

## Observatorio del Trabajo Remunerado del Hogar y Cuidados (OTRHC)

### Informe especial:

# El cuidado como dimensión del trabajo remunerado del hogar en Honduras

Cada día, miles de trabajadoras del hogar sostienen la vida cotidiana: limpian, cocinan, acompañan, escuchan y cuidan. Su labor garantiza el bienestar de los hogares, pero sigue siendo una de las más invisibilizadas y desprotegidas del país.

El trabajo remunerado del hogar (TRH) es además uno de los sectores más feminizados y con menor nivel de protección laboral, donde las mujeres combinan tareas del hogar con labores de cuidado directo a niñas, niños, personas mayores, enfermos o enfermas. Esta combinación convierte al **cuidado en una dimensión esencial del trabajo remunerado del hogar**, aunque pocas veces sea reconocido como tal.

¿Qué crees que debería cambiar para que tu trabajo sea más justo y te sientas cuidada también?

“Qué valoren mi trabajo, mi esfuerzo, y que me den un trato respetuoso y un pago justo por lo que hago. Cuidar y limpiar no es fácil; merece dignidad, respeto y reconocimiento.”

Marcela  
Trabajadora remunerada del hogar

Este informe especial sobre los cuidados como una dimensión del trabajo remunerado del hogar busca profundizar y complementar la información, aportando nuevas voces y reflexiones para promover el análisis sobre el valor del cuidado y su impacto en la vida de las trabajadoras.

El informe se nutre de entrevistas con afiliadas del SINTRAHO y con personas que colaboran en el sector, integrando sus experiencias y percepciones. Pretende ser una aproximación colectiva y sensible desde la mirada del OTRHC, que contribuya a reconocer, visibilizar y dignificar el trabajo de cuidados.



Según la encuesta realizada por SEDESOL con apoyo de SINTRAHO<sup>1</sup>, **el 87 % de las trabajadoras afiliadas realiza simultáneamente tareas domésticas y de cuidado.** Esto

significa que su jornada no se limita a mantener el orden o la higiene del hogar, sino que incluye también la atención emocional y física de quienes habitan en él.

en cuanto a  
tiempos de  
descanso:

**51%**

duerme entre cuatro y  
seis horas diarias.

Solo el

**2%**

están afiliadas al IHSS,  
ninguna como titular.

Su ingreso promedio es de **L 3,601.00**

de acuerdo con datos del INE para 2024.

<sup>1</sup> Encuesta realizada en el 2025 por SEDESOL, con apoyo del proyecto Hora de Cuidar y SINTRAHO; 111 trabajadoras remuneradas del hogar.

# Avanzar hacia un marco normativo sólido

Las brechas de **tiempo, reconocimiento y acceso a derechos restringen la autonomía de las mujeres** y reproducen desigualdades interseccionales, especialmente en los entornos rurales. Sumado a esto, la ausencia de un **marco normativo de corresponsabilidad estatal** mantiene el cuidado en la esfera privada y refuerza su feminización.

En este contexto, diversos estudios coinciden en la necesidad de avanzar hacia **sistemas nacionales y territoriales de cuidados** que reconozcan el valor económico y social del trabajo remunerado del hogar y cuidados y promuevan una distribución más equitativa de las responsabilidades entre el Estado, las familias, las comunidades y el mercado.

El diseño de estas políticas debe partir de la **voz y experiencia de las propias cuidadoras**, quienes expresan las tensiones entre su deseo de autonomía y la carga que implica sostener la vida cotidiana sin apoyo institucional (ONU Mujeres & We Effect, 2025b).

Honduras **aún no ha ratificado el Convenio 189 de la OIT**, que establece derechos fundamentales para las personas trabajadoras del hogar y orienta la formalización del sector. Aunque existen



esfuerzos para **armonizar la legislación nacional con los principios del convenio**, impulsados por la OIT, ONU Mujeres y organizaciones sindicales el avance ha sido limitado.

