%	22%	23%
	Con un negocio en crisis	4%	8%	13%
	Sin deudas pero sin inversión	0%	5%	10%
	Sin deudas	0%	1 %	3%
	Con inversión	0%	1 %	0%

Fuente: elaboración propia con datos de la encuesta aplicada a los alumnos del curso Finanzas personales 2020.

Además de la evaluación, se llevó a cabo la documentación de testimonios a través de entrevistas que agrupan las principales respuestas.

a) Liquidar créditos atrasados, como el caso de una alumna que liquidó sus tarjetas de crédito de tres años en tres meses (Arellano, 2022).

La participante llevaba tres años con atrasos en el pago de sus tarjetas de crédito. A pesar de tener una cafetería y un restaurante, negocios caracterizados por tener flujo de efectivo, no tenía la información para hacer una estrategia que le ayudara a ahorrar los intereses de las tarjetas.

A partir del curso logró liquidarlas en tan solo tres meses. Lo hizo a través de un plan de pago estratégico, priorizando las deudas de mayor tasa de interés y organizando sus gastos y medios de pago aprovechando el flujo de efectivo con el que ya contaba y el financiamiento que brindan las tarjetas.



Ese aprendizaje fue asimilado y perduró en el largo plazo, ya que la participante tomó el curso en 2019 y la entrevista fue en 2022. A partir de entonces sí ha seguido adquiriendo créditos para construir su patrimonio, como la compra de una camioneta, sin embargo, los mantiene bajo control.

b) Generar nuevos ingresos, como el caso de los alumnos que salen de deudas vendiendo tamales (Arellano, 2022).

Un matrimonio comenzó el curso de finanzas personales debido a que tenía deudas. Al analizarlas durante el curso y hacer su presupuesto, se percató de que reducir gastos no iba a ser suficiente para liquidar las deudas en un tiempo razonable. A partir de esa conciencia decidió aumentar sus fuentes de ingreso emprendiendo.

Primero comenzaron vendiendo jugos, pero no tuvieron éxito y sus deudas aumentaron. Después aprendieron a hacer tamales con el apoyo de un familiar y los vendieron, con lo que comenzaron a recuperarse gracias al margen del producto. Finalmente, llegó la pandemia y ya no pudieron seguir adelante con ese negocio, por lo que emprendieron uno nuevo de confección y venta de cubrebocas, cuyo éxito permitió que en cuatro meses liquidaran sus deudas, renovaran su maquinaria y contrataran a más personas, hasta tener ocupada la maquinaria las 24 horas.

c) Comenzar un plan de ahorro e inversión formal.

d) Recuperar reembolsos de aclaraciones no atendidas por parte de instituciones financieras.

2) Los participantes comentaron la mejora en su dinámica familiar.

En la evaluación final 32 % de los participantes identificó que inició el curso con problemas familiares a causa de problemas financieros y de ellos 88 % salió con un plan familiar. Entre los beneficios en sus relaciones familiares se encontraron:

a) La facilidad para llegar a acuerdos sin conflicto con su pareja para la toma de decisiones financieras y trabajar en equipo por una solución.

Algunos ejemplos de estos casos son:

- Matrimonios que discutían al tener que tomar decisiones presupuestales y después del curso tuvieron un criterio financiero común para elegir la opción más conveniente.

- Matrimonios en los que el hombre es generador de ingresos y la mujer ama de casa que decide aprender para involucrarse más en la evaluación y toma de decisiones financieras y, en algunos casos, ayudar a salir de alguna crisis. Después del curso los esposos se expresaron aliviados al haber obtenido por parte de su esposa una visión diferente para salir adelante.

b) El involucramiento de los hijos menores de edad en el cuidado de los gastos y ahorro de la casa, incluso en la generación de ingresos a través del emprendimiento

Estos resultados son bien ejemplificados en el testimonio de una mujer que relata con su hija cómo la capacitación que ella tomó se extendió a su pareja y a sus hijas.

Al inicio había tensión en la pareja por la crisis ocasionada por la disminución de ingresos debido al COVID. Ese estrés aumentaba cuando las hijas se veían limitadas en sus gastos y presentaban berrinches.

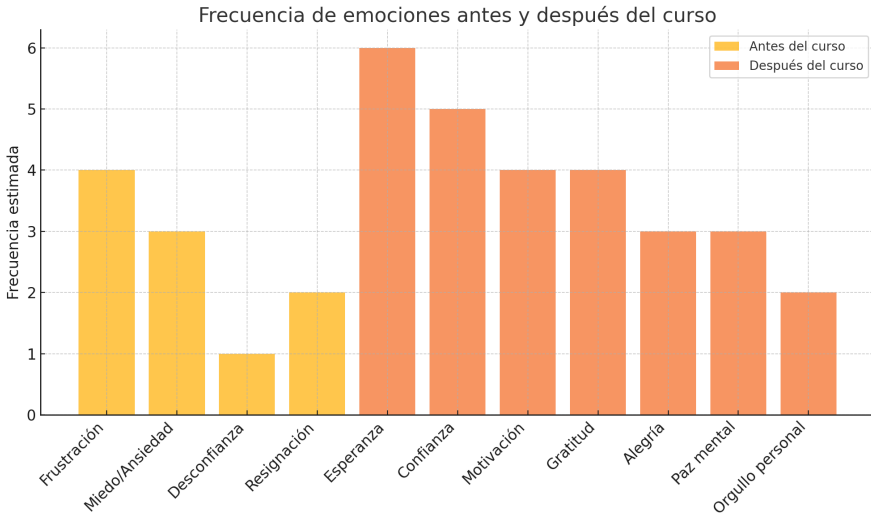
Cuando la mamá tomaba la clase en línea, su esposo y sus hijas de 2 y 6 años escuchaban mientras estaban en la casa. Además, a la hora de la comida ella les compartía sus aprendizajes. Además del plan financiero que hizo con su esposo, decidieron seguir involucrando a sus hijas y compraron el juego de mesa *Afortunada Mente®*. A partir de este, dos iniciativas surgieron de las niñas: iniciar un negocio de venta de galletas, apoyadas por la mamá, y la idea de ahorrar gastos en casa limpiando ellas mismas algunas áreas. Documentado en el video titulado *Testimonio Ale corto* (Arellano, 2022).

c) Disminución del estrés, mayor claridad en los plazos y objetivos financieros. Con ayuda de la inteligencia artificial se analizaron las emociones que los participantes reportaron después del curso en la encuesta de satisfacción final. En ellas se encontró que las emociones con las que iniciaban el curso fueron frustración, miedo o ansiedad, resignación y desconfianza. Coinciden con las emociones reportadas en la Ensafi: 41 % ansiedad, 38 % tristeza, 33 % irritación y 33 % frustración (INEGI, 2023).

Sin embargo, al finalizar el curso, esas emociones se tradujeron en esperanza, confianza, motivación, gratitud, alegría, paz mental y orgullo personal. Esto nos lleva a reflexionar que los efectos de la educación financiera en el bienestar personal y familiar son inmediatos, a pesar de que el impacto financiero tome más tiempo en verse reflejado. La disminución de estrés es, por sí misma, una mejora en la salud mental y física de la persona que tendrá efectos en su vida social y, por lo tanto, en su convivencia familiar.



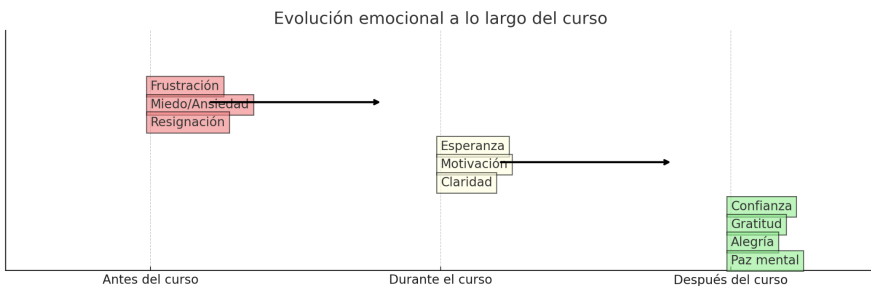
Gráfica 1



Fuente: elaboración propia con herramientas de inteligencia artificial y datos de la encuesta final del curso de Finanzas Personales 2020.

También se clasificaron las emociones de acuerdo con el momento de la intervención: antes, durante y después. La claridad, la motivación y la esperanza son situaciones emocionales fundamentales para que las personas tomen la actitud de apertura para seguir aprendiendo y hacer el esfuerzo de realizar cambios en su vida, como reducir gastos, disciplinarse para elaborar un presupuesto y registro de gastos, aumentar el trabajo, al menos temporalmente, para generar mayores ingresos y recuperar su salud financiera, entre otros.

Gráfica 2



Fuente: elaboración propia con herramientas de inteligencia artificial y datos de la encuesta final del curso de Finanzas Personales 2020.

D. Hipótesis falsas

No hubo hipótesis falsas.

E. Otros resultados

1) El seguimiento de los alumnos desde 2019 ha permitido conocer la solidez de su aprendizaje y probar la asimilación de criterios para su aplicación independiente en los retos financieros, personales y familiares que encuentran.

Por otro lado, podría pensarse que quienes toman el curso son los responsables económicos de una familia, generalmente el adulto generador de ingresos, y que el impacto familiar se traduce en una mejor relación de pareja o de los padres hacia las hijas y los hijos. Sin embargo, se encontraron casos en los que el impacto se da también en otras direcciones y cobra relevancia por el nivel de vulnerabilidad que el perfil de esas personas tiene estadísticamente: enfermos, adultos mayores y madres solteras.

a) En el menor de los casos son las hijas y los hijos, dependientes económicos, quienes toman el curso. Sin embargo, se ha observado también un impacto personal y familiar en la formación de su conducta financiera. Se mencionan algunos ejemplos:

El caso de un niño de 10 años que vende alcancías en su colegio con la intención de ayudar a su familia a recuperar los ahorros perdidos a causa del robo a su casa. Si bien financieramente no fue un apoyo suficiente, el niño aprendió que es capaz de salir de una crisis financiera emprendiendo.

El caso de una adolescente de preparatoria que decidió emprender en vacaciones de verano para pagar su propia inscripción al colegio, pues su mamá estaba pasando por una crisis financiera y le había comunicado la decisión de cambiarla de colegio, y ella prefirió ayudarla para continuar allí.

El caso de un joven de 20 años que emprendió para ayudar a pagar el tratamiento de cáncer de su mamá. Documentado en la entrevista de pódcast: *Paga el tratamiento de cáncer de su mamá con su emprendimiento* (Arellano, 2023).

El joven ya contaba con un emprendimiento y, ante la noticia de necesitar una operación de emergencia para su mamá, quiso involucrarse para ayudar a sus hermanos a pagarla. A partir del curso cambió su idea de hacer una rifa para recaudar fondos por impartir un curso en línea sobre el cuidado de las plantas, en el que tuvo más de 100 inscritos, que, además, pidieron que se impartieran más clases sobre el tema. El joven se sintió satisfecho de haber podido contribuir financieramente al tratamiento de su mamá, además de haber descubierto una nueva línea de negocios.



Si bien la contribución monetaria de estos casos pareciera poco relevante para la proporción de la necesidad financiera de la familia, es un ejemplo claro de cómo la familia es formadora de la resiliencia financiera. Las crisis financieras pueden ser ocasionadas por factores externos, a pesar de tener un correcto manejo del dinero. En esos casos algunas veces los proveedores no quieren involucrar a los dependientes económicos (pareja, hijos, enfermos o adultos mayores), pero en otras ocasiones es inevitable que ellos se enteren. Resultan relevantes los testimonios de cómo los menores de edad o dependientes económicos desarrollan o fortalecen sus habilidades personales, financieras y emocionales ante la crisis, en lugar de que sean una causa de sufrimiento. Su actitud, además, representa un alivio para los proveedores económicos, quienes expresan asombro ante la fortaleza y resiliencia observada en los miembros de su familia.

b) También existieron casos de adultos mayores. Algunos pensionados, otros con inversiones o negocios. En el ámbito general la capacitación financiera les dio mayor autonomía e independencia para tomar decisiones y expresar sus opiniones con mayor determinación en su dinámica familiar. En todos los casos fueron mujeres, no se tiene información de participantes hombres.

Se documentó el caso de una mujer de 78 años que se encontraba endeudada. A partir del curso realizó una estrategia para aumentar sus ingresos, controlar sus gastos e ir liquidando sus deudas de la más cara a la más barata.

Además del bienestar financiero, a nivel familiar eso le permitió mantenerse independiente de sus hijos, y a estos, no preocuparse por un gasto adicional como es el cuidado de su madre y su padre.

A nivel personal, ella comenzó el curso pensando que ya debía irse a una casa de retiro. Pero al conocer la situación en la que vivían en la casa, y gracias a su salud financiera, prefirió hacer un plan para pasar su vejez realizando actividades placenteras para ella como el baile, en donde conoció nuevas amigas y ha podido realizar viajes. Este es un ejemplo de cómo la salud financiera puede derivar en la satisfacción de disfrutar de su ingreso y ahorros realizando las actividades que más le gustan. Ese caso se encuentra documentado en el video *Testimonio de Alma* (Arellano, 2024).

c) Por último, el caso de mujeres divorciadas, separadas y madres solteras. Este cobra relevancia porque quienes presentan mayores niveles de estrés financiero son los matrimonios y los separados o divorciados, pues representan el 34 % de las personas, según la Encuesta de Salud Financiera (INEGI, 2023). También de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), las mujeres que estadísticamente sufren más violencia económica son las divorciadas, viudas o separadas (44 %) en comparación de las casadas (25 %) y solteras (16 %) (INEGI, 2021).

Las mujeres son un grupo particularmente vulnerable por los bajos niveles de inclusión financiera. De acuerdo con la Encuesta de Salud Financiera en México, el 53 % de las mujeres ahorra informalmente, 50 % tiene créditos informales, 54 % tiene inversiones informales, 54 % no tiene un seguro y solo el 33 % considera la inversión como una estrategia financiera (INEGI, 2023).

Eso se traduce en créditos e inversiones riesgosos, posiblemente fraudulentos, que les hagan perder sus ahorros o poner en riesgo su integridad y la de su familia. Además, los créditos tienen costos más altos, y las inversiones, menores rendimientos. En consecuencia, es más difícil que puedan construir un patrimonio como tener una casa a su nombre o que tengan acceso a capital para iniciar un negocio o actividad productiva.

