

Observatorio del Trabajo Remunerado del Hogar y Cuidados (OTRHC)

Indicador II

CONTEXTO DE DERECHOS HUMANOS Y BIENESTAR PARA LAS TRABAJADORAS REMUNERADAS DEL HOGAR Y CUIDADOS

En esta edición, El presente boletín profundiza en los factores estructurales, sociales y económicos que moldean las condiciones de vida y bienestar de las trabajadoras del hogar y de los cuidados. A través del Indicador II, se examinan los niveles de pobreza, el reconocimiento de derechos humanos, la valoración del trabajo de cuidado y la presencia de políticas públicas que influyen en su dignidad y empoderamiento. Este enfoque permite visibilizar las desigualdades y barreras persistentes, así como las oportunidades para avanzar hacia un entorno más justo, inclusivo y respetuoso de los derechos fundamentales.

Boletín, Noviembre 2025

Contexto de vida y bienestar económico



Datos demográficos de las trabajadoras del hogar según el INE en 2024:

98% de las trabajadoras del hogar son **mujeres** y su distribución por edades es: **11%** entre 15 y 18 años, **36%** entre 19 y 35 años, **45%** entre 36 y 59 años y **8%** mayores a 60 años.

97% Reciben ingresos menores a un salario mínimo. **75%** trabaja más de una jornada regular de 8 horas.

Adicionalmente, las afiliadas encuestadas del SINTRAHO¹ reportaron

dependientes directos:

22% uno/a	38% dos - tres	22% cuatro - cinco	38% más de 5
---------------------	--------------------------	------------------------------	------------------------

condiciones de vivienda:

39% propia	29% alquilada	27% familiar	5% patrón/a
----------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

Según datos de SEDESOL (2025)², se observa una estrecha relación entre la inseguridad alimentaria y el bienestar emocional de las trabajadoras del hogar y de los cuidados.

Un **59%** ha sentido preocupación por la falta de alimentos y un **35%** la ha vivido directamente, acompañada de **estrés (37%)**, **tristeza o depresión (25%)** y **ansiedad (19%)**. Estas cifras reflejan cómo la inestabilidad económica y laboral afecta su salud mental, destacando la urgencia de políticas que garanticen seguridad alimentaria y bienestar integral.

¹ Encuesta realizada en el 2025 por el OTRHC a las afiliadas del SINTRAHO; muestra 100 afiliadas.

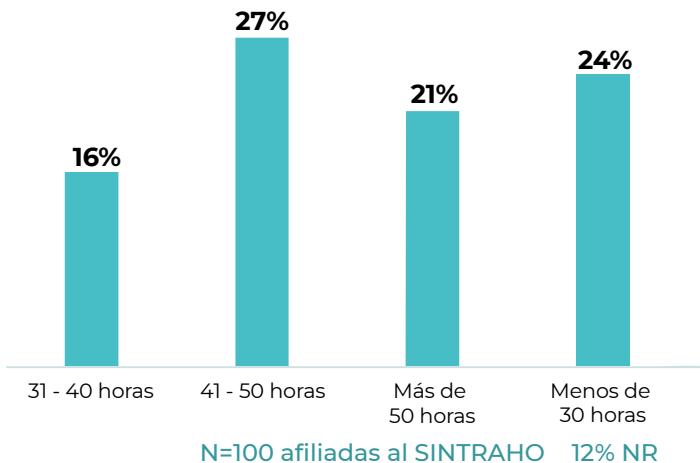
² Encuesta realizada en el 2025 por SEDESOL, con apoyo del proyecto Hora de Cuidar y SINTRAHO; 111 trabajadoras remuneradas del hogar.

Jornadas laborales



Las jornadas laborales de las trabajadoras del hogar y de los cuidados **superan con frecuencia los límites de un empleo justo y equilibrado**. Más de la mitad labora más de 40 horas semanales (48%), y una quinta parte excede las 50 horas, reflejando una carga de trabajo prolongada y poco regulada.

Aunque un 24% trabaja menos de 30 horas, la mayoría enfrenta extensas jornadas sin garantías claras de descanso ni compensación adecuada, lo que evidencia **la necesidad de revisar las condiciones laborales y promover un equilibrio entre el trabajo y el bienestar personal**.



Jornadas de trabajo adicional en el hogar propio

21%	menos de cuatro horas	22%	de siete a nueve horas
38%	de cuatro a seis horas	19%	más nueve horas

(SEDESOL, 2024)

En la modalidad interna donde **la trabajadora doméstica habita dentro de su espacio laboral**, (duerme dentro de la casa de su patrono/a). Esta situación propicia las jornadas extensas e irregulares de trabajo, llegando a alcanzar las **14 horas diarias**. (Fundación Friedrich Ebert, 2023)

Tareas remuneradas adicionales

Además de sus labores principales, una gran parte de las trabajadoras del hogar y de los cuidados realiza actividades complementarias para generar ingresos adicionales, principalmente en **ventas (26%) y oficios como lavandería, costura o peluquería (23%)**.

