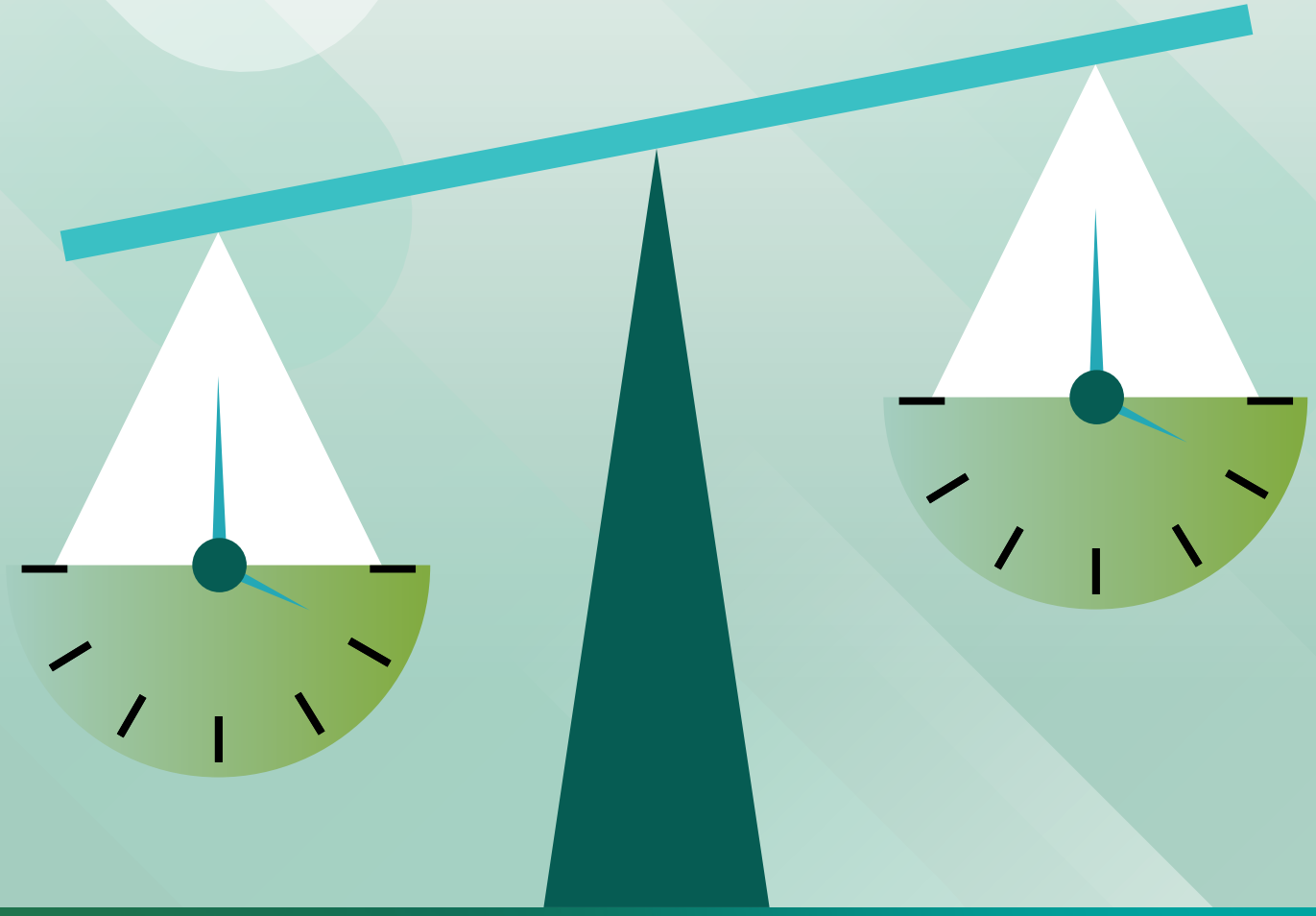
TIME USE INITIATIVE

ONU MUJERES

POR Y PARA TODAS LAS MUJERES Y NIÑAS



RESUMEN EJECUTIVO

INDICADORES DE DESIGUALDAD EN EL USO DEL TIEMPO EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

UN ANÁLISIS FOCALIZADO EN SIETE PAÍSES

2026

INDICADORES DE DESIGUALDAD EN EL USO DEL TIEMPO EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE. UN ANÁLISIS FOCALIZADO EN SIETE PAÍSES.

© ONU Mujeres, Time Use Initiative
América Latina, octubre 2026
Todos los derechos reservados.

El presente documento fue elaborado en el marco de la iniciativa de ONU Mujeres para las Américas y el Caribe y la Time Use Initiative.

Dirección General: Bibiana Aido, directora regional de ONU Mujeres para las Américas y el Caribe; y Marta Junqué Surià, directora de la Time Use Initiative

Coordinación del área de empoderamiento económico de ONU Mujeres: Silke Staab, asesora regional de empoderamiento económico

Autoría: Paola Andrea Castilla Gómez, consultora especializada en cuidados de la oficina regional de ONU Mujeres para las Américas y el Caribe

Equipo coordinador del estudio: Marta San Juan López y Beatriz García del equipo de empoderamiento económico de la oficina regional de ONU Mujeres para las Américas y el Caribe; Nadia García Ruiz, consultora en políticas públicas de la Time Use Initiative.

Revisión y aporte de contenidos: Andrea Llerena, asesora regional de estadísticas; Grace Armijos Bravo y Gustavo Salazar, especialistas técnicos en estadística y análisis de datos de la Oficina Regional para las Américas y el Caribe de ONU Mujeres

Edición y corrección de estilo: Constanza Narancio, especialista de comunicación e incidencia en ONU Mujeres

Diseño y diagramación: Teresa López, diseñadora gráfica y editorial de ONU Mujeres

El contenido y la información de esta publicación puede ser utilizado siempre que se cite la fuente.
Cita: ONU Mujeres y TUI (2026). ***Indicadores de desigualdad en el uso del tiempo en América Latina y el Caribe. Un análisis focalizado en 7 países.*** ONU Mujeres, Oficina Regional para las Américas y el Caribe.