Si la mujer es madre soltera, tiene además la responsabilidad de cuidar a sus hijos, a quienes dedica parte importante de su jornada productiva, lo que limita su disponibilidad para encontrar un empleo formal, por lo que muchas eligen la economía informal. No obstante, las mujeres han demostrado un particular interés por la educación financiera tanto en los cursos desarrollados como en otras herramientas como el Diplomado de Educación Financiera de Condusef, en donde la mayoría de las participantes son mujeres. Como ejemplo, se documentó el caso de una participante divorciada, quien en medio de una crisis emocional y laboral no pudo sostener económicamente a sus hijos y los mandó a vivir con su papá renunciando, además, la pensión alimenticia que recibía.

Después del curso ordenó sus finanzas y reconstruyó su autoconfianza para generar diferentes fuentes de ingresos recuperando su seguridad personal, autoestima y bienestar financiero. Entre estas estuvieron la renta de cuartos disponibles en su casa, el servicio particular de transportación, sesiones de terapia y venta de salsas. Documentado en el video titulado *Testimonio de Karen Vizuet* (Arellano, 2023).

2) Por último, otro resultado no esperado, pero observado en algunas ocasiones, fue el de dos alumnos que después de dos años cayeron en esquemas de inversión o crédito fraudulentos. Otros estuvieron más alertas y lo evitaron gracias al canal de comunicación dispuesto para ellos después del curso, en el que consultaron antes de tomar una decisión. Esto llevó a la necesidad de incluir un tema específico en el temario, mantener la comunicación con ellos y realizar campañas de prevención en redes sociales.

A partir de los resultados de 2019 se realizaron las modificaciones, adaptaciones y estrategias para ampliar el impacto.



IV. CONCLUSIONES

Los hallazgos de este estudio demuestran el papel estratégico e ineludible de la familia como agente primario en la formación de la conducta financiera. A pesar de la ausencia de educación financiera en la currícula escolar formal, los datos evidencian que la mayoría de los individuos adquiere sus primeras nociones sobre el manejo del dinero en el entorno familiar.

Si bien la familia no es el ambiente más capacitado para la transmisión de conocimientos técnicos, sí es la transmisora y reforzadora de aprendizaje práctico, en la que se moldean hábitos, actitudes y modelos de conducta que influyen en la toma de decisiones financieras a lo largo de la vida.

Si las investigaciones internacionales señalan que el componente más importante para que la educación financiera se traduzca en un cambio de comportamiento es la formación de las actitudes (Organization for Economic Co-operation and Development [OECD], 2020), la familia las transmite y las refuerza, sean convenientes o no, a lo largo de toda la convivencia con sus miembros: desde las expresiones al recibir un estado de cuenta bancario, un recibo de pago de servicios, las discusiones o acuerdos sobre el presupuesto familiar, las expresiones inconscientes al momento de comprar en el supermercado hasta las reacciones y resoluciones en los momentos de crisis. La educación financiera no está reservada únicamente a la educación formal ni es únicamente intencional; la transmisión y aprendizaje de comportamientos comienza desde lo que se ve, se escucha e interioriza en el contexto social de cada persona, en donde el núcleo familiar toma un lugar privilegiado en la vida desde la niñez.

Las intervenciones analizadas demuestran que la implementación de herramientas educativas dentro del núcleo familiar tiene un impacto positivo en la adquisición de competencias financieras, la reducción del estrés financiero y la mejora del bienestar económico general. Estos resultados, a nivel agregado, ayudan a la mejora en otros indicadores como la reducción de la pobreza, la movilidad social, la equidad de género, violencia, e incluso, desarrollo económico.

También se comprobó que la calidad en la educación no está peleada con la escalabilidad de las herramientas. En particular, el uso de metodologías lúdicas y accesibles, como el juego de mesa y los cursos masivos en línea, favoreció la participación activa de las familias en el proceso de aprendizaje. Estas dinámicas generaron efectos de transmisión intergeneracional del conocimiento financiero, logrando que tanto niños como adultos formaran, corrigieran o mejoraran sus decisiones financieras para su bienestar. De hecho, una intervención con perspectiva de familia es en sí misma potencialmente escalable, ya que se espera que se transmita en el núcleo familiar.

Asimismo, los resultados sugieren que fortalecer la educación financiera desde la familia no solo impacta en la economía doméstica, sino que también tiene repercusiones en la salud física, mental y en las relaciones sociales. Integrar la educación financiera en la educación formal, sin duda, será un logro que permitirá el acceso de todos los alumnos a la materia. No obstante, la familia seguirá siendo el lugar en el que se aprenden las conductas a través del modelaje, la convivencia diaria y la reflexión. Por ello, considerarla como agente sistémico estratégico en el diseño de intervenciones desde la política pública, del sector privado o sociedad civil, es un acierto que optimizará el impacto esperado.

V. FINANCIACIÓN

No se ha recibido ningún tipo de financiación para la realización de este trabajo.

VI. BIBLIOGRAFÍA

- Arellano, V. (2021). AfortunadaMente, el juego que llega a 40,000 niños. En *AfortunadaMente con Valeria Arellano*. <https://open.spotify.com/episode/2WCgLRQ25k-DxkaSNgSti0P?si=QcriwnXFRpG161atGb0tNw>
- Arellano, V. (2021). *Testimonio Ale corto* [Archivo de video]. Google Drive. <https://drive.google.com/file/d/1NxOJrT3b9PxzSG7iT6VDgngm1UscWYR1/view?usp=sharing>
- Arellano, V. (2022). Liquidó sus tarjetas de crédito de 3 años en 3 meses. En *AfortunadaMente con Valeria Arellano*. <https://open.spotify.com/episode/4XkIJVsCSnN01vG-QChojMH?si=Zr9ky6eHTlixwYaBNt5Rmg>
- Arellano, V. (2022). Empresaria, alumna y mamá de adolescentes. ¿Cómo liquidó sus grandes deudas y educó a sus hijos? En *AfortunadaMente con Valeria Arellano*. <https://open.spotify.com/episode/1qYMn9NusJ4DWfmxAjjAKI?si=2SkbqT5rSC-P2cScZ-G3crA>
- Arellano, V. (2022). El mejor juego de mesa para vacaciones: Pato de 11 años nos cuenta. En *AfortunadaMente con Valeria Arellano*. https://open.spotify.com/episode/52hJ-ja4TKKDiBUV8K9hmkp?si=ts_GjZdDQkey9y2d-3OcTA
- Arellano, V. (2022). Cómo aprende finanzas una niña de 12 años. Entrevista mamá e hija. En *AfortunadaMente con Valeria Arellano*. <https://open.spotify.com/episode/6O-5tV1gDzWmmU2iCeImRev>
- Arellano, V. (2022). Salen de deudas vendiendo tamales. En *AfortunadaMente con Valeria Arellano*. <https://open.spotify.com/episode/34yboifXUb7mdWtE3rR0ms?si=Y-VeMQVitSGugcvWH4lUWma>
- Arellano, V. (2022). Paga el tratamiento de cáncer de su mamá con su emprendimiento. En *AfortunadaMente con Valeria Arellano*. <https://open.spotify.com/episode/1SmMn-YD3Of6RjDznfZs9R2?si=BHOdsHzEQIKKbgwbr59Npg>



- Arellano, V. (2023). *Testimonio Karen Vizuet* [Archivo de video]. Google Drive. https://drive.google.com/file/d/1tMXPBAiaWymth7hztJLWq7FA9_z7ktZ-/view?usp=sharing
- Arellano, V. (2024). *Testimonio de Alma* [Archivo de video]. Google Drive. <https://drive.google.com/file/d/1-RXW0PKqF5wBbChTMuPdlwC3Nm0Lsc-o/view?usp=sharing> *Agenda am*.
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. (AÑO) *Educación financiera*. <https://www.condusef.gob.mx/?p=contenido&id-c=228&idcat=4>
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (2024). *ENSAFI 2023. Informe de resultados*. <https://ensafi.condusef.gob.mx/pdf/IR-ENSAFI2023-CONDUSEF.pdf>
- Comité de Educación Financiera. (2017). *Estrategia Nacional de Educación Financiera*.
- Consumer Financial Protection Bureau. (2015). *Financial well-being: The goal of financial education*. https://files.consumerfinance.gov/f/201501_cfpb_report_financial-well-being.pdf
- Consejo Nacional de Inclusión Financiera y Comité de Educación Financiera. (2020). *Política nacional de inclusión financiera*. <https://www.pnif.mx/documentos>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional de Inclusión Financiera*. <https://www.inegi.org.mx/programas/enif/2021>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Violencia contra las mujeres en México. Encuesta nacional sobre la dinámica de las relaciones en los hogares 2021*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/nacional_resultados.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Encuesta nacional sobre salud financiera 2023*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENSAFI/ENSAFI.pdf>
- Invested. (2022). *Reporte Bienestar Financiero 2022*. <https://www.bienestarfinanciero.mx/reportebienestarfinanciero2022>
- Naidoo, K., Githiari, A., y Maposa, O. (2017). More bread on the table: The promise and the potential of financial inclusion. *The MAP Global Insights Series*, 2.
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2020). *International Survey of Adult Financial Literacy*. www.oecd.org/financial/education/launchoftheoecdinfe-global-financial-literacy-survey-report.htm
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2022). *Estudios Económicos de la OCDE: México 2022*. <https://doi.org/10.1787/8b913f19-es>
- Organization for Economic Co-operation and Development/INFE. (2023). *International survey of adult financial literacy*. <https://www.oecd.org/publications/oecd-infe-2023-international-survey-of-adult-financial-literacy-56003a32-en.htm>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2017). *Informe INFE del G20/OECD sobre alfabetización financiera de adultos en los países del G20*. OECD Publishing, París. <https://doi.org/10.1787/04fb6571-en>

- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos/CAF. (2020). *Estrategias nacionales de inclusión y educación financiera en América Latina y el Caribe: retos de implementación*. <https://www.oecd.org/financial/education/Estrategias-nacionales-de-inclusi%C3%B3n-y-educaci%C3%B3n-financiera-en-America-Latina-y-el-Caribe.pdf>
- Observatorio de Innovación del Sector Público de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2021). *AFORTUNADA MENTE® Gamification: una herramienta escalable que desarrolla capacidades financieras y socioemocionales desde la niñez*. <https://oecd-opsi.org/innovations/afortunada-mente-gamification-a-scalable-tool-that-develops-financial-and-socio-emotional-capabilities-since-childhood/>
- United Nations Secretary-General's Special Advocate for Inclusive Finance for Development. (2021). *Salud financiera: una introducción para los responsables de la formulación de políticas del sector financiero*. https://www.unsgsa.org/sites/default/files/resources-files/2021-11/Salud%20Financiera_01.pdf



Educación financiera para familias sostenibles

Financial Education for Sustainable Families

F. ALEJANDRO VARGAS CASTAÑEDA

[Economía y Matemáticas por la Universidad Estatal de California, Sacramento.]

Este estudio explora la importancia de la educación financiera como pilar para la sostenibilidad familiar en México. Analiza cómo la evolución socioeconómica ha afectado la estabilidad de los hogares y destaca la necesidad de combatir la pobreza económica, de tiempo y afectiva. Se presenta un enfoque integral donde los sectores financiero, gubernamental y social desempeñan un papel clave en la creación de un ecosistema que fortalezca la resiliencia económica de las familias. Además, se proponen estrategias para mejorar el acceso a servicios financieros, promover la educación financiera y fomentar políticas públicas que faciliten la estabilidad familiar. Finalmente, se reflexiona sobre la importancia de priorizar el bienestar colectivo y diseñar un entorno en el que todas las familias puedan prosperar de manera sostenible.

The following article explores the importance of financial education as a pillar for family sustainability in Mexico. It analyzes how socioeconomic advancement has affected family stability and emphasizes the need to eradicate economic, time, and affective poverty. It presents a comprehensive approach in which the financial, governmental, and social sectors must play a key role in creating an ecosystem that strengthens families' economic resilience. It also proposes strategies to improve access to financial services, promote financial education, and foster public policies that promote family stability. Finally, it reflects on the importance of prioritizing collective well-being and designing an environment in which all families can thrive sustainably.

PALABRAS CLAVE: *educación financiera, sostenibilidad familiar, inclusión financiera, pobreza económica, bienestar social.*

KEYWORDS: financial inclusion, economic poverty, social well-being.

SUMARIO: I. Advertencia al lector. II. Introducción. III. La educación financiera familiar como medio de adaptación en un entorno en constante cambio. IV. Sostenibilidad familiar: un marco para el futuro de la humanidad. V. Sostenibilidad financiera familiar. VI. Ideas clave. VII. El ecosistema de las familias sostenibles. VIII. Reflexión final. IX. Bibliografía.

I. ADVERTENCIA AL LECTOR

Este estudio, al igual que cualquier otro esfuerzo por comprender fenómenos sociales, no está exento de sesgo. El autor reconoce que, aunque se procuraron fuentes confiables y rigurosas, la interpretación de la información está influenciada por su propia cosmovisión. Sin embargo, el compromiso de este estudio es con el rigor en la selección de fuentes, la objetividad y la neutralidad en la exposición de información. El propósito no es establecer verdades absolutas, sino aportar una visión estructurada sobre la importancia de la educación financiera familiar como eje central para el desarrollo social y económico de México.

II. INTRODUCCIÓN

1. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO: LA URGENCIA DE FORTALECER LA COHESIÓN SOCIAL

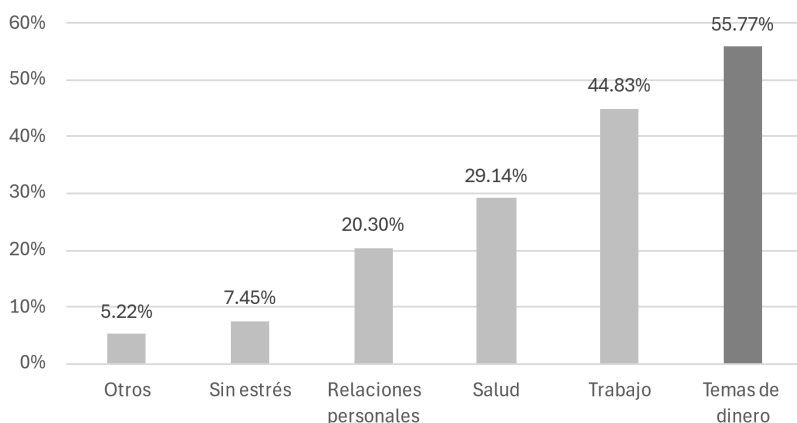
A lo largo de la historia, las innovaciones tecnológicas han impulsado transformaciones profundas en la sociedad y la estructura familiar. La revolución agrícola permitió el asentamiento de comunidades, consolidando a la familia como unidad productiva. Con la Revolución industrial, el trabajo se separó del hogar, lo que redefinió roles y generó cambios en la dinámica familiar. La era digital nos brindó conectividad y flexibilidad laboral, pero también un mayor individualismo y sobrecarga informativa. Actualmente nos encontramos en la antesala de la cuarta revolución industrial, impulsada por la automatización y la inteligencia artificial. Esta transformación está redefiniendo el concepto del trabajo, la vida cotidiana e implicando desafíos para la estabilidad familiar en un mundo altamente interconectado.

