

EN 7 DE CADA 10 HOGARES LAS MUJERES CARGAN CON LA ORGANIZACIÓN COTIDIANA DEL HOGAR

Persistentes desigualdades en la distribución de tareas de cuidado, la carga mental y el tiempo personal en el día a día

PRINCIPALES HALLAZGOS

La carga mental del hogar recae principalmente en las mujeres. El 67% afirma asumir la organización cotidiana de las tareas de la casa, frente al 27% de los varones.

Las tareas vinculadas con la crianza siguen fuertemente feminizadas. El 77% de las mujeres participa en grupos escolares de WhatsApp, el 71% gestiona turnos médicos y el 61% realiza compras de vestimenta para sus hijos.

Las preocupaciones económicas y la falta de tiempo propio son las principales fuentes de cansancio cotidiano. El 53% menciona la situación económica y el 47% la falta de tiempo personal.

El tiempo personal aparece como un recurso escaso. Solo 3 de cada 10 personas consideran que tienen suficiente tiempo para descansar o disfrutar, proporción que baja a 2 de cada 10 entre quienes tienen hijos.

La presencialidad continúa siendo la modalidad laboral predominante. El 52% trabaja de manera presencial y la misma proporción lo hace a tiempo completo.

La organización económica del hogar se estructura principalmente en esquemas mixtos. El 28% combina recursos compartidos con dinero administrado de manera individual y el 27% utiliza un fondo común.

La parentalidad sigue siendo un proyecto deseado, aunque no siempre fácil de concretar. El 54% considera tener hijos como parte de su proyecto de vida, pero 2 de cada 10 creen que hoy resulta difícil llevarlo adelante.

PRESENTACIÓN

La organización de la vida cotidiana dentro de los hogares se ha convertido en uno de los principales desafíos de la vida contemporánea. La distribución de las tareas domésticas, el cuidado de hijos e hijas, la administración del dinero y el tiempo personal forman parte de una dinámica diaria que impacta tanto en la vida familiar como en los vínculos de pareja.

El presente estudio del Centro de Investigaciones Sociales de UADE, basado en una encuesta realizada a más de 1000 personas, analizó cómo se organizan hoy los hogares en torno a los cuidados, la corresponsabilidad, el trabajo y la economía familiar. Los resultados muestran que, **si bien existen cambios en las dinámicas familiares, persisten importantes diferencias en la forma en que se distribuyen las responsabilidades dentro del hogar.**

En relación con la planificación familiar, el estudio muestra que la parentalidad continúa siendo un proyecto deseado para una parte importante de la población: el 54% de las personas afirma que tener hijos forma parte de su proyecto de vida. Sin embargo, este deseo convive con percepciones crecientes sobre las dificultades para concretarlo: **dos de cada diez encuestados consideran que hoy resulta difícil tener hijos debido a factores económicos, laborales y personales.**

Al mismo tiempo, las trayectorias familiares aparecen cada vez más diversas. **Un 15% de las personas señala que aún no tiene una decisión tomada respecto de la maternidad o la paternidad**, mientras que 1 de cada 10 afirma que no quiere tener hijos, proporción que aumenta levemente entre las mujeres.

Uno de los hallazgos centrales del informe es el peso de la denominada "carga mental", es decir, el trabajo invisible de planificar, anticipar y coordinar las múltiples tareas que sostienen la vida cotidiana. **Mientras casi 7 de cada 10 mujeres señalan que ellas mismas asumen principalmente esta organización diaria del hogar, entre los varones esta proporción desciende a menos de un tercio.**

Las diferencias también aparecen en las tareas vinculadas con la crianza. Según la percepción de las propias mujeres, **gestiones escolares, turnos médicos o la compra de vestimenta para los hijos continúan recayendo mayoritariamente sobre ellas.** En contraste, los varones tienden con mayor frecuencia a considerar que estas tareas se distribuyen de manera compartida o que recaen en su pareja.

El estudio también analiza la organización económica dentro de los hogares. Los resultados muestran que predominan los esquemas mixtos, en los que se combinan recursos compartidos con dinero administrado de manera individual. A su vez, **persisten diferencias en el rol de principal sostén económico, que aparece con mayor frecuencia entre los varones.**

En paralelo, **el mundo del trabajo continúa estructurado mayormente en torno a esquemas presenciales y jornadas completas, mientras que el trabajo remoto sigue siendo minoritario.** La percepción de flexibilidad laboral aparece en niveles intermedios, lo que sugiere que muchas personas deben compatibilizar las demandas laborales con la organización doméstica con márgenes limitados de adaptación.

Estas dinámicas impactan directamente en la vida emocional y en la disponibilidad de tiempo personal. **Las preocupaciones económicas, la falta de tiempo propio y los imprevistos cotidianos aparecen entre las principales fuentes de cansancio.** Aunque muchas personas señalan sentirse dueñas de sus decisiones, el estudio muestra que la organización diaria del hogar, el trabajo y los cuidados sigue siendo una de las principales tensiones de la vida coti

RESUMEN EJECUTIVO

- Las percepciones sobre la parentalidad combinan expectativas positivas con una cada vez más fuerte conciencia sobre las exigencias que implica la crianza. Las personas tienden a asociar la llegada de hijos/as con cambios significativos en la organización del tiempo y las prioridades personales. La mayor parte de los encuestados siente que su libertad individual se vería limitada como consecuencia de tener un/a hijo/a.
- La modalidad presencial y la jornada laboral a tiempo completo siguen siendo el formato de trabajo predominante, mientras que la mayoría de los encuestados percibe contar con un nivel intermedio de flexibilidad laboral.
- Al indagar en la distribución y administración de los recursos económicos en los hogares, se observa que los esquemas mixtos constituyen la modalidad más frecuente. Sin embargo, al cruzar las respuestas con el género de los encuestados, se revelan ciertas disparidades: el 41% de los varones afirma cumplir el rol de principal sostén económico, mientras que en las mujeres esa proporción se reduce al **17%**.
- El **50%** de los hogares no cuenta con ayuda doméstica o de cuidado remunerada. En la mayor parte de los hogares, las tareas se distribuyen de manera compartida, aunque las diferencias persisten según el tipo de actividad: las tareas de gestión o mantenimiento recaen con mayor frecuencia en los varones, mientras que las tareas vinculadas al funcionamiento cotidiano del hogar y, sobre todo, a la crianza de los hijos/as, suelen ser llevadas a cabo por las mujeres.
- El **67%** de las mujeres indica que ellas son quienes asumen principalmente la carga mental del hogar, mientras que entre los varones esta proporción desciende a menos de un tercio (**27%**). Sólo un tercio de las mujeres considera que el reparto actual de las tareas es totalmente justo, frente a un **54%** de los varones. Asimismo, la mitad de las personas señala que su esfuerzo cotidiano es reconocido por su pareja, aunque un tercio indica que este reconocimiento ocurre solo a veces.
- El **48%** afirma no recibir ayuda de familiares para resolver tareas de cuidado y demás cuestiones de la vida cotidiana. En este contexto, la pareja se presenta como el principal apoyo al que recurrir ante una necesidad.
- Entre las principales fuentes de cansancio cotidiano se destacan las preocupaciones económicas (**53%**), la falta de tiempo propio (**47%**) y los problemas o imprevistos del día a día (**38%**). A pesar de estas tensiones, la percepción de autonomía personal se mantiene relativamente alta. En efecto, aunque la vida cotidiana está atravesada por múltiples exigencias, una amplia mayoría percibe algún grado de control sobre su propio proyecto de vida.

EL ESTUDIO

PLANIFICACIÓN FAMILIAR E IMAGINARIOS SOBRE LA PARENTALIDAD

En primer lugar, la encuesta de UADE buscó identificar cómo se posicionan hoy las personas sin hijos/as respecto a la posibilidad de tenerlos en el futuro, distinguiendo entre el deseo, las dificultades percibidas y la decisión de no hacerlo.

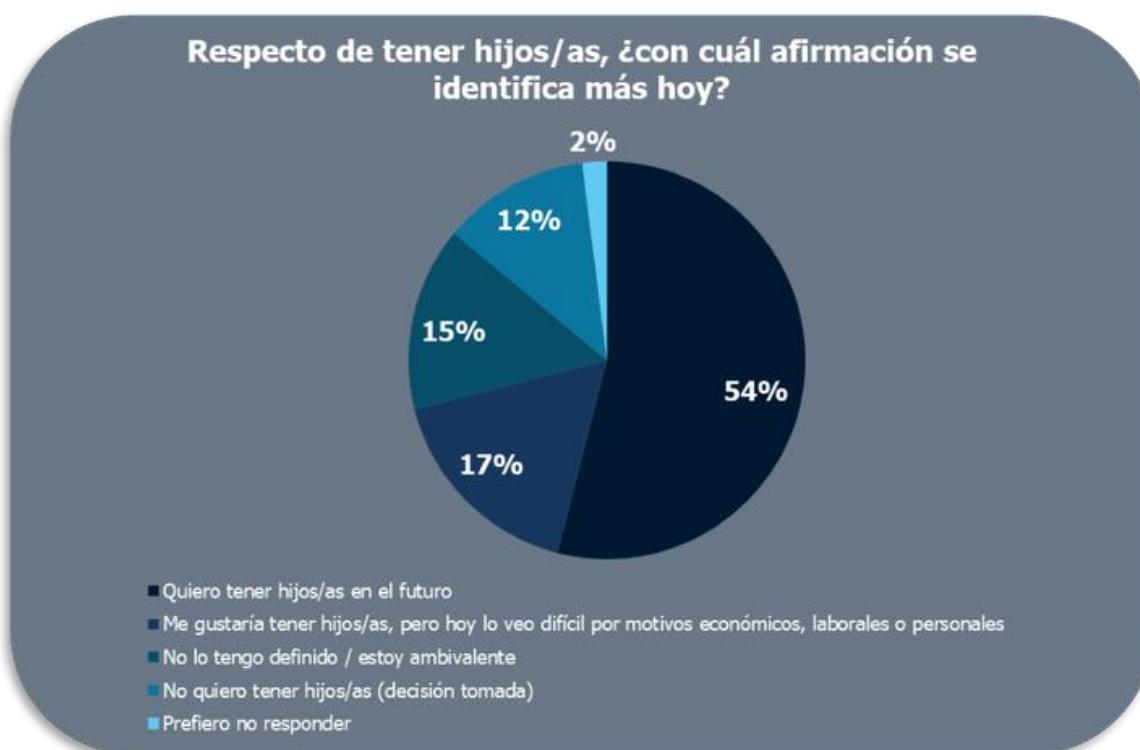


Gráfico 1: Deseo de tener hijos/as. Fuente: elaboración propia.

En términos generales, la respuesta predominante fue el deseo de tener hijos/as en el futuro: más de la mitad de las personas encuestadas (54%) se identifica con esa afirmación. En segundo lugar, el 17% indica que le gustaría tener hijos/as pero que actualmente lo perciben como difícil debido a motivos económicos, laborales o personales. Un número muy similar de encuestados (15%) manifiesta no tener una posición definida o sentirse ambivalente frente a la posibilidad de tener hijos/as. Por último, el 12% afirma haber tomado la decisión de no tener hijos/as.

Se advierten matices relevantes al observar las diferencias por edad. El deseo de tener hijos/as incrementa de manera marcada entre las personas más jóvenes: entre quienes tienen menos de 30 años alcanza el 64%. En cambio, la afirmación "me gustaría tener hijos/as, pero hoy lo veo difícil" aumenta en los grupos de edad intermedios, y la decisión de no tener hijos/as se concentra sobre todo en los grupos de mayor edad (alcanza el 52% entre las personas mayores de 45 años).

EL ESTUDIO

Si se consideran las diferencias por género, las diferencias son más leves: el deseo de tener hijos/as aparece ligeramente más extendido entre los varones: el 58% afirma querer tener hijos/as en el futuro, frente a un 52% de las mujeres, que registran un mayor porcentaje de ambivalencia y de rechazo a la maternidad. Por otra parte, la percepción de dificultades actuales para concretar ese proyecto se distribuye de manera bastante similar entre ambos géneros.

A continuación, la encuesta profundizó en las representaciones sociales que circulan actualmente en torno a la parentalidad, más allá del deseo o la decisión de formar una familia.



Gráfico 2: Percepciones respecto de la parentalidad. Fuente: elaboración propia.