El **Código del Trabajo** como la **Constitución de la República** incluyen disposiciones sobre igualdad, seguridad social y protección a la maternidad; sin embargo, el país **carece de un reglamento específico** para el trabajo remunerado del hogar y cuidados y de **mecanismos claros de inspección laboral en los hogares**, lo que deja amplios márgenes de discrecionalidad y mantiene a la mayoría de las trabajadoras y los trabajadores remunerados del hogar fuera de la protección efectiva del Estado<sup>3</sup>.

Asimismo, Honduras cuenta con una **Política Nacional de Cuidados** formulada, aunque aún pendiente de aprobación. Programas como **Ciudad Mujer y Me Cuida** han representado pasos importantes en la construcción de una agenda pública sobre el tema, pero su alcance sigue siendo limitado y dependiente del financiamiento y acompañamiento técnico de la cooperación internacional<sup>4</sup>.



“ Lo que debería cambiar es que me vean como persona, no como una cosa que limpia; que reconozcan que tengo sueños, familia, cansancio, y que merezco respeto. Que me hablen con cariño, que me paguen lo justo y que no me hagan trabajar más horas sin decir gracias. **Cuidar una casa también es cuidar a quienes la habitan, y yo también merezco ser cuidada**, porque cuando hay justicia, hay paz, hay cuidados y hay dignidad. Para mí, **cuidar significa hacerlo con respeto, empatía y cariño**, procurando el bienestar de los demás con dedicación y trato humano. ”

**María**  
**Trabajadora remunerada del hogar**

<sup>2</sup> Organización Internacional del Trabajo. (2018). *El trabajo de cuidados y los trabajadores del cuidado para un futuro con trabajo decente*. Ginebra: OIT.

<sup>3</sup> CARE (2025), *Formalización y Reconocimiento del Trabajo Remunerado del Hogar y Cuidados en Honduras: ¿Dónde estamos frente al Convenio 189 de la OIT?*, Tegucigalpa

<sup>4</sup> Idem

# La organización social del cuidado: un modelo que recae sobre las mujeres

El cuidado en Honduras se organiza principalmente dentro de las familias, con una **baja participación del Estado y del mercado**. Ante la falta de servicios públicos suficientes, la responsabilidad del cuidado recae casi por completo en las mujeres, ya sea en forma de empleo o a través del trabajo remunerado del hogar.

Este modelo, conocido como **familismo por defecto**, refuerza la idea de que cuidar es una tarea femenina y privada, no una responsabilidad compartida ni un derecho social. En un alto porcentaje de los hogares, parte de esa carga se delega a trabajadoras remuneradas. Pero ellas,



a su vez, **cuidan sin ser cuidadas**, al trabajar sin acceso a seguridad social, con jornadas extensas y poca estabilidad laboral. Así se configura una **cadena de cuidados desigual**,

donde las mujeres

de menores ingresos sostienen con su trabajo la vida cotidiana de otras familias, generalmente sin garantías laborales ni apoyo social. Esta dinámica reproduce desigualdades estructurales en el acceso al tiempo, al ingreso y al bienestar físico y emocional.

Frente a ello, se recomienda avanzar hacia una **nueva arquitectura de políticas públicas de cuidado** que articule y fortalezca las capacidades institucionales a nivel local, nacional y regional, y coloque en el centro las experiencias y necesidades de las mujeres cuidadoras<sup>5</sup>. Esta perspectiva implica pasar del **reconocimiento discursivo a la acción pública sostenida**, integrando el cuidado como un eje del desarrollo humano, la justicia social y la sostenibilidad territorial.

## El bienestar emocional como parte del trabajo

La encuesta realizada por SEDESOL con afiliadas de SINTRAHO<sup>6</sup>, también evidencia que el cuidado tiene una dimensión emocional usualmente desapercibida. Cuidar no solo implica esfuerzo físico, sino también energía afectiva y mental.

**Las trabajadoras construyen vínculos emocionales con las personas a las que atienden** y, al mismo tiempo, lidian con la carga emocional del aislamiento, la exigencia constante y la falta de reconocimiento.

La salud mental de las trabajadoras del hogar debe **asumirse como parte esencial del derecho al trabajo digno, y no seguir siendo un tema invisible**.