RESUMEN EJECUTIVO

INDICADORES DE DESIGUALDAD EN EL USO DEL TIEMPO EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

UN ANÁLISIS FOCALIZADO EN SIETE PAÍSES

2026

TIME USE INITIATIVE

ONU MUJERES

POR Y PARA TODAS LAS MUJERES Y NIÑAS

Contenido

RESUMEN: INDICADORES DE DESIGUALDAD EN EL USO DEL TIEMPO EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE 3

INTRODUCCIÓN 5

RESULTADO 1. EL TIEMPO SE DISTRIBUYE DE MANERA DESIGUAL EN LOS SIETE PAÍSES ANALIZADOS 9

RESULTADO 2. LA DESIGUALDAD EN EL USO DEL TIEMPO ES UN PROBLEMA ESTRUCTURAL Y REGIONAL, NO UN FENÓMENO AISLADO 11

RESULTADO 3. EN SEIS DE LOS SIETE PAÍSES ANALIZADOS, AL MENOS 1 DE CADA 4 PERSONAS ES POBRE DE TIEMPO 14

BIBLIOGRAFÍA 17

RESUMEN

INDICADORES DE DESIGUALDAD EN EL USO DEL TIEMPO EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

EL TIEMPO TAMBIÉN ES UNA CUESTIÓN DE DESIGUALDAD

ESTE ANÁLISIS SE BASA EN TRES INDICADORES CONCRETOS

1. Indicador general de desigualdad en el uso del tiempo
2. Indicadores específicos de desigualdad por tipo de actividad
3. Indicador de pobreza de tiempo

Análisis de uso del tiempo en 7 países:
Argentina, Chile, Colombia, El Salvador, México, Perú y Uruguay (2021-2025)

TODAS LAS PERSONAS TIENEN 24 HORAS AL DÍA, PERO NO TODAS PUEDEN DECIDIR SOBRE ELLAS DE LA MISMA MANERA



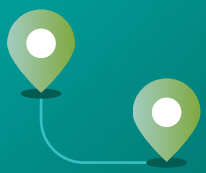
LAS MUJERES DEDICAN MÁS TIEMPO AL TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS NO REMUNERADO
mientras los hombres dedican más tiempo en el trabajo remunerado y al ocio.



LAS MUJERES DEDICAN ENTRE 2 H 12 MIN Y 3 H 05 MIN MÁS AL DÍA
al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado que los hombres.



LOS HOMBRES DEDICAN ENTRE 1 H 30 MIN Y 2 H 37 MIN MÁS AL DÍA
al trabajo remunerado.



LAS MUJERES DEDICAN MÁS TIEMPO A LOS DESPLAZAMIENTOS
asociados con el cuidado, la salud y la educación, en comparación con los hombres que registran más tiempo relacionado con el ocio activo (actividades recreativas, culturales, deportivas y sociales)



En seis de los siete países analizados,
LAS MUJERES ACUMULAN UNA MAYOR CARGA TOTAL DE TRABAJO DIARIO AL SUMAR EL TRABAJO REMUNERADO Y EL TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS NO REMUNERADO
(sin considerar los traslados)

LA POBREZA DE TIEMPO AFECTA A MILLONES DE PERSONAS



Al menos
1 DE CADA 4 PERSONAS
vive en situación de pobreza de tiempo en los siete países analizados.
Promedio: 29 % de la población.



Después de cumplir con sus obligaciones diarias, **no dispone de tiempo suficiente para sí misma.**

Se concentra especialmente
ENTRE LAS PERSONAS DE 30 A 59 AÑOS,
coincidiendo con las edades en las que suelen acumularse trabajo remunerado, cuidados y otras responsabilidades cotidianas.

LA POBREZA DE TIEMPO IMPACTA MÁS A LAS MUJERES



Las mujeres presentan mayores niveles de pobreza de tiempo en todos los países.

	mujeres	hombres
Chile	37,4 %	31,6 %
México	37,8 %	33,9 %
Perú	31 %	22 %
Uruguay	31,6 %	24,9 %
Argentina	29,9 %	29,7 %
Colombia	23,1 %	16,7 %

LA POBREZA DE TIEMPO AFECTA ESPECIALMENTE A LAS MUJERES OCUPADAS.

La combinación del empleo remunerado y las responsabilidades de cuidado aumenta su carga total de trabajo y limita su tiempo disponible.

Entre el **37,2 % (Perú)** y el **52,4 % (México)** viven en situación de pobreza de tiempo.

Las mujeres en hogares monoparentales o con hijos/as a cargo **enfrentan mayores niveles de pobreza de tiempo.**



La distribución del tiempo no es neutral: refleja y reproduce profundas desigualdades sociales y de género



EL PROBLEMA NO ES LA FALTA DE TIEMPO.
EL PROBLEMA ES CÓMO SE ORGANIZA Y DISTRIBUYE.

Para lograr una distribución más igualitaria del tiempo entre mujeres y hombres,
SERÍA NECESARIO REDISTRIBUIR DESDE EL 9,3 % DEL TIEMPO EN URUGUAY HASTA EL 14,5 % EN MÉXICO.

Avanzar hacia una distribución más equilibrada del trabajo remunerado, los cuidados y el tiempo personal es fundamental para