Respecto a la presión social por tener hijos/as, las opiniones aparecen divididas: el 36% de los encuestados está de acuerdo con que esta presión sigue siendo fuerte, mientras que el 46% se muestra en desacuerdo. En cambio, frente a la afirmación "tener hijos/as puede ser valioso, pero no es un proyecto para mí", el 59% manifiesta desacuerdo, lo que sugiere que, aun entre quienes no tienen hijos/as, la mayoría no descarta completamente ese proyecto.

Por otra parte, las percepciones sobre los costos o implicancias de la parentalidad aparecen con mayor consenso. El 63% está de acuerdo con que tener hijos/as puede limitar la libertad personal o profesional. Y, en una línea similar, la mitad de los encuestados coincide en que tener hijos/as implica una carga cotidiana difícil de sostener. Prácticamente la totalidad de las personas encuestadas coincide en que tener hijos/as implica una responsabilidad muy grande.

EL ESTUDIO

Una vez más, al cruzar los resultados con el género de los encuestados, se advierten matices relevantes. En la afirmación “tener hijos/as puede ser valioso, pero no es un proyecto para mí”, el nivel de acuerdo se incrementa entre las mujeres y desciende entre los varones. Asimismo, en la afirmación “la presión social por tener hijos/as sigue siendo fuerte” también se observan diferencias marcadas: entre los varones predomina claramente el desacuerdo (53%), mientras que entre las mujeres las opiniones aparecen mucho más equilibradas, con un 42% en desacuerdo y un 43% que opina lo contrario.

Estos datos sugieren que las mujeres tienden a percibir con mayor intensidad tanto la presión social vinculada a la maternidad como la posibilidad de no considerar la parentalidad como un proyecto personal.

La encuesta también relevó la cantidad de hijos/as en los hogares de las personas que son madres o padres, con el objetivo de aproximarse a las configuraciones familiares predominantes.

Los resultados muestran que la configuración familiar más frecuente es la de dos hijos/as: el 46% de los encuestados con hijos/as señala encontrarse en esa situación. En segundo lugar, el 36% indica tener un solo hijo, mientras que las familias con tres hijos sólo aparecen en un 13% de los casos.

La presencia de dos hijos/as aumenta entre las personas mayores de 45 años, donde alcanza el 52%. En contraposición, la maternidad o paternidad con un solo hijo/a es claramente predominante entre los más jóvenes: el 73% de los encuestados menores de 30 años y con hijos tiene sólo uno. Por su parte, las familias con tres hijos/as aparecen con mayor presencia relativa entre los mayores de 45 años (17%).

En conjunto, estas diferencias sugieren que los grupos más jóvenes tienden a concentrarse en configuraciones familiares más pequeñas (no obstante, podrían decidir tener más hijos/as en el futuro), mientras que entre las generaciones de mayor edad aparecen con mayor frecuencia hogares con dos o más hijos/as.

SITUACIÓN LABORAL ACTUAL Y MODALIDADES DE TRABAJO

La encuesta indagó en las condiciones laborales de las personas encuestadas, prestando especial atención a la modalidad de trabajo (presencial, remota o mixta), los niveles de flexibilidad en la organización de la jornada y su relación con la organización familiar.

En primer lugar, se relevó la situación laboral actual de las personas encuestadas, con el objetivo de caracterizar la estructura de participación laboral.

EL ESTUDIO



Gráfico 3: situación laboral actual. Fuente: elaboración propia.

Los resultados muestran cuál es la modalidad predominante: el 52% afirma trabajar a tiempo completo, mientras que el trabajo independiente o el desarrollo de emprendimientos aparece en un lejano segundo lugar (16%). Por su parte, el 14% indica no tener actualmente trabajo remunerado, mientras que una proporción similar (12%) señala desempeñarse en trabajos de medio tiempo.

Al observar las diferencias por edad, se advierten contrastes importantes. El trabajo full time se concentra especialmente entre las personas de 31 a 45 años, donde alcanza el 72%, mientras que desciende a un 59% entre quienes tienen más de 45 años y a un 35% entre los menores de 30. En cambio, la ausencia de trabajo remunerado aparece con mayor frecuencia entre las personas más jóvenes, donde alcanza el 27%, mientras que resulta prácticamente marginal en los demás rangos etarios.

Si se consideran las diferencias por género, se observa que el trabajo full time aparece con mayor presencia entre los varones, con un 63%, mientras que entre las mujeres alcanza a un 46% de las encuestadas. A la inversa, el trabajo part time aparece levemente más extendido entre las mujeres.

Más datos pertinentes se revelan al considerar la presencia de hijos/as en el hogar. El trabajo full time incrementa entre quienes tienen hijos/as, donde alcanza el 59%, mientras que entre quienes no tienen hijos/as desciende al 48%. A su vez, el trabajo independiente o emprendedor aparece con mayor frecuencia entre quienes tienen hijos/as, donde llega al 24%; entre quienes no tienen hijos/as, ese valor desciende a la mitad. Por su parte, la ausencia de trabajo remunerado se concentra principalmente entre las personas que no tienen hijos/as, alcanzando el 19%, mientras que entre quienes sí tienen hijos/as se reduce a una proporción marginal. Estas diferencias sugieren que la presencia de hijos/as en el hogar se asocia con niveles más altos de participación laboral y una mayor diversificación de estrategias de trabajo, particularmente a través de actividades independientes

EL ESTUDIO

La encuesta también indagó en la modalidad predominante entre los encuestados que trabajan. Este aspecto permite comprender cómo se organizan actualmente las dinámicas laborales en términos espaciales, distinguiendo entre trabajo presencial, remoto o combinado.

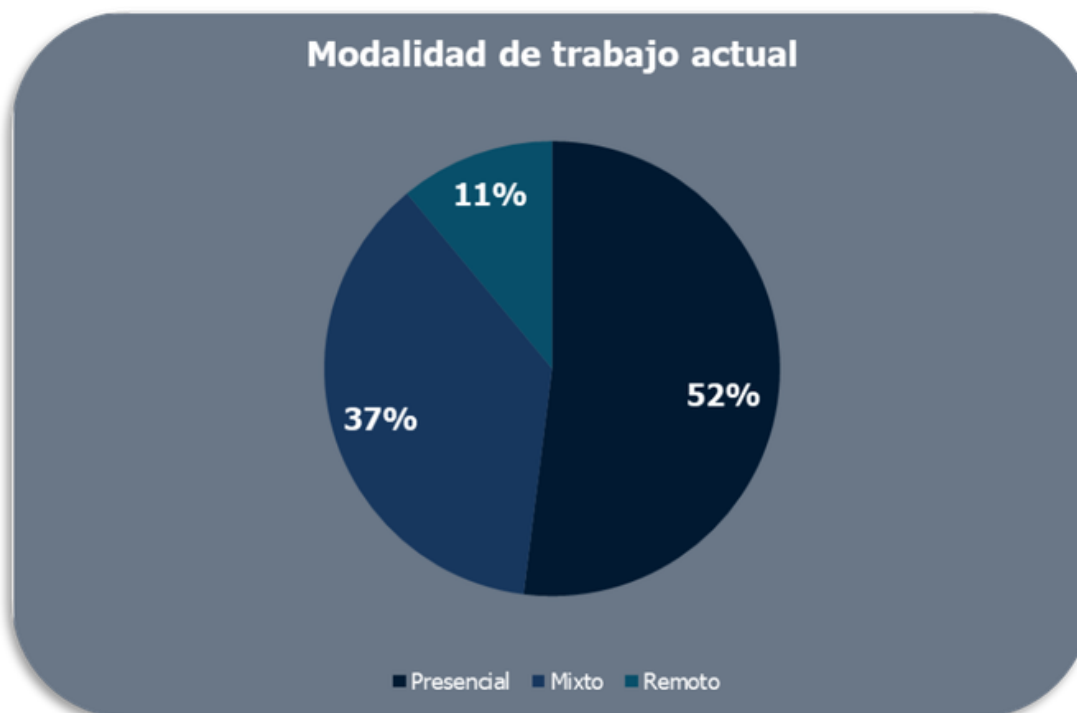


Gráfico 4: modalidad de trabajo actual. Fuente: elaboración propia.

Los resultados demuestran que la modalidad presencial continúa siendo la más habitual: el 52% de los encuestados afirma trabajar principalmente de manera presencial. La modalidad mixta, que combina instancias presenciales y remotas, aparece en segundo lugar (37%), mientras que el trabajo completamente remoto tiene la menor presencia, alcanzando sólo al 11% de las personas que trabajan.

A su vez, entre quienes trabajan bajo una modalidad remota o combinada, la encuesta profundizó en la cantidad de días por semana que se realizan tareas a distancia, a fin de observar el grado de intensidad del teletrabajo dentro de los esquemas laborales actuales.

Los resultados muestran una distribución diversificada en la cantidad de días de trabajo remoto. La opción más mencionada (5 días o más) sólo obtuvo un 29% de los votos. Estos resultados reflejan que, dentro de las modalidades remotas o híbridas, no existe un patrón único de organización, sino distintas combinaciones en la distribución semanal del trabajo a distancia.

EL ESTUDIO



Gráfico 5: cantidad de días de trabajo remoto por semana. Fuente: elaboración propia.

A continuación, la encuesta incorporó una comparación temporal con el período previo a 2020, con el objetivo de analizar en qué medida el trabajo remoto se modificó desde el contexto de pandemia Covid-19 y cuarentena obligatoria.

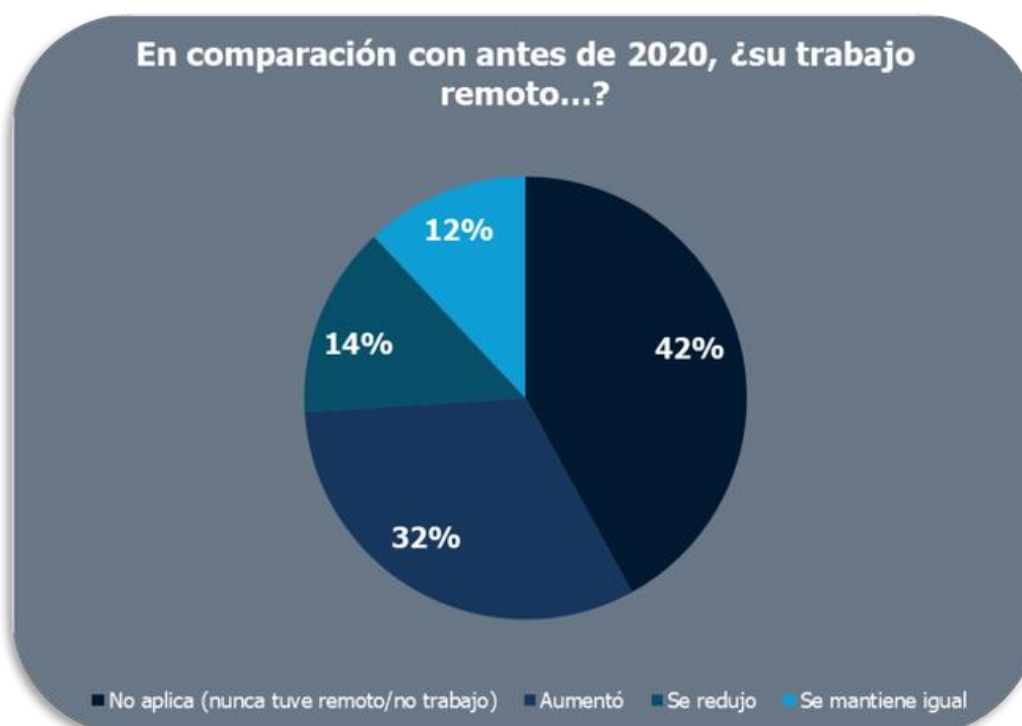


Gráfico 6: trabajo remoto actual vs. año 2020. Fuente: elaboración propia.

EL ESTUDIO

Los datos extraídos con esta pregunta sugieren que, entre quienes experimentaron trabajo remoto (que, de por sí, constituye una minoría de los encuestados), la tendencia predominante fue su expansión en los últimos años.

