



European Institute for
Gender Equality



Compartir el cuidado,
cerrar las brechas de género:

Encuesta **CARE** **2024**



Una agencia de la UE

Compartir el cuidado,
cerrando las brechas de género:

Encuesta **CARE** **2024**



Colaboradores

El Instituto Europeo de la Igualdad de Género (EIGE) encargó a PPMI (parte del Grupo Verian) la realización de la segunda oleada de la encuesta CARE. El siguiente equipo de estudio de PPMI contribuyó a la presentación de los resultados de este informe: Luka Klimavičiūtė, Hedvika Janečková, Simon Carpentier, Marco Schito, Jamie Burnett, Paula Barcenilla Cantero, Sofia Jamal, Yuliia Shevchenko y Alexandra Cronberg.

El EIGE realiza investigaciones independientes y difunde las mejores prácticas para promover la igualdad de género y eliminar la discriminación por motivos de género. Como agencia de la UE para la igualdad de género, ayudamos a las personas a alcanzar la igualdad de oportunidades para que todas puedan prosperar, independientemente de su género y origen.

Combinamos investigación, datos y herramientas para ayudar a los responsables políticos a diseñar medidas inclusivas y transformadoras que promuevan la igualdad de género en todos los ámbitos de la vida. Comunicamos nuestra experiencia y nuestras investigaciones de manera eficaz. Colaboramos estrechamente con nuestros socios para sensibilizar a la opinión pública. Lo hacemos a nivel de la UE y nacional, así como con los países candidatos y potenciales candidatos a la adhesión a la UE.

Manuscrito terminado en diciembre de 2025

Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2026

© Instituto Europeo de la Igualdad de Género, 2026

Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.

Para cualquier uso o reproducción de elementos que no sean propiedad del EIGE, es posible que sea necesario solicitar permiso directamente a los respectivos titulares de los derechos.

Cite esta publicación: EIGE (2026), *Encuesta CARE – Segunda oleada: Encuesta en línea sobre las diferencias de género en las actividades de cuidado no remuneradas, individuales y sociales – Informe analítico*, Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, Luxemburgo.

PDF ISBN 978-92-9486-315-7

doi:10.2839/3368911

MH-01-25-061-EN-N

Instituto Europeo de la Igualdad de Género

Gedimino pr. 16 LT-
01103 Vilna LITUANIA

Tel. +370 52157444

Internet: eige.europa.eu

Correo electrónico: eige.sec@eige.europa.eu

Síguenos



Contenido

Resumen	12
1. Por qué la UE necesita una encuesta CARE exhaustiva	15
2. Análisis comparativo de los resultados de la encuesta	18
2.1. Cuidado infantil informal	18
2.1.1. Prevalencia del cuidado infantil	19
2.1.2. Intensidad del cuidado infantil	21
2.1.3. Participación en tareas específicas de cuidado infantil	22
2.1.4. Percepciones sobre la división del cuidado infantil en los hogares	23
2.1.5. Ayuda no remunerada recibida de familiares, amigos o vecinos para el cuidado de los niños	24
2.1.6. Uso de servicios formales de cuidado infantil	26
2.1.7. Necesidades no cubiertas de servicios formales de cuidado infantil.	28
2.2. Cuidados informales a largo plazo	32
2.2.1. Perfil demográfico de los beneficiarios de cuidados a largo plazo	33
2.2.2. Prevalencia de los cuidados a largo plazo	36
2.2.3. Intensidad de los cuidados de larga duración	37
2.2.4. Participación en tareas específicas de cuidados a largo plazo	38
2.2.5. Percepciones sobre la división de los cuidados a largo plazo en los hogares	40
2.2.6. Ayuda no remunerada para cuidados a largo plazo recibida de familiares, amigos o vecinos	41
2.2.7. Uso de servicios formales de cuidados a largo plazo	43
2.2.8. Necesidades no cubiertas de servicios formales de cuidados a largo plazo.	44
2.2.9. Apoyo profesional y permisos especiales para todas las actividades de cuidados informales	47
2.3. Tareas domésticas	48
2.3.1. Participación en las tareas domésticas	49
2.3.2. Intensidad de las tareas domésticas	50
2.3.3. Participación en tareas domésticas específicas	52
2.3.4. Percepciones sobre la división de las tareas domésticas en los hogares	53
2.3.5. Uso de servicios externos para las tareas domésticas	54
2.3.6. Ingresos no declarados en servicios externos	56
2.4. Conciliación de la vida laboral y familiar	58

2.4.1.	Equilibrio entre el trabajo y las responsabilidades domésticas y de cuidado de personas	58
2.4.2.	Repercusión del cuidado de personas y las tareas domésticas en la vida laboral y la carrera profesional	61
2.5.	Bienestar y salud mental	62
2.5.1.	Estado general de salud	63
2.5.2.	Bienestar emocional y satisfacción con la vida	64
2.5.3.	Angustia psicológica y desafíos	66
2.6.	Actividades de ocio	68
2.6.1.	Prevalencia de las actividades de ocio	68
2.6.2.	Frecuencia de participación en actividades de ocio, como actividades culturales, vacaciones y aficiones	70
2.6.3.	Frecuencia de participación en actividades físicas beneficiosas para la salud, como deportes, footing o ciclismo	71
2.7.	Actividades voluntarias, benéficas y políticas.	72
2.7.1.	Prevalencia de actividades voluntarias, benéficas y políticas	73
2.7.2.	Frecuencia de participación en actividades voluntarias, benéficas y políticas	75
2.8.	Transporte, digitalización y medio ambiente	76
2.8.1.	Principales medios de transporte	77
2.8.2.	Uso de herramientas digitales en las actividades de cuidados no remunerados y tareas domésticas	79
2.8.3.	Consumo y comportamiento sostenibles	81
2.8.4.	Uso de opciones respetuosas con el medio ambiente en el trabajo no remunerado y las actividades de ocio	82
2.9.	Actitudes de género hacia el cuidado no remunerado y las tareas domésticas	84
	Conclusiones	90
	Anexos	92
	Anexo 1: Metodología de la encuesta	92
	Anexo 2: Presentación de datos demográficos clave	94

Lista de figuras

Figura 1.	Cuidado de los hijos propios (de 0 a 11 años) (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	19
Figura 2.	Cuidado de los hijos propios (de 0 a 11 años) por decil de ingresos (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	20
Figura 3.	Cuidado de otros niños (por ejemplo, nietos, hermanos, primos) (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	21
Figura 4.	Cuidado de los propios hijos (de 0 a 11 años) durante más de 35 horas a la semana. semana (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	22
Figura 5.	Frecuencia de las actividades de cuidado de niños (para los propios hijos de 0 a 11 años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	23
Figura 6.	Distribución percibida de las tareas de cuidado de los hijos (para los propios hijos de 0 a 11 años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	24
Figura 7.	Frecuencia con la que se recibe ayuda semanal no remunerada (de familiares, amigos o vecinos) para actividades relacionadas con el cuidado de los hijos (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	25
Figura 8.	Porcentaje de cuidadores que reciben ayuda semanal no remunerada (de familiares, amigos o vecinos) para el cuidado de los niños, por Estado miembro (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	25
Figura 9.	Ayuda semanal no remunerada (de familiares, amigos o vecinos) con las actividades de cuidado de los niños por grupo de edad (años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	26
Figura 10.	Uso de servicios formales de educación y cuidado de la primera infancia para niños de 0 a 5 años (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	27
Figura 11.	Uso de servicios formales de cuidado extraescolar para niños de 6 a 11 años (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	27
Figura 12.	Uso de servicios formales de cuidado infantil y extraescolar por parte de Composición de los hogares (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)	28
Figura 13.	Porcentaje de padres con necesidades no cubiertas en materia de educación infantil formal y servicios de cuidado fuera del horario escolar (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	29
Figura 14.	Porcentaje de padres con necesidades no cubiertas en materia de servicios de educación y cuidado de la primera infancia para niños de 0 a 5 años por Estado miembro (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	30
Figura 15.	Razones por las que no se satisfacen las necesidades de servicios de educación y cuidado de la primera infancia para niños de 0 a 5 años (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	31
Figura 16.	Razones por las que no se satisfacen las necesidades de servicios formales de cuidado fuera del horario escolar para niños de 6 a 11 años (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	32
Figura 17.	Relación entre los cuidadores a largo plazo y sus principales destinatarios de cuidados por sexo del cuidador (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	34
Figura 18.	Beneficiarios de cuidados de larga duración, distribución por sexo (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	34
Figura 19.	Distribución por edades de los beneficiarios de cuidados de larga duración según el sexo del cuidador (% , 16-74 años, UE-27, 2024)	35
Figura 20.	Distribución de las condiciones de vida de las personas que reciben cuidados según el sexo del cuidador (% , 16- a 74 años, UE-27, 2024)	35

Figura 21. Distribución de las condiciones de vida de las personas que reciben cuidados según el sexo del cuidador y Estado miembro (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	36
Figura 22. Porcentaje de encuestados que prestan cuidados informales a largo plazo al menos una vez a la semana (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	37
Figura 23. Prestación de cuidados de larga duración por número de horas semanales (% , personas de 16 a 74 años , UE-27, 2024)	38
Figura 24. Participación en tareas informales de larga duración (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	39
Figura 25. Participación diaria en tareas informales de cuidados de larga duración por edad (años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	40
Figura 26. Percepciones sobre la división de las tareas informales de cuidados a largo plazo entre parejas (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	41
Figura 27. Porcentaje de cuidadores a largo plazo que reciben ayuda semanal no remunerada (de familiares, amigos o vecinos) para las actividades de cuidado del principal destinatario de los cuidados (% , 16 a 74 años, 2024)	42
Figura 28. Distribución de la ayuda semanal no remunerada (de familiares, amigos o vecinos) recibida en actividades de cuidados de larga duración por grupo de edad (años) (% , 16 a 74 años, UE-27, 2024)	43
Figura 29. Porcentaje de cuidadores informales a largo plazo cuyos principales destinatarios de cuidados utilizan servicios de cuidados formales al menos una vez a la semana (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	44
Figura 30. Porcentaje de cuidadores informales cuyo principal destinatario de cuidados tenía necesidades no cubiertas de (% , personas de entre 16 y 74 años, 2024)	45
Figura 31. Porcentaje de cuidadores informales cuyos principales beneficiarios tenían necesidades no cubiertas de según el grado de urbanización (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	46
Figura 32. Razones por las que las personas que reciben los cuidados principales tienen necesidades no cubiertas de servicios de cuidados de larga duración, según sexo del cuidador informal (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	47
Figura 33. Apoyo profesional y permisos especiales recibidos para actividades de cuidados durante el último 12 meses (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)	48
Figura 34. Participación en las tareas domésticas al menos cuatro días a la semana (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	49
Figura 35. Participación en las tareas domésticas por grupo de edad (años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	50
Figura 36. Participación en las tareas domésticas por horas semanales (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	51
Figura 37. Intensidad de la participación en las tareas domésticas por tipo de cuidados informales (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	52
Figura 38. Frecuencia de las tareas domésticas (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	53
Figura 39. Percepción de la división de las tareas domésticas entre los miembros de la pareja dentro del hogar (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	54
Figura 40. Recurso a servicios externos para las tareas domésticas (% , personas de 16 a 74 años, 2024)	55
Figura 41. Recurso a servicios externos para las tareas domésticas por decil de ingresos (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	56
Figura 42. Conocimiento de los encuestados sobre los ingresos no declarados de los proveedores de servicios (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	57
Figura 43. Conocimiento de los encuestados sobre los ingresos no declarados entre los proveedores de servicios por Estado miembro (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	57

Figura 44. Dificultades para compaginar el trabajo remunerado con las responsabilidades del cuidado de los hijos y las tareas domésticas (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	59
Figura 45. Dificultades para compaginar el trabajo con las responsabilidades del cuidado de los hijos por edad (años) (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	59
Figura 46. Dificultades para conciliar el trabajo con las responsabilidades del cuidado de los hijos por tipo de hogar (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	60
Figura 47. Dificultades para compaginar el trabajo remunerado con las tareas domésticas por edad (años) (%, 16 a 74 años, UE-27, 2024)	61
Figura 48. Repercusiones de las responsabilidades de cuidado en la vida laboral o la carrera profesional (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	62
Figura 49. Salud general autopercebida (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	64
Figura 50. Bienestar emocional y satisfacción con la vida durante las últimas dos semanas (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	65
Figura 51. Bienestar emocional (sentirse fresco y descansado) durante las últimas dos semanas según tipo de cuidados informales (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	66
Figura 52. Sensación de malestar psicológico y dificultades durante las últimas dos semanas (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	67
Figura 53. Encuestados que se han sentido especialmente tensos todo o casi todo el tiempo durante las últimas dos semanas, por tipo de cuidados informales (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	67
Figura 54. Frecuencia de participación en actividades de ocio (%, personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)	69
Figura 55. Frecuencia de participación en actividades de ocio por grupo de edad (años) (%, 16 a 74 años, UE-27, 2024)	69
Figura 56. Frecuencia de participación en actividades de ocio por tipo de cuidados informales (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	70
Figura 57. Tiempo dedicado a actividades de ocio (por ejemplo, actividades culturales, vacaciones, aficiones) por Tipo de cuidados informales (%, personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)	71
Figura 58. Tiempo dedicado a actividades físicas beneficiosas para la salud por tipo de cuidados informales y sexo (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	72
Figura 59. Participación en actividades voluntarias, benéficas o políticas al menos un día a la semana (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	74
Figura 60. Participación en actividades voluntarias, benéficas o políticas por grupo de edad (años) (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	74
Figura 61. Participación semanal en actividades voluntarias, benéficas o políticas por tipo de cuidado informal (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	75
Figura 62. Tiempo dedicado a actividades voluntarias, benéficas o políticas fuera del trabajo remunerado (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	76
Figura 63. Medios de transporte más utilizados en una semana típica (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	77
Figura 64. Uso del coche, los desplazamientos a pie y el transporte público como medios de transporte más habituales en una semana típica, por grupos de edad (años) (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	78
Figura 65. Uso del coche, el transporte público y los desplazamientos a pie como medios de transporte más habituales en una semana típica, por grado de urbanización (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	79

Figura 66. Frecuencia de uso de herramientas digitales en actividades de cuidado de niños, cuidados de larga duración y tareas domésticas (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	80
Figura 67. Uso semanal de herramientas digitales en el cuidado de niños, cuidados de larga duración y tareas domésticas Actividades por grupo de edad (años) (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	81
Figura 68. Frecuencia de participación en prácticas de consumo sostenible (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	82
Figura 69. Frecuencia de uso de opciones respetuosas con el medio ambiente en el cuidado de los niños, la asistencia a largo plazo cuidados, tareas domésticas y actividades de ocio (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	83
Figura 70. Uso habitual de opciones respetuosas con el medio ambiente en el cuidado de los niños, los cuidados de larga duración, las tareas domésticas y las actividades de ocio por grupo de edad (años) (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	84
Figura 71. Grado de acuerdo con la afirmación «en general, los padres son tan aptos como las madres para cuidar de sus hijos» por grupo de edad (años) (%, 16 a 74 años, UE-27, 2024)	86
Figura 72. Grado de acuerdo con la afirmación «cuando el niño está enfermo, los padres y las madres deben compartir por igual la responsabilidad de ausentarse del trabajo para cuidarlo», por grupo de edad (años) (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	86
Figura 73. Grado de acuerdo con la afirmación «es bueno para el bienestar familiar que los padres y las madres compartan por igual el permiso parental», por grupo de edad (años) (%, personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)	87
Figura 74. Grado de acuerdo con la afirmación «si no hay servicios de cuidado infantil disponibles, las madres deben quedarse en casa con el niño y los padres deben dar prioridad a su trabajo», por grupo de edad (años) (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	88
Figura 75. Grado de acuerdo con la afirmación «las mujeres deben tomar la mayoría de las decisiones sobre cómo llevar la casa (planificar y organizar las comidas, hacer la lista de la compra, concertar citas con el médico, etc.)» por grupo de edad (años) (%, personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)	88
Figura 76. Grado de acuerdo con la afirmación «es más importante para las mujeres que para los hombres elegir trabajos que sean lo suficientemente flexibles como para ocuparse de las cuestiones familiares » por grupo de edad (años) (%, personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)	89

Lista de recuadros

Cuadro 1.	Cuidado infantil: definición y alcance	18
Cuadro 2.	Cuidados de larga duración: definición y alcance	32
Recuadro 3.	Tareas domésticas: definición y alcance	48
Cuadro 4.	Conciliación de la vida laboral y familiar: definición y alcance	58
Recuadro 5.	Bienestar y salud mental: definición y alcance	62
Cuadro 6.	Ocio: definición y alcance	68
Recuadro 7.	Actividades voluntarias, benéficas y políticas: definición y alcance	73
Recuadro 8.	Transporte, digitalización y medio ambiente: definición y alcance	76
Recuadro 9.	Actitudes y roles de género: definición y alcance	84

Lista de cuadros

Cuadro 1.	Diferencias clave en el enfoque entre la primera y la segunda oleada	92
Tabla 2.	Género de los encuestados (frecuencia y %)	94
Tabla 3.	Distribución por edades de los encuestados (frecuencia y %)	95
Tabla 4.	Nivel educativo de los encuestados (frecuencia y %)	95
Tabla 5.	Situación de discapacidad de los encuestados (frecuencia y %)	95
Tabla 6.	País de nacimiento de los encuestados (frecuencia y %)	96
Tabla 7.	Grado percibido de urbanización de la zona donde vive el encuestado (frecuencia y %)	102
Tabla 8.	Estatus social de los encuestados (frecuencia y %)	102
Tabla 9.	Situación laboral de los encuestados (frecuencia y %)	103
Tabla 10.	Composición de los hogares de los encuestados (frecuencia y %)	103
Tabla 11.	Distribución de los ingresos de los encuestados (frecuencia y %)	104
Tabla 12.	Orientación sexual de los encuestados (frecuencia y %)	104

Abreviaturas

Encuesta CARE	Encuesta sobre las diferencias de género en las actividades de cuidado no remuneradas, individuales y sociales
CAWI	entrevista web asistida por ordenador
ECEC	educación y cuidado de la primera infancia
EIGE	Instituto Europeo de la Igualdad de Género
UE	Unión Europea
ODS	objetivo de desarrollo sostenible

Códigos de los Estados miembros de la UE

BE	Bélgica
BG	Bulgaria
CZ	Chequia
DK	Dinamarca
DE	Alemania
EE	Estonia
IE	Irlanda
EL	Grecia
ES	España
FR	Francia
HR	Croacia
IT	Italia
CY	Chipre
LV	Letonia
LT	Lituania
LU	Luxemburgo
HU	Hungría
MT	Malta
NL	Países Bajos
AT	Austria
PL	Polonia
PT	Portugal
RO	Rumanía
SI	Eslovenia
SK	Eslovaquia
FI	Finlandia
SE	Suecia
UE-27	27 Estados miembros de la UE

Resumen

La segunda oleada de la encuesta de la EIGE a escala de la UE sobre las diferencias de género en las tareas de cuidados no remuneradas y las actividades individuales y sociales (encuesta CARE) proporciona datos actualizados y comparables sobre cómo las mujeres y los hombres de toda la UE organizan y viven las tareas de cuidados no remuneradas, las labores domésticas, el uso de servicios de cuidados formales e informales y su tiempo libre. Realizada en 2024 en los 27 Estados miembros de la UE, la encuesta recoge el impacto de las responsabilidades de cuidados no remunerados en la vida cotidiana, el empleo y el bienestar de las personas. La encuesta se dirigió a la población general en edad de trabajar (16-74 años), con una muestra final de más de 65 000 encuestados. Se basa en la primera oleada (2022), que sirvió de base directa para la estrategia europea de cuidados, y contribuye al seguimiento y la aplicación de varios compromisos clave de la UE, entre ellos la estrategia de la UE para la igualdad de género 2020-2025, la Recomendación del Consejo de la Unión Europea sobre el acceso a cuidados de larga duración asequibles y de alta calidad (8 de diciembre de 2022), la Recomendación del Consejo sobre la revisión de los objetivos de Barcelona en materia de educación y atención a la primera infancia (8 de diciembre de 2022) y el Pilar Europeo de Derechos Sociales.