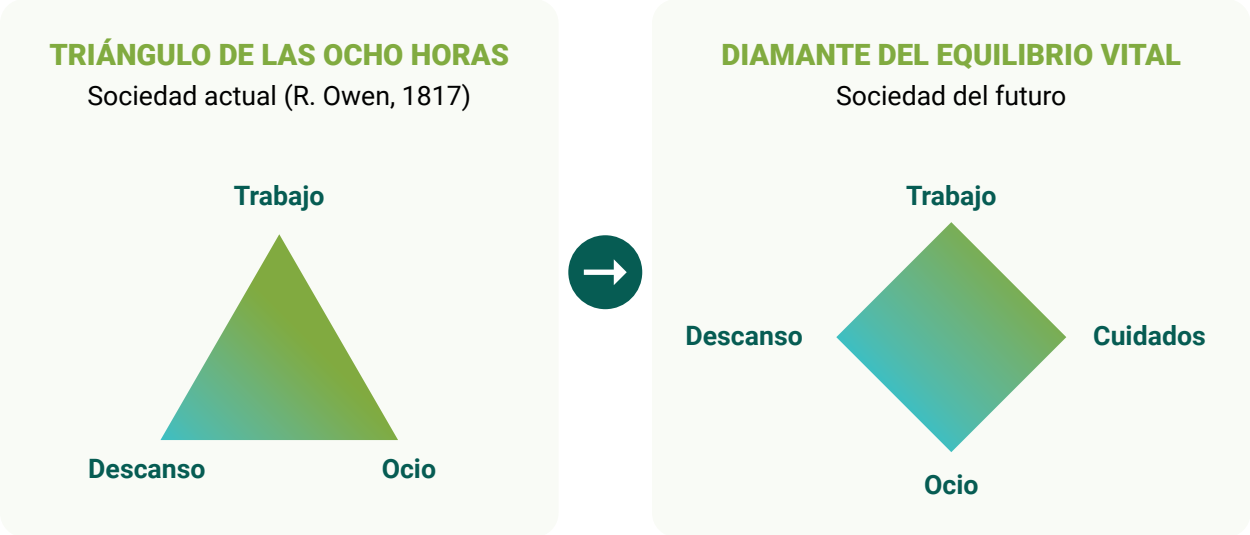
MEJORAR EL BIENESTAR, FORTALECER LA IGUALDAD DE GÉNERO Y GARANTIZAR QUE TODAS LAS PERSONAS DISPONGAN DE TIEMPO PARA VIVIR, CUIDAR, PARTICIPAR Y DESARROLLARSE.

Introducción

Todas las personas disponen de 24 horas al día, pero no todas pueden decidir sobre ellas de la misma manera. La forma en que se organiza el tiempo está condicionada por el contexto económico, social, cultural y demográfico, que está relacionado con aspectos como el género, la edad, la situación socioeconómica, la pertenencia étnico-racial, la composición de los hogares y las responsabilidades del cuidado. En este sentido, la distribución del tiempo no es neutral: refleja y reproduce profundas desigualdades sociales y de género. La desigualdad también se expresa, por tanto, en quién dispone de tiempo, para qué actividades y en qué condiciones. Estadísticamente, estas diferencias se hacen visibles a través de las encuestas de uso del tiempo que, además, permiten desglosar analíticamente dimensiones de la desigualdad que podrían quedar ocultas por los indicadores convencionales del mercado laboral.

Desde esta perspectiva, en términos conceptuales, este documento se sustenta en el Diamante de Equilibrio Vital desarrollado por la Time Use Initiative (2022, 2023), en el cual se especifica que la organización del tiempo debe abordarse desde un marco integral de bienestar. El Diamante de Equilibrio Vital parte del reconocimiento de que la vida cotidiana se estructura en torno a cuatro dimensiones: el trabajo remunerado, el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, el sueño reparador y el disfrute del ocio, cuya relación determina las posibilidades reales de las personas para reservar tiempo para sí mismas y desarrollar sus proyectos de vida. Este concepto amplía las concepciones tradicionales de la temporalidad cotidiana descritas por Robert Owen en 1817 y comúnmente definidas como el modelo 8 x 3: ocho horas para el trabajo, ocho para el ocio y ocho para el descanso, al incorporar un cuarto componente que hace visible una proporción importante del tiempo necesario para la reproducción de la vida que históricamente ha estado fuera de esa representación del equilibrio temporal. (Ver Ilustración 1).

ILUSTRACIÓN 1.
Diamante de equilibrio vital



Fuente: Imagen tomada de Time Use Initiative (2022).

Esta mirada conceptual expone que el equilibrio temporal no exige una asignación igual del tiempo entre actividades; por el contrario, se trata de la capacidad para integrar las distintas dimensiones de la vida sin que ciertas responsabilidades recaigan sistemáticamente sobre algunos grupos.

Adicionalmente, como punto de partida metodológico, este documento retoma el enfoque desarrollado por ONU Mujeres (2026a, 2026b) en el informe ***Time Use and Social Inequality: A Gender Perspective. A Multi-Country Analysis to Produce New Insights Using Existing Time Use Survey Data.*** Dicho estudio propone un marco para transformar los microdatos de las encuestas de uso del tiempo en indicadores comparables que permitan analizar, desde una perspectiva de género, las desigualdades en la distribución y organización del tiempo, sus factores asociados y sus implicaciones, incluida la pobreza de tiempo. Este marco constituye la base metodológica sobre la cual se construye y contextualiza el análisis presentado en este documento.

A partir de este marco, el análisis se basa en tres indicadores concretos: i) el indicador general de desigualdad en el uso del tiempo; ii) indicadores específicos de desigualdades por tipo de actividad; y iii) pobreza de tiempo. Asimismo, se concentra en siete países de la región, a saber: Argentina, Chile, Colombia, El Salvador, México, Perú y Uruguay.

Concretamente, el indicador general de desigualdad en el uso del tiempo permite medir las brechas en la distribución del uso del tiempo según el sexo; mientras los indicadores específicos de desigualdad por tipo de actividad permiten identificar qué actividades son responsables de esas diferencias y cuáles contribuyen más a la desigualdad general. Por último, el indicador de pobreza de tiempo permite aproximar el tiempo real disponible después de cumplir con sus actividades obligatorias y comprometidas, es decir, aquellas responsabilidades y actividades necesarias para el bienestar y el sostenimiento de la vida.

Los indicadores están diseñados para mantener un marco analítico suficientemente acotado para evidenciar la desigualdad global por género en la asignación del tiempo y precisar en cuáles actividades se concentra el mayor desequilibrio. Adicionalmente, los indicadores permiten comprender su impacto en las restricciones que enfrentan las personas en términos de disponibilidad del tiempo. En este sentido, es importante precisar que este estudio parte de una premisa metodológica que afirma que no es posible observar la desigualdad del tiempo a través de una sola actividad, ni a través de un solo indicador.

El informe aporta, por tanto, una nueva pieza para comprender las desigualdades de género, al hacer visibles dimensiones que los indicadores laborales convencionales no siempre permiten observar: quién tiene tiempo, para qué y en qué condiciones.