Se advierte también que el aumento del trabajo remoto se concentra en las personas en pareja conviviente, donde alcanza el 39%, y que tienen hijos/as (42%). Asimismo, la proporción de personas cuyo trabajo remoto se redujo o se mantiene igual también es levemente mayor entre quienes tienen hijos/as (17% en ambos casos) que entre quienes no tienen hijos/as (13% y 8%, respectivamente). Es razonable concluir que, entre las personas con responsabilidades de cuidado, el trabajo remoto tendió a expandirse o consolidarse en mayor medida.

Por último, la encuesta indagó en el grado de flexibilidad laboral percibido por las personas que actualmente trabajan. Este indicador permite aproximarse a la capacidad que tienen los trabajadores para adaptar horarios, ritmos o modalidades, una variable que suele resultar relevante en la articulación entre la vida laboral y las responsabilidades personales o familiares.



Gráfico 7: nivel de flexibilidad laboral percibida por los/as trabajadores/as.

Fuente: elaboración propia.

Los resultados muestran que la percepción predominante es la de contar con un nivel intermedio de flexibilidad: el 42% de los encuestados indica tener bastante flexibilidad en su trabajo. Mientras tanto, un tercio considera contar con poca flexibilidad, y las respuestas extremas (“Mucha” y “Ninguna”) fueron escogidas en proporciones mucho menores. Es decir, si bien una parte importante de las personas percibe cierto margen para organizar su trabajo, los niveles muy altos de flexibilidad siguen siendo poco frecuentes.

EL ESTUDIO

Nuevos matices aparecen al cruzar los datos. La percepción de contar con bastante flexibilidad aumenta entre las personas mayores de 45 años, así como entre quienes conviven en pareja y entre quienes tienen hijos/as, lo que podría vincularse a trayectorias laborales más consolidadas o a arreglos laborales que contemplan responsabilidades familiares.

Por otra parte, la percepción de tener poca flexibilidad se incrementa entre los varones y entre las personas de 31 a 45 años, grupo que suele concentrar altos niveles de participación laboral.

Finalmente, la percepción de no contar con ninguna flexibilidad aparece con mayor presencia entre las personas mayores de 45 años, y se incrementa levemente entre las mujeres. Esto muestra que todavía persisten las situaciones en las que la organización del trabajo resulta poco adaptable.

SITUACIÓN FINANCIERA Y ORGANIZACIÓN ECONÓMICA DEL HOGAR

Otra cuestión explorada por la encuesta es la situación financiera de los hogares y la forma en que se organizan y gestionan los recursos económicos en la vida cotidiana. En primer lugar, se consultó si los hogares logran cubrir sus gastos con relativa tranquilidad, si lo hacen con dificultades o si atraviesan situaciones económicas más holgadas.

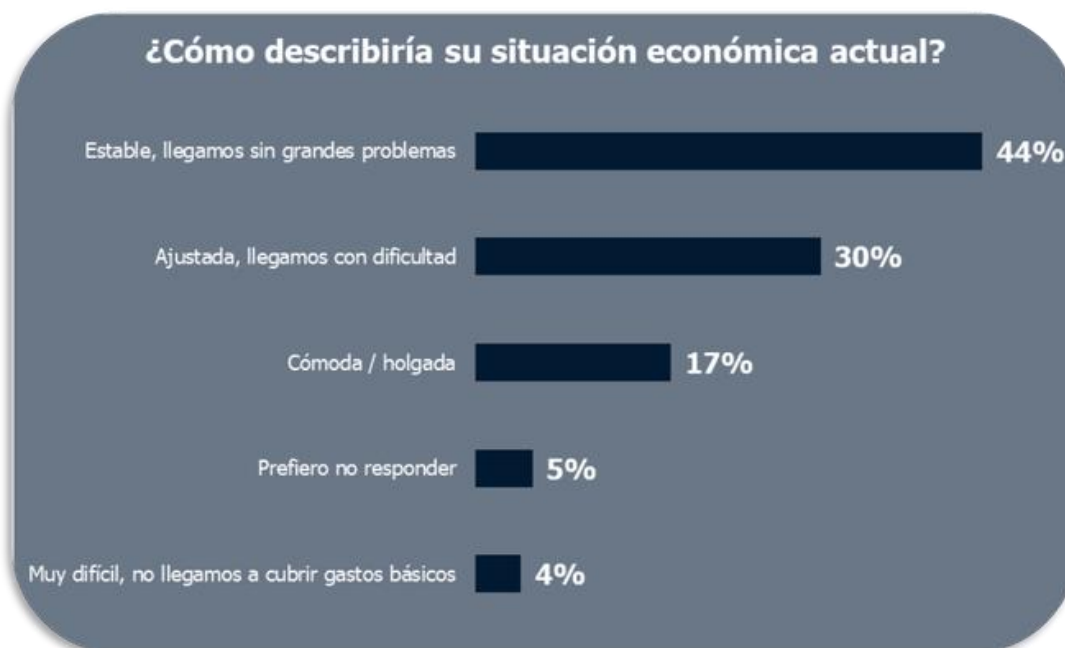


Gráfico 8: situación económica de los hogares. Fuente: elaboración propia.

EL ESTUDIO

El 44% de los encuestados afirma encontrarse en una situación estable en la que llegan a cubrir los gastos sin grandes problemas. En cambio, el 30% describe su situación como ajustada, mientras que un 17% la define como cómoda o holgada. Estos resultados deben interpretarse considerando que la encuesta circuló mayoritariamente entre personas pertenecientes a sectores medios y medios-altos, lo que contribuye a explicar la mayor concentración de respuestas en categorías de estabilidad o solvencia económica.

Al cruzar estos resultados con el género de los encuestados, se observa que los varones tienden a evaluar su situación económica de manera más favorable: la mitad señala encontrarse en una situación estable, mientras que sólo un 41% de las mujeres coincide con esa afirmación. A la inversa, las mujeres admiten con mayor frecuencia las situaciones económicas ajustadas o muy difíciles (32% y 5%, respectivamente).

A continuación, la encuesta indagó en la gestión de los ingresos dentro del hogar, para comprender los arreglos económicos cotidianos mediante los cuales las personas administran sus recursos.



Gráfico 9: organización económica de los hogares. Fuente: elaboración propia.

Los resultados se distribuyen de manera equitativa entre quienes indicaron que en su hogar existe una combinación entre recursos en común y dinero administrado de manera individual (28%), y quienes utilizan un modelo de ingresos totalmente compartidos, organizados a través de un fondo común (27%).

Se advierten patrones distintos de organización económica según el rango etario de los encuestados. El modelo de ingresos compartidos se incrementa de manera marcada entre las personas mayores de 45 años, donde alcanza el 44%, mientras que entre los menores de 30 desciende a un 18%. En cambio, la dependencia económica aparece con mayor presencia entre las personas más jóvenes, donde alcanza el 28%, mientras que entre quienes tienen entre 31 y 45 años y entre los mayores de 45 se reduce a un valor marginal

EL ESTUDIO

Si se consideran, en cambio, las diferencias por género, se observa que el modelo de ingresos compartidos aparece con mayor presencia entre los varones, donde alcanza el 31%, mientras que entre las mujeres se ubica en el 24%. Por otra parte, la dependencia económica es más frecuente entre las mujeres, casi duplicando la proporción observada entre los varones (18% y 10%, respectivamente).

De manera más específica, la encuesta consultó acerca de la distribución de la responsabilidad económica entre los integrantes del hogar, con el objetivo de identificar posibles asimetrías o esquemas de aporte compartido. Para esto, se preguntó quién ocupa el rol principal en la generación de ingresos o si este aporte se distribuye de manera similar.



Gráfico 10: principal sostén económico del hogar. Fuente: elaboración propia.

Los resultados muestran una distribución diversificada en los roles de aporte económico. El 26% de los encuestados señala ser quien realiza el mayor aporte de ingresos en su hogar, mientras que un 20% indica que quien más aporta es su pareja o expareja.

Proporciones similares afirman que otra persona del hogar cumple esa función y que los aportes económicos se distribuyen de manera similar entre los integrantes del hogar.

Nuevos contrastes aparecen nuevamente al observar los resultados según el género de los encuestados. Entre los varones, el rol de principal sostén económico aparece con mayor frecuencia (41%). En cambio, entre las mujeres esta proporción se reduce al 17%. A la inversa, entre las mujeres aumenta la proporción de quienes indican que el principal aporte económico proviene de la pareja o expareja (27%), mientras que entre los varones esta situación aparece con mucha menor frecuencia (7%). En conjunto, estos resultados reflejan que, si bien existen esquemas de contribución compartida, persisten diferencias de género en la distribución del rol de principal proveedor económico dentro del hogar.

EL ESTUDIO

La encuesta también preguntó por cómo se distribuyen las responsabilidades vinculadas a la administración cotidiana del dinero, incluyendo tareas como el pago de servicios (luz, gas, internet, televisión de pago, etc.) y la planificación del presupuesto del hogar.



Gráfico 11: principales desafíos en relación con la crianza. Fuente: elaboración propia.

Los resultados mostraron una distribución equilibrada entre gestión individual (34%) y compartida (33%).

Al observar las diferencias por edad, se advierte que tanto la gestión individual de las finanzas del hogar como la gestión compartida aumentan entre las personas de mayor edad: el 45% de los mayores de 45 años señala que ellos mismos gestionan las finanzas (45%), proporción que se mantiene entre quienes tienen entre 31 y 45 años (42%), pero que desciende al 22% entre los menores de 30. En cambio, la opción "otra persona" (por ejemplo, madre o padre) se concentra de manera marcada entre los menores de 30 años, donde alcanza el 38%, mientras que resulta prácticamente inexistente entre los grupos de mayor edad.

Si se consideran las diferencias por género, las variaciones resultan más moderadas: los varones señalan con mayor frecuencia que gestionan personalmente las finanzas del hogar (38%), mientras que entre las mujeres esta proporción se ubica en el 31%.

ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS DE CUIDADO

EL ESTUDIO

Las denominadas tareas de cuidado refieren a un conjunto de actividades necesarias para sostener la vida cotidiana de las personas y el funcionamiento del hogar, tales como la atención de niños, niñas o personas dependientes, la preparación de alimentos, la limpieza, la organización doméstica o el acompañamiento en actividades diarias. En gran parte de los hogares, estas tareas constituyen trabajo no remunerado, es decir, actividades que implican tiempo, esfuerzo y responsabilidad, pero que no reciben una compensación económica directa. En este marco, la encuesta indagó en cómo se organizan estas tareas dentro de los hogares, quiénes las realizan principalmente y en qué medida se delegan o se tercerizan.

En primer lugar, se preguntó por la presencia de ayuda doméstica o de cuidado remunerada dentro del hogar.

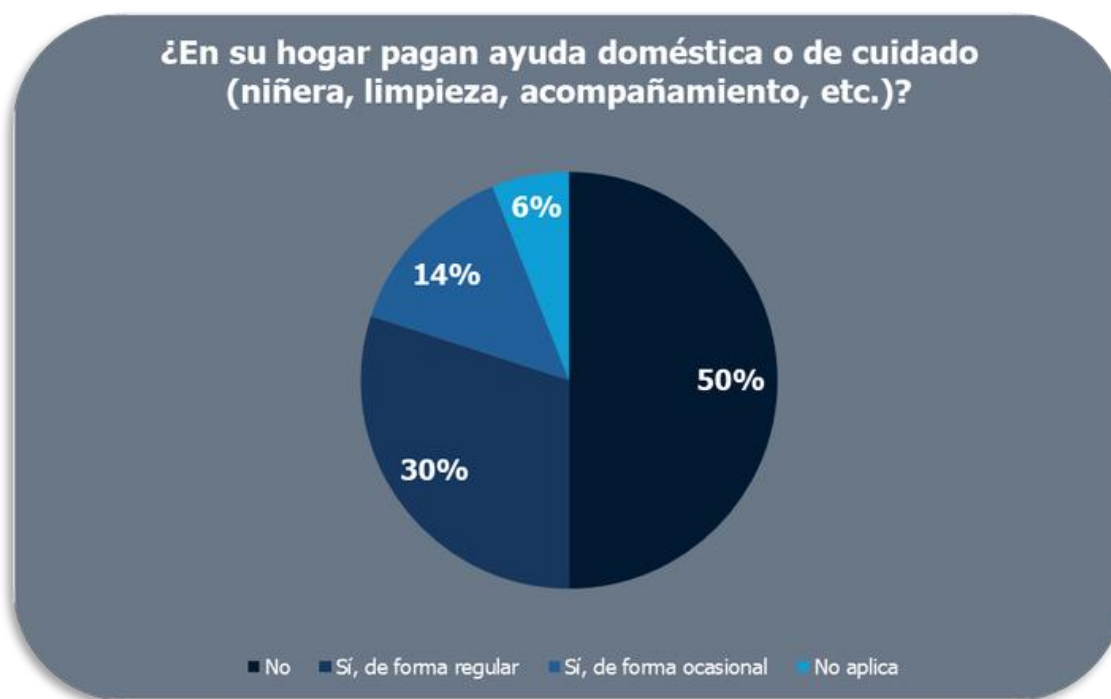


Gráfico 12: tercerización de las tareas de cuidado. Fuente: elaboración propia.