La transformación socioeconómica de las sociedades ha redefinido la forma en que las familias administran sus finanzas. En un inicio, la economía familiar se basaba en la autosuficiencia y la cooperación dentro del hogar. Con la expansión de las ciudades y el trabajo asalariado, la estabilidad financiera pasó a depender de los ingresos externos, lo que hizo necesarios el ahorro y la planificación. Décadas después, la globalización y la digitalización diversificaron las fuentes de ingreso y modificaron los hábitos de consumo, introduciendo desafíos como el endeudamiento y la falta de educación financiera. Hoy en día, la automatización y la flexi-

bilidad laboral requieren estrategias más sólidas para gestionar la incertidumbre y garantizar la seguridad económica familiar.

Esta “nueva normalidad” no solo ha cambiado la forma en que las familias generan y administran sus ingresos, sino que también ha impactado su bienestar emocional. La incertidumbre financiera derivada de esos cambios, junto con el aumento del costo de vida y la inestabilidad laboral, ha convertido el tema del dinero en una de las principales fuentes de estrés. Esta preocupación constante no solo afecta la toma de decisiones financieras, sino que también tiene consecuencias directas en la salud física y mental de las personas, como lo demuestran diversos estudios en México.

Gráfico 1. Principales fuentes de estrés entre las mexicanas y los mexicanos



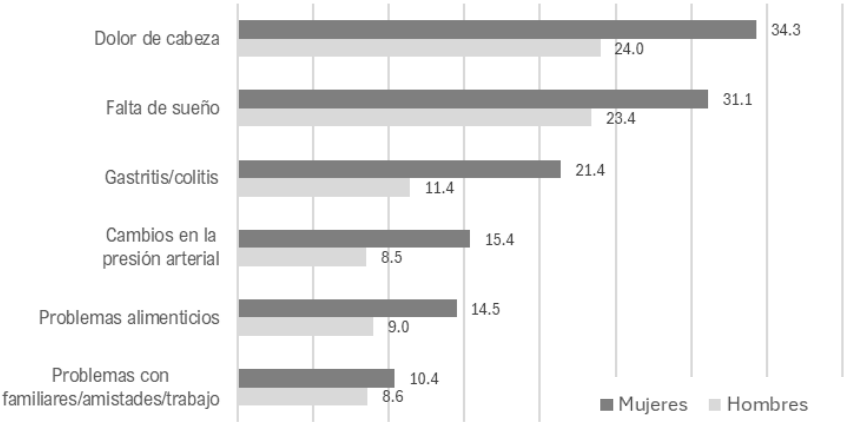
Fuente: adaptado de Reporte de Bienestar Financiero 2023 (Invested, 2023).

De acuerdo con Invested (2023), la principal fuente de estrés entre las personas mexicanas son los temas de dinero. Al profundizar en esta cuestión, se encontró que el 59% de los preocupados por sus finanzas personales experimenta poco estrés, un 21% experimenta algo de estrés y un 4.9% experimenta mucho estrés (2023, p. 21).

Cuando una persona está sometida a estrés constante, su cuerpo responde activando la liberación de adrenalina y cortisol. Estas hormonas preparan al cuerpo para la respuesta de “lucha o huida”, aumentando la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Niveles elevados de cortisol durante periodos prolongados pueden suprimir el sistema inmunológico, aumentar la presión arterial y contribuir a la acumulación de grasa abdominal. Además, el estrés crónico puede llevar a problemas de salud mental como ansiedad y depresión, y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El estrés financiero en México afecta la salud mental y física de las personas, además de tener repercusiones en sus relaciones personales y laborales. La Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI, 2023) reporta que las principales afectaciones físicas o emocionales por la situación financiera de las personas mexicanas son dolores de cabeza, falta de sueño, gastritis o colitis, cambios en la presión arterial, problemas alimenticios y problemas con familiares/amistades/trabajo.

Gráfico 2. Porcentaje de la población de 18 años y más con afectaciones físicas o emocionales por su situación financiera, según sexo



Fuente: adaptado de ENSAFI 2023

La inestabilidad financiera no solo impacta la salud física y emocional de las personas, sino que también afecta la estabilidad de las relaciones familiares. Los problemas económicos son una de las principales causas de divorcio en México, ubicándose como el segundo factor más común en la disolución de matrimonios. La falta de acuerdos sobre el manejo del dinero, el endeudamiento excesivo y la incertidumbre económica generan conflictos que deterioran la convivencia y la confianza en la pareja. En otros países, como Estados Unidos, estudios han encontrado que hasta el 40% de los divorcios está relacionado con diferencias en la administración de las finanzas (Scott et al., 2013).

El estrés financiero puede amplificar tensiones preexistentes y dificultar la comunicación en la pareja, afectando la toma de decisiones conjuntas y la planificación a futuro. La presión de cubrir gastos, la falta de ahorros y la inseguridad laboral pueden generar discusiones constantes y aumentar la probabilidad de separación. Además, la ruptura de un matrimonio conlleva implicaciones económicas



adicionales, como la división de bienes y el ajuste a un solo ingreso, perpetuando el ciclo de inestabilidad financiera.

Adicionalmente, las finanzas familiares juegan un papel determinante en la calidad educativa que pueden recibir los hijos y en las oportunidades que tendrán en el futuro. Las familias con mayor estabilidad económica pueden elegir mejores instituciones educativas, tanto públicas como privadas, lo que incide en la formación académica y en las oportunidades futuras de los hijos. Además, contar con recursos financieros permite invertir en materiales complementarios como libros, tecnología y actividades extracurriculares que fortalecen el aprendizaje y el desarrollo de habilidades clave.

Por otro lado, la inseguridad financiera puede limitar las posibilidades educativas de los niños, reduciendo su acceso a herramientas que potencien su desarrollo. En muchos hogares, la presión económica obliga a los padres a priorizar gastos esenciales, postergando o descartando inversiones en educación. Esta situación no solo afecta el rendimiento académico de los hijos, sino que también puede perpetuar ciclos de desigualdad, dificultando su acceso a oportunidades profesionales en el futuro. Además, la falta de educación financiera en los hogares y en las escuelas impide que las nuevas generaciones adquieran herramientas para una mejor administración del dinero, perpetuando patrones de inestabilidad económica.

Esas consecuencias subrayan la importancia de buscar soluciones que promuevan la sostenibilidad financiera familiar y que deriven en beneficios tangibles para la salud y el bienestar general.

III. LA EDUCACIÓN FINANCIERA FAMILIAR COMO MEDIO DE ADAPTACIÓN EN UN ENTORNO EN CONSTANTE CAMBIO

En un mundo donde las dinámicas económicas evolucionan constantemente, la educación financiera familiar es una herramienta esencial para la estabilidad y el bienestar. En nuestro país, solo el 32% de los adultos cuenta con educación financiera (Rojas, 2018), lo que significa que apenas tres de cada diez mexicanos tienen conocimientos sobre finanzas personales. Esta realidad limita la capacidad de las familias para tomar decisiones informadas y enfrentar los desafíos económicos del día a día acentuando las brechas de desigualdad y dificultando la movilidad social.

A nivel global, la educación financiera es reconocida como una habilidad fundamental para la vida, ya que contribuye no solo al bienestar individual, sino también al crecimiento inclusivo y a la resiliencia económica de los países. En el plano personal, un buen manejo financiero tiene un impacto directo en la calidad de vida de las personas y sus familias. Fomentar la cultura del ahorro, entender cuán-

do y cómo endeudarse de manera responsable y comparar productos financieros de forma informada son conocimientos clave que pueden marcar la diferencia entre la estabilidad y la incertidumbre económica.

Por ello, integrar la educación financiera en el hogar es fundamental para preparar a las nuevas generaciones. La formación en finanzas personales desde una edad temprana permite a niños y jóvenes desarrollar habilidades para evaluar riesgos, manejar su dinero responsablemente y anticiparse a los desafíos económicos que enfrentarán a lo largo de su vida. En este contexto, la educación financiera no debe verse como un conocimiento opcional, sino como una herramienta indispensable para adaptarse a un entorno económico en constante transformación.

IV. SOSTENIBILIDAD FAMILIAR: UN MARCO PARA EL FUTURO DE LA HUMANIDAD

El concepto de sostenibilidad, ampliamente reconocido en los ámbitos ambiental y económico, se basa en la capacidad de satisfacer las necesidades del presente sin comprometer las oportunidades de las futuras generaciones. Este principio, esencial para la preservación de los recursos del planeta, también tiene una profunda relevancia en el contexto familiar. La sostenibilidad familiar abarca no solo la estabilidad económica, sino también el equilibrio entre el trabajo, las relaciones personales y el bienestar emocional, factores que determinan la calidad de vida de las personas a lo largo del tiempo.

En ese sentido, la educación financiera es una herramienta clave para fortalecer la sostenibilidad familiar, ya que impacta directamente en la reducción de tres formas de pobreza que afectan a las familias mexicanas:

- 1) Pobreza económica, derivada de la falta de ingresos suficientes y del acceso limitado a oportunidades financieras. Una adecuada educación financiera permite a las familias gestionar mejor sus recursos, evitar el sobreendeudamiento y planificar su futuro con mayor seguridad.
- 2) Pobreza de tiempo, causada por la necesidad de largas jornadas laborales o múltiples empleos para cubrir los gastos esenciales. Una mejor administración de las finanzas ayuda a las familias a optimizar sus ingresos, lo que reduce la presión económica y permite una mejor distribución del tiempo entre el trabajo y la vida personal.
- 3) Pobreza afectiva, resultado del estrés financiero y de la falta de estabilidad en el hogar, afecta la convivencia y las relaciones personales. Cuando las familias cuentan con estabilidad financiera, pueden enfocarse en fortalecer sus lazos afectivos y construir redes de apoyo sólidas.



En este documento nos enfocaremos específicamente en la sostenibilidad financiera familiar y en el papel fundamental que desempeña la educación financiera dentro de ella. Garantizar que las familias tengan los conocimientos necesarios para gestionar sus finanzas no solo impacta su bienestar inmediato, sino que también sienta las bases para un futuro más estable y equilibrado. Al reducir la incertidumbre económica, la educación financiera contribuye a la creación de hogares más resilientes, donde el bienestar económico, el tiempo de calidad y las relaciones personales pueden coexistir de manera armoniosa.

V. SOSTENIBILIDAD FINANCIERA FAMILIAR

1. LAS FINANZAS SON UNA INVITACIÓN AL PENSAMIENTO CRÍTICO

Hablar de finanzas comienza con la idea de que existe una cantidad limitada de recursos para un sinnúmero de necesidades. Cuando hablamos de recursos, no solo debemos referirnos al dinero sino a todo recurso limitado, incluyendo el tiempo, la energía y la atención. Una vez que aceptamos esa idea, la siguiente es que toda elección de usar un recurso conlleva un *costo de oportunidad*, es decir, todo aquello a lo que se renuncia por acceder a dicha elección. La invitación al pensamiento crítico implica que cada decisión de compra debe hacerse conscientemente, ya que se puede tener cualquier cosa, pero no todas las cosas. Si hay algo que se valora, sea un viaje, ropa o una casa, se puede obtener. Sin embargo, no se puede tener aquello que se valora y algo más, y algo más y algo más. Esta reflexión va más allá de los recursos financieros y se aplica a cualquier recurso limitado como el tiempo, la energía, y la atención. Al practicar una mejor gestión del dinero, se practica una mejor gestión de la vida en general.

Gestionar la vida de mejor forma comienza con definir los valores y principios que guiarán las decisiones familiares. Un error común en la administración de las finanzas del hogar es enfocarse en productos o estrategias sin haber establecido primero una base clara. Antes de hablar de tácticas, es fundamental reunirse en familia para reflexionar sobre qué es verdaderamente importante.

Podemos imaginar nuestras finanzas como un árbol. Las raíces representan los valores fundamentales: educación, responsabilidad, salud, generosidad o cualquier otro principio que la familia decida priorizar. A partir de esos valores crece el tronco, que simboliza el estilo de vida que se desea construir. De allí surgen las ramas, que son los objetivos y metas alineados con esa visión y, finalmente, las hojas representan las estrategias y productos financieros que ayudarán a concretarlos.

Para que esa conversación sea efectiva, debe centrarse en hechos y mantener un tono colaborativo. Es un momento para inspirar y motivar a cada miembro de la

familia, no para imponer ideas o señalar errores. Construir una filosofía financiera clara no solo fortalece la toma de decisiones, sino que también fomenta la unidad y la visión compartida de un futuro sostenible.

Una vez que se ha realizado el ejercicio de conceptualizar el “árbol familiar”, podemos enfocarnos en los cuatro pilares esenciales para lograr la sostenibilidad financiera: presupuestación, ahorro e inversión, planificación de la jubilación y endeudamiento saludable. Cada uno de estos componentes será desarrollado a profundidad, proporcionando herramientas y conocimientos prácticos para su implementación efectiva, pero, a manera de introducción, se presenta cada pilar de manera general.

- 1) Presupuestación: primer paso hacia la estabilidad financiera. Consiste en planificar y organizar los ingresos y gastos de la familia para evitar desequilibrios económicos. Un presupuesto bien estructurado permite asegurar que los recursos se utilicen de manera eficiente y evita el endeudamiento innecesario.
- 2) Ahorro e inversión: el ahorro es fundamental para crear un colchón financiero que permita enfrentar imprevistos y alcanzar metas a largo plazo. La inversión, por su parte, es una herramienta clave para hacer crecer el patrimonio familiar. Al combinar ahorro e inversión, las familias pueden asegurar su futuro financiero y mejorar su calidad de vida.
- 3) Planificación de la jubilación: crucial para garantizar que los miembros de la familia puedan mantener su nivel de vida una vez que dejen de trabajar. Eso implica establecer objetivos claros, considerar las necesidades futuras y elegir las mejores estrategias de ahorro e inversión para alcanzar dichos objetivos.
- 4) Endeudamiento saludable: el endeudamiento puede ser una herramienta útil si se maneja de manera responsable. Un endeudamiento saludable implica utilizar el crédito de forma estratégica, evitando el sobreendeudamiento y asegurando que las deudas se puedan pagar sin comprometer la estabilidad financiera de la familia.

Cada uno de estos pilares contribuye a la sostenibilidad financiera familiar al proporcionar una base sólida para la gestión económica. Si se realiza bien, ese proceso ofrece la oportunidad de involucrar a todos los miembros de la familia, lo que es esencial para fomentar la cultura financiera. Participar en la planificación y gestión financiera fortalece la estabilidad económica de la familia en el presente y prepara a las futuras generaciones para enfrentar los desafíos financieros con confianza y competencia.