INDICADORES DE DESIGUALDAD EN EL USO DEL TIEMPO PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Este análisis se basa en un grupo de siete países que realizaron sus mediciones de uso del tiempo entre 2021 y 2025. Se trata de Argentina, Chile, Colombia, El Salvador, México, Perú y Uruguay. El diseño del proceso de armonización, procesamiento y generación de indicadores se realizó con el propósito de revelar patrones comparables de desigualdad temporal entre hombres y mujeres. Este método fue elaborado por ONU Mujeres (2026b) y muestra la capacidad de las encuestas nacionales de producir nueva evidencia a partir de microdatos

previamente existentes. Es de precisar que la selección de las fuentes responde a la disponibilidad de microdatos nacionales y a la posibilidad de construir, a partir de ellos, medidas comparables de uso del tiempo y desigualdad de género.

TABLA 1.
Descripción de la encuesta incluida en los países analizados

PAÍS	ARGENTINA	CHILE	COLOMBIA	EL SALVADOR	MÉXICO	PERÚ	URUGUAY
Año	2021	2023	2024-2025	2022	2024	2024	2021-2022
Total personas encuestadas en la muestra	14,350	48,020	184,902	6,114	74,053	18,327	7,316
Edad mínima	14	12	10	12	12	12	15
Diarios completos válidos de personas de 15 años y más	14,181	39,375	147,041	4,693	69,087	12,476	7,316
Número de diarios completados por cada persona encuestada	1	1	1	1	1	1	1
Tipo de encuesta	• Encuesta Nacional de Uso del Tiempo • Diario de Actividades	• Encuesta Nacional de Uso del Tiempo • Diario retrospectivo de 24 horas	• Encuesta Nacional de Uso del Tiempo • Cuestionario retrospectivo de actividades del día anterior	• Encuesta Nacional de Uso del Tiempo • Cuestionario retrospectivo del día anterior	• Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo • Cuestionario estructurado de uso del tiempo	• Encuesta Nacional de Uso del Tiempo • Diario de 24 horas en intervalos de 10 minutos	• Encuesta de Uso del Tiempo y Trabajo No Remunerado • Cuestionario retrospectivo por actividades

Fuente: Elaboración propia con base en el procesamiento de los microdatos de las encuestas nacionales de uso del tiempo y su armonización para el análisis.

Las encuestas consideradas presentan diferencias en sus años de referencia, población objetivo, instrumentos de recolección y métodos de registro de las actividades cotidianas. Estas diferencias no constituyen un aspecto secundario del análisis, por el contrario, determinan el tipo y el nivel de desagregación de la información disponible y, por tanto, deben ser consideradas al interpretar las comparaciones entre países. El proceso de armonización aplicado en este estudio se basa en criterios estandarizados para garantizar una base analítica común, sin eliminar las características metodológicas de cada encuesta. La Tabla 1 muestra la información general de cada encuesta nacional incluida en este análisis.

Las actividades registradas en cada encuesta fueron organizadas y categorizadas en variables analíticas comunes basadas en las dimensiones referenciadas en el Diamante de Equilibrio Vital. Este procesamiento permitió establecer el tiempo promedio diario destinado a las principales dimensiones de la vida cotidiana para mujeres y hombres de 15 años y más, tales como, trabajo remunerado y los desplazamientos asociados al trabajo; trabajo doméstico y de cuidados no remunerado y los desplazamientos relacionados con actividades de cuidado, salud y educación; estudio; ocio activo (que comprende actividades recreativas, culturales, deportivas y sociales); ocio pasivo (que comprende actividades asociadas al consumo de medios como ver televisión y escuchar música); descanso fisiológico (representado en el tiempo dedicado a dormir); y otras actividades. (Ver Tabla 2).

Para la organización de estos tiempos utilizamos un horizonte temporal estandarizado de 1.440 minutos, equivalente a las 24 horas de un día. Dicha organización permitió analizar cómo se distribuye el tiempo disponible entre las distintas actividades y comparar patrones de uso del tiempo entre mujeres y hombres de los países incluidos en el estudio. Así, la armonización trasciende el simple establecimiento de categorías comunes de actividades, permitiendo reconstruir una estructura temporal compartida para el análisis, preservando las especificidades de cada encuesta y definiendo una base común para construir los indicadores.

TABLA 2.
Tiempo dedicado a actividades principales por mujeres y hombres de 15 años y más (minutos por día)

PAÍS	SEXO	TIEMPO PROMEDIO DE DEDICACIÓN								
		TRABAJO REMUNERADO	TRASLADO AL TRABAJO	TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS NO REMUNERADO	ESTUDIO	TRASLADO (MOVILIDAD) (actividades asociadas al cuidado, salud y educación)	ACTIVIDADES RECREATIVAS, CULTURALES, DEPORTIVAS Y SOCIALES, SEGÚN SEXO	ACTIVIDADES DE USO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN (ver televisión, consumir contenido digital, escuchar música, etc.)	SUEÑO (dormir)	OTROS
Argentina	Mujer	145,0	20,4	317,2	10,6	38,8	52,8	166,2	513,6	175,3
	Hombre	274,0	39,7	173,0	33,0	26,4	62,7	192,3	497,6	141,3
Chile	Mujer	157,7	15,0	305,1	9,8	40,0	117,5	217,0	437,4	140,4
	Hombre	258,0	20,5	172,3	9,2	26,0	115,0	215,0	431,4	192,7
Colombia	Mujer	108,4	32,6	220,0	28,1	31,6	72,4	174,6	465,0	307,3
	Hombre	244,8	37,2	78,6	28,4	31,9	102,3	159,7	463,0	294,1
El Salvador	Mujer	148,2	16,7	342,2	25,1	0,0	99,0	127,8	478,8	202,2
	Hombre	279,0	35,9	170,9	29,0	0,0	106,8	156,6	480,6	181,2
México	Mujer	162,4	20,1	331,4	36,9	39,7	35,4	208,0	458,1	148,0
	Hombre	311,3	38,1	145,9	36,7	24,5	46,2	215,0	450,2	172,1
Perú	Mujer	155,4	19,9	267,0	28,6	36,9	27,0	133,8	462,0	309,4
	Hombre	313,2	34,9	126,4	33,0	20,2	37,7	141,6	458,4	274,7
Uruguay	Mujer	185,0	13,0	288,0	28,7	ND	69.6	ND	441,6	414,2
	Hombre	275,1	17,4	155,1	27,0	ND	70.8	ND	443,4	451,1

*ND: Información no disponible
Fuente: Cálculos propios a partir de los microdatos de las Encuestas Nacionales de Uso del Tiempo (ENUT).