Los resultados mostraron que la mitad de los hogares no cuenta con ayuda doméstica o de cuidado remunerada. Se trata de una proporción significativamente superior al 30% que sí recurre a este tipo de asistencias.

Al analizar las respuestas según el rango etario de los encuestados, se advierte que la contratación regular de ayuda doméstica o de cuidado aumenta entre las personas mayores de 45 años, donde alcanza el 40%, mientras que entre quienes tienen hasta 30 años se ubica en el 25%, y entre las personas de 31 a 45 años en una proporción similar al promedio general (30%).

Si se consideran las diferencias por género, se observan variaciones moderadas. Las mujeres señalan con mayor frecuencia la presencia de ayuda doméstica regular (33%), mientras que entre los varones esta proporción desciende al 25%. A la inversa, la ausencia de ayuda remunerada aparece levemente más extendida entre los varones, donde alcanza el 53% de los encuestados, frente al 48% entre las mujeres.

EL ESTUDIO

Por último, al considerar la presencia de hijos/as en el hogar, se advierten diferencias más marcadas. Entre quienes tienen hijos/as aumenta significativamente la contratación regular de ayuda doméstica o de cuidado (46%), mientras que entre quienes no tienen hijos/as esta proporción se reduce a un 21%. Estos datos sugieren que la presencia de niños/as en el hogar incrementa la necesidad de apoyo externo para la realización de tareas de cuidado o domésticas.

La encuesta también indagó en cómo las personas perciben su propio rol en la realización de las tareas domésticas y de cuidado dentro del hogar, con el fin de identificar si las responsabilidades se comparten de manera equilibrada, si recaen principalmente en una persona o si la participación es más limitada.

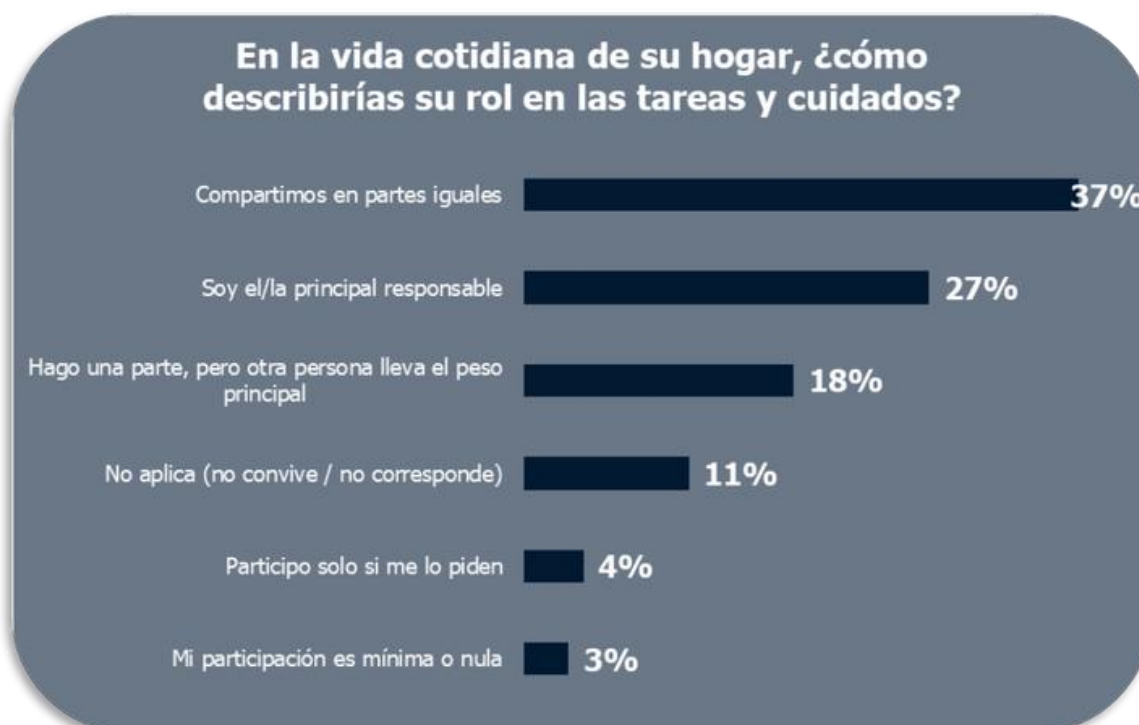


Gráfico 13: distribución de las tareas de cuidado en el hogar. Fuente: elaboración propia.

Según los resultados, la modalidad más mencionada es la de una distribución compartida de las tareas: el 37% de los encuestados señala que las actividades se reparten en partes iguales dentro del hogar. En segundo lugar, el 27% se percibe como el principal responsable de estas tareas (27%). Por su parte, un 18% considera que participa en una parte de las tareas, pero que otra persona asume el peso principal (18%).

Una vez más, se advierten algunos matices al observar las diferencias por edad. La percepción de una distribución igualitaria de las tareas aumenta entre las personas de 31 a 45 años, donde alcanza el 43%, mientras que entre los mayores de 45 años y los menores de 30 se ubica en torno al 30%. En cambio, la quienes se perciben como principales responsables de las tareas de cuidado se concentran por encima de los 45 años (42%), mientras que entre quienes tienen entre 31 y 45 años esa proporción desciende al 30%, y entre los menores de 30 al 18%.

EL ESTUDIO

Las diferencias por género son particularmente significativas. El 43% de los varones señala que las tareas se comparten en partes iguales, pero sólo el 35% de las mujeres coincide con tal afirmación. Las encuestadas se identifican mucho más frecuentemente como las principales responsables de las tareas del hogar, alcanzando el 35%, mientras que entre los varones esta proporción apenas llega al 13%.

Por último, si se consideran las diferencias según la presencia de hijos/as en el hogar, también se observan contrastes significativos. Entre quienes tienen hijos/as aumenta la proporción de personas que se identifican como principales responsables de las tareas de cuidado (40%), mientras que entre quienes no tienen hijos/as esta proporción se reduce al 20%. Estos últimos son quienes más frecuentemente participan sólo parcialmente de las tareas domésticas (21%), frente al 11% entre quienes sí tienen hijos/as. Asimismo, la percepción de una distribución igualitaria de las tareas se mantiene en niveles relativamente similares entre ambos grupos, con valores cercanos al 40%.

En relación con la pregunta anterior y de manera más específica, se consultó por la responsabilidad que asumen los miembros del hogar en un listado de actividades puntuales. Este bloque permitió observar cómo se reparte el trabajo doméstico tanto en tareas operativas (cocinar o limpiar), como de organización y gestión (por ejemplo, administrar servicios, finanzas o viajes familiares):

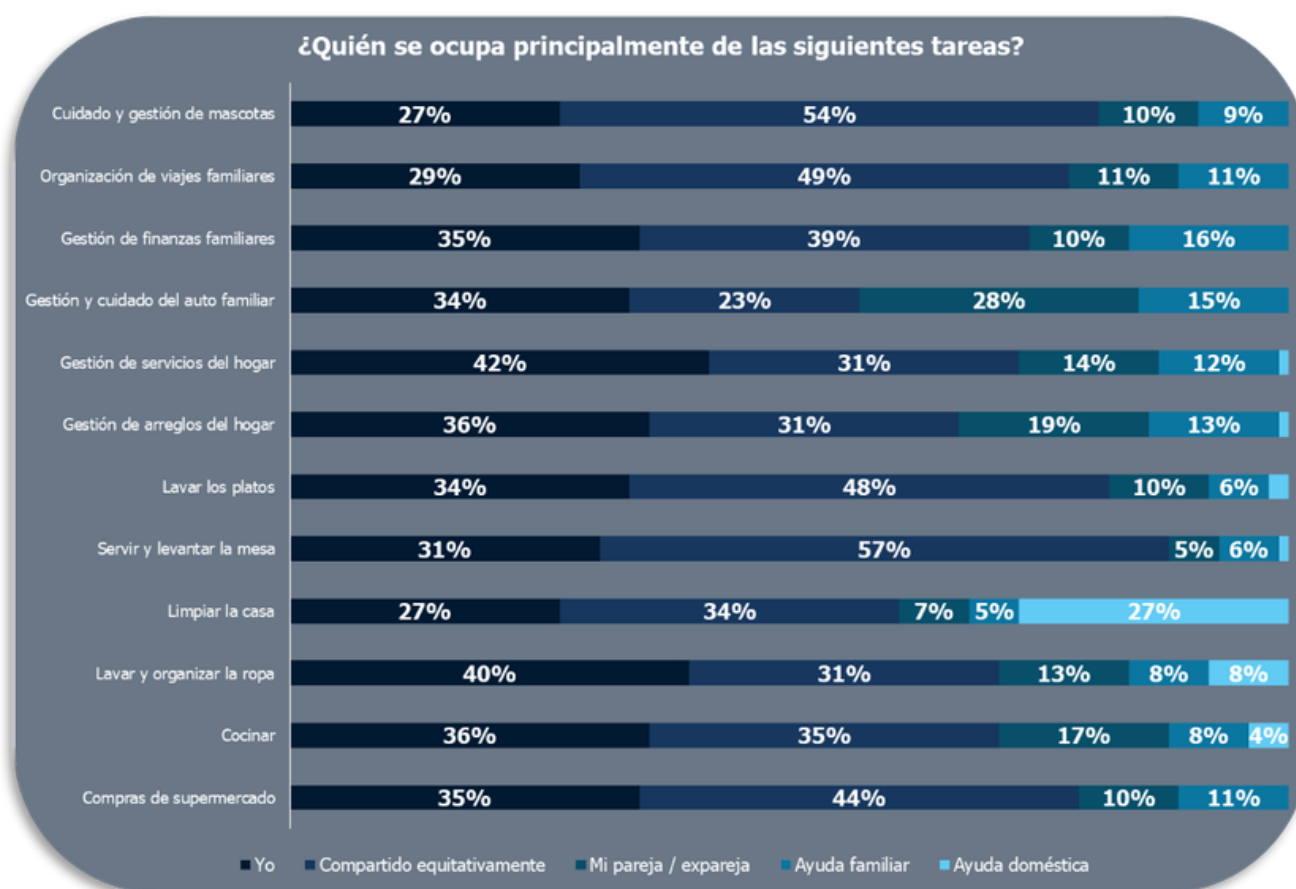


Gráfico 14: distribución de las tareas del hogar en detalle. Fuente: elaboración propia.