2. PRESUPUESTACIÓN

A. Evaluación de la situación financiera actual

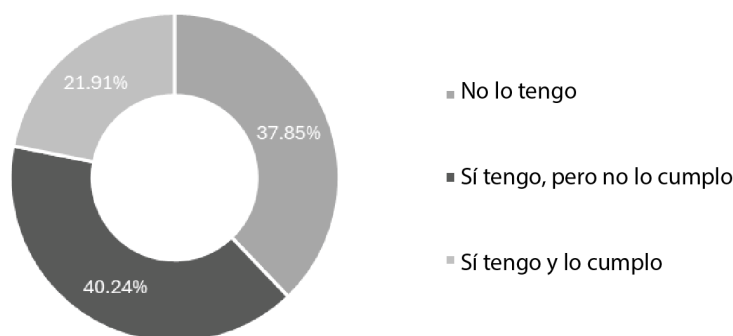
Previo al desarrollo de un presupuesto efectivo, es fundamental comenzar con una evaluación detallada de la situación financiera actual. Esto incluye identificar todas las fuentes de ingresos y registrar todos los gastos, tanto fijos como variables. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Inclusión Financiera (ENIF, 2024), el 24 % de las personas mexicanas hace anotaciones sobre sus gastos. Aunque parezca imposible, una familia puede gastar más de lo que ingresa. En estas circunstancias normalmente la diferencia entre ingreso y gasto es financiada por medio de la deuda.

Por eso, es crucial analizar absolutamente todos los gastos para identificar posibles fugas de dinero, como suscripciones innecesarias, compras impulsivas o consumo frecuente de comidas fuera de casa. Estos “gastos hormiga” —pequeños desembolsos que, acumulados, representan una cantidad significativa— pueden afectar gravemente la estabilidad financiera. Para ilustrar la importancia de estos gastos, consideremos a una familia en donde el proveedor come fuera de casa diariamente. Si consideramos una comida promedio de 100 pesos y la multiplicamos por cinco días laborales, por 47 semanas laborales, el gasto, tan solo en ese rubro asciende a 23,500 pesos anuales. Si se considera una reducción en ese tipo de gasto de cinco a dos días por semana y se lleva una comida preparada desde casa para los otros tres días, el gasto desciende a 9400 pesos por año.

Un paso final en este proceso es revisar las deudas y las obligaciones financieras existentes, incluyendo pagos mensuales y considerando sus correspondientes tasas de interés. Esto ayuda a aproximar un monto total que se invierte en el pago de deuda y obligaciones.

B. Programar el gasto con base en un presupuesto

Una vez que se tiene una idea clara de la situación financiera actual, el siguiente paso es planificar un presupuesto. Aunque seis de cada diez mexicanos afirman tener un presupuesto, solo dos reportan cumplirlo y darle seguimiento (Invested, 2023). Contar con uno permite organizar los ingresos y evitar desequilibrios económicos que puedan llevar al endeudamiento.

Gráfico 3. ¿Tienes un presupuesto definido para tus gastos mensuales?

Fuente: adaptado de Reporte de Bienestar Financiero 2023 (Invested, 2023).

La metodología que se sugiere es la regla 50-30-20, donde el 50% del ingreso se destina a gastos de subsistencia (alimentación, vivienda, transporte), el 30% a gastos discrecionales (ocio, entretenimiento) y el 20% a ahorro e inversión. Obviamente, estos porcentajes son solo sugerencias, ya que los porcentajes actuales dependerán de la situación financiera de cada familia. Sin embargo, es de vital importancia que el rubro de ahorro e inversión tenga un porcentaje asignado por más pequeño que este sea. Si se requiere reducir uno de los otros dos rubros para garantizar algún tipo de ahorro, se sugiere que este provenga del gasto discrecional.

C. Dar seguimiento al presupuesto

Para que el proceso de presupuestación sea exitoso, es importante revisar y ajustar dicho presupuesto regularmente para adaptarse a cualquier cambio tanto en los ingresos como en el gasto. Tomemos como ejemplo la época navideña, cuando un hogar mexicano promedio incrementa su gasto en un 8.7% (Kantar Worldpanel, 2017), lo que hace necesario ajustar el presupuesto para evitar desequilibrios. De manera similar, antes del inicio del ciclo escolar, es fundamental programar el gasto en útiles, uniformes y otros costos asociados para evitar un impacto inesperado en las finanzas familiares. De esta manera, el presupuesto no solo es una serie de números escritos en una hoja, sino un reflejo fiel de la actividad financiera familiar. Para hacer ese proceso más accesible e incrementar sus probabilidades de uso, se recomienda emplear herramientas digitales como aplicaciones y hojas de cálculo. Estas herramientas pueden facilitar tanto la creación como el seguimiento del presupuesto.



2. AHORRO E INVERSIÓN

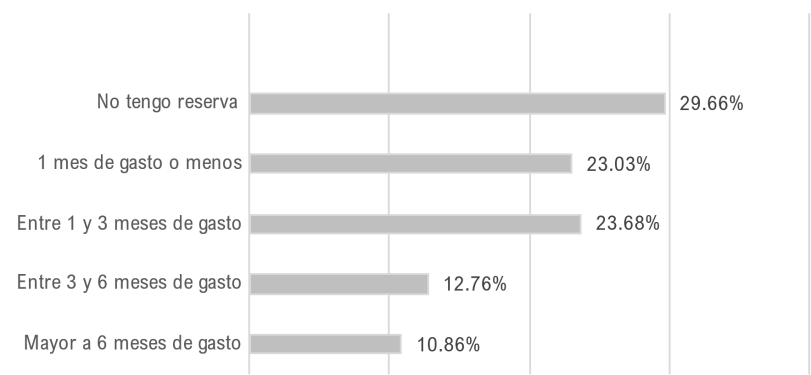
La búsqueda de la independencia financiera se puede dividir en tres pasos sencillos y prácticos; sin embargo, estos varían dependiendo de la situación financiera actual y el punto en el tiempo en que se encuentra la familia, aunque se debe enfatizar que la independencia financiera es accesible para todos considerando que los pasos son sencillos y prácticos. De acuerdo con Paula Pant (2022), los pasos son 1) ampliar la brecha, 2) invertir la brecha y 3) repetir. Ampliar la brecha significa ampliar la diferencia entre el ingreso y el gasto. En realidad, solo hay dos maneras de hacerlo: ganar más, gastar menos o una combinación de ambas cosas.

En esencia, la familia debe aspirar a ahorrar e invertir, idealmente, el 20% del ingreso tal como se menciona en el apartado anterior. En el caso de México, el 66% de la población mexicana tiene algún tipo de ahorro, el 58% recurre al ahorro informal (ENIF, 2024). Ahorrar e invertir incluye los pagos adicionales a la deuda (por encima del mínimo requerido), ahorros para la jubilación (que se explorará más adelante) e invertir en instrumentos de inversión. Si al momento no es posible ahorrar el 20% del ingreso, se puede comenzar con lo posible e ir aumentando la tasa de ahorro en un 1% gradualmente. Aunque esto puede llevar algunos años, con el tiempo se puede alcanzar el 20% deseado.

A. Canalizar el ahorro sistemáticamente

El ahorro no solo consiste en reservar dinero, sino en establecer un sistema organizado que contemple al menos dos cuentas clave. La primera y más importante es el fondo de emergencia, diseñado para cubrir entre tres y seis meses de los ingresos familiares. Este fondo funciona como una red de seguridad financiera, ofreciendo respaldo ante situaciones inesperadas como gastos médicos urgentes, reparaciones imprevistas del hogar, o incluso la pérdida del empleo. Al contar con este colchón financiero, se reduce la necesidad de recurrir a deudas costosas y permite afrontar las dificultades con mayor estabilidad y control. La clave no es solo ahorrar, sino estructurar ese ahorro con un propósito claro y estratégico.

Gráfico 4. ¿Cuánto dinero tienes ahorrado para una emergencia?



Fuente: adaptado de Reporte de Bienestar Financiero 2023 (Invested, 2023).

La segunda cuenta esencial que toda familia debe considerar es la de creación de patrimonio o la que permite planificar la jubilación. Esta cuenta no tiene un equivalente sugerido, pero sí debe ser alimentada constantemente para incrementar las probabilidades de una jubilación digna. Aunque el tema se aborda en un apartado siguiente, es importante mencionar que esta cuenta no solo trata de ahorrar para un futuro lejano, sino de crear una vida de independencia financiera. La independencia financiera es el punto en el que los posibles ingresos pasivos (el dinero que se percibe mientras se duerme, generalmente a través de inversiones) son suficientes para cubrir los gastos básicos sin preocupaciones.

B. Inversión

La inversión es un pilar esencial para la sostenibilidad financiera familiar, pues permite que las familias no solo protejan su patrimonio, sino que también lo hagan crecer con el tiempo. Mientras que el ahorro se enfoca en reservar recursos para imprevistos o metas a corto plazo, la inversión tiene como objetivo incrementar el valor del dinero a lo largo del tiempo mediante herramientas financieras.

C. El valor del dinero en el tiempo y la inflación

El primer concepto clave al hablar de inversiones es el valor del dinero en el tiempo. Para explicarlo, hagamos un ejercicio. Supongamos que te ofrezco un billete de 500 pesos, pero te doy la opción de recibirlo hoy o en un año. ¿Cuál de las dos opciones escoges? Al igual que la mayoría de las personas a las que se les presenta este cuestionamiento, probablemente hayas elegido recibirlo hoy. Esto ocurre



porque el billete tiene un mayor poder adquisitivo en el presente que en un año, debido al efecto inflacionario, que representa el aumento generalizado de los precios a lo largo del tiempo. Si simplemente guardas ese billete sin invertirlo, perderá su capacidad de compra. Otra razón por la cual la gente prefiere recibir el billete hoy es porque puede invertirlo y obtener una ganancia, conocida como “rendimiento”. Considerando lo anterior, el rendimiento mínimo que una inversión debe generar es aquel que iguale o supere la tasa de inflación.

D. Riesgo y rendimiento: un equilibrio fundamental

En el mundo de las inversiones, el riesgo y el rendimiento están directamente relacionados. A mayor riesgo, existe el potencial de obtener un mayor rendimiento, pero también hay una posibilidad más alta de pérdida. Por otro lado, las inversiones más seguras suelen ofrecer rendimientos más modestos. Esto se debe a que los inversionistas exigen una compensación adicional —un mayor rendimiento— por asumir un riesgo más alto. Si el riesgo es elevado, la expectativa es que el beneficio potencial también lo sea para justificar dicha incertidumbre.

Por lo tanto, y antes de invertir, las familias deben definir su tolerancia al riesgo, es decir, cuánta incertidumbre están dispuestas a aceptar en sus inversiones según sus objetivos financieros y el tiempo que desean mantener su dinero invertido. Una inversión para la jubilación podría aceptar más riesgo si falta mucho tiempo para el retiro, mientras que un fondo para la educación universitaria de los hijos podría preferir opciones más conservadoras si el gasto es más cercano.

E. Opciones de inversión accesibles

A continuación, se presentan algunas alternativas de inversión que las familias pueden considerar según sus necesidades y objetivos.

Bonos: instrumentos de deuda emitidos por instituciones gubernamentales, financieras y corporativas. Son inversiones conservadoras, ya que los términos de la inversión se conocen con anticipación. Es decir, antes de invertir el individuo conoce el rendimiento que recibirá su inversión inicial. En la actualidad, y a pesar de que los bonos son instrumentos “conservadores”, ofrecen rendimientos generalmente por encima de la inflación.

Acciones: representan la propiedad de una parte proporcional de una empresa. El rendimiento potencial que ofrecen estos instrumentos no se conoce de antemano, sino que depende de la apreciación de la acción con base en los resultados que genere la empresa. Eso implica un mayor riesgo, ya que no se tiene certeza de cuál será la magnitud de dicha apreciación o si la misma ocurrirá del todo. Nor-

malmente, las acciones pueden generar altos rendimientos a largo plazo, lo cual las hace apropiadas para objetivos financieros de mayor plazo.

Fondos de inversión: son medios administrados profesionalmente que agrupan el dinero de varios inversionistas para invertirlo en una combinación de activos (acciones, bonos, etc.). Estos instrumentos están supervisados por instituciones regulatorias y ofrecen tanto diversificación como flexibilidad en los montos de inversión, lo que los hace un vehículo apto para principiantes.

F. La importancia de la asesoría financiera

Considerar la posibilidad de buscar asesoría financiera profesional puede proporcionar orientación personalizada y ayudar a las familias a manejar sus inversiones de manera efectiva. Un asesor puede apoyar en la creación de un plan de inversión acorde a las metas familiares, ayudando a balancear riesgo y rendimiento según sus circunstancias particulares.

En conclusión, invertir no solo significa buscar rentabilidad, sino construir un futuro financiero sólido y sostenible para las familias. Al integrar las inversiones como una práctica consciente y planificada, las familias fortalecen sus bases económicas, asegurando estabilidad para las generaciones presentes y futuras.

3. PLANIFICACIÓN PARA LA JUBILACIÓN

La planificación para la jubilación es un pilar fundamental dentro de la sostenibilidad financiera familiar. Asegurar un retiro digno y estable requiere no solo de ahorro disciplinado, sino también de una estrategia clara que considere factores demográficos, económicos y personales. Sin embargo, y de acuerdo con la ENIF (2024), el 42% de la población mexicana reporta tener una cuenta de ahorro para el retiro. Si comparamos ese resultado con el de 2018 (40%), esto solo representa un aumento del 2%. Para preparar una estrategia integral, es esencial comenzar con el ciclo de vida financiero y avanzar hacia las consideraciones que las familias deben incorporar al proceso de planificación.