El procedimiento mantiene la riqueza de las encuestas nacionales e incluye los factores de expansión propios de cada encuesta para obtener estimaciones de población. Los resultados mostrados en minutos no solo reflejan la distribución observada en las muestras, sino que están destinados a representar a la población de referencia de cada país.

Resultado 1. El tiempo se distribuye de manera desigual en los siete países analizados

El análisis de los siete países de América Latina y el Caribe evidencia un patrón persistente. Mujeres y hombres participan tanto en el trabajo remunerado como en el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, pero distribuyen su tiempo de manera desigual: las mujeres dedican sistemáticamente más tiempo al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, mientras que los hombres dedican más tiempo al trabajo remunerado. Además, al sumar ambos tipos de trabajo, las mujeres acumulan una mayor carga total de trabajo diario en seis de los siete países analizados.

Las diferencias son sustanciales. En los siete países, las mujeres dedican, en promedio, entre 2 horas y 12 minutos (casos de Chile y Uruguay) y 3 horas y 5 minutos más al día (caso México) que los hombres al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado. En sentido inverso, los hombres dedican entre 1 hora y 30 minutos (caso de Uruguay) y 2 horas y 37 minutos (Perú) más al día al trabajo remunerado. Al sumar el trabajo remunerado (sin el tiempo promedio de traslados asociados) y el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado (sin el tiempo promedio de traslados asociados), las mujeres acumulan una mayor carga total de trabajo diario en seis de los siete países analizados. Esta relación inversa constituye uno de los patrones más consistentes del análisis realizado.

TABLA 3.

Brechas por género del tiempo dedicado al trabajo remunerado y al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado (sin tiempos promedio de traslados asociados) (minutos por día)

PAÍS	SEXO	TIEMPO PROMEDIO DEDICADO AL TRABAJO REMUNERADO (sin el tiempo de traslados asociados)	BRECHA DE GÉNERO EN EL TIEMPO PROMEDIO DE TRABAJO REMUNERADO	TIEMPO PROMEDIO DEDICADO AL TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS NO REMUNERADO (sin el tiempo de traslados asociados)	BRECHA DE GÉNERO EN EL TIEMPO PROMEDIO DE TRABAJO DOMÉSTICO Y DE CUIDADOS NO REMUNERADO	TIEMPO TOTAL DE TRABAJO (sin el tiempo de traslados)
Argentina	Mujer	145,0	2 horas, 9 minutos	317,2	2 horas, 24 minutos	462,2
	Hombre	274,0		173,0		447,0
Chile	Mujer	157,7	1 hora, 40 minutos	305,1	2 horas, 12 minutos	462,9
	Hombre	258,0		172,3		430,3
Colombia	Mujer	108,4	2 horas, 16 minutos	220,0	2 horas, 21 minutos	328,4
	Hombre	244,8		78,6		323,4
El Salvador	Mujer	148,2	2 horas, 10 minutos	342,2	2 horas, 51 minutos	490,4
	Hombre	279,0		170,9		449,9
México	Mujer	162,4	2 horas, 28 minutos	331,4	3 horas, 5 minutos	493,8
	Hombre	311,3		145,9		457,2
Perú	Mujer	155,4	2 horas, 37 minutos	267,0	2 horas, 20 minutos	422,4
	Hombre	313,2		126,4		439,6
Uruguay	Mujer	185,0	1 hora, 30 minutos	288,0	2 horas, 12 minutos	473,0
	Hombre	275,1		155,1		430,3

Fuente: Cálculos propios a partir de los microdatos de las Encuestas Nacionales de Uso del Tiempo (ENUT).

La división desigual del tiempo también se extiende a la movilidad. Este patrón no solo ilustra la diferencia en la cantidad total de trabajo (remunerado y no remunerado), sino también en otros aspectos de la asignación del tiempo. Las mujeres dedican de manera desproporcionada más tiempo a los desplazamientos asociados con el cuidado, la salud y la educación, en comparación con los hombres que registran más tiempo relacionado con un ocio activo que engloba actividades recreativas, culturales, deportivas y sociales. Estas diferencias, a su vez, son altamente heterogéneas entre países. De tal manera que la desigualdad en el tiempo no se produce a partir de una única configuración, sino que se manifiesta mediante la articulación de distintas actividades a lo largo del día.

Resultado 2. La desigualdad en el uso del tiempo es un problema estructural y regional, no un fenómeno aislado

El análisis de los siete países revela que las disparidades en el uso del tiempo por parte de las mujeres y los hombres no se refleja de una única forma. Si bien algunos patrones son comunes en los países, la escala y la composición de las brechas varían entre distintas actividades y según las características del contexto nacional. En este sentido, los resultados del estudio indican que la desigualdad de género en el uso del tiempo es un problema estructural de la región y no se trata de una situación aislada de algunos países.

El indicador general de desigualdad en el uso del tiempo permite medir las brechas en que mujeres y hombres distribuyen su tiempo diario. En los siete países analizados, los valores oscilan entre 0,093 en Uruguay y 0,145 en México. En esta escala, un valor de 0 representa una distribución idéntica del tiempo entre mujeres y hombres, mientras que un valor de 1 correspondería a la máxima desigualdad posible.

Los demás países presentan los siguientes valores: Argentina (0,144), Perú (0,136), El Salvador (0,134), Colombia (0,119) y Chile (0,110), como se describe en la Tabla 4. En términos del indicador, esta es la proporción de tiempo que tendría que redistribuirse para que los patrones de uso del tiempo de mujeres y hombres fueran equivalentes.