Basada en el compromiso de la UE con la igualdad de género, la encuesta CARE tiene como objetivo reforzar la base empírica de la UE sobre las desigualdades de género en el ámbito de los cuidados y el uso del tiempo.

Las responsabilidades domésticas y de cuidados no remuneradas siguen recayendo de manera desproporcionada sobre las mujeres

Las mujeres siguen soportando la mayor parte de la carga del cuidado no remunerado en toda la UE, especialmente en términos de intensidad. Son más propensas a realizar tareas exigentes desde el punto de vista físico y emocional y, con mayor frecuencia, asumen la carga mental de organizar y coordinar las responsabilidades domésticas y de cuidado. Los hombres tienden a participar en una gama más limitada de tareas, y en tareas menos frecuentes o menos exigentes, como el mantenimiento del hogar o la gestión financiera, mientras que las mujeres suelen ser responsables de los cuidados diarios y las tareas domésticas rutinarias. A menudo se percibe que los cuidados se reparten de forma desigual dentro de los hogares.

El apoyo informal no es suficiente, y los servicios de atención formales no están disponibles o están fuera del alcance de muchos

Las personas dependen de redes informales, principalmente de familiares, para gestionar sus responsabilidades de cuidados. Sin embargo, este apoyo suele ser insuficiente para satisfacer las necesidades de cuidados. El uso de los servicios de cuidados formales varía entre los Estados miembros, y muchas personas señalan necesidades no cubiertas en materia de servicios de cuidado infantil o de cuidados de larga duración. Los cuidadores suelen señalar obstáculos económicos para acceder a los servicios de cuidados, lo que pone de relieve las persistentes deficiencias en cuanto a la asequibilidad, la disponibilidad y la accesibilidad. Estas conclusiones subrayan la necesidad de contar con servicios de cuidados asequibles, de alta calidad y que tengan en cuenta las cuestiones de género, en consonancia con la estrategia europea en materia de cuidados y las recomendaciones del Consejo sobre los cuidados de larga duración y la revisión de los objetivos de Barcelona para la educación y el cuidado de la primera infancia.

El cuidado de otras personas limita la capacidad de las mujeres para participar plenamente en el trabajo remunerado.

Aunque tanto las mujeres como los hombres se enfrentan a retos a la hora de conciliar las responsabilidades laborales y familiares, el impacto sigue siendo más pronunciado para las mujeres. La distribución desigual de las tareas de cuidado también afecta a la conciliación de la vida laboral y familiar y al empleo. Una de cada cinco mujeres que prestan cuidados afirma tener dificultades a diario.

a la hora de conciliar el trabajo remunerado y el cuidado de otras personas. Las mujeres son más propensas que los hombres a reducir sus horas de trabajo para adaptarse a las responsabilidades del cuidado. Los patrones de empleo de los hombres se ven menos afectados. Estas diferencias refuerzan las brechas de género en la participación en el mercado laboral, los ingresos y la progresión profesional. Aunque solo una pequeña parte de los cuidadores abandona por completo la población activa, la carga desigual del cuidado limita el tiempo, las oportunidades profesionales y el potencial de ingresos de las mujeres.

Las responsabilidades de cuidado tienen consecuencias para la salud, el bienestar y el acceso al ocio de los cuidadores.

Más allá del mercado laboral, las responsabilidades de cuidados no remunerados también repercuten en la salud física y mental de los cuidadores y en su capacidad para participar en actividades sociales y de ocio. Tanto las mujeres como los hombres que prestan cuidados refieren altos niveles de soledad, lo que indica que el desgaste emocional que supone el cuidado afecta a los cuidadores independientemente de su género. Las tareas domésticas diarias también se asocian con una menor participación en actividades de ocio, especialmente entre las mujeres. En general, existe una importante brecha de género en la participación en actividades físicas beneficiosas para la salud. Además, los hombres también dedican más tiempo a actividades voluntarias, benéficas y políticas, lo que pone de relieve las persistentes diferencias de género en el tiempo dedicado a la participación social.

El uso del tiempo está determinado por el transporte, el acceso digital y las opciones de sostenibilidad

La experiencia del cuidado y el uso del tiempo se ven influidos además por el acceso a las infraestructuras y la tecnología. La disponibilidad de opciones de transporte, herramientas digitales y opciones de vida sostenible tiene implicaciones en la forma en que las personas gestionan su tiempo y alcanzan la independencia económica. Las mujeres dependen más de los medios de transporte sostenibles que los hombres, y a menudo optan por caminar o utilizar el transporte público. Persiste la brecha digital de género, ya que las mujeres son menos propensas que los hombres a utilizar herramientas digitales para gestionar las tareas domésticas y de cuidado.

Las actitudes y las normas de género con respecto al cuidado y las tareas domésticas no remuneradas están cambiando, pero de forma lenta y desigual.

Las normas sociales siguen determinando cómo se reparten las tareas domésticas y el cuidado de los hijos sin remuneración. Se observan cambios generacionales: las mujeres jóvenes tienden más a rechazar las expectativas tradicionales y a apoyar el reparto equitativo de las responsabilidades del cuidado, mientras que muchos hombres jóvenes siguen expresando opiniones más tradicionales, especialmente en lo que respecta al papel de la mujer en el cuidado de los hijos y la gestión del hogar. Aunque se aceptan ampliamente las capacidades de los padres para el cuidado de los hijos, persisten las expectativas en torno al papel principal de la mujer en esta tarea. Por ejemplo, casi la mitad de los hombres jóvenes están de acuerdo en que las madres deben quedarse en casa si no hay servicios de cuidado infantil disponibles y que los padres deben dar prioridad a sus trabajos, en comparación con menos de un tercio de las mujeres jóvenes.

La encuesta CARE respalda las agendas políticas de la UE en materia de cuidados e igualdad de género

Desde su creación, la encuesta CARE ha reforzado el compromiso de la UE con la igualdad de género, los servicios de cuidado de alta calidad y la mejora del bienestar y la conciliación de la vida laboral y familiar para todos. Ha respaldado las prioridades estratégicas de la UE para mejorar el acceso a los cuidados y promover la igualdad de género en trabajo remunerado y no remunerado. Sobre la base de la primera ronda de 2022, esta nueva ronda proporciona

datos esenciales para ayudar a poner en práctica los compromisos de la UE. Los persistentes desequilibrios de género en la intensidad de los cuidados, las necesidades no satisfechas de servicios formales, el impacto continuo de las responsabilidades de cuidados en el empleo y el bienestar de las mujeres, y la lentitud del cambio en las normas de género en torno a los cuidados y las tareas domésticas apuntan a la necesidad de adoptar nuevas medidas para aplicar plenamente estos compromisos políticos en todos los Estados miembros.

1. Por qué la UE necesita una encuesta CARE exhaustiva

La segunda oleada de la encuesta a escala de la UE sobre las diferencias de género en las actividades de cuidado, individuales y sociales no remuneradas (encuesta CARE) fue realizada por el Instituto Europeo de la Igualdad de Género (EIGE) entre octubre y diciembre de 2024 ⁽¹⁾. Responde al creciente reconocimiento en toda la UE de que abordar las diferencias de género en el trabajo de cuidado no remunerado es esencial para lograr la igualdad de género en el mercado laboral, en la vida pública y en el hogar. Arraigada en el compromiso de la UE de promover la igualdad de género, la encuesta CARE respalda directamente las prioridades políticas de la UE.

Contexto político de la UE

- **El pilar europeo de derechos sociales**, proclamado en 2017, marcó un punto de inflexión para la UE en su labor de construir una Unión Europea social fuerte, justa e inclusiva, que garantice mejores condiciones de vida y de trabajo. El pilar aboga por una educación infantil de alta calidad, una asistencia sanitaria adecuada y servicios de apoyo que permitan a las personas vivir de forma independiente.
- **La Directiva sobre la conciliación de la vida laboral y familiar (Directiva 2019/1158)** es un componente clave del pilar. Introdujo nuevos derechos relacionados con el permiso parental, la paternidad y el cuidado de familiares, así como con la flexibilidad laboral, lo que permite una mejor conciliación de la vida laboral y familiar para los padres y cuidadores y un reparto más equitativo de las responsabilidades de cuidado no remuneradas.
- **La estrategia de igualdad de género 2020-2025** subraya la importancia de reducir la brecha de género en el ámbito del cuidado ampliando el acceso a servicios de cuidado formales de alta calidad y asequibles y promoviendo la conciliación de la vida laboral y familiar.
- Impulsada por la creciente demanda derivada del envejecimiento de la población y por la pandemia de COVID-19, que puso de manifiesto las deficiencias de los sistemas de cuidados, **la estrategia europea en materia de cuidados (2022)** tiene por objeto mejorar las condiciones de trabajo de los trabajadores del sector, reforzar la igualdad de género reduciendo la carga que supone el cuidado de otras personas para las mujeres y aumentar la inversión en servicios de cuidados y el acceso a ellos, con el fin de favorecer la conciliación de la vida laboral y familiar y la resiliencia económica. La estrategia se publicó junto con **dos recomendaciones del Consejo de la Unión Europea**, una sobre la educación y el cuidado de la primera infancia y otra sobre el acceso a cuidados de larga duración asequibles y de alta calidad.
- Más recientemente, **la hoja de ruta de la Comisión Europea para los derechos de la mujer (2025)** reafirmó estos objetivos, haciendo hincapié en la conciliación de la vida laboral y familiar y el reparto equitativo de las responsabilidades de cuidado como principios fundamentales para promover la igualdad de género en la UE.

(1) El EIGE encargó a PPMI (parte del Grupo Verian, ppmi.it) la realización de la encuesta.

Uno de los pilares fundamentales de la estrategia europea en materia de cuidados es reforzar la base empírica para el desarrollo y el seguimiento de las políticas. Se insta al EIGE a que lidere la recopilación y el análisis de datos relacionados con los cuidados. Esto incluye el desarrollo de nuevos indicadores y el examen de la brecha de género en materia de cuidados; el uso del tiempo en el trabajo remunerado y no remunerado y en las actividades individuales y sociales de las mujeres y los hombres con responsabilidades de cuidados; y las modalidades de trabajo a lo largo de su vida laboral.

En este contexto, la encuesta CARE es esencial. Llena los vacíos de datos sobre los cuidados informales, el acceso a los servicios de cuidados y la conciliación de la vida laboral y familiar, y proporciona la base empírica necesaria para configurar políticas europeas y nacionales más sólidas. La primera oleada, en 2022, sirvió de base para el desarrollo de la estrategia europea en materia de cuidados. La segunda oleada va más allá, ya que proporciona datos actualizados y más detallados que ayudarán a supervisar la aplicación de la estrategia y las dos recomendaciones del Consejo. También contribuye directamente a la estrategia de la UE en materia de igualdad de género y a las futuras ediciones del Índice de Igualdad de Género del EIGE. En última instancia, la encuesta CARE también puede servir de apoyo a las herramientas de seguimiento a escala de la UE, incluido el cuadro de indicadores sociales que sustenta el pilar europeo de derechos sociales y la dimensión social del Semestre Europeo. A nivel mundial, los resultados refuerzan los compromisos de la UE con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, en particular el ODS 5 sobre la igualdad de género y el ODS 8 sobre el trabajo digno, y respaldan el llamamiento de la Organización Internacional del Trabajo para reconocer, reducir y redistribuir el trabajo de cuidados no remunerado.

La segunda oleada de la encuesta CARE se basa en la primera, pero tiene un alcance más amplio y una metodología más sólida (véase el anexo 1). El cuestionario se diseñó en estrecha colaboración con las Direcciones Generales de Justicia y Consumidores y de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión de la Comisión Europea, con el fin de garantizar su pertinencia política. La encuesta, realizada en los 27 Estados miembros de la UE, llegó a más de 65 000 encuestados de entre 16 y 74 años, lo que la convierte en una de las encuestas más completas sobre el cuidado y el uso del tiempo en Europa.

La segunda fase elevó el listón en varios aspectos.

- **Ámbito más amplio.** Se introdujeron doce nuevas preguntas que abordaban las prioridades políticas emergentes.
- **Modo único de recopilación de datos.** Los datos se recopilaron exclusivamente a través de entrevistas web asistidas por ordenador, lo que garantizó una mayor comparabilidad.
- **Mayor alcance.** Se ampliaron los tamaños de las muestras en los Estados miembros más pequeños para obtener resultados más fiables.
- **Más voces incluidas.** Se hicieron esfuerzos especiales para llegar a los grupos infrarrepresentados, como los padres de niños pequeños, los cuidadores informales a largo plazo y los migrantes.

El presente informe expone las conclusiones de la segunda ronda de la encuesta CARE, ofrece una visión comparativa entre los Estados miembros y desglosa las diferencias por sexo y otras características sociodemográficas. Con ello, pretende poner de relieve las desigualdades persistentes y emergentes

en la división de las tareas de cuidado y las actividades sociales, y contribuir a la elaboración de políticas basadas en datos empíricos, tanto a nivel nacional como de la UE.

El informe presenta los principales resultados de la encuesta, en la que se abordan una amplia variedad de temas: el cuidado informal de los niños, los cuidados informales a largo plazo, las tareas domésticas, la conciliación de la vida laboral y familiar, el bienestar y la salud mental, el ocio, el voluntariado y la participación política, el transporte y la digitalización, y las actitudes de género hacia los cuidados y las tareas domésticas no remuneradas.

2. Análisis comparativo de los resultados de la encuesta

2.1. Cuidado infantil informal

El cuidado infantil informal es una parte fundamental del bienestar familiar y social, ya que proporciona un apoyo esencial para el desarrollo de los niños y permite a los padres y tutores gestionar sus responsabilidades diarias.

Es fundamental analizarlo desde una perspectiva de género: quién presta los cuidados y cuál es su intensidad determina directamente las oportunidades de los cuidadores en el mercado laboral y en su vida personal y familiar. Estas realidades están vinculadas a objetivos más amplios —promover la igualdad de género, garantizar la igualdad de oportunidades para todos y fomentar un verdadero equilibrio entre la vida laboral y la vida privada— que constituyen el núcleo del pilar europeo de derechos sociales y la estrategia de igualdad de género de la UE para 2020-2025.

Recuadro 1. Cuidado infantil: definición y alcance

El «cuidado infantil» se refiere al cuidado no remunerado de niños menores de 25 años, incluido el cuidado de los propios hijos y de otros niños. Esto abarca el cuidado parental, el cuidado por parte de los abuelos y otras formas de cuidado infantil informal que se prestan fuera de entornos profesionales o institucionales. Las actividades de cuidado infantil incluyen el cuidado personal, la ayuda con las tareas escolares, la gestión de las actividades de los niños, el ocio, la supervisión y el apoyo emocional. El cuidado de niños con problemas de salud crónicos o discapacidades se incluye en el cuidado a largo plazo ([sección 2.2](#)). El análisis se centra principalmente en los encuestados que prestan cuidados infantiles informales a niños menores de 12 años como grupo objetivo principal.



Principales conclusiones

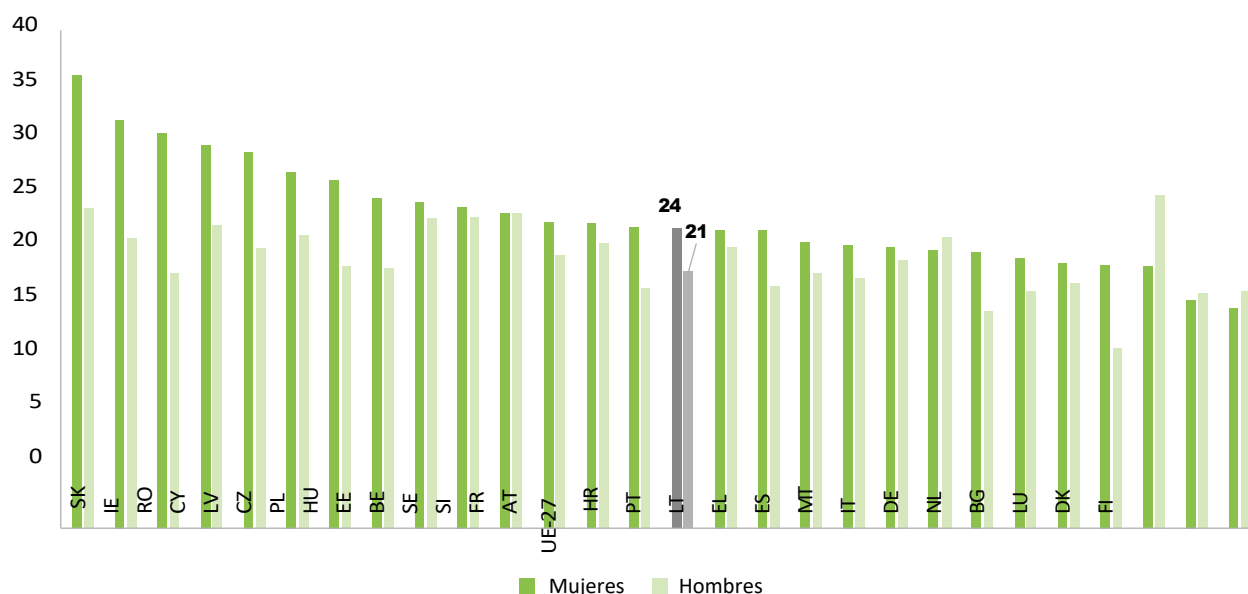
- **Las mujeres asumen la mayor parte de la carga del cuidado de los hijos.** Aunque, en general, las mujeres y los hombres se ocupan del cuidado de los hijos en proporciones similares, las mujeres son más del doble de propensas a dedicar más de 35 horas semanales al cuidado de los hijos. Las disparidades de género son más evidentes en el cuidado personal y físico diario, la supervisión y el apoyo emocional.
- **Los hombres se benefician más del apoyo informal.** Los hombres son más propensos a recibir ayuda regular de familiares, amigos o vecinos, mientras que las mujeres suelen indicar que necesitan ese apoyo, pero no lo reciben.
- **El coste es una barrera clave para acceder a los servicios de cuidado infantil, especialmente para las mujeres.** La asequibilidad limita el acceso al cuidado infantil formal, y las mujeres son más propensas que los hombres a citar las limitaciones económicas como motivo para no satisfacer las necesidades de cuidado infantil.

2.1.1. Prevalencia del cuidado infantil

Analizar quién se encarga del cuidado infantil ofrece una valiosa perspectiva sobre cómo las familias comparten las tareas de cuidado. En la UE, entre las personas de 16 a 74 años, ligeramente más mujeres (24 %) que hombres (21 %) cuidan de sus propios hijos menores de 12 años ([Figura 1](#)). Si bien la brecha de género a nivel de la UE es baja...