A. El ciclo de vida financiero

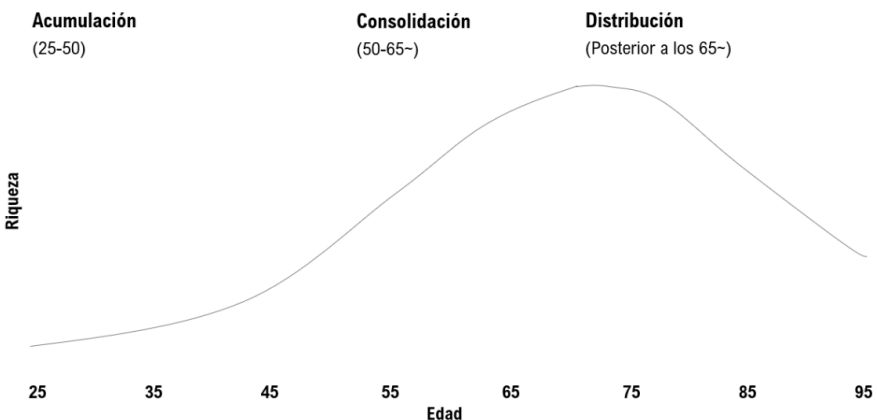
El ciclo de vida financiero describe las diferentes etapas por las que atraviesa una persona desde el punto de vista económico y laboral. Este ciclo depende de dos variables principales: la edad de la persona y la cantidad de riqueza acumulada. La idea es describir la dinámica entre estas dos variables conforme la persona avanza en su carrera profesional. Generalmente, este ciclo se divide en tres fases:



- 1) Fase de acumulación (~25-50 años): es la etapa donde las personas comienzan a generar riqueza. La persona puede tener poco patrimonio en relación con la deuda. Sin embargo, esta etapa es ideal para establecer hábitos financieros sólidos y, en muchos casos, iniciar el ahorro para el retiro. De ser ese el caso, el individuo puede incurrir más riesgo con el entendimiento de que tiene un horizonte de tiempo a largo plazo.
- 2) Consolidación (~50-65): durante este periodo, los ingresos suelen superar los gastos, por lo que se podría priorizar la liquidación de deudas pendientes. Es esencial invertir de forma más estratégica reduciendo la exposición al riesgo e incrementando el porcentaje de inversiones conservadoras. En esta fase el foco principal es consolidar el patrimonio en preparación para la fase de distribución.
- 3) Distribución (~65+): fase en que las personas dejan de trabajar y comienzan a utilizar los recursos acumulados para financiar su gasto de subsistencia. Uno pensaría que en esta etapa las inversiones ya no desempeñan un papel. Sin embargo, es recomendable que una parte del patrimonio se mantenga invertida en instrumentos de bajo riesgo y que generen ingresos adicionales para complementar la pensión. Esto es especialmente importante para proteger contra el efecto inflacionario.

Cada etapa requiere decisiones financieras específicas, pero la clave está en preparar el terreno lo más temprano posible para garantizar un retiro cómodo y sostenible.

Gráfico 5. El ciclo de vida financiero



Fuente: Franklin Templeton.

B. Consideraciones en la planificación para la jubilación

La planificación para la jubilación no solo implica seleccionar las inversiones que permitan el crecimiento y la consolidación del patrimonio. El proceso debe incluir una serie de consideraciones importantes que tal vez no se han contemplado debido a la edad actual de la persona. Sin embargo, esas consideraciones son cruciales en aproximar un monto de patrimonio requerido para una jubilación digna y sin complicaciones.

C. Aumento en la esperanza de vida

La planificación para el retiro no puede basarse en las expectativas de vida actuales o del pasado, especialmente si consideramos que, en México, la esperanza de vida ha aumentado significativamente para ambos sexos (Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro [Consar], 2022).

Tabla 1. Esperanza de vida al nacer en México

Año	Mujeres	Hombres
1950	45.6 años	42.4 años
Presente	78.2 años	71.5 años
2050	82.7 años	77.3 años

Más importante aún, si consideramos la esperanza de vida a partir de los 65 años —la edad de retiro potencial en México—, los hombres hoy esperan vivir 16.2 años adicionales, mientras que las mujeres, 18.7 años. Para 2050, estas cifras subirán a 18.4 y 21.2 años, respectivamente (Consar, 2022). Eso significa que las familias deben planificar para financiar al menos dos décadas de vida tras el retiro, haciendo imprescindible un enfoque proactivo y realista.

D. Los costos ocultos del envejecimiento

El retiro no solo implica dejar de trabajar; también conlleva gastos relacionados con la salud y el bienestar. La Encuesta Nacional Sobre Salud y Envejecimiento en México (Enasem) es una encuesta longitudinal que integra a personas de 50 años y mayores, a quienes se les ha dado seguimiento durante 20 años y, en algunos casos, hasta su fallecimiento. Dicha encuesta demostró que en 2021 las enfermedades más comunes entre la población mexicana de 53 años y más fueron



1) hipertensión arterial (43.3%), 2) diabetes (25.6%), y 3) artritis (10.7%). Adicionalmente, la encuesta demostró que el 62.3% de esta población percibía su estado de salud como regular o malo (INEGI, 2021). Si el cuidado de la salud en la edad de retiro pudiera conllevar un gasto asociado con pruebas diagnósticas, visitas médicas, medicamentos y monitoreo, la falta de planificación pudiera afectar gravemente las finanzas familiares.

E. El efecto inflacionario

Como se mencionó en la sección anterior, el dinero que se ahorra hoy debe crecer al menos al mismo ritmo que la inflación. Esto se debe a que en la fase de retiro es probable que los alimentos básicos hayan experimentado un incremento en su costo. A modo de ejemplo, consideremos el precio de un kilo de tortilla, el cual en 2005 costaba 6.50 pesos. Ese mismo kilo de tortilla, en 2024, ya costaba 20.28 pesos. De modo semejante, un litro de leche incrementó su costo, en el mismo periodo, de 8 a 26 pesos. Si ampliamos este análisis para incluir aquellos productos que no son considerados como básicos, los costos de subsistencia podrían ser significativamente más altos durante el periodo de jubilación.

Considerando que el retiro puede extenderse por 20 años o más, las familias mexicanas deben considerar una estrategia que no solo cubra las necesidades inmediatas del retiro, sino que también proteja el poder adquisitivo y garantice un estilo de vida digno y sostenible. Ahora que hemos presentado las consideraciones del lado del gasto, hablemos de la contraparte del ingreso en la jubilación, ya que, bajo las condiciones actuales del sistema de pensiones mexicano, los ingresos disponibles durante la etapa de retiro podrían no ser suficientes para mantener el estilo de vida deseado.

F. La tasa de reemplazo en México

El ingreso de una persona durante la jubilación puede conceptualizarse mediante el término de la tasa de reemplazo. En términos prácticos, es el porcentaje del último salario que una persona recibirá como su pensión al jubilarse. Es importante mencionar que, previo a la reforma de 2022, la tasa de reemplazo en México era la penúltima más baja entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), con un 40% para quienes cotizan bajo la Ley 73 y apenas un 26% bajo la Ley 97. Tras la reforma, la tasa promedio se incrementó a un 62% aproximadamente (Banxico, 2021).

A pesar de ese incremento, si consideramos el aumento en la esperanza de vida, los costos médicos y el efecto inflacionario, esta cifra sigue siendo insu-

ficiente para cubrir todas las necesidades financieras durante el retiro. Por ello, confiar únicamente en la pensión del sistema público puede poner en riesgo la estabilidad económica futura.

G. Recomendaciones para la planificación del retiro

Para fortalecer la preparación financiera hacia el retiro, las familias pueden seguir estas estrategias clave:

Poner orden en las finanzas familiares. Antes de pensar en el futuro, es crucial asegurar que las finanzas presentes estén bajo control. Esto implica reducir el gasto innecesario, crear un presupuesto realista, establecer un fondo de emergencia y, en la medida de lo posible, privilegiar la reducción y la eliminación de deuda.

Tomar control de la cuenta Afore. Las Administradoras de Fondos para el Retiro (Afores) son la base del ahorro obligatorio en México. Es importante que la persona conozca en qué Afore se ubica su cuenta personal. El desconocimiento del sistema de pensiones puede llevar a una persona a creer que no tiene una cuenta de ahorro cuando en realidad sí la tiene; de hecho, un 13% de la población reportó “haber tenido” una de dichas cuentas (ENIF, 2024). Se debe mencionar que una persona no deja de tener una cuenta de ahorro para el retiro al separarse de su trabajo. Por ende, es importante realizar el trámite para ubicar y tomar control de dicha cuenta; ese proceso es sencillo y puede realizarse por medio de la aplicación (AforeMóvil) de la Consar. Una vez en control de la cuenta, la persona puede elegir la Afore que más se adecue a sus necesidades, además de revisar el rendimiento y el saldo al momento. Una última sugerencia sobre este tema es, en la medida de lo posible, realizar aportaciones voluntarias para aumentar dicho saldo.

Crear una cuenta de inversión adicional para complementar el retiro. Dado que la tasa de reemplazo podría no ser suficiente, abrir una cuenta de inversión adicional permite fortalecer el ahorro. Las opciones incluyen:

- 1) Planes personales de retiro (PPR). Son instrumentos financieros diseñados específicamente para el retiro. Estos ofrecen beneficios fiscales como la deducción de las aportaciones en la declaración anual de impuestos.
- 2) Fondos de inversión a largo plazo. Para aquellos que desean mayor flexibilidad, los fondos de inversión ofrecen instrumentos diversificados y administrados profesionalmente. Estos instrumentos pueden complementar la pensión ofreciendo una segunda fuente de ingreso.

La planificación para la jubilación no es un lujo, sino una necesidad. Al incorporar estas recomendaciones al desarrollo de una estrategia, las familias mexica-



nas no solo protegen su bienestar financiero futuro, sino que también construyen una base sólida para enfrentar la vejez con dignidad, tranquilidad y estabilidad.

4. ENDEUDAMIENTO

El crédito facilita la adquisición de bienes y servicios sin la necesidad de disponer del total del dinero en el momento de la compra. Puede destinarse a gastos personales, como educación o viajes, o a necesidades empresariales, como la compra de equipos o la expansión de un negocio. Para 2024, el 54% de los mexicanos reportó tener algún tipo de financiamiento, fuera este formal o informal (ENIF, 2024). Al proporcionar liquidez inmediata, el crédito permite aprovechar oportunidades o cubrir emergencias, siempre que se utilice de manera consciente y planificada. Por el contrario, cuando el crédito se usa como respuesta a una falta de organización en las finanzas, este podría representar una amenaza para la estabilidad financiera de la familia. En 2023, el 48.5% de la población mayor de 18 años reportó “mucha preocupación”, y el 14.3% “alguna preocupación” por la acumulación de deudas (ENSAFI, 2023). Para evitar que el crédito se convierta en una carga en lugar de una herramienta, es fundamental comprender su funcionamiento, los costos asociados y las mejores prácticas para su uso responsable.

A. *¿Cómo funciona un crédito?*

Un crédito opera a partir de tres elementos esenciales: el monto otorgado, la tasa de interés y el plazo. La entidad financiera pone a disposición del acreditado un monto específico, el cual debe ser devuelto según las condiciones pactadas. A ese monto se le suma un costo adicional llamado tasa de interés, que representa el precio que se paga por el uso del dinero prestado.

La tasa de interés puede ser fija o variable. Una tasa fija permanece igual durante todo el plazo del crédito, lo que permite pagos predecibles; en cambio, una tasa variable fluctúa dependiendo de referencias financieras externas, como la Tasa de Interés Interbancaria de Equilibrio (TIIE) en México, lo que puede causar que las mensualidades aumenten o disminuyan a lo largo del tiempo.

El plazo del crédito es el tiempo acordado para liquidar la deuda. Un plazo más largo suele implicar pagos mensuales más bajos, pero también un mayor costo total debido a los intereses acumulados. Por otro lado, un plazo más corto puede reducir el costo final del crédito, aunque las mensualidades serán más altas.

Estos tres factores están interconectados. A mayor monto y tasa de interés, el pago mensual será más alto; mientras que un plazo más extenso podría aliviar las cuotas, pero aumentar el gasto total. Por eso, comprender cómo interactúan es-

tas variables es clave para tomar decisiones informadas y evitar un endeudamiento excesivo. En general, existen cuatro categorías de crédito disponibles. A continuación, se presentan a detalle.

Empresarial: un crédito empresarial es un tipo de financiamiento que las entidades financieras otorgan a emprendedores o pequeñas y medianas empresas (Py-mes), para cubrir sus necesidades económicas y apoyar su crecimiento y desarrollo. Este crédito puede ser utilizado para diversos fines, como la expansión del negocio, la adquisición de equipo o la realización de proyectos específicos. A diferencia de los créditos personales, los empresariales suelen requerir una evaluación más detallada de la situación financiera de la empresa, incluyendo su historial crediticio, sus estados financieros y sus proyecciones de crecimiento.

Hipotecario: un crédito hipotecario es un préstamo a largo plazo que se utiliza para la adquisición, construcción o remodelación de bienes inmuebles. Este tipo de crédito está respaldado por el inmueble adquirido, lo que significa que, si el prestatario no cumple con los pagos, el acreedor puede vender la propiedad para recuperar el dinero prestado. Los créditos hipotecarios suelen tener tasas de interés más bajas en comparación con otros tipos de préstamos debido a la garantía ofrecida. Además, requieren una evaluación detallada de la capacidad financiera del solicitante y, en muchos casos, un monto inicial para cubrir el enganche y otros gastos asociados.

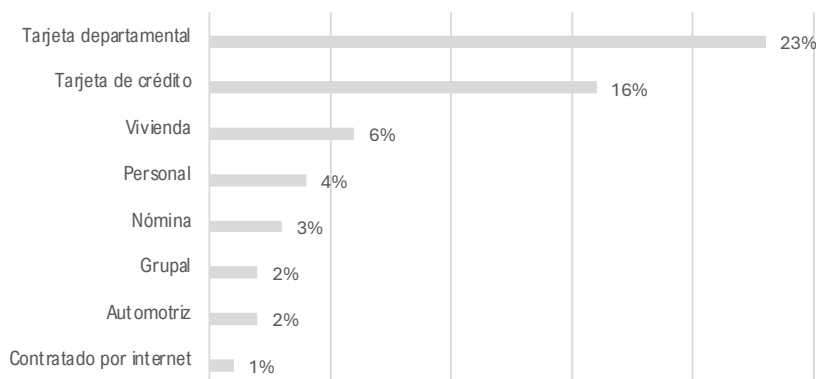
Automotriz: un crédito automotriz es un préstamo destinado específicamente a la compra de un vehículo. Este tipo de crédito funciona de manera similar a otros préstamos, donde el solicitante recibe una cantidad de dinero que se compromete a devolver en cuotas mensuales, junto con los intereses correspondientes. El vehículo adquirido actúa como garantía del préstamo, lo que significa que, en caso de incumplimiento de los pagos, la entidad financiera puede recuperar el automóvil. Los créditos automotrices suelen requerir un pago inicial o enganche, y los plazos de pago pueden variar, generalmente entre uno y seis años. Además, es común que se incluyan costos adicionales como seguros y comisiones por apertura.

Al consumo: es el tipo de crédito que se utiliza para financiar bienes y servicios de uso cotidiano. Los más comunes son:

- **Créditos personales.** Un crédito personal es un tipo de préstamo que una entidad financiera otorga a una persona física para cubrir necesidades financieras personales. Este tipo de crédito se caracteriza por no estar destinado a un fin específico, lo que significa que el prestatario puede utilizar el dinero para lo que desee, como la compra de bienes o servicios, la consolidación de deudas o la realización de proyectos personales.