## Cifras sobre la salud mental de las trabajadoras del hogar y cuidados:

- **61 %** siente estrés frecuente.
- **32 %** sufre agotamiento o fatiga.
- Solo **4.5 %** ha recibido atención psicológica profesional.
- La mayoría busca consuelo **hablando con familiares o amigas**.
- Además, la mayoría enfrenta **jornadas largas y sobrecarga de tareas sin descanso suficiente**.

“Cuando me siento cansada o estresada, trato de hacer lo que está a mi alcance para seguir adelante. Me tomo unos minutos para respirar, escuchar música o hablar con alguien de confianza. No es fácil, pero reconozco que merezco descanso y trato de cuidarme dentro de lo posible.”

Yulissa

Trabajadora remunerada del hogar

<sup>5</sup> We Effect & ONU Mujeres. (2025). Caracterización de los cuidados en la Región Trifinio de Centroamérica. Tegucigalpa

<sup>6</sup> Encuesta realizada en el 2025 por SEDESOL, con apoyo del proyecto Hora de Cuidar y SINTRAHO; dirigido 111 trabajadoras remuneradas del hogar.

## Oportunidades de cambio

- Establecer una **rectoría estatal** que promueva políticas integrales.
- Crear mecanismos innovadores de **inspección laboral**, que garanticen derechos sin invadir la esfera privada.
- Desarrollar modalidades simplificadas de titularidad en la **afiliación al IHSS**.
- Fortalecer la **coordinación interinstitucional** entre las entidades vinculadas al trabajo, la seguridad social y los cuidados.

El Organización Internacional del Trabajo (OIT)<sup>7</sup> ha señalado que la “economía del cuidado” que incluye tanto trabajo remunerado como no remunerado, debe integrarse plenamente en las **estrategias de trabajo decente, igualdad de género y protección social**. Esto implica reconocer que invertir en cuidados genera empleo, mejora la participación laboral de las mujeres y reduce las brechas de género, además de contribuir a cubrir déficits de servicios de cuidado y fortalecer la protección social.

Asimismo, la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), en su Opinión Consultiva 31/25, reconoció el derecho humano al cuidado como autónomo, involucrando **el derecho a cuidar, el derecho a ser cuidado y el derecho al autocuidado** y estableció que los Estados deben garantizar los recursos, el tiempo y los espacios necesarios para ejercer ese derecho dignamente. Esta decisión refuerza para Honduras el mandato de integrar el cuidado y la salud laboral de las trabajadoras remuneradas del hogar como parte de los derechos humanos laborales y sociales.

La existencia de una política nacional de cuidados aún pendiente de aprobación, representa una oportunidad. El reto central es pasar del diseño a la implementación, construyendo una institucionalidad que convierta el reconocimiento normativo en **acciones concretas**, protegiendo salud, dignidad y condiciones laborales de las mujeres que cuidan.

Para avanzar en esa dirección, algunas líneas clave de acción incluyen:

- **Reconocer el trabajo remunerado del hogar como parte del sistema nacional de cuidados**, y no como una actividad separada.
- **Garantizar que las políticas y servicios de cuidado incluyan la salud física y mental** de las trabajadoras, con acceso a protección social, apoyo psicológico y rutas de recuperación.
- **Promover la corresponsabilidad entre Estado, empleadores, familias y comunidad**, mediante normativa, financiamiento y servicios públicos adecuados.
- **Asegurar marcos regulatorios que protejan plenamente a las trabajadoras del hogar**, con contratos, afiliación al seguro social e inspección laboral, conforme al Convenio 189 de la OIT y estándares de la CIDH.
- **Fortalecer la generación de datos e indicadores sobre condiciones laborales**, salud mental, jornadas y distribución del cuidado en hogares y comunidades.



“Hablar de cuidados es reconocer su valor, visibilizar su aporte y romper con la idea de que es un deber natural de las mujeres. Promueve la corresponsabilidad entre hombres y mujeres, avanzando hacia la igualdad en el hogar y en el trabajo.”

Silma Pérez  
Presidenta de SINTRAHO

<sup>7</sup> Organización Internacional del Trabajo. (2018). *El trabajo de cuidados y los trabajadores del cuidado para un futuro con trabajo decente*. Ginebra: OIT.