3 puntos porcentuales: el panorama cambia cuando nos centramos en cada uno de los Estados miembros. Tanto el grado de participación en el cuidado de los hijos como la magnitud de la brecha de género varían notablemente entre los distintos Estados miembros. Se observa una clara tendencia: los Estados miembros en los que más mujeres tienen que asumir el cuidado de los hijos también tienden a presentar mayores brechas de género, como se observa en Estados miembros como Eslovaquia y Rumanía.

Figura 1. Cuidado de los hijos propios (de 0 a 11 años) (% , personas de 16 a 74 años, 2024)

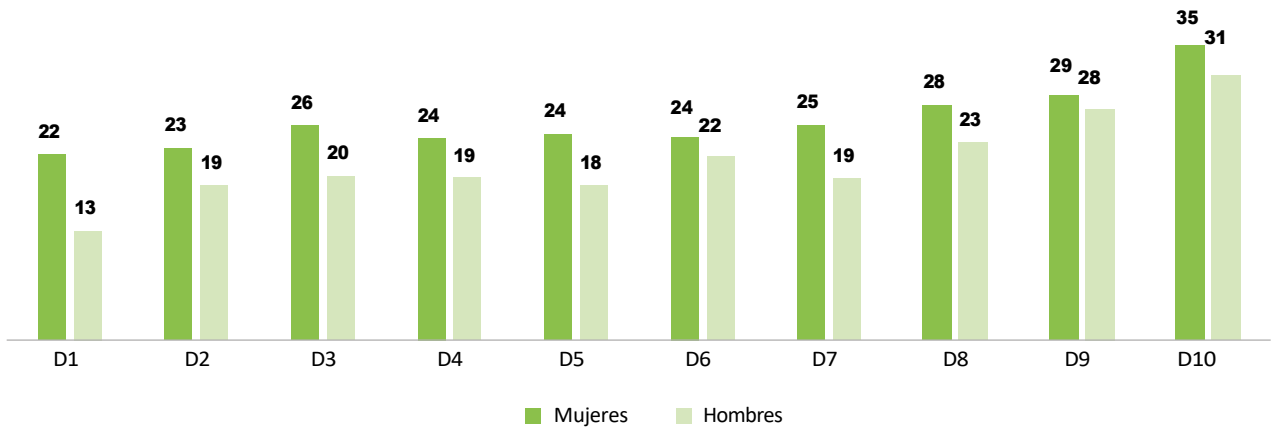


Nota: La muestra incluye a todos los encuestados. Resultados ponderados.

Fuente: P37. ¿Cuida actualmente a sus hijos (incluidos los hijastros y los hijos adoptivos)?

El cuidado infantil no se distribuye de manera uniforme entre los distintos grupos de ingresos: la prestación de servicios de cuidado infantil aumenta a medida que aumenta el nivel de ingresos ([Figura 2](#)). En el decil de ingresos más bajos, el 17 % afirma cuidar de sus hijos pequeños, frente al 33 % en el decil más alto. Las mujeres y los hombres siguen la misma tendencia al alza, pero parten de bases diferentes: el 22 % de las mujeres y el 13 % de los hombres del grupo de ingresos más bajos prestan cuidados. Sin embargo, en los niveles de ingresos más altos, la diferencia se reduce, y las madres y los padres muestran tasas de participación similares. Esto sugiere que unos mayores recursos económicos permiten a las personas tener hijos y que ambos progenitores desempeñen un papel más activo en el cuidado de los niños.

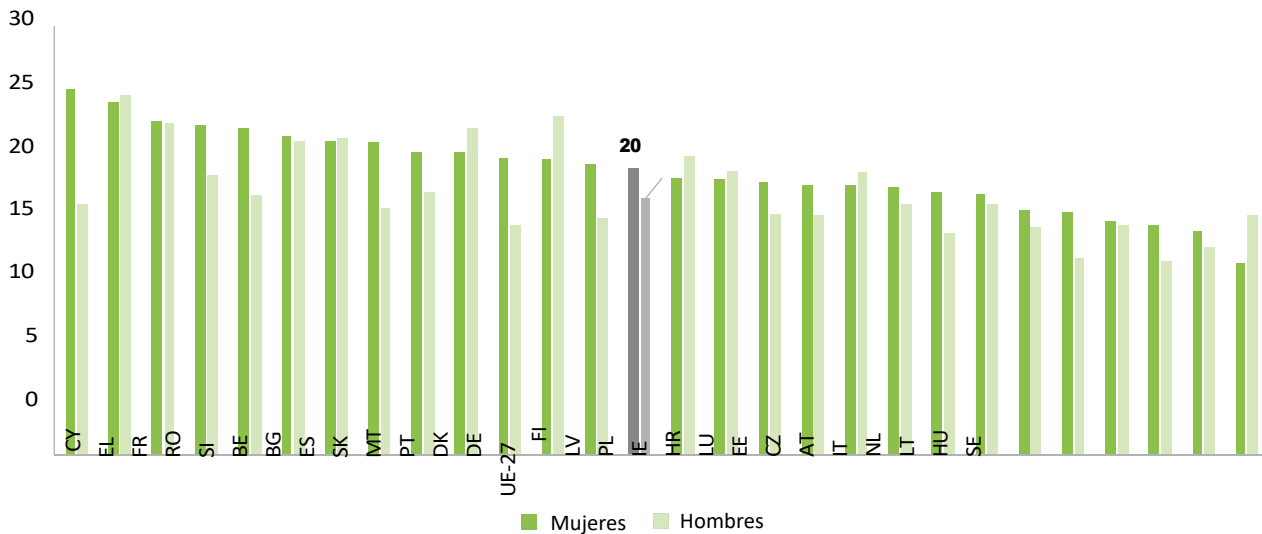
Figura 2. Cuidado de los hijos propios (de 0 a 11 años) por decil de ingresos (% , personas de 16 a 74 años, 2024)



Nota: La muestra incluye a todos los encuestados. Resultados ponderados. D1 (el primer decil) representa al grupo con ingresos más bajos, el 10 % de la población con menores ingresos; D10 (el décimo decil) representa al grupo con ingresos más altos, el 10 % de la población con mayores ingresos.
Fuente: P37. ¿Cuida actualmente a sus hijos (incluidos los hijastros y los hijos adoptivos)?

En toda la UE, alrededor del 19 % de los adultos cuidan de niños que no son los suyos, como nietos, hermanos, primos, otros familiares, amigos o vecinos. Las mujeres se implican ligeramente más que los hombres (20 % y 18 %, respectivamente). Las tasas más altas se observan en Chipre, seguido de Grecia y Francia ([Figura 3](#)).

En la mayoría de los Estados miembros, las mujeres y los hombres muestran niveles similares de implicación en el cuidado de niños que no son los suyos. Las excepciones son Chipre, Eslovenia, España y Portugal, donde las mujeres son entre un 5 % y un 8 % más propensas que los hombres a cuidar de los hijos de otras personas. En algunos Estados miembros, como Dinamarca y Suecia, son ligeramente más los hombres que las mujeres los que declaran cuidar de los hijos de otras personas.

Figura 3. Cuidado de otros niños (por ejemplo, nietos, hermanos, primos) (%), personas de 16 a 74 años, 2024)

Nota: La muestra incluye a todos los encuestados. Resultados ponderados.

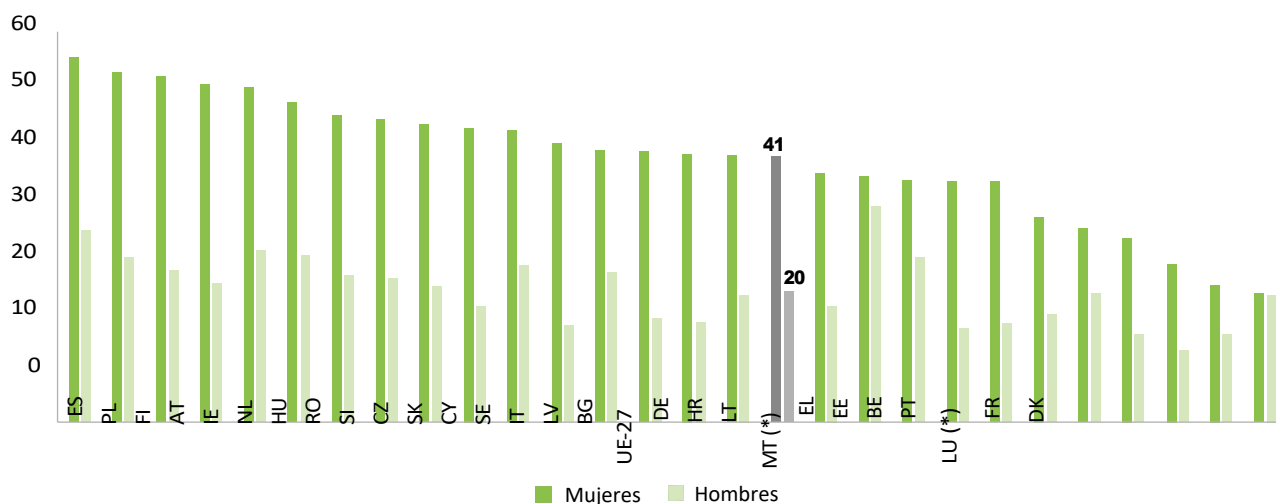
Fuente: P37. ¿Cuida actualmente a otros niños (por ejemplo, nietos, hermanos, primos, otros familiares, amigos, vecinos)?

2.1.2. Intensidad del cuidado infantil

La intensidad del cuidado infantil es importante para captar cuánto tiempo y energía exige el cuidado y cómo varía entre las familias y los contextos. Pone de relieve las presiones a las que se enfrentan los cuidadores y cómo estas responsabilidades configuran sus rutinas diarias y sus elecciones de vida.

En toda la UE existe una notable brecha de género en lo que respecta a las tareas de cuidado más intensivas ([gráfico 4](#)). Las mujeres dedican mucho más tiempo al cuidado de los hijos, ya que el 41 % dedica más de 35 horas a la semana a esta tarea, más del doble que los hombres (20 %). La diferencia varía considerablemente entre los Estados miembros. En España, por ejemplo, el 56 % de las mujeres presta cuidados intensivos, frente al 29 % de los hombres. En Polonia, las cifras son del 54 % y el 25 %, respectivamente. Por el contrario, Dinamarca presenta un panorama mucho más equilibrado, ya que las mujeres y los hombres participan casi por igual en el cuidado de los hijos, que requiere una gran dedicación: el 20 % y el 19 %, respectivamente.

Figura 4. Cuidado de los hijos propios (de 0 a 11 años) durante más de 35 horas semanales (% , personas de 16 a 74 años, 2024)



(*) Fiabilidad baja.

Nota: Muestra: encuestados que cuidan a sus propios hijos de entre 0 y 11 años. Resultados ponderados.

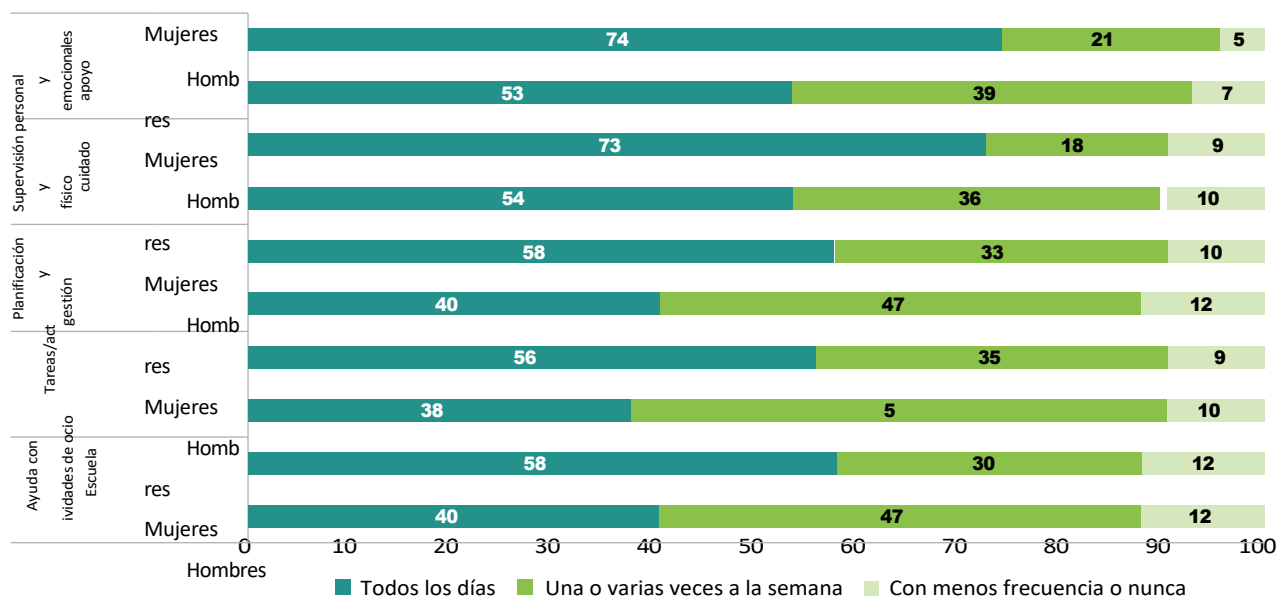
Fuente: P41. ¿Cuántas horas a la semana dedica normalmente al cuidado de sus hijos?

2.1.3. Participación en tareas específicas de cuidado infantil

Las tareas específicas del cuidado infantil, como el cuidado físico, la supervisión o el apoyo emocional, conllevan diferentes exigencias y expectativas sociales. Analizar quién hace qué ayuda a comprender cómo se organiza y se vive el cuidado en la vida cotidiana.

En toda la Unión Europea, las mujeres son más propensas que los hombres a participar en todo tipo de cuidados diarios de los niños, lo que demuestra que las responsabilidades de cuidado siguen estando lejos de repartirse de forma equitativa ([gráfico 5](#)). La brecha de género es más pronunciada en el cuidado personal y físico (alimentar, vestir o bañar a los niños), donde el 73 % de las mujeres realizan estas tareas a diario, frente al 54 % de los hombres. El mismo desequilibrio se observa en la supervisión y el apoyo emocional, la tarea diaria más común para ambos progenitores. También en este caso, la participación diaria de las mujeres (74 %) supera con creces a la de los hombres (53 %). Esta tendencia se repite en otras tareas parentales fundamentales: ayudar con los deberes, organizar actividades o participar en juegos y actividades de ocio. Las mujeres declaran sistemáticamente una mayor participación diaria que los hombres.

Figura 5. Frecuencia de las actividades de cuidado de los hijos (para los propios hijos de 0 a 11 años) (%), personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: encuestados que cuidan a sus propios hijos de entre 0 y 11 años. Resultados ponderados. «Una o varias veces a la semana» incluye las respuestas «1-3 días a la semana» y «4-6 días a la semana».

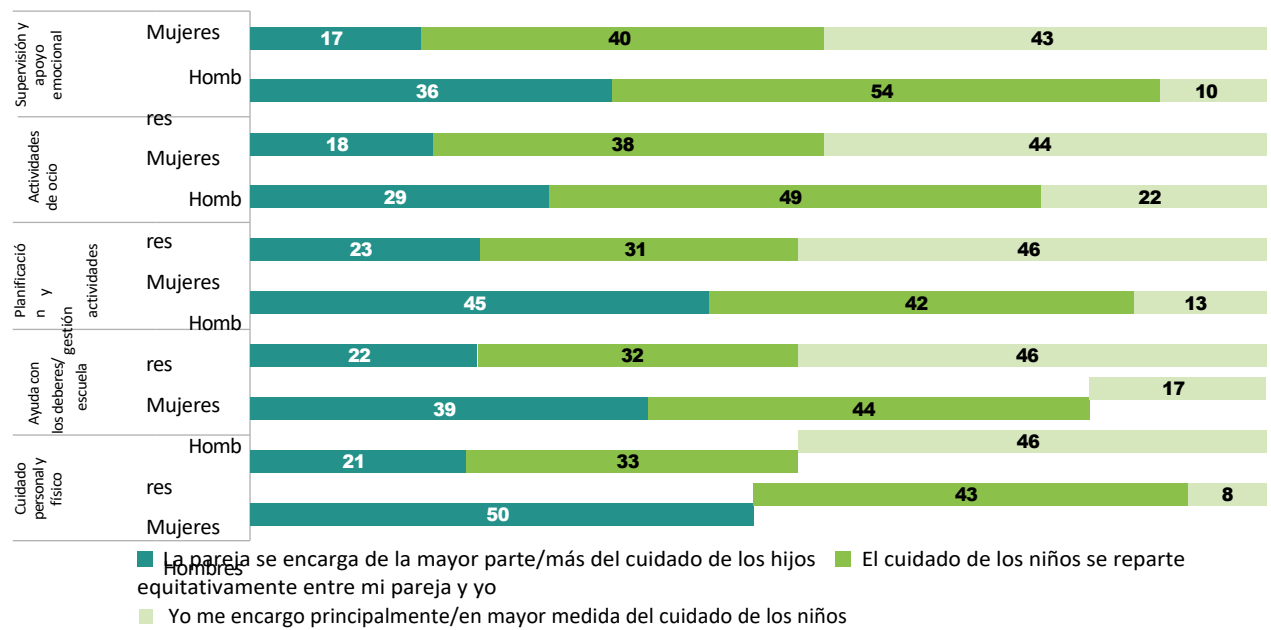
Fuente: P40. En promedio, ¿con qué frecuencia en una semana típica cuida a sus hijos de las siguientes maneras?

2.1.4. Percepciones sobre la división de las tareas de cuidado de los hijos en los hogares

Las percepciones sobre la división de las tareas de cuidado de los hijos en el hogar son importantes, ya que determinan los sentimientos de equidad, la dinámica de las relaciones e incluso la disposición a renegociar los roles. También ofrecen información sobre las normas sociales y las expectativas que determinan el cuidado de los hijos.

Las mujeres son notablemente más propensas que los hombres a considerarse las principales cuidadoras, mientras que los hombres tienden a percibir que el cuidado de los hijos se comparte por igual o a atribuir a su pareja la mayor parte del trabajo (Figura 6). Esta diferencia de percepción se manifiesta en una amplia gama de tareas: ayudar con los deberes, planificar las actividades de los hijos y supervisar el tiempo de ocio. En todas estas áreas, las mujeres afirman sistemáticamente que asumen la responsabilidad principal, mientras que los hombres tienden a considerar que la participación es equilibrada o que sus parejas asumen la mayor parte de la carga.

Figura 6. Distribución percibida de las tareas de cuidado de los hijos (para los propios hijos de entre 0 y 11 años) (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: encuestados que cuidan a sus propios hijos de entre 0 y 11 años. Resultados ponderados. «Mi pareja se encarga principalmente/más del cuidado de los niños» incluye las respuestas «casi exclusivamente mi pareja» y «más mi pareja que yo»; «Yo me encargo principalmente/más del cuidado de los niños» incluye las respuestas «más yo que mi pareja» y «casi exclusivamente yo».

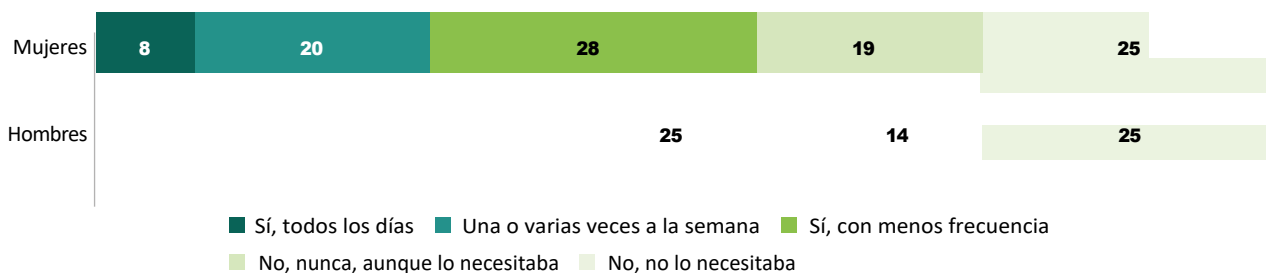
Fuente: P42. ¿Quién se encarga generalmente de las siguientes tareas relacionadas con el cuidado de los niños en su hogar?

