

Un depredador en el bolsillo

Durante cientos de miles de años, la especie humana afinó su sistema nervioso para detectar y responder a amenazas concretas, inmediatas y visibles. El crujido de una rama en la selva, la silueta de un depredador, el fuego fuera de control, la cercanía de un fenómeno meteorológico. El cuerpo se activaba, luchaba o huía, y luego —si sobrevivía— regresaba a un estado basal. Ese ciclo, breve y episódico, es el que modeló nuestra biología.

Pero esto cambió a partir de la revolución industrial, y se aceleró en los últimos 50 años, un tiempo en el que ningún organismo podría adaptarse biológicamente, aún si contáramos los 200 años de capitalismo.

En las primeras décadas del siglo XXI, y con especial crudeza en las periferias del capitalismo global, ese depredador ha mutado. Ya no ruge ni se mueve; vibra en el bolsillo. Llega como una notificación bancaria, el vencimiento de un servicio, de la tarjeta de crédito, una oferta que no te podés perder, noticias sobre el aumento de tarifas de los servicios básicos, un conflicto internacional que impacta en la economía local, la pérdida del poder adquisitivo por el aumento del servicio de celular o del

boleto del colectivo, el saldo negativo de la SUBE, el aumento de la nafta, una deuda impagable que tiene un bufet de abogados que te llama y manda mensajes todo el día, o la amenaza difusa del desempleo por la noticia viralizada del cierre de fábricas icónicas. El estrés financiero se ha convertido en una condición ambiental permanente, una atmósfera invisible que impregna la vida cotidiana de millones de personas.

El estrés financiero no es un fenómeno psicológico individual ni un simple “malestar económico”. Es una patología sistémica producida por un orden económico-político específico, con efectos biológicos medibles, consecuencias cognitivas profundas y daños sociales de largo alcance. Comprenderlo exige un enfoque interdisciplinario que articule medicina, psicología, sociología, economía política y geopolítica. Y, sobre todo, exige una lectura política: el estrés financiero funciona hoy como un dispositivo de disciplinamiento social.

La biología del empobrecimiento

Desde la medicina y la neuroendocrinología, el concepto clave para entender el impacto del estrés financiero es el de *carga alostática*. Este término describe el desgaste

acumulativo que sufre el organismo cuando los sistemas de respuesta al estrés se activan de manera crónica.

Cuando una persona percibe que no puede cubrir sus necesidades básicas o que su futuro material es incierto, el cerebro activa el eje del hipotálamo, la hipófisis y la glándula suprarrenal (HPA). Este eje libera cortisol, la hormona central de la respuesta al estrés. En situaciones normales, el cortisol es adaptativo: moviliza energía, aumenta la atención y prepara al cuerpo para la acción. El problema aparece cuando la amenaza no se resuelve.

En el estrés financiero, el cortisol no sube y baja: se mantiene. Se filtra en la sangre como un goteo tóxico. Este estado tiene consecuencias médicas bien documentadas. A nivel inmunológico, el exceso de cortisol inhibe la producción de glóbulos blancos, debilitando las defensas del organismo y aumentando la susceptibilidad a infecciones y enfermedades crónicas. A nivel cardiovascular, la activación sostenida del sistema simpático genera hipertensión, rigidez arterial y patrones de envejecimiento cardíaco prematuro.

La precariedad económica no solo produce pobreza material, sino también cuerpos biológicamente más frágiles. El ajuste fiscal, la inflación persistente (elevada o de baja

intensidad) y la informalidad laboral se traducen, literalmente, en inflamación sistémica, enfermedades crónicas y reducción de la expectativa de vida. La desigualdad se inscribe en las células.

La mente bajo escasez: estrés financiero, cognición y toma de decisiones

Uno de los hallazgos más relevantes de la psicología cognitiva contemporánea es que la pobreza y la inseguridad financiera no afectan la conducta porque las personas sean “irresponsables” o “ignorantes”, sino porque la escasez consume recursos mentales.

Estudios realizados por universidades como Harvard y Princeton han demostrado que la preocupación constante por el dinero reduce el rendimiento cognitivo de manera significativa, en un orden comparable a una pérdida de alrededor de 13 puntos de coeficiente intelectual. Esta caída no es estructural ni permanente: es contextual. Aparece cuando la mente está atrapada en la urgencia.

Sería como una computadora con demasiados procesos abiertos. El estrés financiero corre en segundo plano, ocupando memoria y capacidad de procesamiento. Como resultado, se producen dos efectos centrales.