TABLA 4.
Indicador general de desigualdad en el uso del tiempo e indicadores específicos de desigualdad por tipo de actividad, por país

PAÍS	INDICADOR GENERAL DE DESIGUALDAD EN EL USO DEL TIEMPO	INDICADORES ESPECIFICOS DE DESIGUALDAD POR TIPO DE ACTIVIDAD								
		Trabajo Remunerado	Traslado al trabajo	Trabajo doméstico y de cuidados no remunerado	Estudio	Traslado actividades asociadas al cuidado, salud y educación	Ocio activo	Ocio pasivo	Sueño (dormir)	Otro
Argentina	0,144	-0,308	-0,320	0,294	-0,515	0,191	-0,086	-0,073	0,016	0,107
Chile	0,110	-0,241	-0,155	0,278	0,036	0,212	0,011	0,005	0,007	-0,157
Colombia	0,119	-0,386	-0,066	0,474	-0,005	-0.003	-0,171	0,045	0,002	0,022
El Salvador	0,134	-0,306	-0,365	0,334	-0,073	0,237	-0,038	-0,101	-0,002	0,055
México	0,145	-0,314	-0,309	0,389	0,003	0,292	-0,132	-0,017	0,009	-0,075
Perú	0,136	-0,337	-0,274	0,358	-0,071	0,292	-0,165	-0,028	0,004	0,060
Uruguay	0,093	-0,196	-0,146	0,300	0.030	N/A	-0.009	N/A	-0.002	-0,043



Fuente: Cálculos propios a partir de los microdatos de las Encuestas Nacionales de Uso del Tiempo (ENUT).

El indicador también puede expresarse en forma porcentual. Bajo esta interpretación, en México, el 14,5 % del tiempo de las mujeres tendría que modificarse para alcanzar la paridad. En Uruguay, esta distancia es de solo 9,3 %. Para el caso de Argentina (14,4 %), Perú (13,6 %) y El Salvador (13,4 %) también se presentan valores relativamente altos, mientras que Colombia alcanza el 11,9 % y Chile el 11,0 %.

LA DESIGUALDAD NO SE CONCENTRA EN UNA ÚNICA ACTIVIDAD, SINO QUE AFECTA AL CONJUNTO DE LA ORGANIZACIÓN COTIDIANA DEL TIEMPO

La magnitud del indicador general de desigualdad en el uso del tiempo tiene más sentido cuando analizamos cada actividad que contribuye a estas diferencias. Los indicadores específicos indican que la mayoría de las

brechas se concentran en tres dimensiones del Diamante de Equilibrio Vital, a saber: el trabajo remunerado, el trabajo doméstico y de cuidados no remunerados y el tiempo en los traslados diarios. En todos los países, los hombres dedican más tiempo al trabajo remunerado, mientras las mujeres lo hacen en el trabajo doméstico y en los cuidados. (Véase Tabla 4).

Este indicador varía de −1 a 1 y permite identificar tanto la magnitud como la dirección de la desigualdad. Cuando el resultado se acerca a 0, significa que el tiempo promedio que dedican mujeres y hombres a la actividad es idéntico. Mientras que, un valor cercano a 1, revela una mayor asignación del tiempo de las mujeres a esa actividad y cuando el resultado se acerca a -1, indica que los hombres obtienen una mayor proporción de tiempo.

En todos los países, el indicador correspondiente al trabajo remunerado registra valores negativos, lo que significa que los hombres tienen una participación relativa mayor en este tipo de actividad. La magnitud de la desigualdad se encuentra en Colombia (−0,386), Perú (−0,337), Argentina (−0,308), México (−0,314) y El Salvador (−0,306); mientras que, Uruguay presenta la menor diferencia entre sus niveles (−0,196). Este patrón se complementa con la participación relativamente mayor de las mujeres en el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, cuyo indicador es positivo en todos los países, con un máximo en Colombia (0,474), México (0,389), Perú (0,358) y El Salvador (0,334). En conjunto, los resultados revelan la persistencia de una marcada distribución del tiempo desigual por sexo. Los hombres concentran una mayor proporción del tiempo destinado al trabajo remunerado, mientras que las mujeres asumen la mayor carga de trabajo no remunerado.

Los indicadores de traslados o movilidad asociados al trabajo remunerado son negativos en los siete países, con algunas diferencias marcadas en El Salvador (−0,365), Argentina (−0,320), México (−0,309) y Perú (−0,274); mientras en Colombia (−0,066) es menor. Esto indica que la distribución desigual del tiempo no se limita únicamente al tiempo dedicado físicamente al trabajo remunerado, sino que también incluye el tiempo necesario para acceder a él. Esto conduce a una lectura más completa de la organización cotidiana del trabajo remunerado.

También se observan diferencias en el ocio**. En seis de los siete países analizados, los hombres dedican más tiempo total al ocio (activo y pasivo) que las mujeres.** De tal manera que aunque existen diferencias de género en el acceso y disponibilidad del tiempo para el ocio, estos son menos marcados que los asociados al trabajo remunerado y no remunerado. Esta dimensión es importante porque permite observar que la desigualdad temporal no solo se manifiesta en la cantidad de horas de trabajo realizado, sino también en las posibilidades de disponer de tiempo para actividades no obligatorias y de descanso.

En cambio, las diferencias entre mujeres y hombres en el tiempo total dedicado al sueño son reducidas en los países analizados, aunque este indicador mide únicamente su duración y no permite valorar posibles desigualdades en la calidad o fragmentación del descanso.

Los resultados indican que la desigualdad general en el uso del tiempo no se debe a una sola actividad. Es el resultado de estructuras diferenciadas de la distribución del tiempo total diario, en el que el espacio para las responsabilidades productivas y reproductivas ocupan espacios marcados entre mujeres y hombres. El indicador general nos permite dimensionar esta brecha, mientras los indicadores específicos permiten identificar las actividades que la explican.

Resultado 3. En seis de los siete países analizados, al menos 1 de cada 4 personas es pobre de tiempo

La desigualdad temporal no puede entenderse observando una única actividad: trabajo remunerado, trabajo doméstico y de cuidados, movilidad, descanso y ocio forman una estructura interdependiente, de modo que el tiempo dedicado a unas actividades condiciona el disponible para las demás. La evidencia indica que las personas carecen de flexibilidad de tiempo para descansar, dedicarse al ocio, el cuidado personal o cualquier otra actividad.