2.1.5. Ayuda no remunerada para el cuidado de los hijos recibida de familiares, amigos o vecinos

Observar cómo las familias recurren al apoyo de familiares, amigos o vecinos ofrece una valiosa perspectiva sobre las redes de apoyo más allá del hogar. Muestra cómo se comparte el cuidado dentro de las comunidades, la fortaleza de los lazos sociales y dónde las deficiencias en el cuidado infantil formal pueden hacer que las familias dependan del apoyo informal.

El uso de las redes de apoyo revela algunos patrones de género distintivos. Aproximadamente una cuarta parte de las mujeres y los hombres afirman que no necesitan ayuda para el cuidado de los niños (Figura 7). Entre quienes la necesitan, el 19 % de las mujeres afirma no haber recibido nunca la ayuda que necesitaba en los 12 meses anteriores a la encuesta, frente al 14 % de los hombres. Cuando se dispone de ayuda informal, los hombres la reciben con más frecuencia que las mujeres. Esto demuestra que, si bien las redes informales desempeñan un papel importante para ambos progenitores, las mujeres corren un mayor riesgo de que sus necesidades no se satisfagan y tienen menos acceso a un apoyo regular y constante.

Figura 7. Frecuencia con la que se recibe ayuda semanal no remunerada (de familiares, amigos o vecinos) para el cuidado de los niños (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



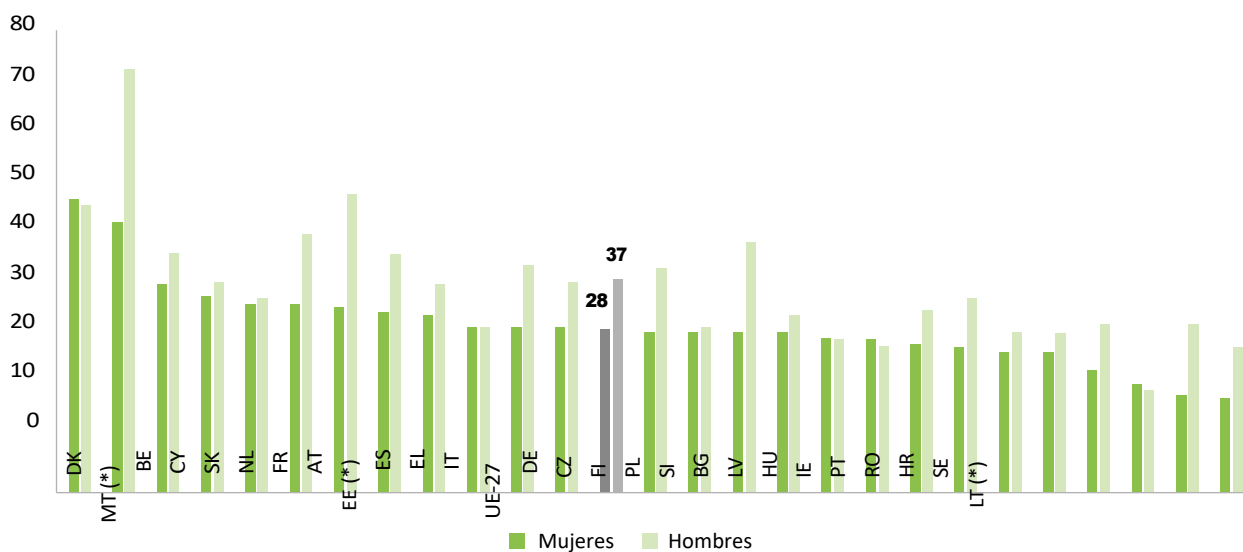
Nota: Muestra: encuestados que cuidan a sus propios hijos de entre 0 y 11 años. Resultados ponderados. «Una o varias veces a la semana» incluye las respuestas «sí, entre 4 y 6 días a la semana» y «sí, entre 1 y 3 días a la semana».

Fuente: P43. En los últimos 12 meses, ¿ha recibido ayuda no remunerada de familiares, amigos o vecinos para cuidar a niños menores de 18 años?

En toda la UE, los hombres son más propensos que las mujeres a beneficiarse de ayuda semanal no remunerada para el cuidado de los hijos. En promedio, el 37 % de los hombres recibe este tipo de ayuda semanalmente, frente al 28 % de las mujeres (Figura 8).

Este patrón se observa en la mayoría de los Estados miembros, pero las diferencias de género varían considerablemente. En Estados miembros como Francia y Finlandia, la diferencia entre mujeres y hombres es notable, mientras que en otros, como España, apenas se aprecia. Estas diferencias ponen de manifiesto la variación en la disponibilidad y el acceso a los servicios informales de cuidado infantil entre los Estados miembros.

Figura 8. Porcentaje de cuidadores que reciben ayuda semanal no remunerada (de familiares, amigos o vecinos) para el cuidado de los niños, por Estado miembro (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



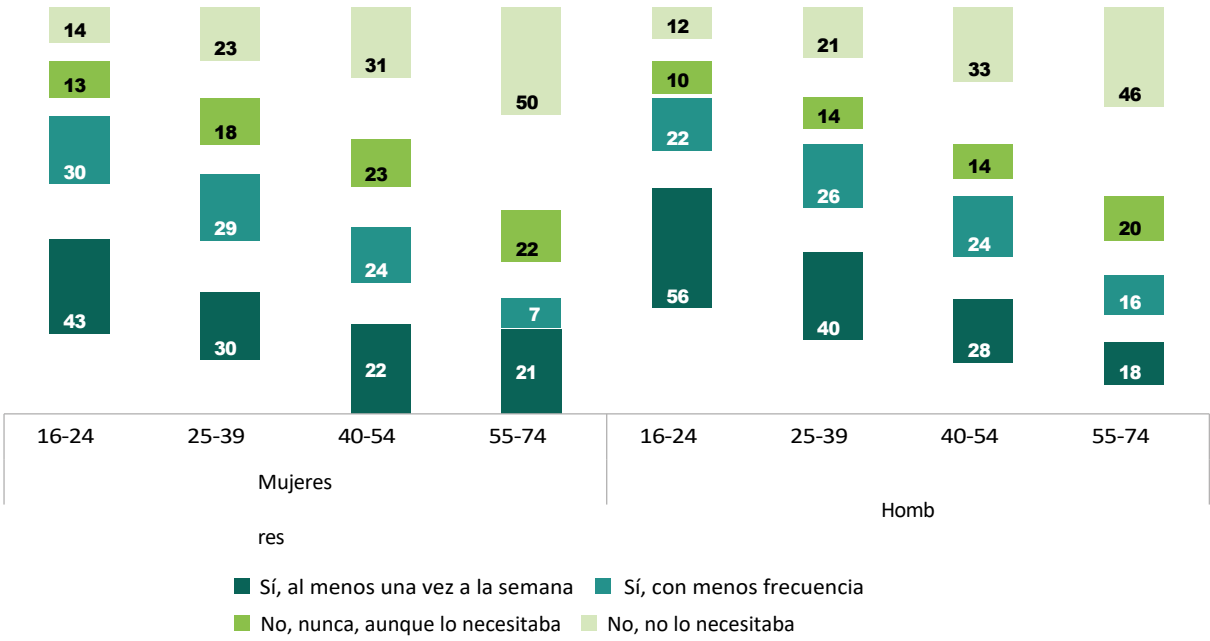
(*) Baja fiabilidad.

Nota: No se presentan los datos de Luxemburgo debido al escaso número de observaciones. Muestra: encuestados que cuidan de sus propios hijos de entre 0 y 11 años. Resultados ponderados.

Fuente: P43. En los últimos doce meses, ¿ha recibido ayuda no remunerada de familiares, amigos o vecinos para cuidar a niños menores de 18 años?

La ayuda recibida de redes de apoyo informales también varía según el grupo de edad (Figura 9). Los adultos más jóvenes son mucho más propensos a recibir ayuda informal regular para el cuidado de los hijos. En el grupo de edad de 16 a 24 años, el 43 % de las mujeres y el 56 % de los hombres afirman recibir ayuda al menos varias veces a la semana. La dependencia de la ayuda informal frecuente para el cuidado de los hijos tiende a disminuir con la edad, tanto en el caso de las mujeres como en el de los hombres. Al mismo tiempo, la proporción de personas que necesitaban ayuda pero nunca la recibieron aumenta con la edad, y las mujeres declaran sistemáticamente necesidades no satisfechas más elevadas en la mayoría de los grupos de edad.

Figura 9. Ayuda semanal no remunerada (de familiares, amigos o vecinos) con actividades de cuidado de niños por grupo de edad (años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



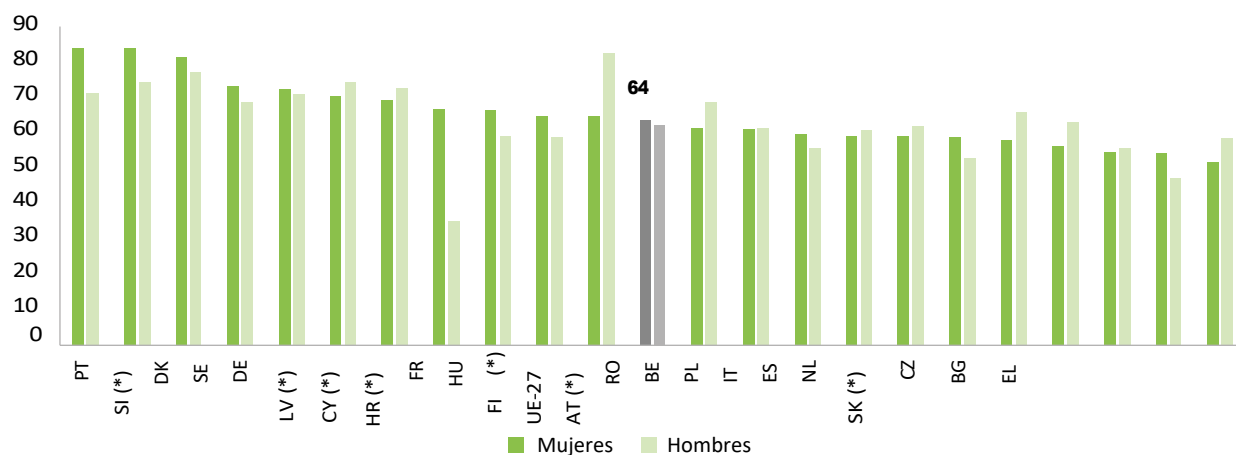
Nota: Muestra: encuestados que cuidan a sus propios hijos de entre 0 y 11 años. Resultados ponderados. «Sí, al menos una vez a la semana» incluye las respuestas «sí, todos los días», «sí, entre 4 y 6 días a la semana» y «sí, entre 1 y 3 días a la semana».

Fuente: P43. En los últimos 12 meses, ¿ha recibido ayuda no remunerada de familiares, amigos o vecinos para cuidar a niños menores de 18 años?

2.1.6. Uso de servicios formales de cuidado infantil

El examen del uso de los servicios formales de cuidado infantil nos ayuda a comprender cómo encaja el apoyo estructurado en el cuidado diario. Proporciona información sobre las modalidades de cuidado, la disponibilidad y accesibilidad de los servicios y cómo los padres concilian el trabajo, la vida personal y el cuidado de los hijos.

En general, en la UE, el 63 % de los padres con hijos de entre 0 y 5 años afirman que sus hijos asisten a servicios formales de educación y cuidado de la primera infancia (ECEC) (Figura 10). Las diferencias de género en el uso de los servicios son, en general, pequeñas, normalmente inferiores a 5 puntos porcentuales entre madres y padres. Probablemente, esto se deba a que la decisión de matricular a un niño en un servicio de cuidado formal se toma normalmente de forma conjunta en el ámbito familiar. Aunque algunos Estados miembros muestran diferencias ligeramente mayores, la tendencia predominante en toda la UE es la toma de decisiones compartida entre los padres sobre el cuidado infantil formal.

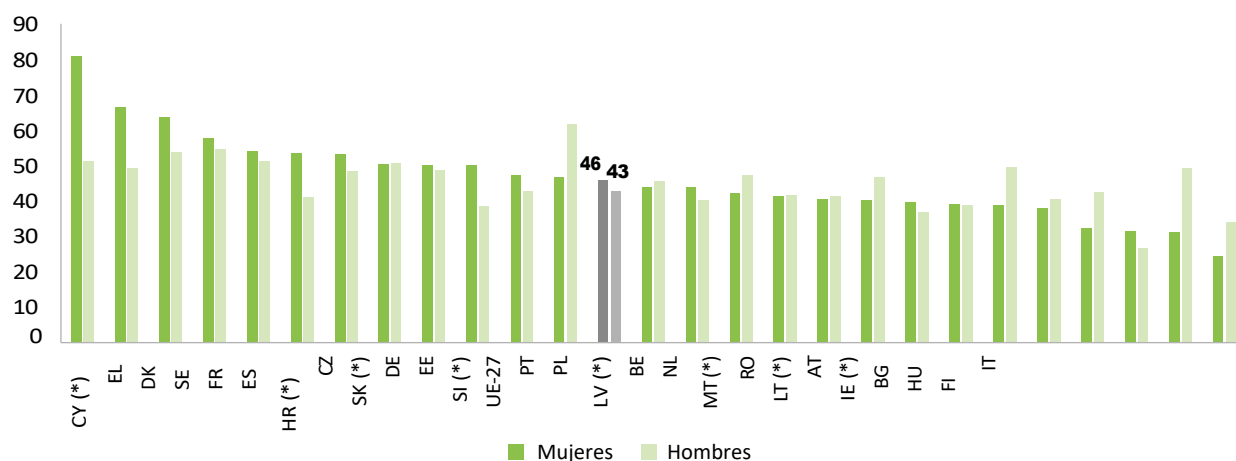
Figura 10. Uso de servicios formales de educación y cuidado de la primera infancia para niños de 0 a 5 años (% , personas de 16 a 74 años, 2024)

(*) Fiabilidad baja.

Nota: No se presentan los datos de Estonia, Irlanda, Lituania, Luxemburgo y Malta debido al escaso número de observaciones. Muestra: encuestados con al menos un hijo de entre 0 y 5 años en su hogar. Resultados ponderados.

Fuente: P44. ¿Utiliza actualmente servicios formales de educación y cuidado de la primera infancia (por ejemplo, guardería, centro de día, guardería familiar, guardería infantil, cuidadores profesionales certificados) para sus hijos de entre 0 y 5 años?

En la UE, casi la mitad de los padres (el 46 % de las madres y el 43 % de los padres) utilizan servicios formales de cuidado extraescolar para niños de entre 6 y 11 años (figura 11). Si bien la brecha de género general es pequeña, se observan disparidades a nivel nacional. Por ejemplo, en Grecia, Alemania y España, las mujeres son mucho más propensas a utilizar servicios de cuidado extraescolar para sus hijos, mientras que en Finlandia y Austria estos servicios son más utilizados por los hombres que por las mujeres.

Figura 11. Uso de servicios formales de cuidado fuera del horario escolar para niños de 6 a 11 años (% , personas de 16 a 74 años, 2024)

(*) Fiabilidad baja.

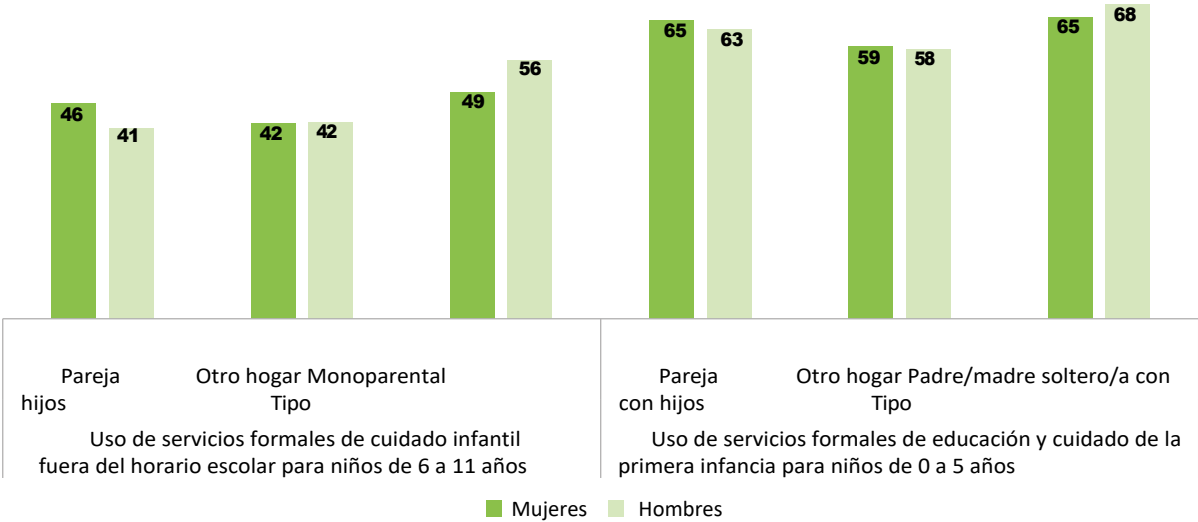
Nota: No se presentan los datos de Luxemburgo debido al escaso número de observaciones. Muestra: encuestados con al menos un hijo de entre 6 y 11 años en su hogar. Resultados ponderados.

Fuente: P48. ¿Utiliza actualmente servicios formales de cuidado fuera del horario escolar (por ejemplo, actividades supervisadas de aprendizaje, recreativas y de ocio) para sus hijos de entre 6 y 11 años?

Al examinar los patrones de uso de los servicios formales de cuidado infantil, la composición del hogar se convierte en un factor moderador. En todos los tipos de hogares, el uso de los servicios de ECEC es mayor tanto para las mujeres como para los hombres que el uso de los servicios extraescolares (Figura 12). Por ejemplo, en las parejas con hijos, el 65 % de las mujeres y el 63 % de los hombres declaran utilizar servicios de ECEC, mientras que en el caso de los servicios extraescolares, esta cifra se reduce al 46 % y al 41 %, respectivamente, y la tendencia se mantiene también en otros tipos de hogares y en los hogares monoparentales.

Dado que la decisión de dejar a un niño al cuidado de otros se toma normalmente a nivel doméstico, las diferencias de género siguen siendo mínimas en el caso de las parejas con hijos y otros hogares. Por ejemplo, las diferencias de género en el uso declarado de los servicios extraescolares y de ECEC son de 5 y 2 puntos porcentuales en las parejas con hijos, y desaparecen casi por completo en otros tipos de hogares. Los hogares monoparentales, que son los que más dependen de estos servicios, muestran diferencias de género ligeramente superiores, ya que los hombres utilizan los servicios extraescolares 7 puntos porcentuales más y los de ECEC 3 puntos porcentuales más que las mujeres.

