

Observatorio del Trabajo Remunerado del Hogar y Cuidados (OTRHC)

Indicador I

PROTECCIÓN Y FORMALIZACIÓN DEL TRABAJO REMUNERADO DEL HOGAR Y CUIDADOS

En esta edición, se presentan hallazgos y reflexiones que contribuyen a comprender los avances y desafíos en torno a la formalización, la garantía de derechos y el acceso a condiciones dignas. Asimismo, se hace referencia a algunos de los principios del Convenio 189 de la OIT, subrayando la urgencia de su ratificación en Honduras como un paso esencial hacia la dignificación y el pleno reconocimiento del sector.

Boletín, Noviembre 2025

Formalidad del empleo



En Honduras hay 118,031 personas que se dedican al trabajo remunerado del hogar, de las cuales **103,947 son mujeres** que representan el 88% del total.
(Fundación Friedrich Ebert, 2023)

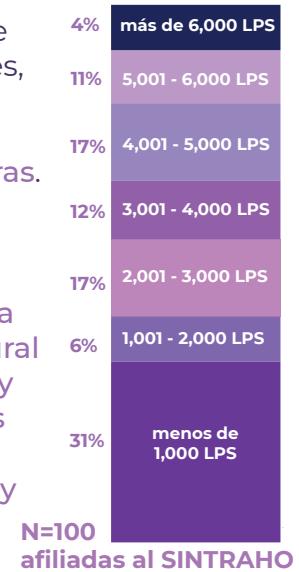
...del total de mujeres ocupadas, el **7.3 % están empleadas en “actividades de los hogares”** (lo que incluye trabajo remunerado del hogar) según los datos de la Instituto Nacional de Estadísticas de Honduras (INE) para junio 2024.

Igualdad salarial



La mayoría de las trabajadoras afiliadas al SINTRAHO² perciben ingresos por debajo del salario mínimo nacional, un tercio gana menos de 1,000 lempiras mensuales, y más de la mitad se concentra en rangos inferiores a 4,000 lempiras. Solo un 4% supera los 6,000 lempiras.

Estos datos evidencian la desvalorización estructural del trabajo de cuidados y la necesidad de políticas que garanticen remuneraciones dignas y equitativas



57% No tuvo oportunidad de negociar su salario, y el 9% indicó que otra persona realizó la negociación en su lugar.

Los ingresos promedios de las personas asalariadas en el trabajo remunerado del hogar son los más bajos a nivel nacional, las mujeres perciben un ingreso promedio de L 3,601. (INE, 2023).

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

² Idem

Afiliación al IHSS



El acceso a la seguridad social entre las trabajadoras del hogar y de los encuestadas es escaso: el **90% declara no contar con cobertura** y solo un 2% accede por su propio empleo.

Esta exclusión refleja la **débil protección institucional del sector y restricción derechos fundamentales** como la salud, la maternidad y la jubilación. También revela **brechas de información y desigualdades estructurales** que exigen acciones urgentes de formalización y reconocimiento laboral.

Segun datos del IHSS (2024):

15,888

trabajadoras del hogar y cuidados afiliadas.

98,487

atenciones realizadas a trabajadoras del hogar y cuidados.

264,292,905.70 Lps.

Fue la inversión en servicios de salud para las trabajadoras del hogar y cuidados en 2024.

Cantidad de visitas a servicios de salud en el último año



Un alto porcentaje de las trabajadoras (**54%**) acude a servicios de salud entre **3 y 5 o más veces** al año.

Según la encuesta de SEDESOL (2025)³, alrededor del **90% de las trabajadoras acude a centros de salud u hospitales públicos**, principalmente por hipertensión, diabetes, ansiedad, depresión y dolores corporales.

Acceso a vacaciones y descanso



El acceso al descanso sigue siendo limitado: **casi la mitad (48%) de las trabajadoras solo dispone del domingo como día libre**, mientras que una de cada cinco cuenta con más tiempo de descanso y casi una quinta parte no tiene ninguno.

Esta situación demuestra la falta de cumplimiento de derechos laborales básicos y la **escasa valoración del tiempo personal y de autocuidado en el trabajo del hogar y los cuidados**.

14% indica que le deducen sus días libres del salario



11% indica que repones sus días libres con horas extras o durante el fin de semana

“... gozarán de un **descanso absoluto de diez (10) horas diarias**, de las cuales por lo menos ocho (8) han de ser nocturnas y continuas, y dos (2) deben destinarse a las comidas. Durante **los días feriados** o de fiesta nacional que este Código indica deben forzosamente disfrutar de **un descanso adicional de seis (6) horas** y tendrán derecho a un **(1) día de descanso remunerado por cada seis (6) de trabajo**.”

Código del Trabajo de Honduras. Art. 154

³ Encuesta realizada en el 2025 por SEDESOL, con apoyo del proyecto Hora de Cuidar y SINTRAHO; muestra 111 afiliadas.



Oportunidades de estudio/ profesionalización

Grado académico de las trabajadoras del hogar y cuidados

Fuente: INE, 2024
2% NS/NR

En la encuesta realizada al SINTRAHO, más de la mitad de las trabajadoras del hogar y los cuidados (54%) **no ha solicitado permisos para estudiar o profesionalizarse**, lo que refleja barreras estructurales que limitan su desarrollo personal y laboral, evidenciando la necesidad de políticas que promuevan la formación continua y el reconocimiento del trabajo doméstico como una labor calificada.

22% recibe permisos para participar en capacitaciones, charlas cortas o cursos en oficios profesionales.

6% se les han negado los permisos por motivos de estudio-profesionalización.

4% ha tenido permisos para continuar estudios de educación primaria o secundaria.

En los últimos cinco años se han implementado múltiples programas formativos vinculados al trabajo del hogar y los cuidados, enfocados principalmente en **género, liderazgo femenino, derechos laborales y atención socio-sanitaria**. Entre ellos destacan diplomados, talleres y foros sobre igualdad, salud y derechos humanos, así como nuevos diseños curriculares orientados al **cuidado de personas adultas y mayores y al género en el ámbito social y laboral**. (INFOP, 2025)

Distribución del trabajo de cuidados

Tiempo dedicado a las tareas de cuidados durante la jornada laboral



De acuerdo con las afiliadas al SINTRAHO que fueron encuestadas, **la mayoría de las trabajadoras dedica más de ocho horas diarias a tareas de cuidado**, lo que refleja una alta carga física y emocional que se suma a sus demás responsabilidades. Los principales retos identificados evidencian la doble o triple jornada no reconocida que enfrentan:

- **jornadas extensas (20%),**
- **cansancio y falta de descanso (19%),**
- **la combinación de múltiples tareas del hogar (38%)**

Honduras cuenta con una **Política Nacional de Cuidados** aún pendiente de aprobación. Ciudad Mujer y la mesa 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. (SINTRAHO-CARE, 2025)

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.