EL ESTUDIO

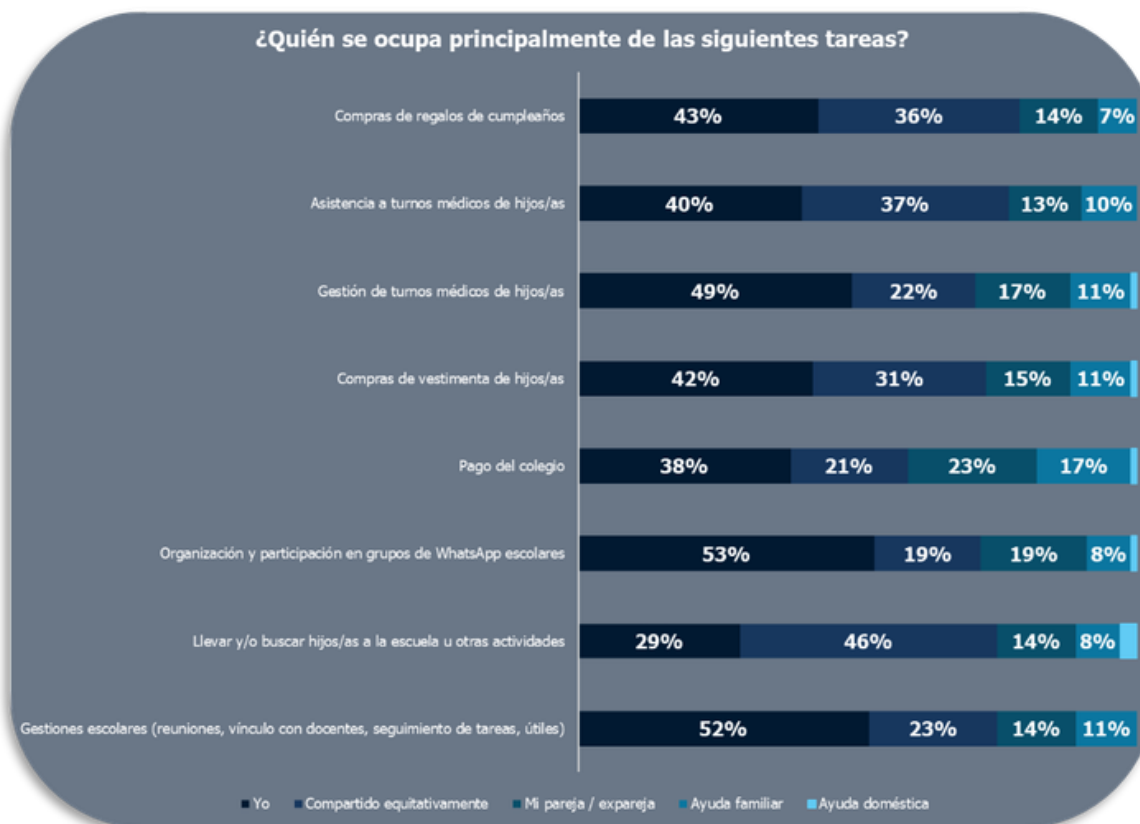


Gráfico 15: distribución de las tareas vinculadas con el cuidado/atención de los hijos/as. Fuente: elaboración propia.

En términos generales, los resultados muestran que muchas de las tareas del hogar tienden a resolverse de manera compartida, aunque con diferencias según el tipo de actividad. La distribución equitativa es la más frecuente para varias tareas cotidianas, como servir y levantar la mesa (57%), cuidado y gestión de mascotas (54%), organización de viajes familiares (49%), lavado de platos (48%), compras de supermercado (44%) y gestión de finanzas familiares (39%).

Sin embargo, otras actividades aparecen con mayor frecuencia a cargo de una persona específica del hogar: la gestión de servicios del hogar (42%) y el lavado y organización de la ropa (40%). En estas actividades, si bien la distribución compartida también aparece con presencia relevante, se observa una mayor tendencia a que una persona concentre la tarea.

Por otra parte, algunas tareas presentan una participación de la pareja o de otros integrantes del hogar. Es el caso de la gestión y cuidado del auto familiar, donde el 28% indica que esta responsabilidad recae principalmente en la pareja. Asimismo, en distintas actividades aparece la participación de la ayuda familiar, especialmente en la gestión de arreglos del hogar, la gestión del auto o la administración de las finanzas, aunque con proporciones más moderadas.

Finalmente, la ayuda doméstica remunerada aparece con mayor presencia principalmente en la limpieza del hogar, donde el 27% señala que esta tarea se encuentra a cargo de personal doméstico. En el resto de las actividades su participación resulta muy baja o prácticamente inexistente.

EL ESTUDIO

En conjunto, estos resultados muestran que la organización de las tareas domésticas combina arreglos de corresponsabilidad con responsabilidades individuales, mientras que la tercerización mediante trabajo remunerado se concentra sobre todo en tareas específicas vinculadas a la limpieza.

En términos generales, las mujeres reportan con mayor frecuencia ser quienes asumen directamente tareas vinculadas al funcionamiento diario de la casa, mientras que los varones tienden a concentrarse más en actividades de gestión o asociadas a aspectos técnicos o financieros del hogar. Aun así, en muchas tareas se mantiene una presencia importante de la modalidad compartida equitativamente, especialmente en actividades cotidianas y rutinarias.

La brecha más marcada se encuentra en el lavado y la organización de la ropa: casi la mitad de las mujeres señala encargarse principalmente de esta actividad, mientras que sólo un cuarto de los varones escogió esa respuesta. Con la cocina y la limpieza del hogar ocurre algo similar, aunque con una diferencia entre mujeres y hombres más matizada.

Por el contrario, algunas tareas de gestión y mantenimiento del hogar aparecen más frecuentemente a cargo de varones. Es el caso de la gestión de servicios del hogar, donde el 52% de los varones indica ocuparse principalmente, frente a sólo el 36% de las mujeres.

Una diferencia aún mayor se observa en la gestión y cuidado del auto familiar, donde el 64% de los varones señala ser el principal responsable, mientras que solo 16% de las mujeres reporta lo mismo. También en la gestión de arreglos del hogar los varones aparecen con mayor protagonismo (49% frente a 29%). Las tareas de administración económica muestran el mismo predominio masculino: el 45% de los varones se considera el principal responsable, frente a un 28% entre las mujeres; ellas reportan con más frecuencia una gestión compartida (42%).

Por su parte, actividades como servir y levantar la mesa, lavar los platos, organizar viajes familiares, el cuidado de mascotas o buscar a los hijos/as de la escuela aparecen con mayor frecuencia como tareas compartidas, con proporciones cercanas o superiores a la mitad de los hogares. En el caso de las tareas vinculadas con la crianza y el acompañamiento cotidiano de hijos e hijas, los resultados muestran una alta participación directa de quien responde la encuesta, aunque con diferentes niveles de corresponsabilidad según el tipo de actividad.

Las tareas vinculadas con la gestión y el seguimiento cotidiano aparecen mayormente concentradas en una única persona. Por ejemplo, el 53% de los encuestados señala encargarse de la organización y participación en grupos de WhatsApp escolares, el 52% indica asumir principalmente la gestión escolar (reuniones, vínculo con docentes o seguimiento de tareas), y el 49% afirma ocuparse de la gestión de turnos médicos. Lo mismo ocurre en el caso de las compras relacionadas a la crianza. El 42% indica ocuparse principalmente de las compras de vestimenta de hijos/as, mientras que el 31% señala que esta tarea se realiza de manera compartida. Algo similar ocurre con las compras de regalos de cumpleaños, donde 43% afirma encargarse directamente y 36% indica que se resuelve de forma conjunta.

EL ESTUDIO

Por último, algunas tareas de gestión económica o administrativa presentan una distribución más diversa entre los distintos miembros del hogar. En el caso del pago del colegio, por ejemplo, el 38% señala asumirlo personalmente, pero también aparecen con un peso relevante la pareja (23%) y la ayuda familiar (17%), lo que sugiere arreglos domésticos más variados para resolver este tipo de responsabilidades.

En general, las mujeres tienden a señalar que ellas mismas asumen la mayor parte de estas tareas, mientras que los varones con mayor frecuencia perciben que las realiza su pareja o que se resuelven de manera compartida. Las diferencias más grandes aparecen en las gestiones escolares (reuniones, vínculo con docentes o seguimiento de tareas): el 68% de las mujeres afirma ocuparse principalmente de estas actividades, mientras que entre los varones esa proporción baja al 22%. A la inversa, el 38% de los varones señala que su pareja es quien se ocupa, algo que apenas el 1% de las mujeres puede decir. En la organización y participación en grupos de WhatsApp escolares, la brecha es todavía mayor. El 77% de las mujeres indica encargarse directamente, mientras que sólo el 15% de los varones señala lo mismo. También aparecen diferencias importantes en las compras de vestimenta para hijos e hijas (61% contra 11%), en la compra de regalos (60% contra 13%), en la gestión de turnos médicos (71% contra 11%) y en la asistencia a dichos turnos (56% contra 14%). Una de las pocas tareas donde aparece mayor protagonismo masculino es en el pago del colegio. El 48% de los varones señala encargarse principalmente de esta responsabilidad, frente a un 32% de las mujeres; al mismo tiempo, el 29% de las mujeres reconoce que esta es una tarea realizada por su pareja.

Todos estos resultados sugieren que las tareas vinculadas al seguimiento cotidiano, la organización escolar y los cuidados de salud de hijos e hijas aparecen fuertemente feminizadas, al menos desde la percepción de las propias mujeres. Los varones tienden a percibir con mayor frecuencia que estas responsabilidades están repartidas o que recaen principalmente en su pareja, lo que evidencia diferencias importantes en la forma en que cada género interpreta la distribución del trabajo de cuidado dentro del hogar.

DISTRIBUCIÓN DE TAREAS Y VÍNCULOS DE PAREJA

A continuación, la encuesta indagó en la carga mental, entendida como el trabajo invisible de anticipar, recordar, planificar y coordinar las múltiples tareas que sostienen la vida cotidiana del hogar. A diferencia de las tareas concretas, esta dimensión refiere a la organización previa que permite que las cosas sucedan: recordar turnos, prever compras, coordinar horarios o anticipar necesidades familiares.

A nivel general, el 52% de las personas señala ser quien se ocupa principalmente de esta organización cotidiana. En tanto, el 26% considera que esta responsabilidad se comparte equitativamente y el 15% indica que depende del tema. Solo un 7% afirma que la carga mental recae principalmente en su pareja.

EL ESTUDIO



*Gráfico 16: responsabilidad de la carga mental u organización invisible.
Fuente: elaboración propia.*

Una vez más, al analizar los resultados por género, vuelven a aparecer diferencias marcadas en la percepción sobre cómo se distribuye esta responsabilidad. El 67% de las mujeres encuestadas señala que ellas mismas se ocupan principalmente de anticipar y coordinar lo cotidiano, mientras que entre los varones esa proporción baja a un 27%. En cambio, el 42% de los varones considera que esta tarea se comparte equitativamente, algo que solo menciona el 17% del género opuesto. Esta disparidad se percibe también en aquellos que consideran que la carga mental recae en su pareja. El 15% de los varones escogió esta respuesta, mientras que apenas un 1% de las mujeres afirma lo mismo.

En suma, estos resultados refuerzan un patrón que ya aparecía en las preguntas anteriores: las mujeres tienden a percibirse como principales responsables de la organización cotidiana del hogar, mientras que los varones con mayor frecuencia interpretan que estas responsabilidades se distribuyen de forma compartida o recaen en su pareja.

La encuesta también preguntó a los encuestados que conviven con qué frecuencia la otra persona realiza tareas del hogar sin que se lo pidan, es decir, de manera espontánea o por iniciativa propia.

A nivel general, el 39% señala que su pareja realiza tareas sin que se lo pidan a menudo, mientras un 24% indica que esto ocurre siempre. Una proporción similar (22%) afirma que esto sólo sucede a veces, un 11% que ocurre rara vez y un 4% que eso nunca sucede.

EL ESTUDIO



Gráfico 17: nivel de iniciativa propia para las tareas del hogar. Fuente: elaboración propia.

Al analizar las respuestas según el género de los participantes, aparecen percepciones claramente diferentes. Los varones tienden a evaluar con mayor frecuencia que sus parejas actúan de manera autónoma en las tareas del hogar. El 47% afirma que su pareja realiza tareas sin que se lo pidan a menudo, y un 34% señala que ocurre siempre. Entre las mujeres, en cambio, estas percepciones son menos frecuentes: sólo un 35% indica que su pareja lo hace a menudo, y apenas un 18% que sucede siempre. Desde ya, las mujeres reportan con mayor frecuencia situaciones donde la iniciativa aparece con menor regularidad: el 26% señala que ocurre a veces, el 16% que sucede rara vez y el 5% afirma que no ocurre nunca.

Con todo, estos resultados vuelven a mostrar diferencias en la percepción sobre la dinámica cotidiana del hogar. Mientras que los varones tienden a percibir mayores niveles de iniciativa y autonomía en la distribución de tareas, las mujeres reportan con mayor frecuencia que estas acciones ocurren de forma más esporádica o que requieren ser solicitadas, lo que dialoga con los resultados previos sobre carga mental y organización del hogar.

En relación con las preguntas anteriores, la encuesta también relevó (entre quienes mantienen algún tipo de convivencia) cómo se evalúa la justicia en la distribución actual de las tareas del hogar y los cuidados, con el objetivo de captar el nivel de satisfacción o conformidad con esa organización cotidiana.