Figura 12. Uso de servicios formales de cuidado infantil y extraescolar según la composición del hogar (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



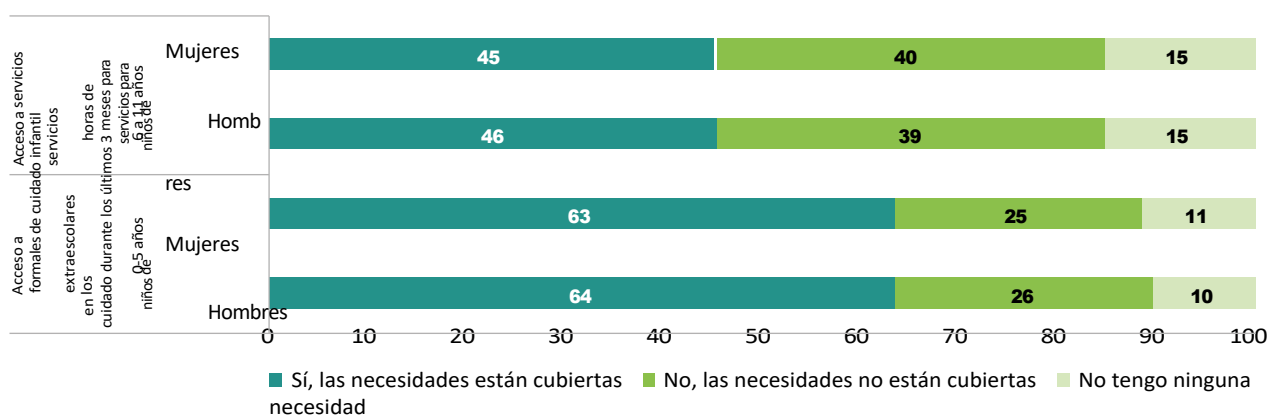
Nota: Muestra: encuestados con al menos un hijo de entre 0 y 5 años o de entre 6 y 11 años en su hogar. Resultados ponderados.
Fuente: P44. ¿Utiliza actualmente servicios formales de educación y cuidado de la primera infancia (por ejemplo, guardería, centro de día, guardería familiar, guardería infantil, cuidadores profesionales certificados) para sus hijos de 0 a 5 años? P48. ¿Utiliza actualmente servicios de cuidado extraescolar (por ejemplo, actividades supervisadas de aprendizaje, recreativas y de ocio) para sus hijos de entre 6 y 11 años?

2.1.7. Necesidades no satisfechas de servicios formales de cuidado infantil

Analizar las necesidades no cubiertas de servicios formales de cuidado infantil nos ayuda a comprender si las necesidades de cuidado de las familias se ajustan al apoyo que tienen a su disposición. Pone de relieve los retos a los que se enfrentan muchos padres, como el coste de los servicios, la disponibilidad limitada o la dificultad para encontrar un servicio de cuidado que se adapte realmente a su situación, y muestra cómo estas limitaciones afectan a la vida cotidiana y a la organización del cuidado.

La mayoría de los padres, alrededor del 64 % tanto de mujeres como de hombres, afirman que pudieron acceder a todos los servicios de ECEC que necesitaban para sus hijos de entre 0 y 5 años durante los tres meses anteriores (Figura 13). Sin embargo, en el caso de los servicios de cuidado fuera del horario escolar, el acceso fue mucho más limitado. Solo alrededor del 45 % de las mujeres y los hombres afirman que pudieron obtener los servicios que necesitaban.

Figura 13. Porcentaje de padres con necesidades no satisfechas en materia de servicios formales de educación infantil y cuidado fuera del horario escolar (% , personas de 16 a 74 años, 2024)



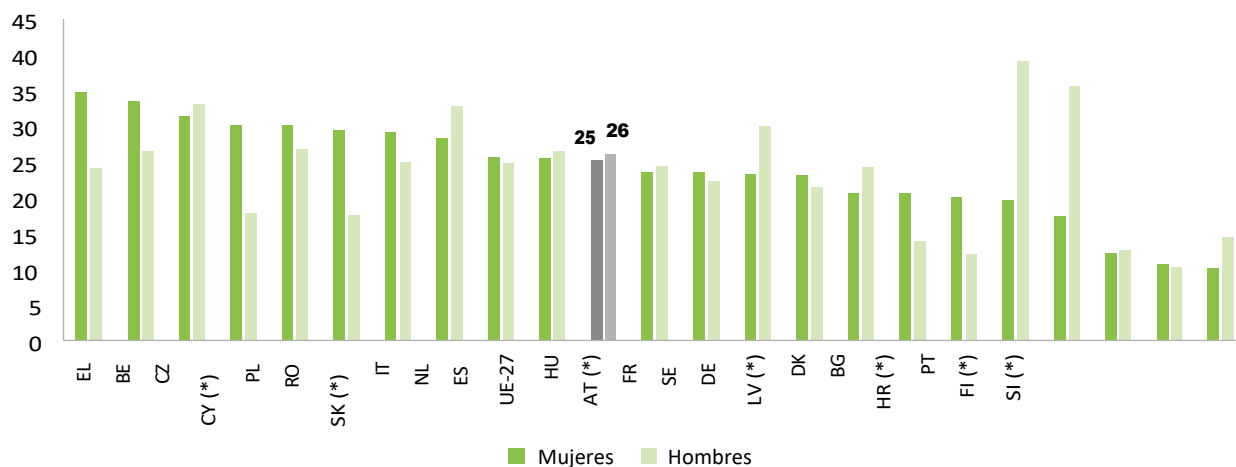
Nota: Muestra: encuestados con al menos un hijo de entre 0 y 5 años o de entre 6 y 11 años en su hogar. Resultados ponderados.

Fuente: P46. Durante los últimos tres meses, ¿ha podido acceder a los servicios formales de educación y cuidado de la primera infancia (por ejemplo, guardería, centro de día, guardería familiar, guardería infantil, cuidadores profesionales certificados) que necesitaba para sus hijos de 0 a 5 años? P49. Durante los últimos tres meses, ¿ha podido acceder a los servicios formales de cuidado fuera del horario escolar (por ejemplo, actividades supervisadas de aprendizaje, recreativas y de ocio) que necesitaba para sus hijos de entre 6 y 11 años?

A nivel de la UE, alrededor de una cuarta parte de los padres (el 25 % de las mujeres y el 26 % de los hombres) afirman que no pueden acceder a los servicios de cuidado infantil para niños de 0 a 5 años que necesitan (Figura 14). Sin embargo, esta media de la UE oculta grandes variaciones entre los Estados miembros. En Grecia, una de cada tres mujeres (35 %) afirma no poder acceder al cuidado infantil que necesita. El acceso a los servicios parece mucho mejor en Eslovenia (10 %) y Finlandia (11 %), donde son muchas menos las mujeres que declaran tener necesidades no satisfechas.

Si bien la brecha de género general es pequeña, algunos Estados miembros muestran diferencias notables. En Rumanía, por ejemplo, las mujeres son mucho más propensas que los hombres a declarar que carecen de acceso a los servicios. En Bulgaria, los hombres declaran tener muchas más dificultades que las mujeres para conseguir servicios formales de cuidado infantil.

Figura 14. Porcentaje de padres con necesidades no cubiertas en materia de servicios de educación y cuidado de la primera infancia para niños de 0 a 5 años, por Estado miembro (% , personas de 16 a 74 años, 2024)



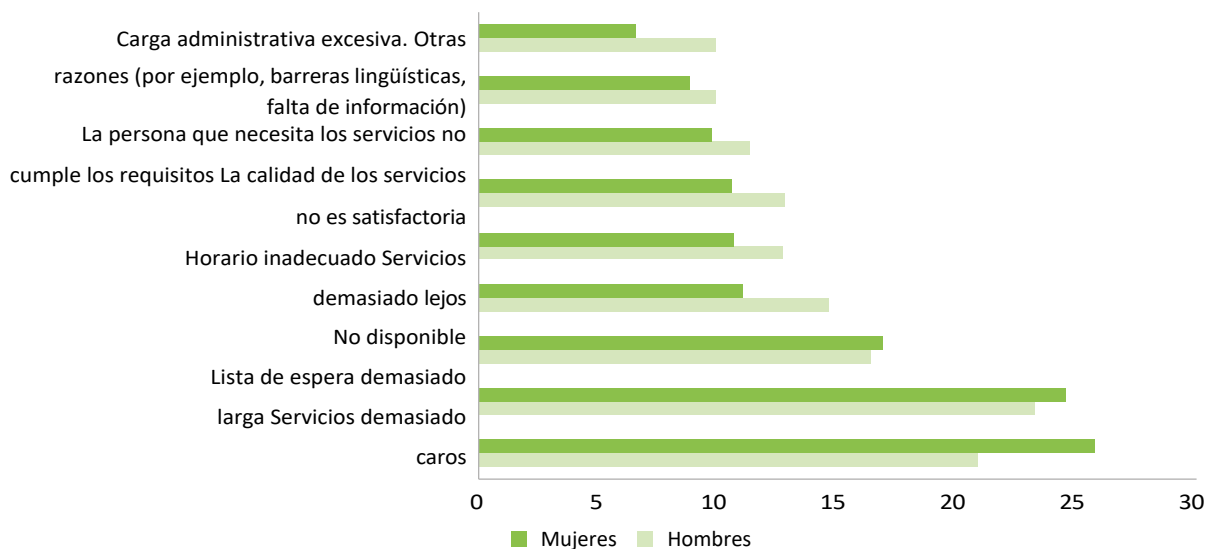
(*) Fiabilidad baja.

Nota: No se presentan los datos de Estonia, Irlanda, Lituania, Luxemburgo y Malta debido al escaso número de observaciones. Muestra: encuestados con al menos un hijo de entre 0 y 5 años en su hogar. Resultados ponderados.

Fuente: P46. Durante los últimos tres meses, ¿ha podido acceder a los servicios formales de educación y cuidado de la primera infancia (por ejemplo, guarderías, centros de día, guarderías familiares, guarderías profesionales certificadas) que necesitaba para sus hijos de entre 0 y 5 años?

El coste es el mayor obstáculo para acceder a los servicios formales de ECEC, especialmente para las mujeres ([figura 15](#)). Alrededor del 26 % de las mujeres afirman que no pueden permitirse estos servicios, frente al 21 % de los hombres. Otros obstáculos importantes tanto para las mujeres como para los hombres son las largas listas de espera y la disponibilidad limitada de los servicios. Sin embargo, los hombres tienden a señalar con mayor frecuencia que las mujeres obstáculos prácticos, como la lejanía de los servicios o la excesiva complejidad de los trámites administrativos.

Figura 15. Razones por las que no se satisfacen las necesidades de servicios de educación y cuidado de la primera infancia para niños de 0 a 5 años (% personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: encuestados con al menos un hijo de entre 0 y 5 años en su hogar que tienen una necesidad no cubierta de servicios de educación y atención a la primera infancia. Resultados ponderados.

Fuente: P47. ¿Por qué no pudo acceder a los servicios formales de educación y cuidado de la primera infancia (por ejemplo, guardería, centro de día, guardería familiar, guardería infantil, cuidadores profesionales certificados) que necesitaba para sus hijos de entre 0 y 5 años? Indique las tres razones más importantes.

Se observan patrones similares al analizar las razones que explican las necesidades no satisfechas de cuidado formal fuera del horario escolar (Figura 16). La asequibilidad destaca como un obstáculo importante, especialmente para las mujeres: el 28 % cita el costo como una barrera, en comparación con el 23 % de los hombres. Otros retos comunes tanto para las mujeres como para los hombres son la disponibilidad limitada y los horarios de apertura que no se ajustan a las necesidades familiares. Sin embargo, los hombres son algo más propensos que las mujeres a señalar la insatisfacción con la calidad del servicio o la excesiva carga administrativa como razones por las que no pueden acceder a la atención que necesitan.

Figura 16. Razones por las que no se satisfacen las necesidades de servicios formales de cuidado extraescolar para niños de 6 a 11 años (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: encuestados con al menos un hijo de entre 6 y 11 años en su hogar que tienen una necesidad no cubierta de servicios de cuidado fuera del horario escolar. Resultados ponderados.

Fuente: P50. ¿Por qué no pudo acceder a los servicios formales de cuidado fuera del horario escolar (por ejemplo, aprendizaje supervisado, actividades recreativas y de ocio) que necesitaba para sus hijos de entre 6 y 11 años? Indique las tres razones más importantes.

2.2. Cuidado informal a largo plazo

El cuidado a largo plazo es un reto de género, moldeado por expectativas sociales arraigadas. Estas expectativas afectan no solo a quién proporciona el cuidado, sino también a cómo se organiza y a qué coste personal, lo que repercute en el tiempo, los ingresos, la progresión profesional y el bienestar general. Reconocer estas dinámicas de género es esencial para abordar las desigualdades más amplias y crear sistemas de cuidado que realmente apoyen a todo el mundo.

Esta perspectiva está directamente relacionada con los objetivos políticos generales de la UE. Sustenta la estrategia de igualdad de género 2020-2025; la Directiva sobre la conciliación de la vida laboral y familiar, con sus disposiciones sobre permisos para cuidadores y trabajo flexible; y la estrategia europea de cuidados, junto con la recomendación del Consejo sobre el acceso a cuidados de larga duración asequibles y de alta calidad.

Recuadro 2. Cuidados de larga duración: definición y alcance

Los cuidados de larga duración consisten en una serie de servicios y asistencia para personas, incluidos los niños, que, como consecuencia de una fragilidad mental y/o física y/o una discapacidad durante un período prolongado, necesitan ayuda para realizar las actividades de la vida diaria y/o algún tipo de cuidados de enfermería permanentes. Los cuidados informales se refieren a las actividades de la vida diaria (por ejemplo, bañarse, vestirse, comer, levantarse y acostarse de la cama o de una silla, desplazarse, ir al baño) y a las actividades instrumentales de la vida diaria (por ejemplo, hacer la compra, preparar las comidas, administrar el dinero y las tareas domésticas).



Principales conclusiones

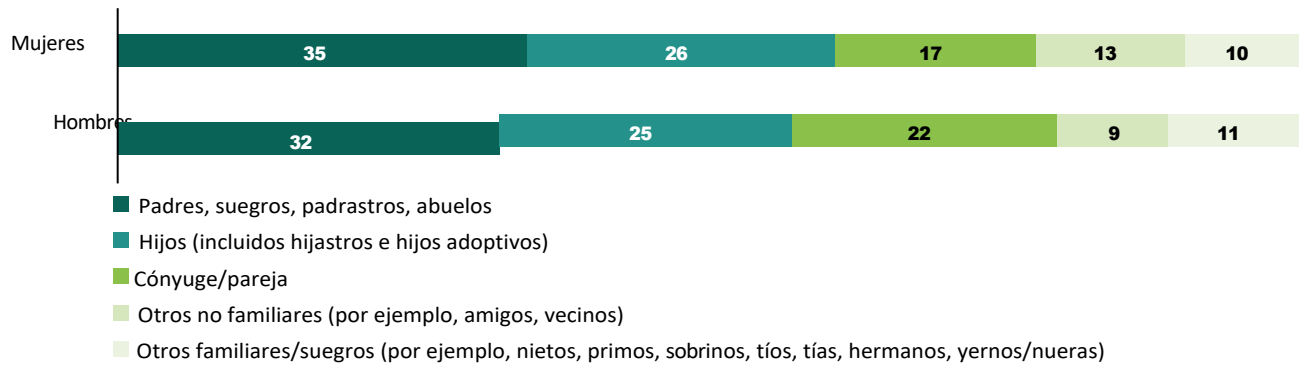
- **Las mujeres y los hombres prestan cuidados de larga duración en proporciones similares, pero los patrones difieren.** En toda la UE, aproximadamente uno de cada cinco adultos (21 %) presta cuidados informales de larga duración, con pocas diferencias entre mujeres y hombres. Sin embargo, sus funciones no son las mismas. Las mujeres cuidan con más frecuencia que los hombres a las personas mayores (mayores de 75 años): el 27 % de las mujeres y el 20 % de los hombres. Los hombres son algo más propensos a cuidar de su cónyuge o pareja, mientras que las mujeres cuidan con más frecuencia de sus padres e hijos.
- Las **mujeres asumen cuidados más intensivos.** Son más propensas a proporcionar ayuda doméstica diaria, como hacer la compra o cocinar (el 39 % frente al 32 % de los hombres), y se encargan de más cuidados personales y emocionales de la persona que recibe principalmente cuidados a largo plazo.
- **Las percepciones sobre la participación en los cuidados difieren dentro de los hogares.** Más de un tercio de las mujeres (34 %) afirman que realizan la mayor parte o la totalidad de los cuidados domésticos de la persona que recibe cuidados a largo plazo, en comparación con el 19 % de los hombres, que, por su parte, tienden a reconocer que su pareja realiza la mayor parte de las tareas de cuidado. Se observan diferencias similares en la percepción de los cuidados personales y emocionales.
- **Los hombres reciben más apoyo informal.** Más de la mitad de los hombres cuidadores (51 %) reciben ayuda semanal no remunerada de familiares, amigos o vecinos, en comparación con el 42 % de las mujeres cuidadoras. Las mujeres son más propensas a cuidar solas.

2.2.1. Perfil demográfico de los beneficiarios de cuidados a largo plazo

Comprender quién recibe cuidados informales ayuda a revelar el panorama general de los patrones de prestación de cuidados. La encuesta muestra que la mayor parte de los cuidados a largo plazo se centran en los lazos familiares cercanos, y que quién proporciona esos cuidados suele variar según el género. Los destinatarios más comunes son los padres, los suegros, padrastros o abuelos. Mientras que los hombres son algo más propensos a cuidar de sus cónyuges o parejas, el cuidado de los padres y los hijos ⁽²⁾ (incluidos los hijastros y los hijos adoptivos) es ligeramente más común entre las mujeres ([Figura 17](#)). Por ejemplo, el 61 % de las mujeres, frente al 57 % de los hombres, proporcionan cuidados a largo plazo a sus hijos y padres u otros familiares mayores.

(2) Esto difiere del cuidado infantil tratado anteriormente en el capítulo. Se refiere exclusivamente al cuidado a largo plazo de niños con fragilidad mental y/o física y/o discapacidad.

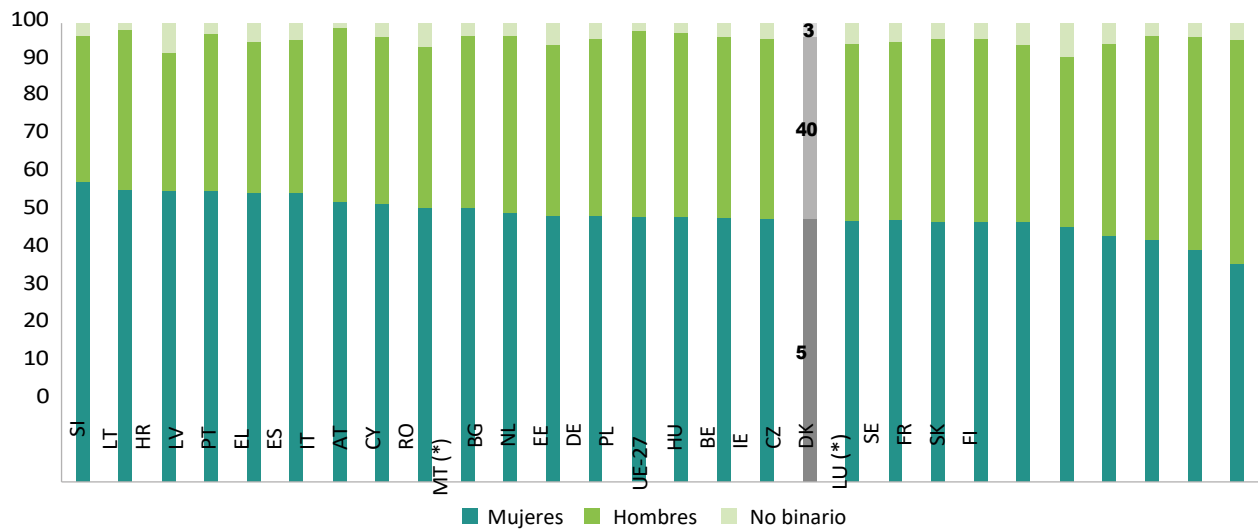
Figura 17. Relación entre los cuidadores a largo plazo y la persona a la que prestan cuidados principalmente, según el sexo del cuidador (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: La muestra incluye a encuestados que prestan cuidados a largo plazo. Resultados ponderados.
 Fuente: P25. ¿Cuál es la relación que tiene con la persona a la que presta cuidados principalmente?