- **Créditos de nómina.** Un crédito de nómina se otorga a trabajadores que reciben su salario a través de una cuenta bancaria. Este crédito se basa en los ingresos regulares del solicitante y se descuenta automáticamente de su nómina. Entre sus características destacan el descuento automático de los pagos directamente del salario del trabajador, tasas de interés generalmente más bajas en comparación con otros tipos de préstamos personales y la facilidad de acceso, ya que no requiere autorización del empleador. Este tipo de crédito puede ser una opción conveniente para quienes buscan financiamiento con condiciones favorables y un proceso de pago simplificado.
- **Tarjetas de crédito.** Una tarjeta de crédito es un instrumento financiero emitido por instituciones bancarias o financieras que permite a los usuarios realizar compras o retirar dinero prestado de una línea de crédito. Al utilizar una tarjeta de crédito, el titular accede a un límite de crédito preestablecido que puede usar, con la opción de pagar el saldo en su totalidad al final del mes o en cuotas mensuales, lo que puede generar intereses. Algunas tarjetas de crédito suelen ofrecer beneficios adicionales, como programas de recompensas, protección contra fraudes y la posibilidad de realizar compras en línea o en el extranjero.

Gráfico 6. Tenencia de crédito formal por tipo



Fuente: adaptado de ENIF 2024.

Como se puede observar, las tarjetas de crédito y departamentales son las formas más comunes de financiamiento al consumo (23% y 16%) debido a su conveniencia y aceptación generalizada (ENIF, 2024). Sin embargo, su uso indebido puede conducir a problemas financieros. Ya que en México este tipo de crédito es al que más accede la población general, dedicaremos un análisis profundo a su funcionamiento y uso responsable.

Comencemos con los componentes principales de una tarjeta de crédito (TDC). Toda tarjeta de crédito cuenta con un *límite de crédito* o el monto máximo que la entidad financiera pone a disposición del usuario para realizar compras o disposiciones de efectivo. Adicionalmente, una tarjeta aplica una tasa de interés o el porcentaje que se cobra sobre el saldo pendiente si no se paga el total del consumo al finalizar el periodo de pago. Finalmente, desde la contratación, se define una fecha de corte y fecha de pago. La primera es el día en que finaliza el ciclo de facturación, y la segunda, el límite para abonar el monto adeudado sin incurrir en intereses.

B. Fomentar el uso responsable de las tarjetas de crédito

Para usar una tarjeta de crédito responsablemente, la idea principal que se debe considerar es la diferencia en los términos *totalero* y *no totalero*. Un usuario “totalero” es aquel que paga el saldo completo de su tarjeta al término de cada periodo, evitando así el pago de intereses. Por el contrario, un usuario “no totalero” paga solo una parte del saldo, generando intereses sobre el monto restante. Es importante mencionar que un usuario “no totalero” terminará pagando más por sus compras, y, si los pagos que realiza son del mínimo sugerido, el endeudamiento puede incrementarse hasta llegar a niveles insostenibles.

Algunas consideraciones adicionales en el uso responsable de las tarjetas de crédito incluyen 1) evitar el uso de la tarjeta para disposiciones de efectivo, ya que suelen generar comisiones y tasas de interés más altas; 2) considerar las anualidades y comisiones asociadas al uso de la tarjeta; 3) optar por tarjetas con tasas de interés competitivas, especialmente si se prevé no liquidar el saldo total mensualmente, y 4) elegir tarjetas que ofrezcan programas de recompensas, descuentos o seguros.

Nota: Si se desea cambiar de tarjeta a una con mejores condiciones, es posible hacerlo a través de la *portabilidad de crédito*, un proceso en el que el banco que ofrece la nueva tarjeta se encarga de cancelar la anterior sin costo para el usuario. En este caso, el banco emisor de la tarjeta anterior debe bloquear la línea de crédito y cancelar el plástico el mismo día que se solicite, asegurando una transición sin complicaciones.

Una última consideración en el uso de las tarjetas de crédito es la modalidad de compra a meses sin intereses (MSI). Bajo esta opción de pago, el consumidor puede adquirir productos o servicios y pagarlos en cuotas mensuales sin que se generen intereses sobre el saldo financiado. Esa opción es común en el mercado mexicano y busca incentivar el consumo al facilitar pagos diferidos sin costo financiero adicional. En un estudio realizado por la empresa PayPal, se estima que el 74%



de lo usuarios mexicanos de TDC compra a meses sin intereses. Además, el 50% del total de consumidores encuestados menciona que, al ver un producto a MSI, se siente motivado a la compra, incluso si no lo necesita (PayPal, 2020). Si bien esta modalidad puede ser una herramienta útil, es esencial entender su funcionamiento y sus implicaciones para evitar un uso excesivo que comprometa la estabilidad financiera familiar.

Al realizar una compra bajo esa modalidad, el total del producto o servicio se divide en partes iguales que se pagan mensualmente durante el plazo acordado, que suele variar entre 3 y 18 meses. Es esencial considerar que, aunque no se generen intereses, el monto total de la compra reduce el límite de crédito disponible y se va liberando conforme se realizan los pagos mensuales.

Antes de optar por esa modalidad, es crucial asegurarse de que se podrá cubrir el monto de las cuotas mensuales y conocer los términos antes de comprometerse. En segunda instancia, es fundamental destinarlo a compras necesarias y de larga duración, como muebles, electrodomésticos o computadoras, evitando gastos en artículos de consumo inmediato como ropa de temporada, perfumes o compras de supermercado. Es importante evitar acumular múltiples compras, ya que esto puede comprometer una parte significativa del ingreso mensual. Finalmente, el incumplimiento en las fechas de pago puede anular la promoción y generar intereses sobre el saldo pendiente, limitando la estabilidad financiera familiar considerablemente.

VI. IDEAS CLAVE

La educación financiera es un pilar fundamental para la estabilidad y el crecimiento económico de las familias. A lo largo de esta sección, hemos explorado cómo el conocimiento y la aplicación de conceptos financieros permiten a las personas tomar decisiones informadas, planificar a largo plazo y evitar riesgos que comprometan su bienestar. Sin embargo, el acceso a la educación financiera por sí solo no es suficiente. Para que las familias logren una verdadera estabilidad y prosperidad, es necesario un ecosistema que involucre a los sectores financiero, gubernamental y social, lo que genera condiciones favorables para su desarrollo.

En las siguientes secciones, analizaremos el papel de cada uno de esos sectores en la creación de un entorno propicio para la sostenibilidad financiera familiar. Desde políticas públicas y regulación hasta productos financieros accesibles y programas de apoyo comunitario, identificaremos estrategias clave para fortalecer la resiliencia económica de los hogares en México.

VII. EL ECOSISTEMA DE LAS FAMILIAS SOSTENIBLES

Las familias existen dentro de un ecosistema complejo, en el que interactúan constantemente con las estructuras financieras, gubernamentales y sociales. Desde la educación hasta el empleo, pasando por el acceso a la salud y la vivienda, cada aspecto de la vida familiar está influenciado por esos sectores. Cuando funcionan de manera coordinada, pueden fortalecer la estabilidad de las familias y permitir su desarrollo. Sin embargo, cuando operan de manera aislada o en conflicto, generan barreras que afectan su bienestar y capacidad de adaptación.

Para que las familias logren una estabilidad financiera sostenible, es fundamental que exista un ecosistema que las respalde, integrando la participación coordinada del sector financiero, gubernamental y la sociedad civil. Combatir las tres dimensiones de la pobreza —económica, de tiempo y afectiva— no es solo una responsabilidad individual, sino un reto colectivo que requiere estrategias coordinadas. Cada sector puede aportar herramientas clave para fortalecer la educación financiera y generar condiciones que permitan a las familias mejorar su bienestar económico.

El sector financiero es un pilar fundamental para el desarrollo económico de una sociedad. Su propósito principal es facilitar la circulación eficiente de los recursos, permitiendo que individuos, familias y empresas puedan acceder al capital necesario para cubrir sus necesidades y expandir sus oportunidades. Un sistema financiero bien estructurado debe garantizar la inclusión de toda la población, independientemente de su nivel educativo o sus habilidades, asegurándose de que todas las personas puedan integrarse a la economía formal y beneficiarse de sus mecanismos. Para ello, se requiere una estrategia que combine innovación, accesibilidad y responsabilidad social.

Una de las áreas clave es la ampliación del acceso a servicios financieros formales, particularmente para grupos históricamente excluidos, como mujeres, trabajadores informales y pequeños emprendedores. Eso implica no solo la creación de productos diseñados para sus necesidades, sino también la simplificación de requisitos y la reducción de costos asociados a la bancarización. La digitalización juega un papel fundamental en este proceso, permitiendo la expansión de servicios a comunidades con acceso limitado a sucursales bancarias y facilitando herramientas de pago y ahorro más eficientes.

Otro elemento esencial es el fortalecimiento de la educación financiera, garantizando que los usuarios no solo tengan acceso a productos financieros, sino que también sepan cómo utilizarlos de manera estratégica para mejorar su bienestar económico. Las instituciones financieras pueden colaborar con el sector público y organizaciones de la sociedad civil para desarrollar programas de capacitación que aborden desde la administración del presupuesto familiar hasta el acceso



y uso responsable del crédito, promoviendo así una cultura financiera más sólida y consciente.

Asimismo, el sector financiero debe asumir un rol activo en la protección de las familias frente a riesgos económicos, desarrollando seguros accesibles y mecanismos de financiamiento que permitan amortiguar crisis económicas personales o colectivas. La promoción del ahorro para emergencias y el acceso a esquemas de crédito responsables son componentes clave para fortalecer la resiliencia financiera de los hogares y evitar que situaciones imprevistas los lleven a la vulnerabilidad.

Para que esas estrategias sean efectivas, es crucial que las instituciones financieras trabajen en alianza con el gobierno y el sector social, creando iniciativas coordinadas que maximicen su impacto. Un ecosistema financiero sostenible no solo implica el acceso a productos y servicios, sino también la construcción de un entorno que empodere a las familias para tomar decisiones informadas, aprovechar oportunidades económicas y fortalecer su estabilidad a largo plazo. En la siguiente sección, exploraremos el papel del gobierno en ese ecosistema y las políticas públicas que pueden contribuir a un entorno más equitativo y favorable para el desarrollo financiero de las familias mexicanas.

Por su parte, el gobierno tiene la capacidad de generar políticas públicas que fomenten la inclusión y la educación financiera a gran escala. Regulaciones que garanticen el acceso equitativo a productos financieros, programas de apoyo vinculados a capacitación y transferencias condicionadas son herramientas clave en este esfuerzo. En México, programas como Prospera han sido un referente en la integración de educación financiera con acceso a recursos básicos; mientras que en países como Brasil se han implementado iniciativas de inclusión financiera con éxito.

El sector social y comunitario también desempeña un rol crucial, especialmente al acercar conocimientos y apoyo a poblaciones vulnerables. Organizaciones y ONG han desarrollado programas de educación y capacitación financiera que permiten a las familias tomar decisiones más informadas sobre sus recursos. Modelos como los grupos de ahorro comunitario promovidos por Fundación Capital en América Latina han demostrado que las redes de apoyo pueden ser una estrategia efectiva para fomentar la estabilidad financiera en comunidades con acceso limitado a servicios formales.

Para lograr un verdadero impacto, es necesario que esos esfuerzos no se den de manera aislada, sino que se articulen dentro de una estrategia integral que fortalezca la educación financiera y la inclusión económica en México. En las siguientes secciones exploraremos con mayor profundidad cómo estos sectores pueden colaborar para construir un entorno que permita a más familias salir de la vulnerabilidad y avanzar hacia un futuro financiero más sólido y sostenible.

El sector gubernamental desempeña un papel fundamental en la construcción de un ecosistema que favorezca el bienestar y la sostenibilidad de las familias. A través de políticas públicas, regulaciones e inversiones estratégicas, el gobierno no solo establece las condiciones económicas y sociales necesarias para el desarrollo, sino que también actúa como un puente entre el sector financiero, la sociedad civil y las comunidades. Su rol va más allá de la asistencia social, abarcando la generación de oportunidades, la reducción de desigualdades y la creación de un entorno propicio para la movilidad económica y social.

Para garantizar que las familias logren una estabilidad financiera sostenible, el gobierno debe implementar estrategias que aborden las diversas dimensiones de la pobreza: económica, de tiempo y afectiva. En términos de pobreza económica, los programas de transferencia monetaria condicionada, como Prospera, han demostrado ser herramientas efectivas para mejorar el acceso a educación y salud, rompiendo así el ciclo intergeneracional de la pobreza. Sin embargo, esos esquemas deben complementarse con políticas que promuevan el empleo digno, el acceso al crédito y el impulso de la economía social, facilitando el emprendimiento y la autonomía financiera de los hogares.

La pobreza de tiempo, derivada de las dificultades para equilibrar el trabajo y la vida personal, puede abordarse mediante el fortalecimiento de servicios públicos como guarderías y centros de cuidado infantil. Además, el gobierno puede fomentar esquemas de flexibilidad laboral mediante incentivos para empresas que adopten horarios flexibles o esquemas de teletrabajo, permitiendo que más familias logren un balance adecuado entre sus responsabilidades laborales y familiares.

Por otro lado, la pobreza afectiva, que afecta el bienestar emocional y la cohesión familiar, requiere intervenciones en materia de salud mental y desarrollo comunitario. Programas de apoyo psicológico y centros de integración juvenil pueden ofrecer a niños y jóvenes herramientas para afrontar desafíos emocionales, mientras que políticas que promuevan la convivencia familiar y el fortalecimiento del tejido social son clave para construir comunidades más resilientes.

Más allá de las políticas asistenciales, el sector gubernamental también tiene la responsabilidad de diseñar estrategias de largo plazo que impulsen la sostenibilidad y la resiliencia de las familias. Iniciativas que vinculan a gobiernos locales con proyectos innovadores en desarrollo sostenible demuestran cómo la acción coordinada puede generar un impacto positivo en el bienestar de las comunidades. Asimismo, fomentar asociaciones colaborativas con el sector privado y la sociedad civil permite encontrar soluciones sostenibles, desde la protección ambiental hasta la reducción de desigualdades económicas.

En este contexto, la planificación de políticas públicas debe estar alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), asegurando que cada iniciativa



gubernamental contribuya a la creación de un entorno donde las familias puedan desarrollarse plenamente. En la siguiente sección exploraremos el papel de la sociedad civil y su capacidad para complementar y reforzar los esfuerzos del sector financiero y gubernamental en la construcción de un ecosistema sostenible para las familias.