EL ESTUDIO

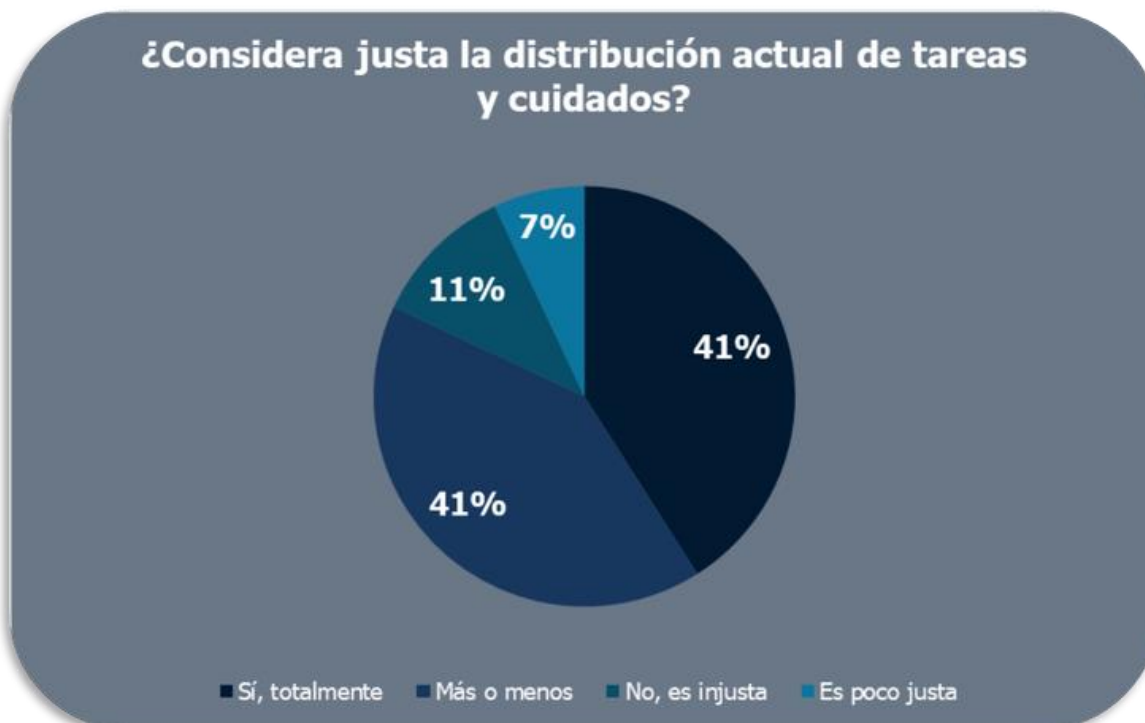


Gráfico 18: percepción de justicia en la distribución de tareas del hogar.

Fuente: elaboración propia.

Los resultados muestran una percepción relativamente positiva, aunque con matices. El 41% de los encuestados considera que la distribución es totalmente justa, mientras que el otro 41% señala que es "más o menos" justa, lo que sugiere cierto grado de conformidad, pero también posibles tensiones o desequilibrios. Las evaluaciones críticas aparecen en menor medida: un 11% considera que la distribución es injusta, y un 7% la define como poco justa.

Las diferencias entre géneros vuelven a aparecer en la percepción de la distribución de tareas. Los varones tienden a tener una valoración más positiva de la distribución actual. El 54% considera que es totalmente justa, mientras que para las mujeres esa percepción ronda el tercio. Entre ellas es más frecuente la evaluación intermedia: el 44% considera que la distribución es "más o menos" justa, frente a un 38% de los varones. Las miradas críticas también tienen mayor peso entre las mujeres: el 23% considera que la distribución es injusta o poco justa (un 8% la define como poco justa y un 15% como injusta). Entre los varones, en cambio, estas evaluaciones son mucho menos frecuentes: solo el 8% la considera poco justa (3%) o injusta (8%).

A continuación, se indagó si las personas sienten que su esfuerzo cotidiano es reconocido o validado por su pareja.

Además, la mitad de las personas afirma que su esfuerzo es claramente reconocido por su pareja. A su vez, un tercio indica que esto ocurre solo a veces. En menor medida aparecen percepciones de escaso reconocimiento: el 11% considera que su esfuerzo es poco valorado y el 6% admite sentir que no recibe ningún tipo de reconocimiento.

EL ESTUDIO

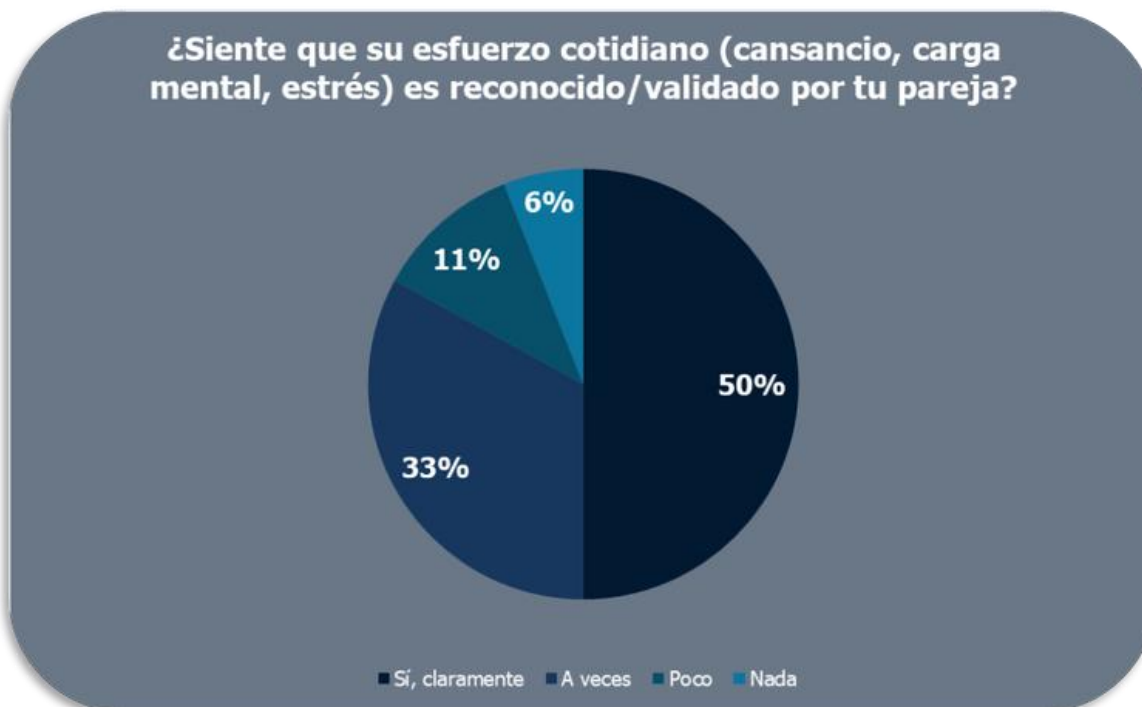


Gráfico 19: reconocimiento del esfuerzo por parte de la pareja. Fuente: elaboración propia.

La mitad de las personas afirma que su esfuerzo es claramente reconocido por su pareja. A su vez, un tercio indica que esto ocurre solo a veces. En menor medida aparecen percepciones de escaso reconocimiento: el 11% considera que su esfuerzo es poco valorado y el 6% admite sentir que no recibe ningún tipo de reconocimiento.

Al analizar las respuestas por género, se observan, por supuesto diferencias en la percepción. Los varones tienden a sentir con mayor frecuencia que su esfuerzo es reconocido, mientras que las mujeres reportan en mayor medida niveles de reconocimiento parciales o insuficientes.

El 56% de los varones señala que su esfuerzo es claramente reconocido, frente al 47% de las mujeres. En la categoría intermedia, las respuestas son similares, rondando el tercio (32% y 33%, respectivamente). Las percepciones de menor reconocimiento aparecen con más fuerza entre las mujeres: el 20% considera que su esfuerzo es poco (12%) o nada reconocido (8%), mientras que entre los varones esta proporción desciende al 12%, repartido entre un 9% que señala poco reconocimiento y un 3% que no recibe ninguno.

Para cerrar el bloque, se consultó si el nivel de cansancio cotidiano impacta en el vínculo de pareja, con el objetivo de explorar cómo las exigencias del día a día pueden influir en la dinámica de la relación.

En términos generales, la mayoría de las personas percibe algún tipo de impacto. El 40% señala que el cansancio influye algo en la relación, mientras que otro 37% considera que impacta mucho. En menor medida, un 15% indica que el impacto es poco, y sólo un 8% sostiene que no tiene ningún efecto.

EL ESTUDIO

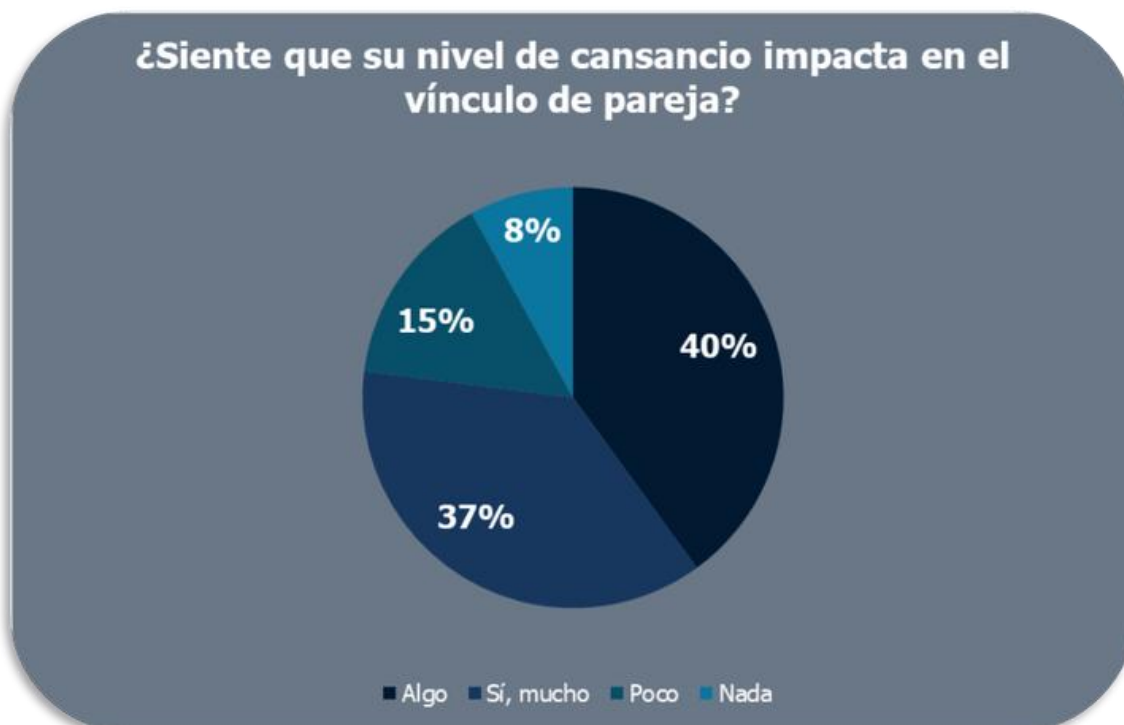


Gráfico 20: impacto del cansancio en el vínculo de la pareja. Fuente: elaboración propia.

Las mujeres tienden a señalar con mayor frecuencia que el cansancio afecta el vínculo: el 42% considera que impacta mucho, una proporción muy superior a la que se encuentra entre los varones (28%). Ellos tienden a ubicar el efecto en un nivel moderado: el 46% considera que el cansancio impacta algo, mientras que entre las mujeres esa proporción se reduce al 37%.

Los resultados demuestran que el cansancio cotidiano incide en las dinámicas de pareja para una amplia mayoría de hogares; las mujeres tienden a percibir un impacto más intenso, lo que resulta consistente con los resultados observados en las preguntas anteriores.

REDES FAMILIARES Y DE CONTENCIÓN

La encuesta también consultó si las personas reciben ayuda de familiares para resolver tareas de cuidado o aspectos de la vida cotidiana del hogar.