Los resultados muestran la magnitud de esta restricción. **La pobreza de tiempo afecta a una parte significativa de la población.** En seis de los siete países analizados, al menos 1 de cada 4 personas de 16 a 64 años se encuentra en situación de pobreza de tiempo. Es decir, después de atender las actividades necesarias y comprometidas de la vida cotidiana, al menos un 25 % de la población no dispone de tiempo para sí misma/o. Esto disminuye el bienestar y la calidad de vida, además de mermar la justicia social. (Véase Tabla 5).

La media en los siete países se sitúa en el 29 %, con tasas que varían desde el 20 % en Colombia y el 26,8 % en Perú, hasta el 28,1 % en El Salvador, 29,8 % en Argentina, 29,9 % en Uruguay, 34,6 % en Chile y el 36 % en México.

La pobreza de tiempo afecta en mayor proporción a las mujeres y alcanza niveles especialmente elevados entre las mujeres ocupadas. El alcance de este fenómeno demuestra que la pobreza de tiempo no es un problema minoritario, sino que afecta a una gran proporción de la población en edad de trabajar. Debido a que su prevalencia varía según el sexo, la condición laboral, la composición del hogar y el nivel educativo, estas divergencias permiten identificar con precisión los perfiles sociales en los que se concentra dicha restricción.

La brecha de género es consistente en la pobreza del tiempo. La pobreza de tiempo es más prevalente entre las mujeres que entre los hombres, como por ejemplo en:

- **Chile:** 37,4 % en mujeres frente al 31,6 % en hombres
- **México:** 37,8 % de las mujeres, frente al 33,9 % de los hombres
- **Uruguay:** 31,6 % en mujeres frente al 24,9 % en hombres
- **Perú:** 31 % en mujeres frente al 22 % en hombres
- **El Salvador:** 30,6 % de las mujeres, mientras los hombres registran el 25,1 %
- **Argentina:** 29,9 % en mujeres frente al 29,7 % de los hombres
- **Colombia:** 23,1 % de las mujeres, mientras, los hombres se ubican en 16,7 %

TABLA 5.

Prevalencia de la pobreza de tiempo, por sexo y país

		ARGENTINA	CHILE	COLOMBIA	EL SALVADOR	MÉXICO	PERÚ	URUGUAY
Umbral de pobreza (minutos)		156.0	164.0	263.4	132.3	139.4	95.1	216.0
Población Total		29,8 %	34,6 %	20,0 %	28,1 %	36,0 %	26,8 %	29,9 %
Sexo								
Mujeres		29,9 %	37,4 %	23,1 %	30,6 %	37,8 %	31,0 %	31,6 %
Hombres		29,7 %	31,6 %	16,7 %	25,1 %	33,9 %	22,0 %	24,9 %
Grupo de edad								
16-29	Mujeres	19,8 %	35,0 %	20,0 %	24,4 %	39,2 %	23,6 %	18,9 %
	Hombres	22,9 %	27,3 %	11,4 %	18,4 %	31,1 %	11,6 %	16,5 %
30-59	Mujeres	35,8 %	40,3 %	26,2 %	35,6 %	39,4 %	34,7 %	40,4 %
	Hombres	36,8 %	34,7 %	20,2 %	30,3 %	37,1 %	27,2 %	30,7 %
60-64	Mujeres	29,8 %	24,6 %	12,5 %	22,9 %	18,5 %	25,3 %	17,4 %
	Hombres	7,9 %	24,4 %	12,4 %	22,7 %	20,7 %	24,0 %	20,1 %
Nivel educativo alcanzado								
Primaria o menos	Mujeres	26,8 %	29,2 %	18,1 %	32,7 %	32,1 %	37,0 %	26,4 %
	Hombres	31,8 %	27,7 %	16,3 %	28,9 %	31,0 %	30,3 %	24,1 %
Secundaria	Mujeres	31,7 %	37,0 %	24,7 %	28,7 %	40,7 %	32,1 %	31,6 %
	Hombres	31,1 %	29,5 %	17,9 %	22,4 %	35,0 %	23,7 %	23,2 %
Más de Secundaria	Mujeres	30,7 %	45,2 %	27,8 %	29,0 %	45,1 %	25,8%	33,6 %
	Hombres	26,2 %	38,2 %	18,6 %	22,2 %	37,4 %	16,5%	28,7 %
Composición del hogar								
Unipersonal	Mujeres	20,0 %	40,3 %	28,9 %	24,4 %	26,9 %	23,8 %	18,2 %
	Hombres	24,0 %	30,9 %	28,7 %	24,0 %	31,9 %	18,8 %	31,3 %
Pareja sin hijos/as	Mujeres	31.5 %	34.6 %	21.6 %	30,6 %	32,6 %	26,1 %	24,6 %
	Hombres	32,8 %	31,5 %	17,2 %	27,0 %	32,6 %	25,7 %	21,6 %
Pareja con hijos/as	Mujeres	24,4 %	38,4 %	22,4 %	32,3 %	39,1 %	31,8 %	25,6 %
	Hombres	25,7 %	33,0 %	16,0 %	27,6 %	35,9 %	23,5 %	19,2 %
Monoparental	Mujeres	32,8 %	35,9 %	25,2 %	29,3 %	41,1 %	32,1 %	26,5 %
	Hombres	24,1 %	30,0 %	12,6 %	17,6 %	30,3 %	18,1 %	15,7 %
Situación del empleo								
Ocupado/a	Mujeres	37,7 %	46,7 %	37,9 %	37,5 %	52,4 %	37,2 %	48,4 %
	Hombres	35,5 %	36,7 %	20,7 %	28,3 %	38,4 %	25,4 %	38,0 %
No Ocupado/a	Mujeres	17,9 %	22,6 %	9,5 %	24,0 %	19,0 %	22,3 %	12,3 %
	Hombres	6,3 %	15,4 %	1,9 %	12,0 %	8,8 %	7,3 %	6,3 %

Fuente: Cálculos propios a partir de los microdatos de las Encuestas Nacionales de Uso del Tiempo (ENUT).