En casi todos los Estados miembros, las mujeres constituyen la mayoría de las personas que reciben cuidados (el 57 %, frente al 40 % de los hombres y el 3 % de las personas no binarias) (gráfico 18). Esta disparidad probablemente esté relacionada con la mayor esperanza de vida general de las mujeres. Por ejemplo, en Eslovenia, Croacia y Grecia, las mujeres representan aproximadamente el 65 % de las personas que reciben cuidados.

Figura 18. Personas que reciben cuidados de larga duración, distribución por sexo (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)

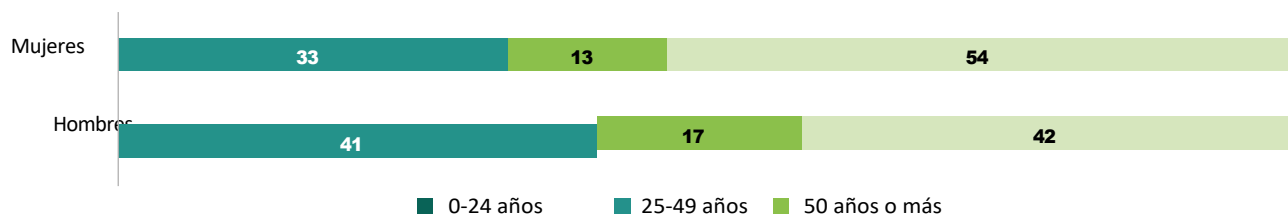


(*) Baja fiabilidad.
 Nota: La muestra incluye a encuestados que prestan cuidados a largo plazo. Resultados ponderados.
 Fuente: P26. ¿Cómo describiría a la persona a la que presta cuidados principalmente?

Los patrones de cuidado varían en función de la edad de la persona que recibe los cuidados (Figura 19). Los hombres son algo más propensos a cuidar de adultos jóvenes de entre 25 y 49 años (el 17 % de los hombres frente al 13 %

de las mujeres). El patrón se invierte en el caso de los beneficiarios de más edad: el 54 % de las mujeres y el 42 % de los hombres cuidan a alguien de 50 años o más. En general, el grupo de edad más avanzada recibe la mayor parte de los cuidados de larga duración, y son las mujeres las que asumen una mayor parte de esa responsabilidad.

Figura 19. Distribución por edades de los beneficiarios de cuidados de larga duración según el sexo del cuidador (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)

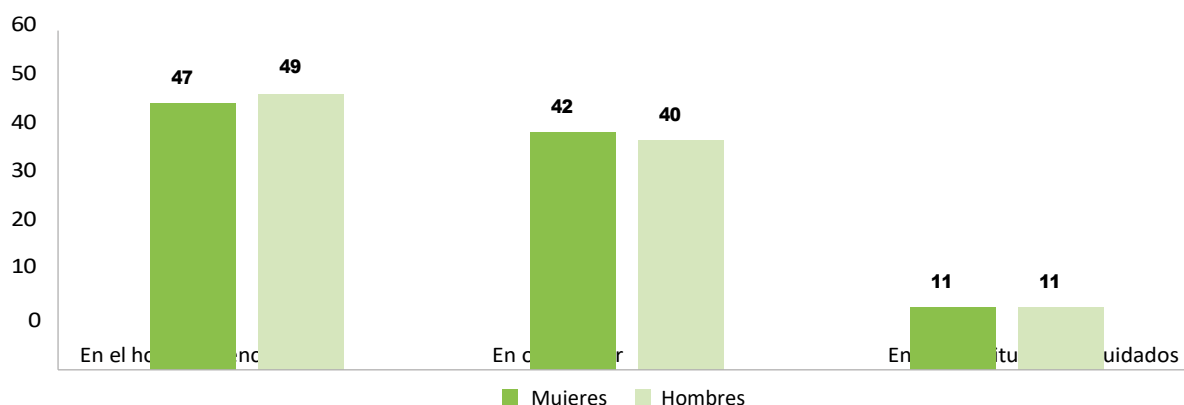


Nota: La muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados a largo plazo. Resultados ponderados.

Fuente: P27. ¿Qué edad tiene la persona a la que presta cuidados principalmente?

Hay poca diferencia entre mujeres y hombres en cuanto al lugar donde prestan cuidados de larga duración. La mayor parte de ellos se prestan en domicilios particulares (Figura 20). Tanto en el caso de las mujeres como en el de los hombres, casi la mitad de las personas a las que cuidan viven en el mismo hogar que ellos (el 47 % en el caso de las mujeres y el 49 % en el de los hombres). Muchos también prestan cuidados a familiares o amigos que viven en otros hogares. El entorno menos habitual son las instituciones de cuidados, una opción que tanto las mujeres como los hombres eligen en muy raras ocasiones.

Figura 20. Distribución de las condiciones de vida de los beneficiarios de cuidados según el sexo del cuidador (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



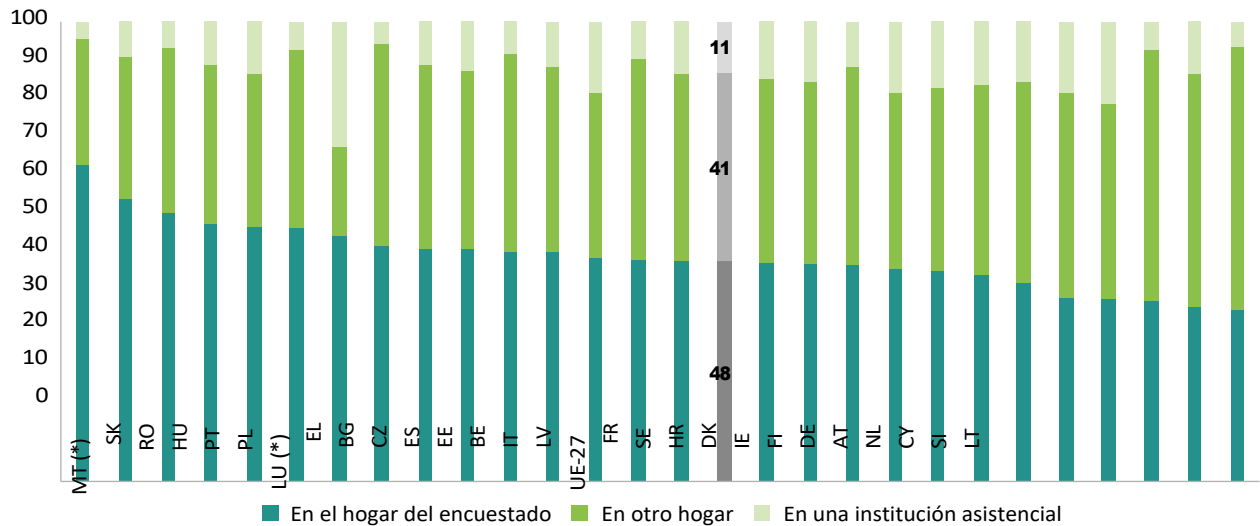
Nota: La muestra incluye a encuestados que prestan cuidados a largo plazo. Resultados ponderados.

Fuente: P28. ¿Dónde vive la persona a la que presta cuidados principalmente durante el periodo en que la cuida?

Las condiciones de vida de las personas que reciben cuidados varían considerablemente en toda la UE, en función de los distintos contextos nacionales y sistemas de cuidados. En varios Estados miembros, más de la mitad de las personas que reciben cuidados viven en el mismo hogar que su cuidador (figura 21). Malta destaca en este sentido, ya que casi siete de cada diez (69 %) viven con su cuidador. Por el contrario, en Estados miembros como Lituania y Eslovenia, es mucho más habitual que los cuidadores y las personas que reciben cuidados vivan en hogares separados. El

La proporción de personas que reciben cuidados en instituciones también varía considerablemente, lo que refleja la diversidad de modelos de cuidados de larga duración en la UE.

Figura 21. Distribución de las condiciones de vida de los beneficiarios de cuidados por sexo del cuidador y Estado miembro (% personas de 16 a 74 años, 2024)



(*) Fiabilidad baja.

Nota: La muestra incluye a encuestados que prestan cuidados a largo plazo. Resultados ponderados.

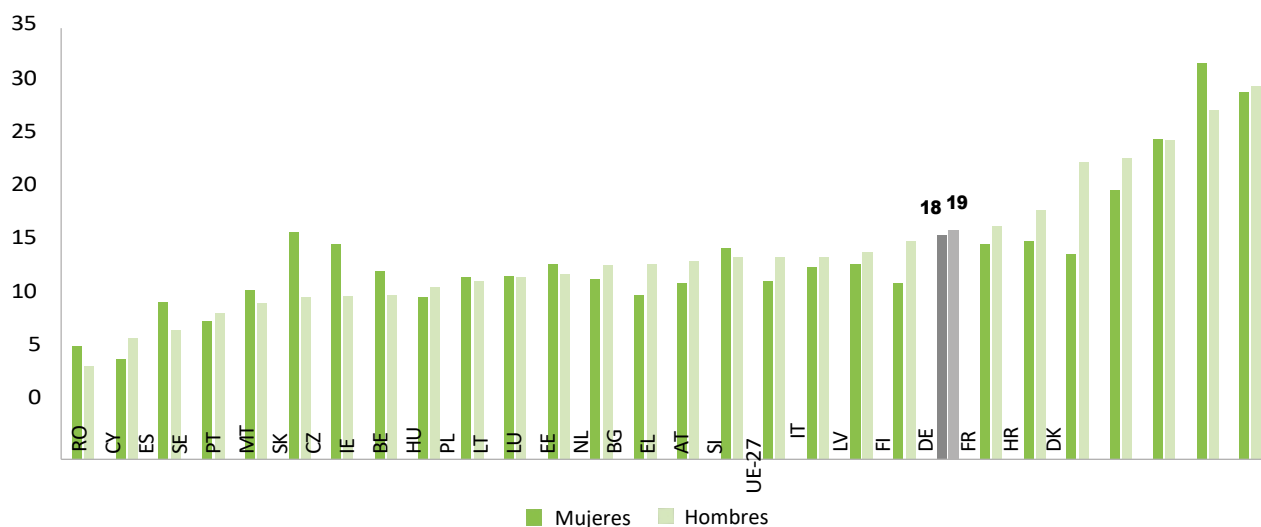
Fuente: P28. ¿Dónde vive la persona a la que presta cuidados principalmente durante el periodo en que la cuida?

2.2.2. Prevalencia de los cuidados de larga duración

Comprender la extensión de los cuidados informales proporciona una valiosa información sobre cómo las familias y las comunidades intervienen para apoyar a las personas que necesitan cuidados de larga duración. Pone de relieve la cantidad de apoyo no remunerado que se presta, el grado en que las personas dependen de las redes informales y la realidad cotidiana de los cuidadores, que a menudo pasa desapercibida.

En la UE, aproximadamente una de cada cinco personas presta cuidados informales a largo plazo al menos una vez a la semana (Figura 22). Las diferencias de género varían entre los Estados miembros. En Estados miembros como Dinamarca y Francia, las mujeres y los hombres se dedican al cuidado de forma bastante equitativa. En otros, como Croacia y Eslovaquia, la participación de las mujeres es mayor. En Alemania, Letonia, Eslovenia y Finlandia, son ligeramente más los hombres que declaran prestar cuidados informales.

Figura 22. Porcentaje de encuestados que prestan cuidados informales a largo plazo al menos una vez a la semana (% , personas de entre 16 y 74 años, 2024)



NB: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

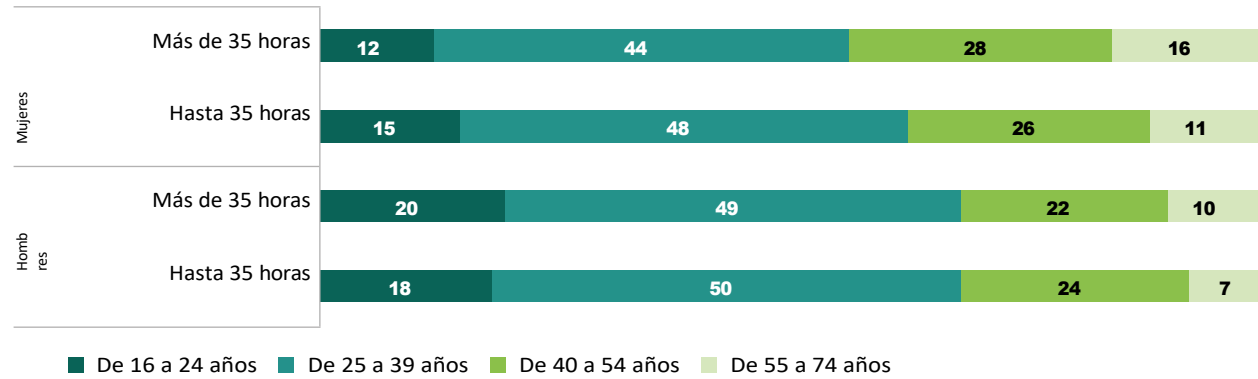
Fuente: P21. ¿Presta usted cuidados a personas que, como consecuencia de su fragilidad mental o física, discapacidad o avanzada edad, necesitan ayuda para realizar las actividades de la vida diaria y las actividades instrumentales de la vida diaria?

2.2.3. Intensidad de los cuidados de larga duración

La intensidad de los cuidados informales de larga duración ayuda a captar cuánto tiempo, esfuerzo y compromiso personal exige la prestación de cuidados de larga duración. También muestra cómo el cuidado puede afectar a las oportunidades laborales, la salud y la vida cotidiana de los cuidadores, al tiempo que pone de relieve el nivel de apoyo que necesitan las personas que reciben cuidados.

La mayoría de los cuidadores (el 88 % de las mujeres y el 90 % de los hombres) prestan hasta 35 horas de cuidados de larga duración a la semana, mientras que 1 de cada 10 asume cuidados de alta intensidad durante más de 35 horas a la semana. Los datos revelan patrones distintos en la prestación de cuidados de alta intensidad en las diferentes etapas de la vida ([Figura 23](#)). Las personas de entre 25 y 54 años son las más propensas a proporcionar cuidados intensivos. Se trata de la denominada «generación sándwich», personas que se encuentran entre la crianza de sus propios hijos y el cuidado de sus padres o familiares mayores. Entre los adultos más jóvenes (de 16 a 24 años), los hombres son más propensos a proporcionar cuidados intensivos (el 20 % de los hombres y el 12 % de las mujeres). Más adelante, entre los 55 y los 74 años, el patrón se invierte y la responsabilidad de los cuidados más exigentes recae en las mujeres (16 % frente al 10 % de los hombres).

Figura 23. Prestación de cuidados de larga duración por número de horas semanales (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



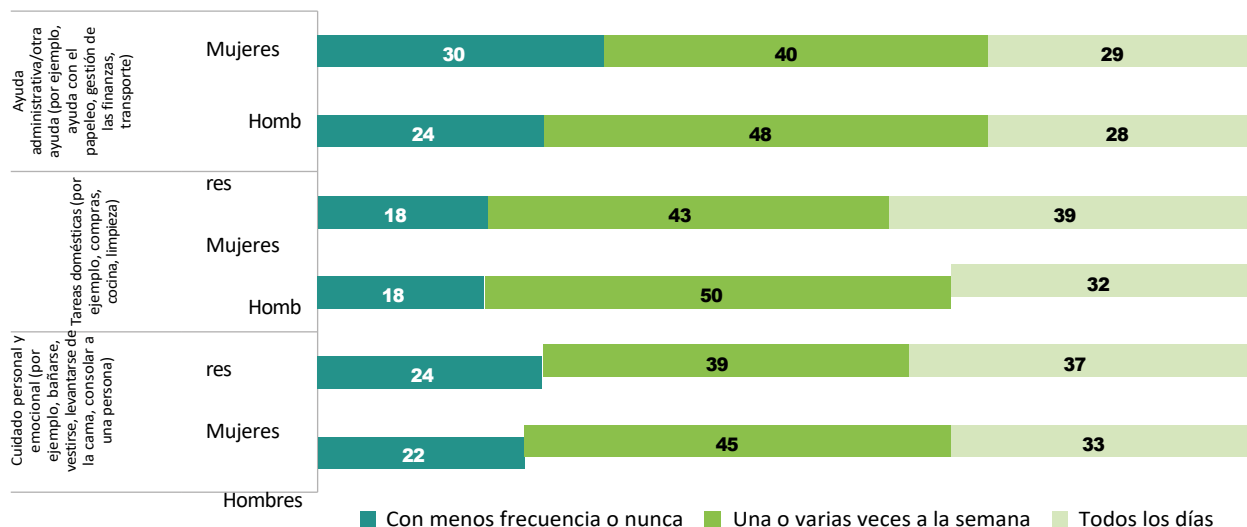
Nota: La muestra incluye a encuestados que prestan cuidados a largo plazo. Resultados ponderados.
Fuente: P30. ¿Cuántas horas dedica normalmente a la semana al cuidado de la persona a la que presta cuidados principalmente?

2.2.4. Participación en tareas específicas de cuidados a largo plazo

Las tareas específicas que realizan los cuidadores varían considerablemente en cuanto a sus exigencias e intensidad. Por lo tanto, es fundamental tener en cuenta estas diferencias para comprender la contribución de los cuidadores y la carga que soportan.

Los datos muestran variaciones de género en las tareas de cuidado (Figura 24). Las mujeres son más propensas que los hombres a proporcionar asistencia diaria, especialmente en las tareas domésticas como hacer la compra o cocinar (el 39 % de las mujeres frente al 32 % de los hombres). Las mujeres también tienen que asumir una mayor parte del cuidado personal y emocional diario. El apoyo diario con tareas administrativas y otros tipos de ayuda se reparte de forma bastante equitativa entre mujeres y hombres.

Los hombres son ligeramente más propensos a prestar cuidados entre cuatro y seis días a la semana en todas las categorías de tareas. Si se añade este grupo a los cuidadores diarios, las diferencias de género se reducen, lo que demuestra que las mujeres son más propensas a prestar cuidados a diario, mientras que los hombres tienden a repartir sus esfuerzos en menos días.