Casi la mitad de las personas (48%) señala que no recibe ayuda familiar para estas tareas. Esto sugiere que, en muchos hogares, la resolución de las responsabilidades cotidianas depende principalmente de quienes integran el núcleo conviviente. Entre quienes sí cuentan con algún tipo de apoyo, predominan formas de ayuda esporádicas o limitadas. El 20% indica recibir ayuda de forma ocasional, mientras que un 16% sostiene que la ayuda es frecuente. Una proporción similar describe que recibe muy poca ayuda.

EL ESTUDIO

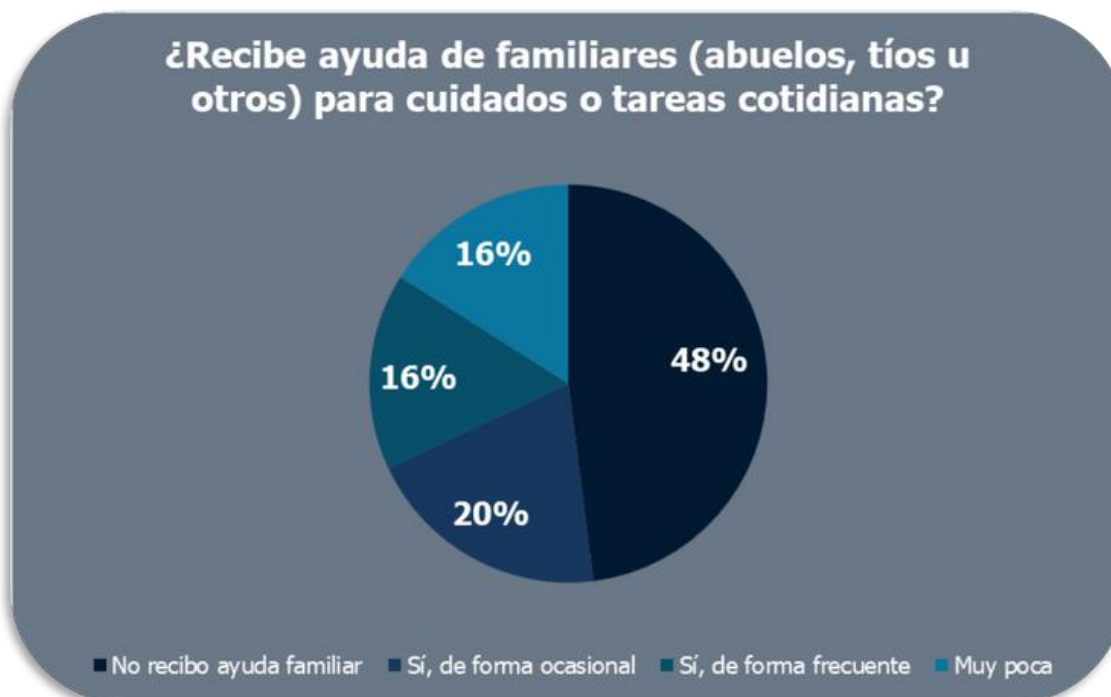


Gráfico 21: ayuda de familiares para las tareas del hogar. Fuente: elaboración propia.

Estos resultados sugieren que las redes familiares cumplen un rol de apoyo para una parte de los hogares, aunque en la mayoría de los casos no constituyen un sostén permanente o sistemático, sino más bien un recurso complementario que aparece de manera ocasional o limitada para resolver necesidades de cuidado o tareas cotidianas.

También se consultó cómo perciben los encuestados la presencia de las redes familiares en comparación con su propia infancia, con el objetivo de comprender si existe la sensación de que estos apoyos se mantienen, se han debilitado o se han fortalecido con el paso del tiempo.

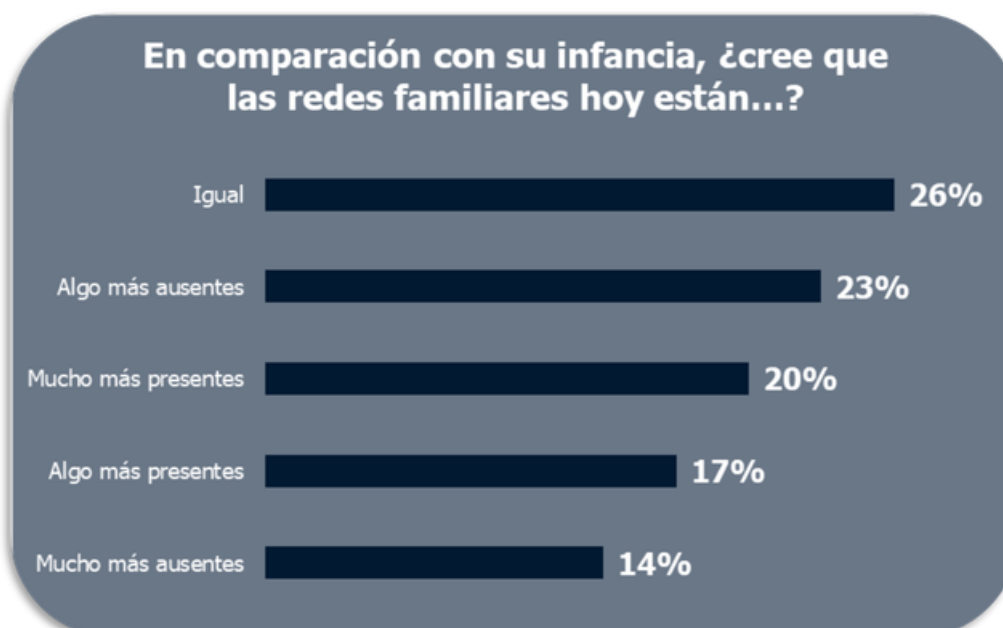


Gráfico 22: presencia de redes familiares: comparación histórica. Fuente: elaboración propia.

EL ESTUDIO

Las opiniones aparecen divididas, sin una única tendencia marcada. Un 26% considera que las redes familiares están hoy igual que antes. Otro grupo percibe mayor presencia familiar que en el pasado: un 20% cree que las redes están mucho más presentes, mientras que un 17% afirma que están algo más presentes. Sin embargo, una proporción relevante percibe un debilitamiento: un 23% cree que están algo más ausentes y un 14% que están mucho más ausentes.

Al analizar las respuestas según la edad aparecen matices. Las personas más jóvenes tienden a percibir continuidad: el 30% de los encuestados menores de 30 considera que las redes familiares están igual que en su infancia, una proporción mayor que entre quienes tienen más de 45 años (21%). En cambio, entre las personas de 31 a 45 años aparece con mayor peso la percepción de la ausencia: el 18% sostiene que las redes están mucho más ausentes, una proporción muy superior a la observada entre los menores de 30 (10%).

Pero, por otro lado, entre las personas mayores de 45 años, la percepción de mayor cercanía familiar es más marcada: un 23% considera que las redes están mucho más presentes, la mayor proporción si se compara con los grupos más jóvenes.

Como cierre del bloque, se consultó a quién recurre primero las personas cuando necesitan ayuda, con el objetivo de identificar cuáles son los vínculos que funcionan como principal sostén ante necesidades cotidianas o situaciones de dificultad.

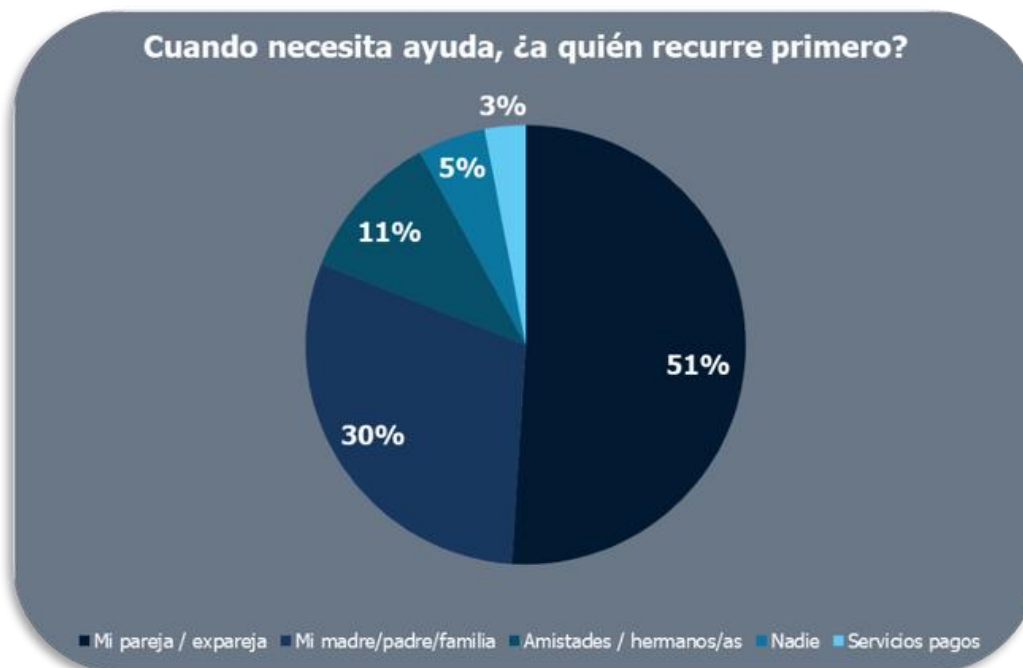


Gráfico 23: principal referente o persona de contacto. Fuente: elaboración propia.

La pareja aparece en los resultados como principal referencia de apoyo. El 51% de los encuestados recurre primero a su pareja o expareja cuando necesita ayuda. En segundo lugar, aparece la familia de origen, mencionada por un 30% de los participantes. Las amistades y los hermanos/as aparecen en menor medida (11%), mientras que un 5% indica que no recurre a nadie y un 3% menciona los servicios pagos.

EL ESTUDIO

Las redes de apoyo varían de forma clara según la etapa de vida. Entre las personas mayores de 45 años, el 64% recurre primero a su pareja, proporción similar a la observada entre quienes tienen entre 31 y 45 años (61%). En cambio, entre los menores de 30 años esta proporción desciende a casi a un 38%.

Los más jóvenes recurren con mayor frecuencia a su familia de origen: casi la mitad (47%) de los menores de 30 años menciona a sus padres u otros familiares como primer apoyo. Esta proporción cae de forma marcada entre quienes tienen entre 31 y 45 años (20%), y es todavía menor entre los mayores de 45 (9%).

Las diferencias por género son más moderadas: Los varones recurren levemente más a su pareja que las mujeres (54% y 50%, respectivamente). Las mujeres, en cambio, mencionan con mayor frecuencia a su familia de origen (32%). Sólo el 25% de los varones replica esa respuesta.

La presencia de hijos también incide en los resultados. Entre los padres y madres, el 65% de los encuestados recurre primero a su pareja, mientras que entre quienes no tienen hijos esta proporción baja al 44%. En contraste, las personas sin hijos recurren más a su familia de origen (39%), mientras que entre quienes sí los tienen esta opción cae a un 12%.

IMPACTO EMOCIONAL DE LA VIDA COTIDIANA

En este último bloque, la encuesta exploró las emociones asociadas a la delegación de tareas domésticas o de cuidado, particularmente la presencia de sentimientos de culpa, una dimensión que permite aproximarse al impacto subjetivo de la organización cotidiana del hogar.



Gráfico 24: sentimiento de culpa causado por delegar tareas de cuidado.
Fuente: elaboración propia.

EL ESTUDIO

En términos generales, las respuestas muestran una distribución equilibrada entre quienes no experimentan culpa y quienes la sienten en algunas ocasiones. El 37% de los encuestados afirma nunca sentir culpa al delegar tareas, mientras que un 27% indica que esto ocurre a veces. Por su parte, un 20% dicen sentir culpa rara vez, mientras que sólo un 11% la experimenta mucho y un 5% siempre.

Al observar las respuestas de acuerdo con el género aparecen diferencias moderadas. Las mujeres tienden a experimentar más culpa que los varones. Si bien el 39% afirma no sentirla nunca, entre las mujeres es más frecuente señalar que la culpa aparece muchas veces (13%) que entre los varones (8%). Por otro lado, la mayor parte de los varones sostiene que la culpa aparece solo de forma esporádica (26%); entre las mujeres, dicha proporción desciende al 17%.