El sector de la sociedad civil puede actuar como un catalizador de cambio, promoviendo un entorno donde las familias puedan prosperar de manera sostenible. A través de organizaciones no gubernamentales, colectivos ciudadanos y movimientos sociales, este sector complementa los esfuerzos gubernamentales y privados, asegurándose de que las soluciones lleguen a quienes más las necesitan. Su rol no solo consiste en brindar apoyo directo, sino también en generar conciencia, fomentar la participación ciudadana y promover cambios estructurales que mejoren la calidad de vida de las familias.

Para fortalecer la sostenibilidad de las familias, la sociedad civil puede adoptar estrategias que aborden diversas dimensiones del bienestar. En el ámbito de la pobreza económica, se deben priorizar iniciativas que busquen incidir en las causas estructurales de la desigualdad mediante la promoción del trabajo digno y la economía social. Asimismo, organizaciones civiles pueden fungir como un puente para facilitar el acceso a servicios financieros para emprendedores, ayudando a mejorar su estabilidad económica y fomentando la autonomía financiera.

La pobreza de tiempo, que limita la capacidad de las familias para equilibrar su vida laboral y personal, puede ser mitigada a través de iniciativas comunitarias. Redes de guarderías establecidas por organizaciones civiles permiten que padres y madres trabajen sin comprometer el bienestar de sus hijos. Además, programas de voluntariado corporativo, en los que empresas colaboren con ONG para permitir que empleados dediquen tiempo a proyectos comunitarios, contribuyen a la generación de entornos más equitativos y solidarios.

En cuanto a la pobreza afectiva, es fundamental fortalecer el tejido social y ofrecer espacios de apoyo emocional. Organizaciones como los Centros de Integración Juvenil en México brindan atención psicológica a jóvenes en situación de vulnerabilidad, permitiéndoles desarrollar habilidades sociales y emocionales clave. Del mismo modo, fundaciones como Teletón proporcionan atención integral a infancias con discapacidades y a sus familias, asegurándose de que el bienestar emocional sea parte fundamental del desarrollo de los más vulnerables.

Más allá de esas iniciativas, la sociedad civil tiene un papel esencial en la promoción de la inteligencia emocional y la resolución de conflictos. Crear espacios de paz en la familia, el trabajo y otros círculos sociales es una tarea que requiere compromiso e intencionalidad desde la infancia. Educar en la gestión emocional

y el diálogo contribuye a la formación de una ciudadanía más empática y resiliente, fortaleciendo la cohesión social y reduciendo la violencia en todas sus formas.

VIII. REFLEXIÓN FINAL

A lo largo de la historia, la humanidad ha construido su desarrollo sobre la base de la transformación del entorno. Desde la revolución agrícola hasta la era digital, hemos utilizado la innovación y el progreso tecnológico para moldear el mundo a nuestra conveniencia. Cada avance nos ha permitido vivir con mayor comodidad, ampliar nuestras posibilidades y generar nuevas oportunidades. Sin embargo, en este proceso, hemos prestado más atención a la evolución de nuestras estructuras económicas y productivas que a los efectos que esas transformaciones han tenido en la cohesión social y familiar.

El resultado es una sociedad marcada por profundas desigualdades, crisis ambientales, incertidumbre económica y una fragmentación del tejido social. El avance socioeconómico, en muchos sentidos, ha priorizado el individualismo sobre el colectivismo, el bienestar personal sobre el bienestar común. Esto ha generado dinámicas que no solo han puesto en riesgo la estabilidad de las familias, sino que también han hecho que la prosperidad dependa de factores que no siempre están bajo su control.

En ese contexto, el concepto de sostenibilidad familiar emerge como un llamado a reequilibrar nuestras prioridades. Más que centrarnos exclusivamente en el crecimiento económico, es momento de construir un ecosistema que fortalezca a las familias, el cual les permita desarrollarse de manera plena e integral. La educación financiera desempeña un papel clave en este proceso, ya que no solo brinda herramientas para navegar en la economía actual, sino que también ayuda a las familias a recuperar el control sobre su futuro y tomar decisiones que reflejen sus valores y aspiraciones.

Sin embargo, la educación financiera por sí sola no basta. Para que las familias sean verdaderamente sostenibles, necesitamos transformar la manera en que los sectores financiero, gubernamental y social interactúan con ellas. La estabilidad familiar no debe depender únicamente de los esfuerzos individuales, sino de un ecosistema que garantice oportunidades equitativas, acceso a servicios financieros justos, protección contra crisis económicas, y una cultura que valore el bienestar colectivo.

Si hemos sido capaces de desarrollar tecnologías avanzadas, construir economías globales y llevar la innovación a niveles extraordinarios, también podemos imaginar y crear un mundo donde todas las familias, independientemente de su origen o contexto, tengan la posibilidad de prosperar. Lograrlo no es una utopía,



es una decisión colectiva que requiere voluntad, cooperación y una visión a futuro centrada en el bienestar compartido.

La sostenibilidad familiar no es solo una aspiración, es la clave para construir sociedades más resilientes, justas y equilibradas. Y, en última instancia, una sociedad es el reflejo de sus familias. Si estas enfrentan turbulencia e inestabilidad, la sociedad en conjunto lo reflejará. Pero si logramos fortalecerlas, estaremos sentando las bases para un futuro más sólido, humano y sostenible para todos.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Banco de México. (2021). *La reforma del sistema de pensiones de México: posibles efectos sobre las jubilaciones, la dinámica del ahorro obligatorio y las finanzas públicas*.
- Big Think. (2022, noviembre 9). *The most powerful way to think about money Paula Pant* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ugluHWc6Nuc>
- Comisión Nacional Bancaria y de Valores. (2025). *Encuesta Nacional de Inclusión Financiera (ENIF) 2024: Reporte de resultados*.
- Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro. (2022). *Equidad de género en pensiones: El caso de México*.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) & Centro Médico de la Universidad de Texas (UTMB). (2021). *Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) y Encuesta de Evaluación Cognitiva: Nota técnica*. INEGI.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), & Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). (2023). *Encuesta Nacional sobre Salud Financiera (ENSAFI) 2023*. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/programas/ensafi/2023/>
- Invested. (2023). *Reporte de Bienestar Financiero 2023*. <https://www.bienestارفinanciero.mx/reportebienestارفinanciero2023>
- Kantar Worldpanel México. (2017). *¿En qué gastan los mexicanos en diciembre?* <https://www.kantarworldpanel.com/mx/Noticias/-En-que-gastan-los-mexicanos-en-diciembre>
- PayPal. (2020). *Meses sin intereses: comportamiento de los consumidores y comercios mexicanos*. Agosto. <https://newsroom.latam.paypal-corp.com/estudio-meses-sin-intereses>
- Rojas, C. A. (2018). *Educación financiera en México*. Oficina de Información Científica y Tecnológica para el Congreso de la Unión.
- Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S., & Markman, H. J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: Implications for improving relationship education. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 507-516. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4012696/>

CRITERIOS SOBRE FAMILIAS SOSTENIBLES





La reforma del sistema de adopción en México (2025), un avance en el derecho a una familia para la niñez institucionalizada

The Adoption System Reform in Mexico (2025): An Advance in the Right to a Family for Institutionalized Children

CÉSAR ALEJANDRO RUIZ JIMÉNEZ

[Maestro en Derecho por la Universidad Panamericana. Director ejecutivo de la fundación Aguirre, Azuela, Chávez, Jáuregui Pro Derechos Humanos, A. C.]

El 28 de enero de 2025 se publicaron los nuevos Lineamientos en Materia de Adopción del Sistema Nacional DIF en el *Diario Oficial de la Federación (DOF)*, un esfuerzo que pretende atajar toda la problemática del sistema de adopciones en México. A continuación, se detallan sus aspectos más sobresalientes.

En primer lugar, los lineamientos reconocen explícitamente a la adopción como un mecanismo para la restitución definitiva del derecho de niñas, niños y adolescentes (NNA) a *vivir en familia*. Esta premisa impregna todo el documento y marca un giro conceptual: se afirma que la adopción no es un “favor” o una medida asistencial para los potenciales adoptantes, sino la forma de garantizar un derecho fundamental de NNA cuando estos carecen de familia que pueda cuidarlos. Bajo esa óptica, cada etapa del proceso debe conducirse colocando por encima el interés superior de la niñez.

En segundo lugar, se crea un proceso administrativo unificado, ágil y sencillo tanto para las personas menores de edad susceptibles de adopción como para las personas solicitantes. Anteriormente, aunque existían lineamientos internos, no había una regulación homogénea publicada con fuerza normativa. Los nuevos lineamientos disponen que el procedimiento será igual a nivel nacional y estará

centralizado a través del Sistema Nacional DIF por medio de la Procuraduría Federal de Protección de NNA. Esto significa que, independientemente del estado donde se encuentre el o la menor o resida la familia solicitante, se seguirá el mismo proceso estándar y se eliminan las discrepancias estatales. Las autoridades locales (DIF y procuradurías de protección estatales) quedan obligadas a aplicar esos lineamientos en coordinación con el DIF nacional; asegura así la debida uniformidad. Cabe aclarar que, si bien en la práctica las audiencias de adopción seguirán realizándose ante jueces locales para la sentencia definitiva, toda la fase administrativa previa (valoraciones, certificación de idoneidad, asignación del menor) se rige ahora por criterios comunes.

Un componente crucial introducido por los lineamientos es la determinación exhaustiva de la *idoneidad* de los solicitantes bajo parámetros unificados. Se especifican de manera clara las características que deben cumplir las personas o parejas que desean adoptar, desde su capacidad económica y emocional hasta la ausencia de antecedentes que pudieran poner en riesgo a las personas menores de edad. Si bien la evaluación de idoneidad ya existía, los lineamientos la hacen obligatoria y estandarizada en todo el país, precisando criterios profesionales para valorarla. Óscar Rivas, especialista en adopciones, destacó que ahora se institucionaliza “de manera obligatoria, algo que se llama el proceso para determinar la idoneidad; es decir, buscar una familia idónea para el niño”. Eso garantizará que solo las familias realmente aptas —en términos psicológicos, sociales y jurídicos— avancen en el proceso, con lo que se brinda mayor certidumbre y se protege a las y los menores de edad.

En relación con lo anterior, se fortalece la participación de profesionistas especializados en las etapas clave. Los lineamientos exigen la intervención de personal de psicología y trabajo social con la debida autorización profesional en las valoraciones de las personas solicitantes y de las menores de edad; de esa manera, se uniforman las evaluaciones socioemocionales en todo el país y se asegura un estándar técnico alto; asimismo, se reitera la integración de un Comité Técnico de Adopciones en el SNDIF (y equivalentes en estados), encargado de dictaminar sobre la procedencia de los certificados de idoneidad y la asignación de personas menores de edad a familias, cuidando siempre el interés superior de la niñez.

Otra innovación de la reforma es la simplificación y agilización de trámites. Los nuevos lineamientos buscan reducir formalismos innecesarios y establecer plazos internos más cortos. Por ejemplo, se menciona la creación de “un proceso administrativo ágil, rápido y sencillo” para los solicitantes. Si bien el texto del lineamiento en el *DOF* es un extracto, autoridades han señalado que se estandarizan formularios, se digitalizan expedientes y se establecen tiempos concretos para cada fase (inscripción al curso de inducción, integración de expediente, evaluaciones,



etcétera). En conjunto, esas medidas pretenden que el trámite de adopción, desde la solicitud hasta la emisión del certificado de idoneidad y asignación de la persona menor de edad, ocurra en meses y no en años. Incluso se alude a que, gracias a la estandarización nacional, podría lograrse hasta un 40 % de avance en agilizar la integración familiar respecto al sistema anterior. Eso implica recortar casi a la mitad la duración de procesos que antes podían prolongarse indefinidamente.

Los lineamientos también regulan detalladamente la incorporación de la o el menor de edad al nuevo entorno familiar. Se establecen consideraciones y requisitos especiales para cada etapa, por ejemplo: procedimientos para la entrega de la persona menor de edad a la familia adoptante una vez emitida la sentencia de adopción, lineamientos sobre el periodo de convivencia preadoptiva, cuando apliquen, y mecanismos de seguimiento posadoptivo para verificar la adaptación del NNA en su nueva familia. Con esto se busca no solo lograr la adopción legal, sino también asegurar su éxito social y emocional, al minimizar el riesgo de fracasos.

Un elemento relevante es la garantía de igualdad y no discriminación en el proceso adoptivo. Esto refuerza que no se podrán excluir solicitantes por su estado civil, religión, orientación sexual, situación de concubinato, entre otros, siempre que cumplan los criterios de idoneidad. De hecho, los lineamientos reconocen el derecho de concubinos, así como de personas solteras, a adoptar conjuntamente (en concordancia con el Código Civil Federal). Al momento de lanzar la reforma, el DIF nacional hizo hincapié en que matrimonios, parejas en unión libre y personas solteras podrían ser contemplados equitativamente como posibles adoptantes, se eliminan así trabas discriminatorias del pasado.

Adicionalmente, los lineamientos promueven la búsqueda activa de familias para niñez de difícil colocación, como grupos de hermanos, personas menores de edad con discapacidad o mayores de cierta edad. Esto incluye campañas de sensibilización para fomentar la adopción de adolescentes y programas especiales de acogimiento familiar con miras a adopción. En suma, la reforma no solo reglamenta el procedimiento, sino que impulsa una política pública más proactiva para que ningún niño o niña elegible se quede sin oportunidad de familia por falta de postulantes.

Por último, cabe mencionar que los lineamientos fueron publicados como norma de alcance federal e inmediato. Esto significa que, a partir de 2025, todas las adopciones en México deben conducirse conforme a estas directrices, independientemente de disposiciones administrativas anteriores en los estados. Si bien al inicio se generó cierta confusión —algunos gobiernos estatales señalaron que los lineamientos DIF eran de ámbito federal y que necesitarían armonizarlos localmente—, en esencia establecen un marco común. En la práctica, se espera que los congresos estatales realicen las adecuaciones correspondientes a sus códigos y leyes

de adopción para alinearse; pero mientras tanto, los DIF estatales aplicarán directamente los lineamientos federales. Esa verticalidad normativa es inédita en la materia y pretende eliminar las lagunas que ocasionaban dilaciones.

BREVIARIO BIBLIOGRÁFICO





Barocio, Rosa, *Disciplina con Amor: Cómo poner límites sin ahogarse en la culpa*, Pax, 2016.

CELESTE SÁNCHEZ LAPUENTE

Ser padre y madre es una de las tareas más difíciles de la vida, toca nuestras fibras más sensibles, nos pone a dudar si lo que estamos haciendo es correcto y en ocasiones nos hace actuar desde el miedo y la desconfianza. Rosa Barocio en *Disciplina con amor: cómo poner límites sin ahogarse en la culpa*, nos regala una guía para poder conectar con el corazón, la intuición y la valentía que requerimos para guiar a nuestros hijos desde la conexión y la consciencia, estableciendo los límites necesarios para ayudar a nuestros hijos e hijas a crecer sanamente, cuidar las relaciones y lograr el autocontrol, evitando caer en la culpa o el autoritarismo.