Figura 24. Participación en tareas informales a largo plazo (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)

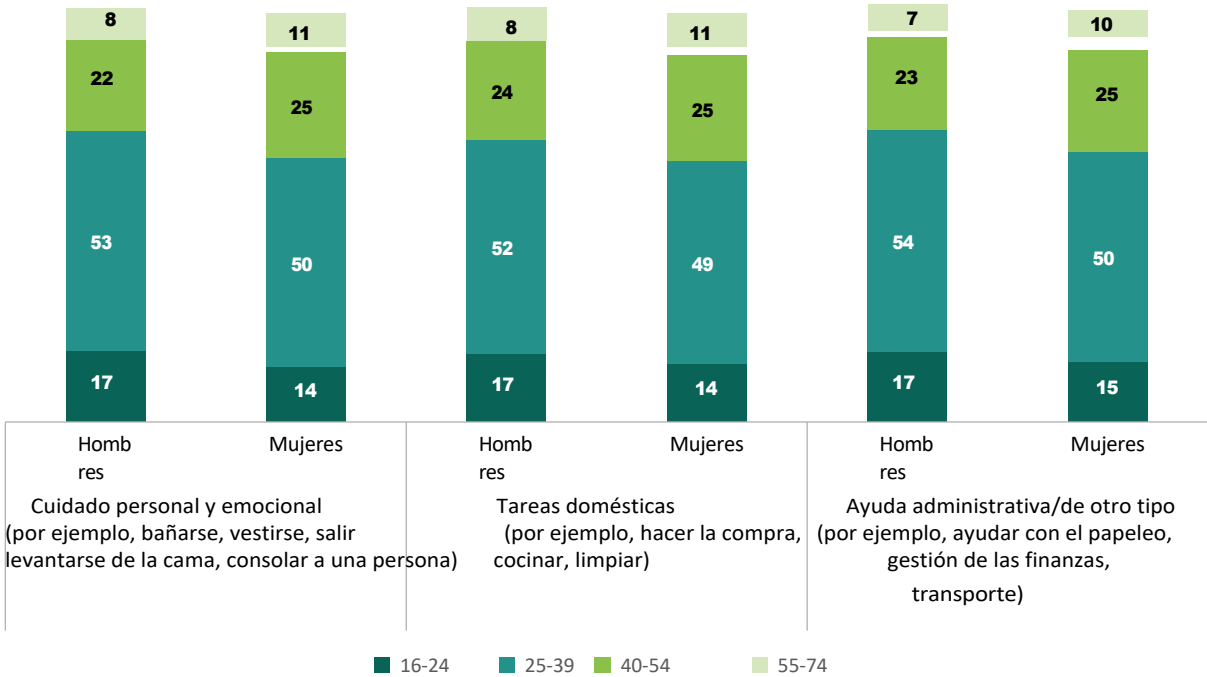
Nota: La muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados a largo plazo. «Una o varias veces a la semana» incluye «1-3 días a la semana» y «4-6 días a la semana». Resultados ponderados.

Fuente: P29. ¿Con qué frecuencia, en una semana normal, presta los siguientes tipos de ayuda a la persona a la que cuida principalmente?

La participación diaria en actividades de cuidados a largo plazo varía significativamente según la edad y la tarea (Figura 25). En general, la prestación de cuidados alcanza su punto álgido tanto para las mujeres como para los hombres en el grupo de edad de 25 a 39 años en todos los tipos de tareas. Se observa una diferencia notable en la forma en que se reparten las tareas diarias en las diferentes etapas de la vida.

Las mujeres se involucran más en los cuidados diarios a medida que envejecen, mientras que los hombres se involucran más en sus años más jóvenes. Este patrón, que se mantiene constante en las tareas personales, domésticas y administrativas, muestra cómo cambia el equilibrio de las responsabilidades de los cuidados diarios entre mujeres y hombres a lo largo de la vida.

Figura 25. Participación diaria en tareas informales a largo plazo por edad (años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: La muestra incluye a los encuestados que prestan tareas de cuidados informales a largo plazo (es decir, cuidados personales y emocionales, ayuda doméstica o ayuda administrativa u otra ayuda) todos los días. Resultados ponderados.

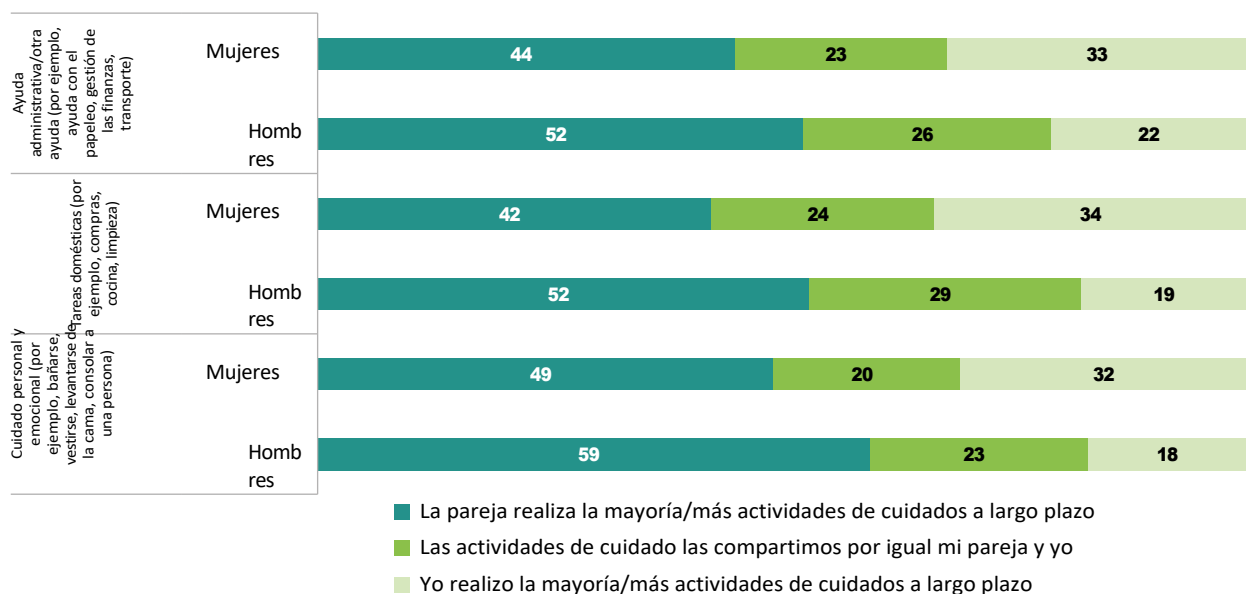
Fuente: P29. ¿Con qué frecuencia, en una semana normal, presta los siguientes tipos de ayuda a la persona a la que cuida principalmente?

2.2.5. Percepciones sobre la división de los cuidados a largo plazo en los hogares

Las percepciones sobre la división de las responsabilidades del cuidado a largo plazo ofrecen una perspectiva sobre lo justas o equilibradas que las personas consideran que son sus funciones de cuidado dentro de las familias o las redes de apoyo. Estas opiniones reflejan expectativas más profundas, normas sociales y dinámicas emocionales que determinan cómo se comparte y se mantiene el cuidado a lo largo del tiempo.

En todos los tipos de tareas de cuidado, las mujeres son mucho más propensas a sentir que realizan la mayor parte o la totalidad del trabajo ([Figura 26](#)). Los hombres tienden más a percibir que su pareja asume la mayor parte de las tareas. Por ejemplo, en lo que respecta a las tareas domésticas, el 34 % de las mujeres afirma que realiza la mayor parte o la totalidad del trabajo, frente a solo el 19 % de los hombres que considera que realiza la mayor parte. Esta diferencia pone de manifiesto un desequilibrio claro y persistente en la percepción del reparto de las tareas de cuidados de larga duración en la UE.

Figura 26. Percepciones sobre el reparto de las tareas de cuidados informales a largo plazo entre las parejas (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: La muestra incluye a encuestados que prestan cuidados informales a largo plazo y tienen un cónyuge/pareja con quien conviven. Resultados ponderados.

Fuente: P31. ¿Quién en su hogar realiza generalmente las siguientes tareas de cuidado para su principal destinatario de cuidados?

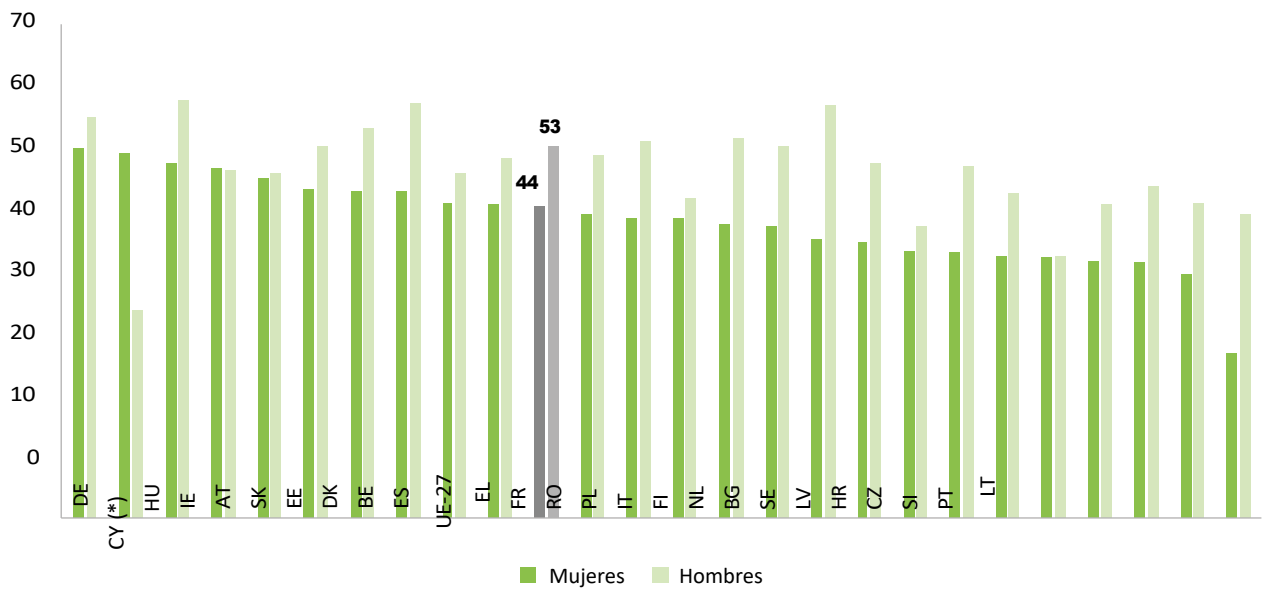
2.2.6. Ayuda no remunerada para cuidados a largo plazo recibida de familiares, amigos o vecinos

Analizar cómo las familias y las comunidades intervienen para proporcionar cuidados informales es fundamental para comprender cómo se las arreglan las personas cuando los servicios formales no son suficientes. Los familiares, amigos y vecinos suelen actuar como redes de seguridad vitales, ayudando a aliviar la tensión que supone el cuidado y permitiendo a las familias conciliar los cuidados con otras responsabilidades.

Existe una brecha de género en cuanto al acceso a la ayuda informal. En toda la UE, el 53 % de los hombres cuidadores afirman recibir apoyo semanal no remunerado para su principal destinatario de cuidados, frente al 44 % de las mujeres cuidadoras (Figura 27). Esta tendencia se mantiene en casi todos los Estados miembros, con diferencias de género especialmente acusadas en Lituania (20 puntos porcentuales), Finlandia (19 puntos porcentuales) y Dinamarca (13 puntos porcentuales). Los resultados sugieren que las mujeres cuidadoras son más propensas a asumir la mayor parte de las tareas ellas mismas, mientras que los hombres son más propensos a buscar apoyo informal.

En general, Alemania, Dinamarca y Hungría destacan por sus sólidas redes de apoyo informal. Los cuidadores de Bulgaria, Croacia y Lituania son los que declaran niveles más bajos de ayuda informal.

Figura 27. Porcentaje de cuidadores a largo plazo que reciben ayuda semanal no remunerada (de familiares, amigos o vecinos) para las actividades de cuidado del principal destinatario de los cuidados (% , personas de 16 a 74 años, 2024)



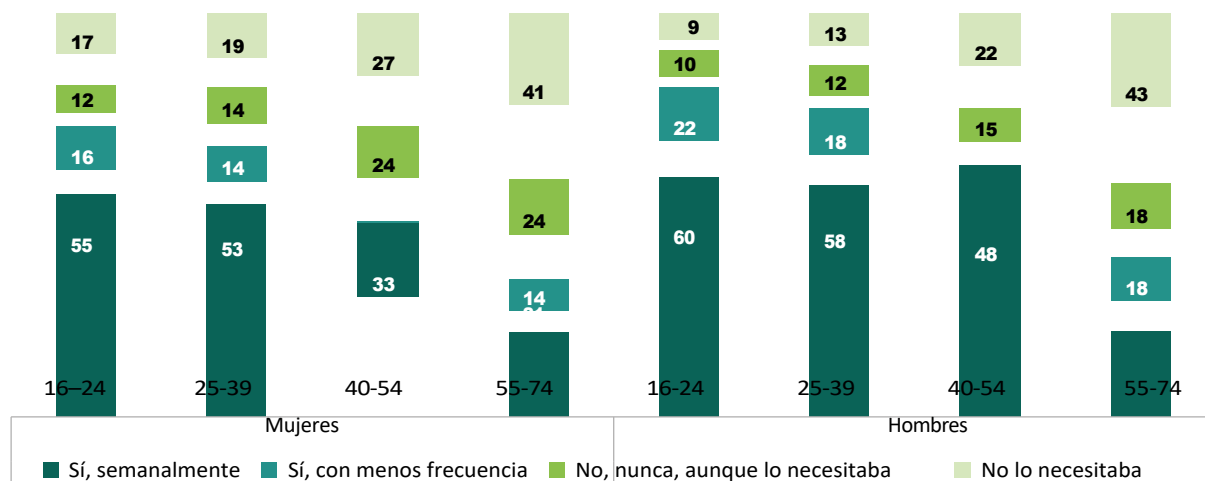
(*) Fiabilidad baja.

Nota: No se presentan los datos de Luxemburgo y Malta debido al escaso número de observaciones. La muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados informales a largo plazo. Resultados ponderados.

Fuente: P32. En los últimos 12 meses, ¿ha recibido ayuda no remunerada de familiares, amigos o vecinos para cuidar a la persona a la que presta cuidados principalmente?

El apoyo semanal a los cuidadores disminuye con la edad tanto para las mujeres como para los hombres, pero la necesidad de ayuda no hace más que aumentar (Figura 28). Entre las personas de 40 a 54 años, un tercio de las mujeres cuidadoras (33 %) reciben ayuda semanal, en comparación con casi la mitad de los hombres cuidadores (48 %). Las mujeres informan sistemáticamente de mayores necesidades no satisfechas de ayuda informal, especialmente entre los 40 y los 54 años y entre los 55 y los 74 años. Las generaciones más jóvenes se inclinan más por compartir las responsabilidades de los cuidados a largo plazo, mientras que las personas mayores suelen proporcionar cuidados por sí solas y carecen de apoyo externo.

Figura 28. Distribución de la ayuda semanal no remunerada (de familiares, amigos o vecinos) recibida para actividades de cuidados de larga duración por grupo de edad (años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: La muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados informales a largo plazo. «Sí, semanalmente» incluye «sí, todos los días», «sí, entre 4 y 6 días a la semana» y «sí, entre 1 y 3 días a la semana». Resultados ponderados.

Fuente: P32. En los últimos 12 meses, ¿ha recibido ayuda no remunerada de familiares, amigos o vecinos para cuidar a la persona a la que presta cuidados principalmente?

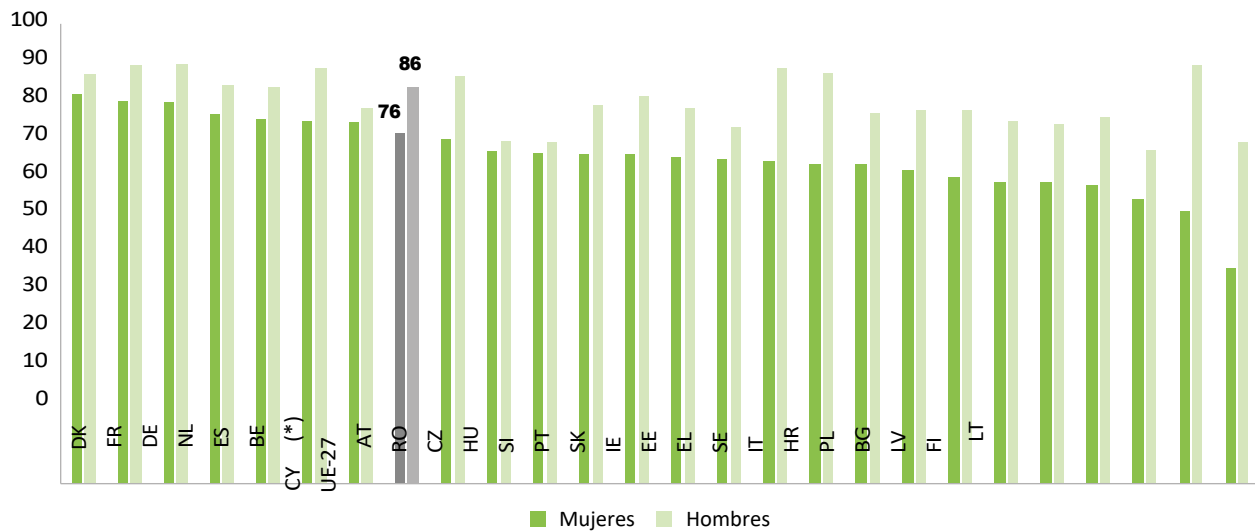
2.2.7. Uso de servicios formales de cuidados a largo plazo

Los servicios formales de cuidados a largo plazo son una piedra angular del apoyo. Al trabajar junto con los cuidados informales, ayudan a equilibrar la pesada carga que supone el cuidado, facilitan un reparto más equitativo de las responsabilidades y permiten combinar los cuidados con otros aspectos de la vida.

Sin embargo, los datos revelan diferencias notables entre géneros en cuanto al uso de los servicios de apoyo. Por ejemplo, mientras que el 71 % de las personas atendidas por hombres utilizan centros residenciales, la proporción de las atendidas por mujeres que utilizan dichos centros es del 56 %. Por el contrario, el 44 % de las mujeres cuidadoras tienen beneficiarios de cuidados a largo plazo que nunca utilizan estos centros, en comparación con el 29 % de los hombres cuidadores.

El grado en que los cuidados informales se combinan con los servicios formales varía considerablemente en toda la UE ([gráfico 29](#)). En algunos Estados miembros, como Dinamarca y Francia, la mayoría de las personas que reciben cuidados informales también utilizan otros servicios de apoyo semanales. En Lituania, el uso de los servicios de cuidados cuando se dispone de cuidados informales es mucho menor. Junto a esta amplia variación nacional, las diferencias de género siguen siendo constantes. Las personas atendidas por hombres son sistemáticamente más propensas a utilizar algún tipo de servicio de apoyo formal que las que reciben cuidados de mujeres.

Figura 29. Porcentaje de cuidadores informales a largo plazo cuyo principal destinatario de los cuidados utiliza servicios de cuidados formales al menos una vez a la semana (% , personas de 16 a 74 años, 2024)



(*) Fiabilidad baja.

Nota: No se presentan los datos de Luxemburgo y Malta debido al escaso número de observaciones. La muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados de larga duración. La figura muestra el porcentaje de personas que reciben cuidados y que utilizan al menos uno de los nueve servicios de cuidados formales especificados al menos una vez a la semana. Resultados ponderados.