La encuesta también indagó en cuáles son las principales fuentes de cansancio en la vida cotidiana. Se trató de una pregunta de respuesta múltiple, en la que las personas podían seleccionar hasta tres opciones, por lo que los porcentajes reflejan la proporción de personas que mencionó cada factor.



Gráfico 25: principales fuentes de cansancio. Fuente: elaboración propia.

Las preocupaciones económicas aparecen como el principal factor de desgaste cotidiano (53%). La falta de tiempo propio aparece en segundo lugar, señalada por el 47% de los encuestados. También aparece con frecuencia el impacto de los problemas e imprevistos cotidianos, mencionados por el 38% de las personas.

EL ESTUDIO

En un segundo nivel se ubican factores más directamente vinculados con la organización doméstica y los cuidados. El 28% menciona la sobrecarga de tareas del hogar como fuente de cansancio, mientras que un 16% apunta contra las demandas vinculadas al cuidado de hijos e hijas. Por último, aparecen factores asociados a la disponibilidad de apoyo en el entorno cercano. Un 10% menciona la falta de redes de apoyo familiar, y un 8% identifica como fuente de cansancio la falta de colaboración de la pareja.

En conjunto, los resultados muestran que el cansancio cotidiano surge de una combinación de factores económicos, de tiempo y de organización doméstica, donde las presiones externas conviven con las exigencias propias de la vida familiar y la gestión diaria del hogar.

La presión económica o financiera se mantiene como el principal factor de cansancio en todos los grupos etarios, con niveles muy similares: el 56% de las personas entre 31 y 45 años, el 52% entre los mayores de 45 y el 51% entre los menores de 30. La falta de tiempo propio es más percibida como fuente de cansancio por las personas jóvenes: tanto entre quienes tienen entre 31 y 45 años como entre los menores de 30, esa respuesta fue escogida por un 49% de los participantes, frente a un 41% de entre quienes tienen más de 45 años. Por otro lado, los problemas e imprevistos cotidianos afectan especialmente a los más jóvenes. El 45% de las personas menores de 30 los menciona como fuente de cansancio, mientras que esta proporción baja a un 37% entre los mayores de 45 y a un 29% entre quienes tienen entre 31 y 45 años.

Entre mujeres y varones no aparecen diferencias respecto a la presión económica o financiera, prácticamente no aparecen diferencias entre mujeres y varones: en ambos casos es mencionada por el 53% de los encuestados. Por el contrario, sí se observan brechas importantes en otros factores. Los varones mencionan con mayor frecuencia la falta de tiempo propio (51%) que las mujeres (45%). Lo mismo ocurre alrededor de los problemas e imprevistos cotidianos (41% frente a 37%). Las mujeres, en cambio, mencionan con mayor frecuencia factores vinculados al trabajo doméstico y de cuidado (31%) que los varones (22%), así como las demandas vinculadas al cuidado de hijos/as, mencionadas por un 17% de mujeres contra un 12% de varones.

La encuesta también exploró la disponibilidad de tiempo propio para descanso o disfrute personal, un aspecto clave para comprender el impacto de las demandas cotidianas en el bienestar individual.

Los resultados mostraron que la mayoría percibe que su tiempo personal es limitado. Un 44% considera que cuenta con insuficiente tiempo propio, un 22% que cuenta con muy poco y un 5% que no cuenta con nada. Mientras tanto, sólo un 29% sostiene contar con tiempo suficiente para descanso o disfrute personal.

Los menores de 30 años son quienes con mayor frecuencia sienten que cuentan con tiempo suficiente: el 38% lo señala, una proporción bastante superior a la observada entre quienes tienen entre 31 y 45 años (21%) y entre los mayores de 45 (23%). En contraste, las personas mayores de 45 años aparecen como el grupo con mayor sensación de escasez de tiempo. El 28% indica tener muy poco tiempo propio, una proporción que también es elevada entre individuos de 31 a 45 años (28%), mientras que entre los menores de 30 esta percepción desciende al 15%.

EL ESTUDIO

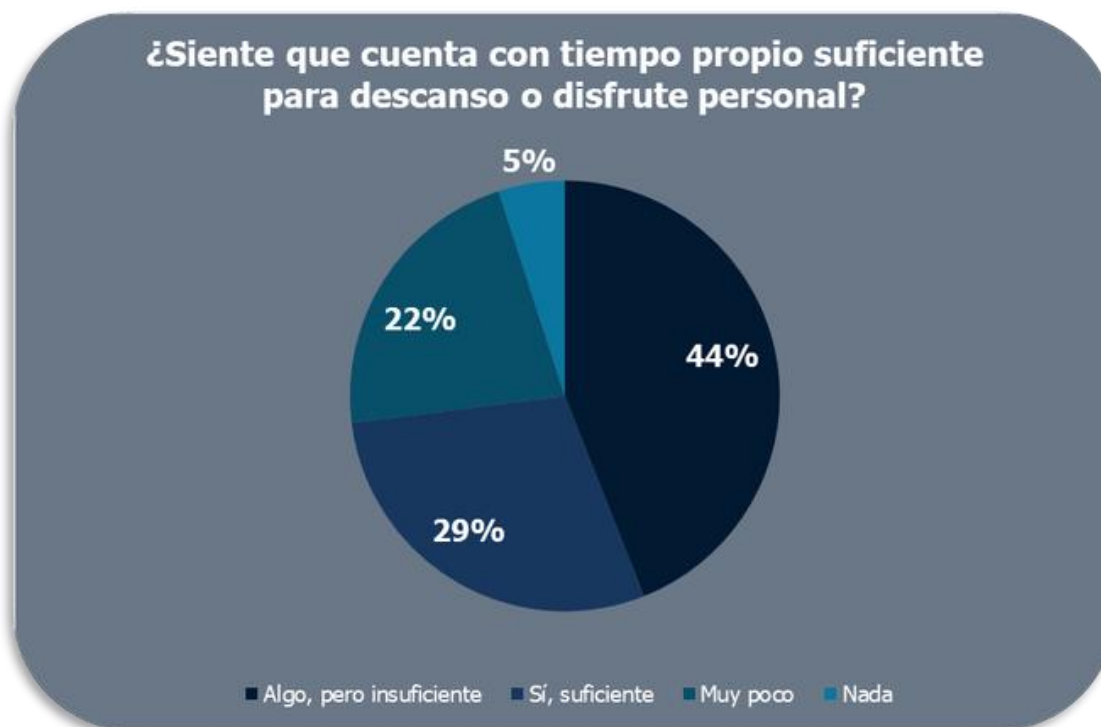


Gráfico 26: tiempo disponible para el descanso o disfrute personal. Fuente: elaboración propia.

La presencia de hijos también marca diferencias claras. Entre quienes tienen hijos/as, solo un 19% considera contar con tiempo suficiente, mientras que entre quienes no tienen hijos esta proporción asciende al 35%. En paralelo, las personas con hijos reportan con mayor frecuencia niveles más altos de falta de tiempo: un 28% señala tener muy poco tiempo, frente a apenas un 18% entre quienes no los tienen. También es ligeramente mayor entre quienes tienen hijos la percepción de no tener tiempo personal en absoluto (6% frente a 4%).

Como pregunta final, la encuesta indagó en la sensación de empoderamiento personal, entendida como el grado en que las personas sienten que son dueñas de sus decisiones y del rumbo de su propia vida. Sentirse empoderado o empoderada implica percibir que, más allá de las obligaciones, las presiones económicas o las responsabilidades familiares, existe un margen real de autonomía para elegir, decidir y orientar el propio proyecto de vida.

Los resultados mostraron una percepción mayoritariamente positiva de la propia autonomía. Casi la mitad de las personas (49%) señala sentirse plenamente empoderada. A su vez, otro 40% indica sentirse empoderado solo en parte. Las percepciones de menor empoderamiento son minoritarias: 8% señala sentirse poco empoderada, mientras que el 3% afirma no sentirse empoderada en absoluto.

Las diferencias entre mujeres y varones son pequeñas. Casi la mitad de las mujeres (49%) y de los varones (48%) afirma sentirse plenamente empoderada. Entre quienes se sienten empoderados solo en parte, la proporción es algo mayor entre los varones (43%) que entre las mujeres (39%). Sin embargo, las mujeres mencionan ligeramente más los niveles más bajos del empoderamiento: un 10% señala sentirse poco empoderada, valor mayor al 6% de varones.

EL ESTUDIO

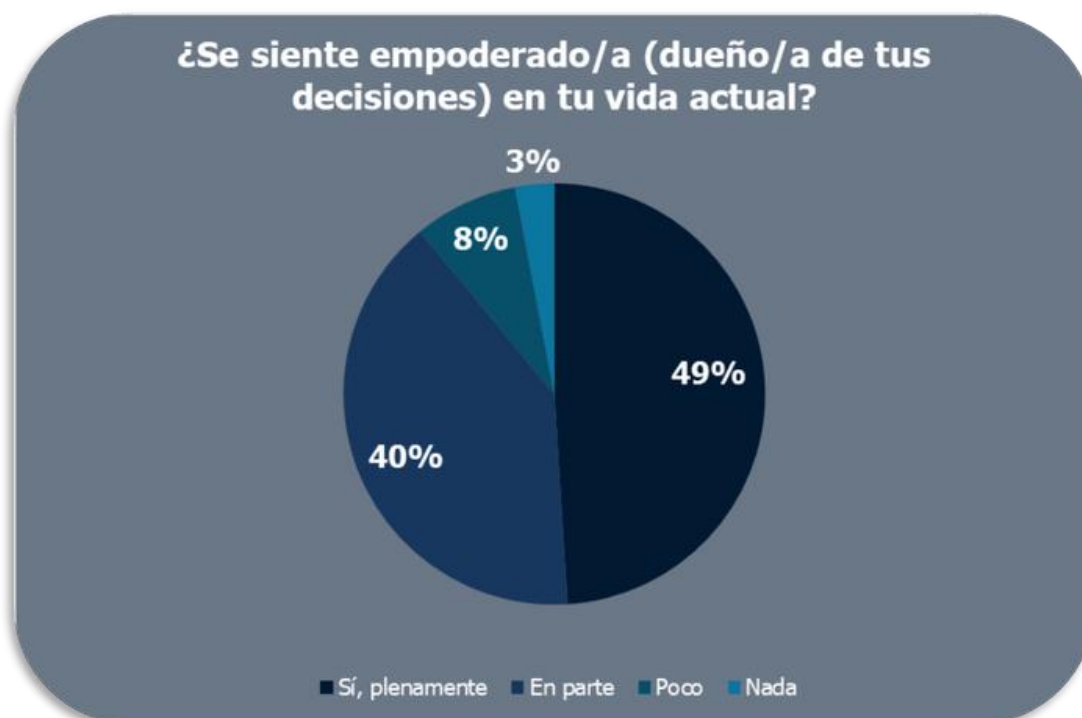


Gráfico 27: sentimiento de empoderamiento personal. Fuente: elaboración propia.

Las variaciones más significativas aparecen al analizar los resultados según el rango etario de los participantes. Las personas entre 31 y 45 años son quienes con mayor frecuencia se sienten plenamente empoderadas (54%), seguidas por los mayores de 45 años (52%).

Entre los menores de 30 años, esta proporción desciende al 43%. En paralelo, los más jóvenes mencionan con mayor frecuencia sentirse empoderados solo en parte (44%) que quienes tienen entre 31 y 45 años (39%) y quienes tienen más de 45 (36%).

En síntesis, la mayoría de las personas percibe cierto grado de control sobre su propia vida, aunque también una parte importante experimenta esta autonomía de manera parcial, probablemente condicionada por las múltiples demandas que atraviesan la vida cotidiana, como el trabajo, las responsabilidades familiares, la situación económica o la disponibilidad de tiempo personal.

Para conocer más sobre este estudio elaborado por el Centro de Investigaciones Sociales de UADE: insod@uade.edu.ar

Acceda a nuestros otros informes de investigación:

<https://www.uade.edu.ar/sites/investigacion/>

FICHA TÉCNICA

Cobertura: Área Metropolitana de Buenos Aires.

Universo: varones y mujeres mayores de 18 años.

Tamaño muestral: 1022 encuestas.

Técnica de recolección: encuestas online voluntarias.

Fecha de campo: marzo 2025.

Staff

Daniel Sinopoli

Faustina De Gennaro

María Isabel Alegre

Juan Pablo Bolivio

Nicolás Kohan

UADE