Estas tareas reflejan su capacidad de resiliencia y diversificación económica, pero también evidencian la **insuficiencia de los ingresos regulares y la necesidad de buscar alternativas para sostener a sus familias**. Solo un 31% no realiza actividades adicionales.



Tiempo dedicado a tareas adicionales (por semana)

38%	de una a cinco horas	20%	de seis a diez horas	28%	más diez horas
------------	----------------------	------------	----------------------	------------	----------------

Según datos de la encuesta de SEDESOL (2025), el **81% de las trabajadoras del hogar y de los cuidados no recibe ningún tipo de apoyo económico**, mientras que el 19% restante depende principalmente de remesas enviadas por familiares o amistades en el extranjero. Esta situación refleja una **alta vulnerabilidad económica y una limitada red de apoyo formal**, donde la sostenibilidad del ingreso depende más de vínculos personales que de mecanismos institucionales o laborales estables.



Existencia de leyes de protección específicas

Algunos instrumentos para la protección de derechos de las trabajadoras remuneradas del hogar

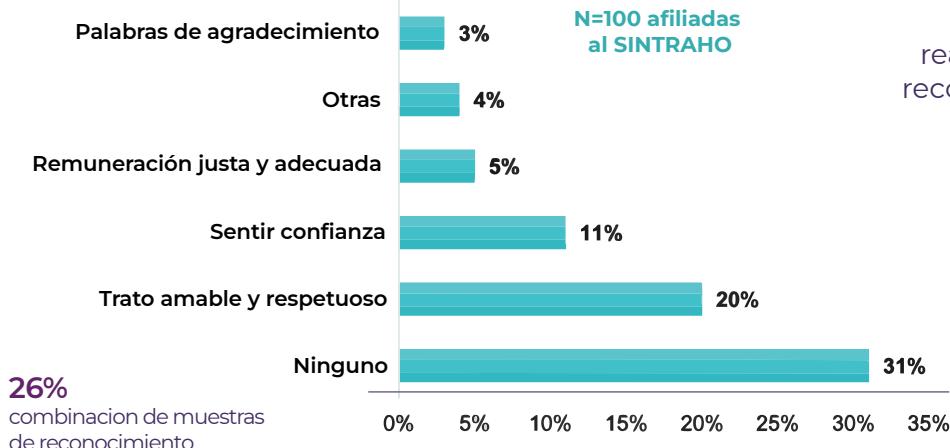
Nacionales

- **Constitución de la República de Honduras** (art. 131) – Reconoce que las y los trabajadores domésticos “serán amparados por la legislación social”.
- **Código del Trabajo de Honduras** – Regula el “servicio doméstico” en régimen especial (Título III, Cap. II).
- **Ley del Seguro Social (IHSS)** – Marco general de la seguridad social aplicable; establece la cobertura de contingencias (enfermedad, maternidad, etc.). + **Reglamento del Régimen Especial y de Afiliación Progresiva para trabajadores(as) domésticos(as) (IHSS)**.
- **Ley de Igualdad de Oportunidades para la Mujer (Decreto 34-2000)** – Contiene disposiciones de igualdad y protección que alcanzan a mujeres en servicio doméstico.

Internacionales

- **Convenio 189 de la OIT (2011)** – Establece normas sobre condiciones dignas, formalización laboral y seguridad social para el trabajo doméstico.
- **Recomendación 201 de la OIT (2011)**: acompaña al Convenio 189 y propone medidas orientadoras para la implementación de los derechos de las trabajadoras del hogar.
- **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966)**: Reconoce derechos a salario justo, seguridad social y descanso.
- **Opinión Consultiva CIDH OC-31/25 (2025)**: Reconoce el cuidado como un derecho humano autónomo, lo que impacta directamente en el trabajo remunerado del hogar y cuidados.

Reconocimiento y valoración del trabajo de cuidado



Según la encuesta realizada en SINTRAHO, el reconocimiento hacia las trabajadoras del hogar y de los cuidados sigue siendo limitado. Aunque un **46% percibe respeto o trato amable**, un **31% no recibe ninguna forma de valoración**, y solo un **5% considera recibir una remuneración justa**, reflejando que el reconocimiento económico sigue siendo el principal vacío.

Según datos de SEDESOL (2025), el **30% de las trabajadoras considera que el trabajo de cuidados que realiza en su propio hogar es poco o nada valorado**, lo que refleja una doble invisibilización: además de enfrentar escaso reconocimiento en sus empleos, también su labor en el ámbito familiar carece de valoración social y emocional, evidenciando la necesidad de promover una cultura que reconozca el cuidado como un trabajo esencial y digno en todos los espacios.

Este boletín ofrece una mirada exploratoria y reflexiva sobre la realidad de las trabajadoras del hogar y de los cuidados en Honduras, basada en las voces de afiliadas al SINTRAHO y en información institucional, para acercar una lectura humana y contextual de sus condiciones laborales y de vida.