La vida actual nos lleva a vivir en constante prisa y estrés, lo que provoca cambios en la dinámica familiar, por lo general la que paga el precio más alto de esa vida acelerada es la niñez. Rosa Barocio nos invita a reflexionar cómo la falta de rutinas o las rutinas aceleradas hace que las niñas y los niños aprendan a no perder el tiempo, aunque esto implique dejar de jugar, explorar y disfrutar. La prisa desconecta a niñas y niños, quienes reciben de las personas adultas a cargo mensajes que lastiman: “No eres suficiente”, “¿Por qué no te pones la ropa tan rápido como yo quisiera?” o “Tus intereses no son tan importantes como los míos, pues es una pérdida de tiempo lo que estás haciendo”. Todo esto provoca infancias retraídas, distraídas y apáticas que van sobreviviendo a la vida acelerada de las madres y los padres, durmiendo en el carrito del súper y durmiéndose tarde porque llegan a casa cuando los papás terminan de trabajar, construyendo rutinas que provocan pleitos y luchas de poder.

Barocio nos invita a recuperar nuestra conexión e intuición para poder actuar desde el equilibrio, poner límites claros basados en el respeto mutuo, tomar en cuenta las necesidades de la infancia y madres y padres, ya que es necesario que estos recarguen baterías diariamente, verse como seres humanos que tienen necesidades, satisfacerlas, y así tener fuerza para ejercer su tarea de madres y padres con gusto.

Poner límites claros y consistentes es un acto de amor y cuidado, pues la niñez necesita saber que cuenta con una estructura segura en su entorno, que la protege y la orienta. Sin embargo, el proceso de establecer límites a veces se ve afectado por el cansancio, las creencias, la búsqueda del perfeccionismo y el exceso de información que nos confunde y nos estresa. Es aquí donde la obra de Barocio se vuelve invaluable, pues nos invita a cuestionarnos, a sanar y a voltearnos a ver como seres humanos.

Cada vez vemos más infancias retadoras, distraídas, apáticas y con la necesidad de tener a las madres y padres a su disposición 24/7 para resolver su aburrimiento y sus demandas. Mucho de esto se debe a la falta de límites conscientes que nos puede llevar al autoritarismo, en donde se lastima emocionalmente a hijas e hijos; o a la permisividad y la sobreprotección, que provoca niñez con poca tolerancia a la frustración e incapacidad para gestionar los retos y las emociones cotidianas.

Barocio establece los pilares en los que se basa una educación consciente y una disciplina amorosa:

Habilitar, alentar y confiar. Para establecer límites necesitamos que las niñas y los niños sean acompañados en sus procesos de aprendizaje para que logren maestría a través de la práctica, es necesario que la niñez haga las cosas sin que sus madres o padres eviten esta situación por prisa o desconfianza.

Tener expectativas flexibles que hagan que las madres y los padres acepten a la hija o al hijo que tienen y desde ahí se relacionen con ella o él a través del amor incondicional, no desde la frustración de las expectativas no satisfechas de una hija a la que o un hijo al que han imaginado.

Cultivar autoestima a través del reconocimiento del esfuerzo, de la validación de emociones, evitando las etiquetas que nos limitan ser más allá de lo que creemos que somos.

Y poner límites sin lastimar desde un enfoque amoroso, recordando que los límites no solo son necesarios para el bienestar y el desarrollo emocional de la niñez, sino que también son una forma de proteger su dignidad y su sentido de seguridad. Sin límites, las infancias pueden sentirse desbordadas, inseguras o incapaces de comprender los límites del mundo exterior; además, se evita que logren la auto-disciplina, que implica la capacidad de postergar, de esforzarse y de elegir cuidarse y cuidar a las demás personas.

La autora hace hincapié en que la clave está en ponerse en el lugar del otro, reconociendo sus emociones y validándolas, para luego establecer un límite claro y firme que permita a la niña o al niño comprender las consecuencias de sus acciones sin sentirse rechazada(o) o castigada(o). Ese enfoque permite que la niñez se sienta acompañada en su proceso de aprendizaje, en lugar de aislada o incomprendida.



La culpabilidad es otro tema central que Barocio aborda en su libro. Muchas veces, las madres y los padres se sienten abrumados por la sensación de estar fallando al imponer límites, temiendo que eso afecte su relación con sus hijas e hijos o que estén siendo demasiado duros. Sin embargo, uno de los grandes beneficios de este enfoque es que nos ayuda a liberarnos de la carga de culpa. La crianza consciente no implica ser perfectos, sino ser auténticos y responsables en nuestras decisiones.

En términos prácticos, la obra ofrece ejemplos claros y accesibles para las madres y los padres que desean implementar estos principios de forma cotidiana. Desde cómo manejar las rabietas y los comportamientos desafiantes hasta cómo poner límites sin caer en el castigo, nos invita a cultivar la paciencia y la escucha activa, dos cualidades esenciales en la crianza consciente, que nos permitirá cultivar corazones amorosos que creen vínculos fuertes que solamente se dan a través de la mirada y el tiempo que nos regalamos como personas cuidadoras para compartir y contemplar a nuestros hijos y/o hijas siendo conscientes y aprendiendo sobre las etapas que atraviesan para poder responder a ellas con firmeza, flexibilidad y un sentido legítimo de autoridad.

En resumen, *Disciplina con amor*, de Rosa Barocio, es una lectura fundamental para cualquier padre o madre que busque una manera consciente y respetuosa de guiar a sus hijas e hijos en su desarrollo emocional. Nos recuerda que la disciplina no tiene que ver con el control, sino con la conexión amorosa. Poner límites es un acto de confianza, valentía y respeto hacia la niñez; al mismo tiempo, un acto de autocuidado para madres y padres, quienes aprenden a gestionar la crianza sin dejarse arrastrar por la culpa, la frustración o el olvido de sí mismos. Si estás buscando una guía para mejorar tu relación con tus hijas e hijos a través de límites amorosos y empáticos, este libro es, sin duda, una herramienta invaluable.

LINEAMIENTOS EDITORIALES

Dignitas es una publicación cuatrimestral con fines académicos. Su principal tarea es difundir reflexiones sobre la situación de los derechos humanos en el Estado de México, en el país y en el mundo, fortalecer la cultura del respeto a la dignidad humana y profundizar en el conocimiento y uso de conceptos sobre los derechos humanos. Sus lineamientos editoriales se conforman de acuerdo con requisitos académicos estandarizados. Las colaboraciones deberán cumplir con las siguientes características:

De contenido

1. Todos los artículos, ensayos y reseñas deben ser originales y no haber sido publicados con anterioridad. En caso de que estos trabajos de investigación estén siendo sometidos a dictamen en otra publicación serán dimitidos.
2. En los artículos o ensayos se deberá argumentar la situación de los derechos humanos en cualquier región del Estado de México, de México o del mundo, así como desarrollar adecuadamente los conceptos que se incluyan en el texto.
3. Se aceptan trabajos en español, inglés, francés, portugués o italiano.
4. Los documentos deberán entregarse en idioma original e incluir un breve resumen en inglés con una extensión de 100 a 150 palabras que contenga información concisa acerca del contenido, además de una relación de tres a cinco palabras clave del texto (en el idioma en que se envíe el documento y en inglés), esto con fines de indización bibliográfica.

5. Todos los trabajos deberán incluir al final del texto una breve reseña curricular que integre datos generales del o los autores, tales como:
 - Nombre(s) completo(s).
 - Máximo nivel de estudios e institución en la que se realizaron.
 - Institución a la que se encuentra adscrito laboralmente.
 - En caso de contar con otras publicaciones, mencionar las tres últimas. Deberán especificar si son en coautoría; el orden de los datos es el siguiente: el título del libro o artículo, ciudad, editorial, páginas (en caso de tratarse de un artículo) y año de la publicación.
 - Correo electrónico y teléfono.
6. Para la publicación de los artículos, el o los autores deberán remitir el formato de Carta-Cesión de la Propiedad de los Derechos de Autor debidamente completado y firmado. Este formato se puede enviar por correspondencia o por correo electrónico en archivo PDF, esto porque la Codhem requiere que el o los autores concedan la propiedad de los derechos de autor a *Dignitas*, para que sus textos sean publicados y difundidos en medios magnéticos, así como en la revista impresa. Los autores conservan sus derechos morales conforme lo establece la ley y podrán hacer uso del material de su artículo en otros trabajos o libros con la condición de citar a *Dignitas* como la fuente original de los textos.
7. Todos los trabajos serán sometidos a dictamen emitido por el Consejo Editorial, el cual está integrado por estudiosos de los derechos humanos y las ciencias sociales, así como por especialistas en materia editorial. En caso de que los resultados del dictamen sean discrepantes, se remitirá a un tercer dictamen que será definitivo.
8. Los resultados de los dictámenes son inapelables.
9. Los procesos de dictaminación están determinados por el número de artículos en lista de espera. El Centro de Estudios informará a cada uno de los autores del avance de su trabajo en el proceso de dictaminación y, en su caso, de edición.
10. Todo caso no previsto será resuelto por el Consejo Editorial de la Codhem.

De formato

1. Los ensayos o artículos deberán tener una extensión de 25 a 30 cuartillas (incluidos gráficos, tablas, notas a pie de página y fuentes consultadas), con un interlineado de 1.5, en tipografía Times New Roman de 11 puntos. Las reseñas deben tener una extensión de una a tres cuartillas.
2. Todas las colaboraciones deberán enviarse a través de correo electrónico, en procesador Word, sin ningún tipo de formato, sangrías o notas automáticas.
3. En la portada del trabajo deberá aparecer el nombre completo del o los autores.
4. Los cuadros, tablas y gráficos deben presentarse agrupados al final del documento y en el texto se debe señalar el lugar donde se colocarán. Deberán estar elaborados en archivos aparte en procesador Excel; además, deben incluir título y fuente de donde se recabaron los datos.
5. Todo gráfico deberá presentarse en blanco y negro, sin ningún tipo de resaltado o textura, así como los diagramas o esquemas no deben ser copia.
6. No se colocarán epígrafes al inicio de cada trabajo.
7. Los títulos y subtítulos deberán numerarse con sistema decimal, después de la introducción.
8. Las notas a pie de página deberán ser únicamente aclaratorias o explicativas, es decir, han de servir para ampliar o ilustrar lo dicho en el cuerpo del texto y no para indicar las fuentes consultadas.
9. Deberá usarse el sistema Harvard.

Envío de trabajos

Correo electrónico: revistadignitas@codhem.org.mx.

Teléfono en la ciudad de Toluca: (722) 236 05 60, extensiones 155 o 154.

EDITORIAL GUIDELINES

Dignitas is a biannual publication for academic purposes. Its main task is to spread reflections on the situation of human rights in the State of Mexico, in the country and in the world, strengthen the culture regarding human dignity and deep in the knowledge and use of concepts on human rights. Its editorial guideline conforms to standardized academic requirements. Contributions must contain following characteristics:

Contents

1. All articles, essays and reviews must be original and not have been previously published. In event that these research works would be submitted into a dictamen in another publication, it will be removed.
2. Articles or essays must explain the situation of human rights in any region of the State of Mexico, Mexico or of the world, and develop properly the concepts included in the text.
3. Articles are accepted in Spanish, English, French, Portuguese or Italian.
4. Documents must be submitted in original language and include an abstract in English of 100-150 words containing concise information about the content, and a list of three to five key words of the text (in the original language in which the document is sent and in English), this for bibliographic indexing purposes.

5. All entries must include at the end of the text a brief curriculum overview of the author(s) to include details such as:
 - Complete name(s).
 - Highest level of study and institution in which it took place.
 - Institution the author is currently working at.
 - When author has written other publications, mention only the three most recently. They must specify whether they are co-authored; the order of data is as follows: the title of the book or article, city, publisher, pages (if it is an article) and year of publication.
 - E-mail address and telephone number.
6. For the publication of the articles, the author or authors must send Transfer of Ownership of Copyright letter-format duly completed and signed by the author or authors. This format may be sent by mail or e-mail in PDF file. This because the Codhem requires that author or authors granted the ownership of the copyright to *Dignitas*, so that their texts are published and disseminated on magnetic media and in printed magazine. Authors retain their moral rights as established by law and they can make use of their article material in other works or books on the condition of quoting *Dignitas* as the original source of the texts.
7. All papers will be submitted to opinion of the Editorial Board, which is composed of studios of human rights and social sciences as well as specialists in publishing field. If results are discrepant, the dictum will be forwarded to a third opinion which will be the final one.
8. The results of opinions are unappealable.
9. The opinion processes are determined by the number of items on the waiting list. The Centre for Studies will inform each of the authors of their work progress in the process of opinion and, where appropriate, its edition.
10. Any case not provided above, will be solved by Editorial Board of the Codhem.

Formatting

1. The essays or articles should be around 25 to 30 pages (including charts, tables, footnotes and sources consulted page), with a line spacing of 1.5, font 11-point Times New Roman style. Reviews must have an extension of one to three pages.
2. All contributions must be sent via e-mail, word processor, without any kind of format, indents or automatic notes.
3. The cover of the paper must include the full name of the author or authors.
4. Charts, tables and graphs must be grouped at the end of the document and the text must indicate the place where they will be placed. They must be processed in separate files in Excel processor. They must also include title and source from which the data were collected.
5. All graphics must be presented in black and white, without any highlighting or texture as well as charts or diagrams should be submitted in an editable format.
6. No epigraphs will be placed at the beginning of each paper.
7. The titles and subtitles must be numbered with decimal system, after the introduction.
8. Footnotes must be only explanatory and must serve to expand or illustrate what is said in the body of the text and not to indicate reference sources.
9. Harvard system must be used.

Contributions Submission

Email: revistadignitas@codhem.org.mx.

Telephone number in the city of Toluca: +52 (722) 2 36 05 60, exts. 155 or 154.

DIGNITAS núm. 53 estuvo al cuidado
del Instituto de Investigaciones y Formación en Derechos Humanos de la
Comisión de Derechos Humanos del Estado de México; se terminó de imprimir
en julio de 2025 en Compañía Litográfica Arcos S.A. de C.V. Calle Guadalupe
Victoria 219 Colonia Loma Bonita, Nezahualcóyotl, Estado de México, C.P. 57940.
Consta de 300 ejemplares (impresión *offset*)



twitter.com/CODHEM



facebook.com/CodhemOficial



instagram.com/derechoshumanos_edomex



youtube.com/c/CODHEMOficial



EJEMPLAR GRATUITO