El primero es la llamada *visión de túnel*. El cerebro prioriza el corto plazo —pagar la factura, llegar a fin de mes— y pierde la capacidad de planificar a largo plazo. Ahorrar, estudiar, organizarse colectivamente o pensar estrategias de salida se vuelve cognitivamente costoso. No se trata de falta de voluntad, sino de una limitación funcional de la corteza prefrontal.

El segundo efecto es el deterioro del control de impulsos. Cuando la energía mental está agotada gestionando la angustia, disminuye la capacidad de resistir decisiones perjudiciales a largo plazo. Esto genera un círculo vicioso: malas decisiones forzadas por la escasez que, a su vez, profundizan la escasez.

Desde la economía política, este fenómeno es crucial. Un sistema que mantiene amplios sectores de la población en estrés financiero crónico produce sujetos con menor capacidad de planificación, menor margen de acción y menor poder de negociación. La precariedad cognitiva se convierte en un recurso funcional al modelo económico.

Vivir en modo supervivencia

A diferencia del trauma agudo —un accidente, una catástrofe— el estrés financiero es un estrés de

mantenimiento. No irrumpe: se instala. El sistema nervioso autónomo permanece en un estado de alerta moderada pero constante.

El sistema simpático, responsable de la respuesta de lucha o huida, queda activado de manera crónica. Esto explica la alta prevalencia de bruxismo, contracturas cervicales, migrañas y trastornos del sueño en contextos de precariedad económica. El insomnio de conciliación no es un problema de “higiene del sueño”: es un cerebro que no percibe el entorno como seguro.

A largo plazo, este estado afecta la neuroplasticidad. Investigaciones en neurociencia han mostrado que el estrés crónico puede reducir el volumen del hipocampo, una región clave para la memoria y el aprendizaje. De allí la experiencia subjetiva, tan extendida, de sentirse más olvidadizo, torpe o lento bajo presión económica.

Este dato tiene implicancias políticas profundas. Sociedades sometidas a estrés económico sostenido no solo están más cansadas: están neurobiológicamente menos disponibles para la reflexión crítica, la organización compleja y la imaginación de futuros alternativos.

El dinero como patógeno social: vínculos, familia y transmisión intergeneracional

El estrés financiero no se detiene en la frontera del individuo. Se filtra en los vínculos, especialmente en la pareja y la familia. Desde la sociología y la psicología social, sabemos que es una de las principales causas de conflictos de pareja, violencia doméstica y rupturas.

La neurociencia social aporta una clave adicional: bajo estrés crónico, disminuyen los niveles de oxitocina, la hormona asociada al vínculo, la confianza y la cooperación. La pareja deja de percibirse como un equipo frente a la adversidad y comienza a vivirse como una carga o un tribunal. La discusión económica rara vez es solo económica: es una disputa por recursos emocionales escasos.

El impacto más grave se observa en la infancia. Niños que crecen en hogares atravesados por estrés financiero presentan niveles elevados de cortisol basal desde edades tempranas. No es la falta de bienes materiales lo que más daña, sino el clima emocional: irritabilidad, ansiedad, ausencia psíquica de adultos desbordados por la supervivencia.

Este mecanismo produce transmisión intergeneracional del estrés. El orden económico no solo reproduce desigualdad de ingresos, sino también desigualdad neurobiológica y emocional. La pobreza se hereda también como configuración del sistema nervioso.

Geopolítica del estrés: ajuste, deuda y subjetividades disciplinadas

Desde una mirada geopolítica, el estrés financiero masivo no es un accidente. Es un efecto previsible de un sistema global basado en la financiarización, la deuda y la transferencia de recursos desde el trabajo hacia el capital.

Las políticas de ajuste estructural, la precarización laboral y la inflación persistente no solo ordenan variables macroeconómicas: ordenan subjetividades. Una población estresada, endeudada y cognitivamente sobrecargada es menos propensa a la protesta sostenida, a la organización de largo plazo y a la construcción de proyectos colectivos.

En este sentido, el estrés financiero funciona como una tecnología de poder blanda. No necesita represión abierta. Opera por agotamiento. Produce individuos que sobreviven, pero no viven; que resisten, pero no proyectan.

No estamos ante individuos frágiles en un sistema sano. Estamos ante cuerpos y mentes exhaustos en un orden económico enfermo. Nombrarlo es el primer acto de sanación colectiva.