El efecto de la "doble presencia" en las mujeres ocupadas en el mercado de trabajo evidencia mayor pobreza de tiempo. Actualmente, el empleo remunerado no elimina las responsabilidades domésticas y de cuidados que asumen las mujeres. Por el contrario, la acumulación de ambas cargas incrementa sus restricciones de tiempo. Así, la pobreza de tiempo es drásticamente mayor entre las personas ocupadas, alcanzando cifras alarmantes para las mujeres con empleo: desde el **37,2 % en Perú hasta el 52,4 % en México.**

Asimismo, **las mujeres entre 30-59 años presentan mayor pobreza de tiempo.** La pobreza de tiempo también varía a lo largo del ciclo vital para hombres y mujeres. Se concentra especialmente entre las personas de 30 a 59 años, coincidiendo con las edades en las que suelen acumularse trabajo remunerado, cuidados y otras responsabilidades cotidianas**. Entre las mujeres de este grupo, supera el 35 % en Argentina, Chile, El Salvador, México y Uruguay.** La composición del hogar también influye, aunque no existe un patrón homogéneo entre todos los países. En determinadas configuraciones familiares, como los hogares monoparentales o las parejas con hijos/as, se observan niveles elevados de pobreza de tiempo entre las mujeres.

Bibliografía

CELAC-UE. 2025. ***Joint Declaration on a bi-regional Pact on Care. European Union – Latin America and the Caribbean***. Santa Marta, Colombia: s.i. Obtenido de https://eulacfoundation.org/sites/default/files/attachments/2025-11/eu-lac-bi-regional-pact-on-care-joint-declaration_0.pdf

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). 2025.. ***Repositorio sobre uso del tiempo de América Latina y el Caribe: Sistemas de información: transformar datos en información, información en conocimiento y conocimiento en decisión política*** (Folleto). Observatorio de Igualdad de Género, CEPAL. https://oig.cepal.org/sites/default/files/2025-11/original_folleto-repositorio-uso-del-tiempo_04-11-2025.pdf

CEPAL. 2022. ***XV Conferencia Regional sobre la Mujer. Compromiso de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina: CEPAL.*** Obtenido de https://lac.unwomen.org/es/digital-library/publications/2022/11/compromiso-de-buenos-aires-crm-2022

CEPAL. 2022. ***Lineamientos metodológicos para la medición del uso del tiempo en América Latina y el Caribe.*** CEPAL, Naciones Unidas.

CEPAL. 2026. ***La sociedad del cuidado: gobernanza, economía política y diálogo social para una transformación con igualdad de género.*** Obtenido de: https://oig.cepal.org/es/documento/la-sociedad-cuidado-gobernanza-economia-politica-dialogo-social-transformacion-igualdad

CEPAL y OIT. 2026. ***Economía del cuidado y trabajo decente: escenarios y recomendaciones para América Latina y el Caribe.*** Obtenido de: https://oig.cepal.org/es/documento/economia-cuidado-trabajo-decente-escenarios-recomendaciones-america-latina-caribe

CEPAL y ONU MUJERES. 2025. ***XVI Conferencia Regional de la Mujer. Compromiso de Tlatelolco.*** Tlatelolco, México: CEPAL. Obtenido de https://lac.unwomen.org/sites/default/files/2025-08/esp_2500331s_crm.16_compromiso_tlatelolco.pdf

Corte Interamericana de Derechos Humanos. 2025. ***Opinión Consultiva 31 de 2025: El contenido y alcance del derecho al cuidado y su interrelación con otros derechos.*** s.i: CIDH. Obtenido de https://www.corteidh.or.cr/OC-31-2025/

Diputación de Barcelona y Time Use Initiative. 2024. ***Guía para la implementación de un Plan Local de Organización del Tiempo (PLOT).*** Barcelona: Diputación de Barcelona.

OECD/European Union/EC-JRC. 2008. ***Handbook on Constructing Composite Indicators: Methodology and User Guide.*** OECD Publishing. Paris. https://doi.org/10.1787/9789264043466-en

Organización Internacional del Trabajo (OIT). 2025. ***Nota técnica: ¿Cuántas horas se trabajan en América Latina y el Caribe?: Indicadores del tiempo de trabajo y su organización*** (Informe técnico). https://www.ilo.org/sites/default/files/2025-11/NOTA%20TECNICASG_NOV2025%20ESP.pdf

ONU Mujeres. 2026***a***. ***Time Use And Social Inequality a Gendered Perspective. A Multi-Country Analysis to Produce New Insights Using Existing Time Use Survey Data.*** Obtenido de https://data.unwomen.org/sites/default/files/documents/Publications/2026/TimeUse-and-Social-Inequality_report.pdf

ONU Mujeres. 2026***b***. ***Guidelines to produce new insights using existing time use surveys data. A companion report to the time use and social inequality – a gendered perspective***. Obtenido de https://data.unwomen.org/sites/default/files/documents/Publications/2026/Guidelines_produce-new-insights-using-TUSdata.pdf

Schuschny, Andrés, y Humberto Soto. 2009. ***Guía metodológica: Diseño de indicadores compuestos de desarrollo sostenible.*** Documento de proyecto LC/W.255. Santiago de Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), Naciones Unidas.

Time Use Initiative. 2022. ***Local and Regional Time Agenda. Life Balance: Work, care, rest, and personal time.*** Barcelona: s.i. Obtenido de https://timeuse.barcelona/wp-content/uploads/2023/04/LRA-1-Life-balance.pdf

Time Use Initiative. 2023. ***Estudio de fundamentación para la Ley de Usos del Tiempo y Racionalización Horaria. Hacia una organización del tiempo equilibrada: más saludable, igualitaria, productiva y sostenible*** (Versión final). https://timeuse.barcelona/wp-content/uploads/2023/06/Estudio-Ley-de-Usos-del-Tiempo.pdf


TIME
USE
INITIATIVE


ONU
MUJERES


POR Y PARA
TODAS
LAS MUJERES
Y NIÑAS