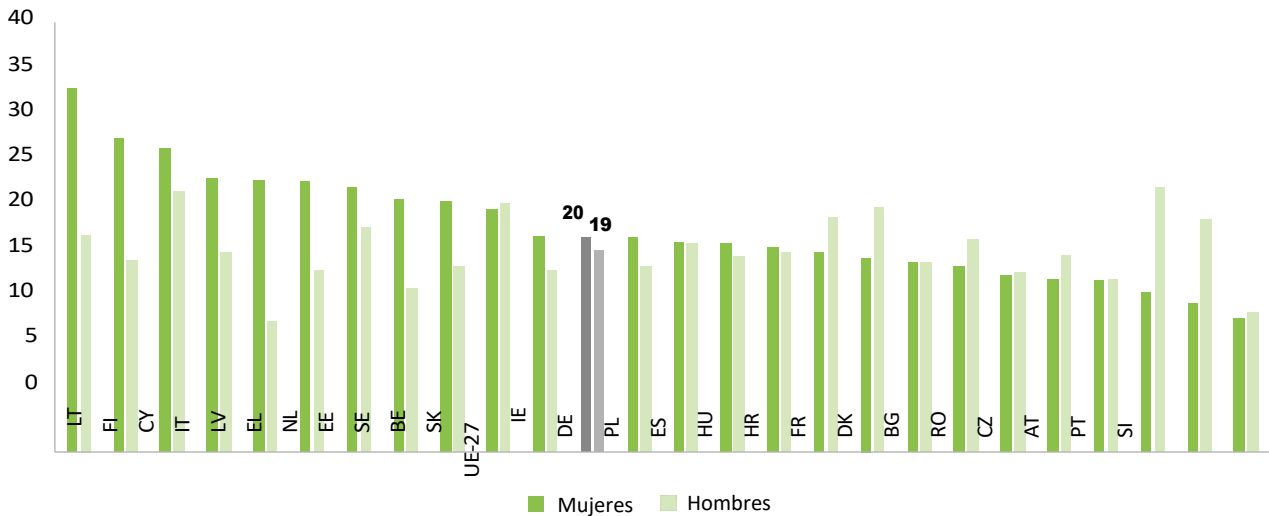
Fuente: P33. ¿Con qué frecuencia utiliza actualmente su principal beneficiario de cuidados los siguientes servicios de cuidados?

2.2.8. Necesidades no satisfechas de servicios formales de cuidados de larga duración

Las necesidades no cubiertas en materia de servicios de cuidados ponen de manifiesto la brecha entre el apoyo que necesitan las personas y el que realmente reciben. Si se analiza desde una perspectiva de género, se observa cómo esta brecha puede determinar quién asume las responsabilidades de cuidados e influir en las decisiones cotidianas relacionadas con el trabajo, la salud y la vida familiar.

En toda la UE, aproximadamente uno de cada cinco cuidadores informales afirma que la persona a la que presta cuidados no recibe los servicios que necesita ([gráfico 30](#)). La situación varía mucho entre los Estados miembros, desde el 12 % en Eslovenia hasta el 27 % en Lituania. Las cifras bajas pueden indicar una mejor cobertura de los servicios, pero también pueden ocultar otras barreras, como la información limitada o las expectativas culturales de que los cuidados deben permanecer dentro de la familia.

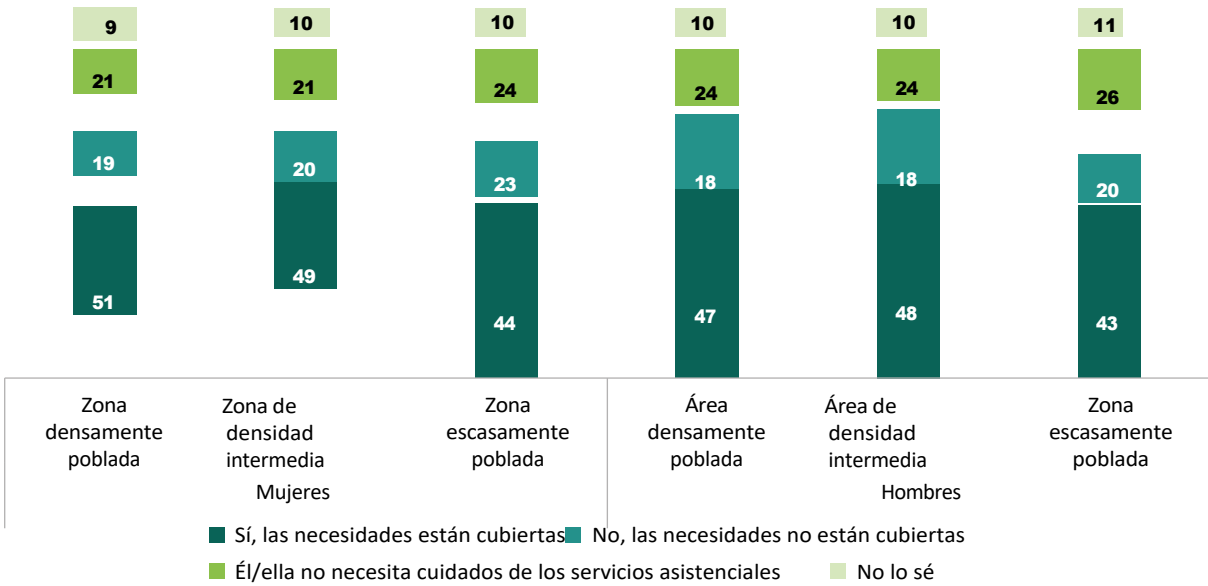
Figura 30. Porcentaje de cuidadores informales cuyos principales beneficiarios tenían necesidades no cubiertas en materia de servicios de cuidados de larga duración (% , personas de entre 16 y 74 años, 2024)



Nota: No se presentan los datos de Luxemburgo y Malta debido al escaso número de observaciones. La muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados de larga duración. Resultados ponderados.
Fuente: P35. En su opinión, durante los últimos tres meses, ¿la persona a la que presta cuidados pudo recibir la atención que necesitaba de los servicios de cuidados?

El acceso a cuidados de larga duración formales también depende del lugar donde vivan las personas. Los cuidadores de zonas densamente pobladas tienen más probabilidades de encontrar los servicios que necesitan. Alrededor de 5 de cada 10 (49 %) afirman que se satisfacen las necesidades de servicios de la persona a la que cuidan, en comparación con el 44 % de los cuidadores de zonas escasamente pobladas (Figura 31). Esta división entre zonas urbanas y rurales es constante tanto para las mujeres como para los hombres.
Las necesidades no cubiertas aumentan a medida que los servicios se dispersan en las zonas rurales.

Figura 31. Porcentaje de cuidadores informales cuyo principal destinatario de cuidados tenía necesidades no cubiertas en materia de servicios de cuidados de larga duración, por grado de urbanización (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)

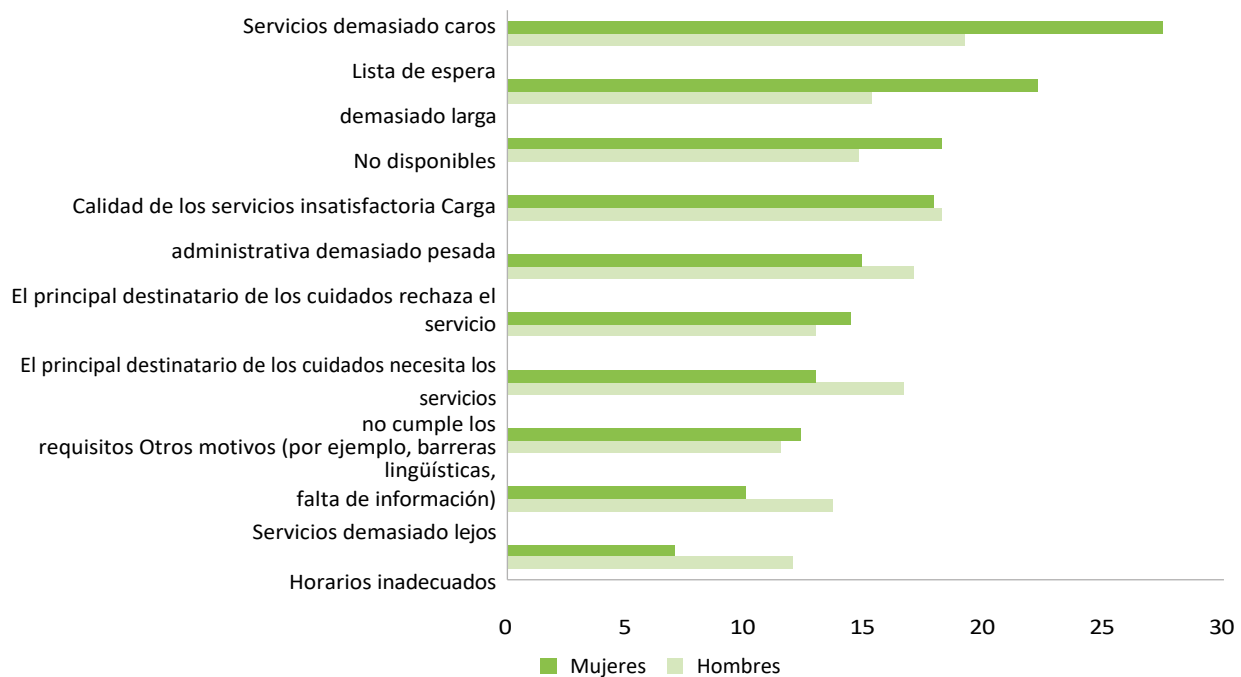


Nota: La muestra incluye a encuestados que prestan cuidados a largo plazo. Resultados ponderados.

Fuente: P35. En su opinión, durante los últimos tres meses, ¿su principal destinatario de cuidados pudo obtener los cuidados que necesitaba de los servicios de asistencia?

Cuando se pregunta a los cuidadores en qué aspectos el acceso a los servicios es insuficiente, el coste ocupa el primer lugar (Figura 32). Otros retos comunes son la calidad de los servicios, las largas listas de espera y los obstáculos administrativos. Las mujeres tienden a destacar los largos tiempos de espera y las deficiencias en el servicio. disponibilidad, mientras que los hombres tienden más a señalar como obstáculos las normas de elegibilidad, la carga administrativa o la ubicación de los servicios.

Figura 32. Razones por las que no se satisfacen las necesidades de servicios de cuidados de larga duración de los principales beneficiarios, según el sexo del cuidador informal (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: La muestra incluye proveedores de cuidados a largo plazo cuyos principales destinatarios no pudieron obtener la atención necesaria de los servicios de cuidados. Resultados ponderados.

Fuente: P36. ¿Por qué su principal destinatario de cuidados no recibió los cuidados que necesitaba de los servicios de cuidados? Indique hasta tres razones principales.

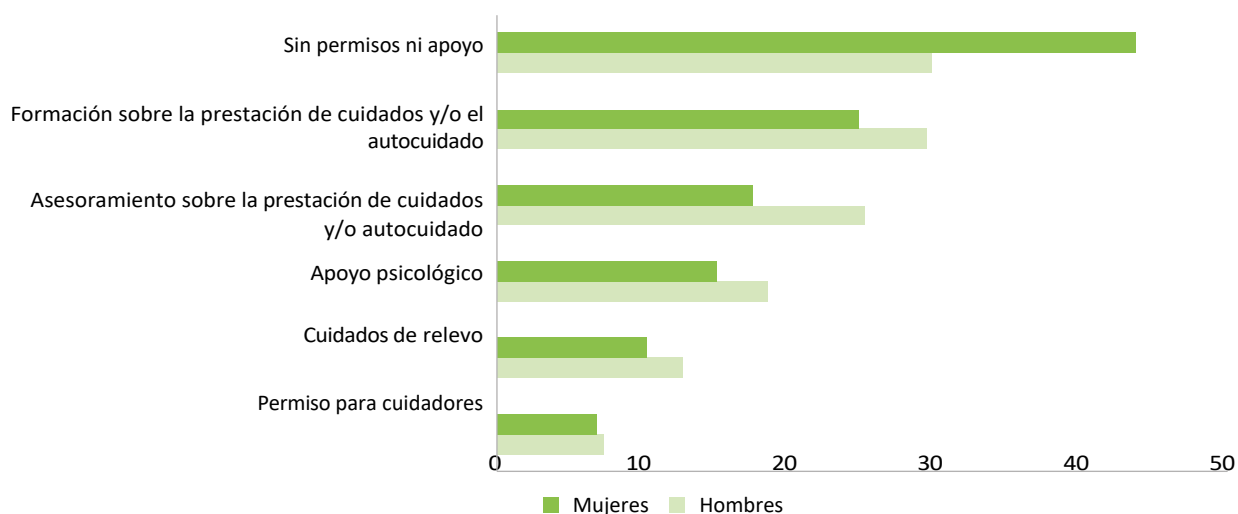
2.2.9. Apoyo profesional y permisos especiales para todas las actividades de cuidados informales

El acceso al apoyo profesional y a permisos especiales es esencial para el bienestar y la conciliación de la vida laboral y familiar de los cuidadores informales. En consonancia con la estrategia europea de cuidados, que aboga por medidas más firmes para apoyar a los cuidadores informales, en esta sección se examina cómo se utilizan realmente servicios como la formación, el asesoramiento o los cuidados de relevo.

Los datos de la encuesta muestran que, en general, una pequeña proporción de cuidadores informales, pero ligeramente más hombres que mujeres, recibieron apoyo profesional durante los últimos 12 meses ([Figura 33](#)). Por ejemplo, el 29 % de los cuidadores hombres participaron en cursos de formación sobre cuidados, en comparación con el 25 % de las cuidadoras mujeres. Se observan diferencias similares en el asesoramiento, el apoyo psicológico y los cuidados de relevo. Es muy raro que los cuidadores se acojan a permisos para cuidadores.

En general, son demasiados los cuidadores que no han disfrutado de ningún permiso ni apoyo profesional. Estas diferencias ponen de relieve las deficiencias de los servicios disponibles y las barreras a las que se enfrentan los cuidadores para acceder a ellos. Los resultados exigen sistemas de apoyo al cuidado más accesibles y sólidos, que puedan responder a las diversas realidades de los cuidadores y cuidadoras y sus familias.

Figura 33. Apoyo profesional y permisos especiales recibidos para actividades de cuidado durante los últimos 12 meses (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: La muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados a largo plazo. Se excluyen las respuestas «Ninguna de las anteriores». Resultados ponderados.

Fuente: P24. En los últimos 12 meses, ¿ha recibido los siguientes tipos de apoyo profesional o permisos especiales para sus actividades de cuidado?

2.3. Tareas domésticas

Las tareas domésticas no remuneradas permiten que la vida cotidiana siga funcionando, pero rara vez se les da el reconocimiento que merecen en los debates económicos y sociales. Realizadas en su mayoría por mujeres, cuando se combinan con las responsabilidades de cuidado, las tareas domésticas no remuneradas suponen una carga pesada. Afectan al equilibrio entre la vida laboral y personal de las personas, lo que a menudo conduce a la pobreza de tiempo, por lo que las mujeres disponen de menos tiempo libre debido a sus responsabilidades de cuidado. La opción de externalizar las tareas domésticas mediante servicios remunerados no está al alcance de todo el mundo, lo que agrava las desigualdades de género y socioeconómicas. Compartir el trabajo no remunerado de forma más equitativa es esencial para apoyar el acceso justo al empleo y al ocio y la plena participación en la sociedad tanto de las mujeres como de los hombres.

Recuadro 3. Tareas domésticas: definición y alcance

Las «tareas domésticas» se refieren a las actividades que las personas realizan sin recibir remuneración, como hacer la compra, las tareas del hogar (cocinar, limpiar, lavar la ropa, etc.), las cuestiones financieras y administrativas (pagar facturas, etc.), la planificación, la programación y la organización (organizar la vida cotidiana y las actividades, planificar las citas médicas y el tiempo libre, etc.) y las tareas de mantenimiento de la casa y generales (jardinería, etc.).



Principales conclusiones

- **Las mujeres asumen una mayor parte de las tareas domésticas que los hombres.** En toda la UE, el 82 % de las mujeres afirma realizar tareas domésticas al menos cuatro días a la semana, frente al 65 % de los hombres. Sin embargo, los hombres tienden más a creer que el trabajo se reparte equitativamente con sus parejas.
- **El cuidado de los niños y las personas mayores hace que las tareas domésticas sean mucho más intensas tanto para las mujeres como para los hombres.** Las mujeres y los hombres con responsabilidades de cuidado dedican más tiempo a las tareas domésticas que aquellos que no las tienen, y muchos afirman dedicar más de ocho horas a la semana a las tareas domésticas.
- **Los hombres son más propensos a recurrir a ayuda remunerada, especialmente los que tienen niveles de ingresos más altos.**

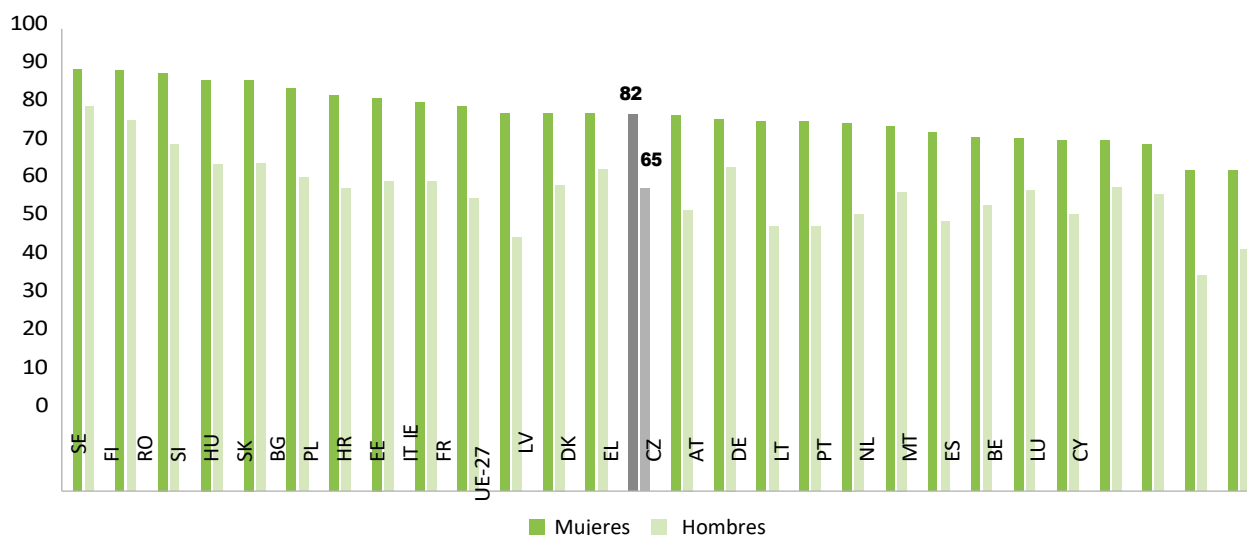
En general, el 34 % de los hombres utiliza servicios externos, frente al 23 % de las mujeres.

2.3.1. Participación en las tareas domésticas

Tanto las mujeres como los hombres participan en las tareas domésticas, pero al observar la frecuencia con la que las realizan se pone de manifiesto lo pesada que puede ser la carga diaria. Estos patrones muestran la persistencia de los roles de género tradicionales y la división desigual del tiempo y el esfuerzo en el hogar.

En toda la UE, las mujeres (82 %) son sistemáticamente más propensas que los hombres (65 %) a realizar tareas domésticas al menos cuatro días a la semana (Figura 34). La diferencia es mayor en Italia (82 % de las mujeres y 55 % de los hombres), Grecia y Chequia (80 % de las mujeres y 57 % de los hombres en ambos casos). En Suecia y Finlandia, la participación tanto de las mujeres como de los hombres en las tareas domésticas es relativamente alta y, en su mayor parte, equilibrada.

Figura 34. Participación en las tareas domésticas al menos cuatro días a la semana (% , personas de 16 a 74 años, 2024)

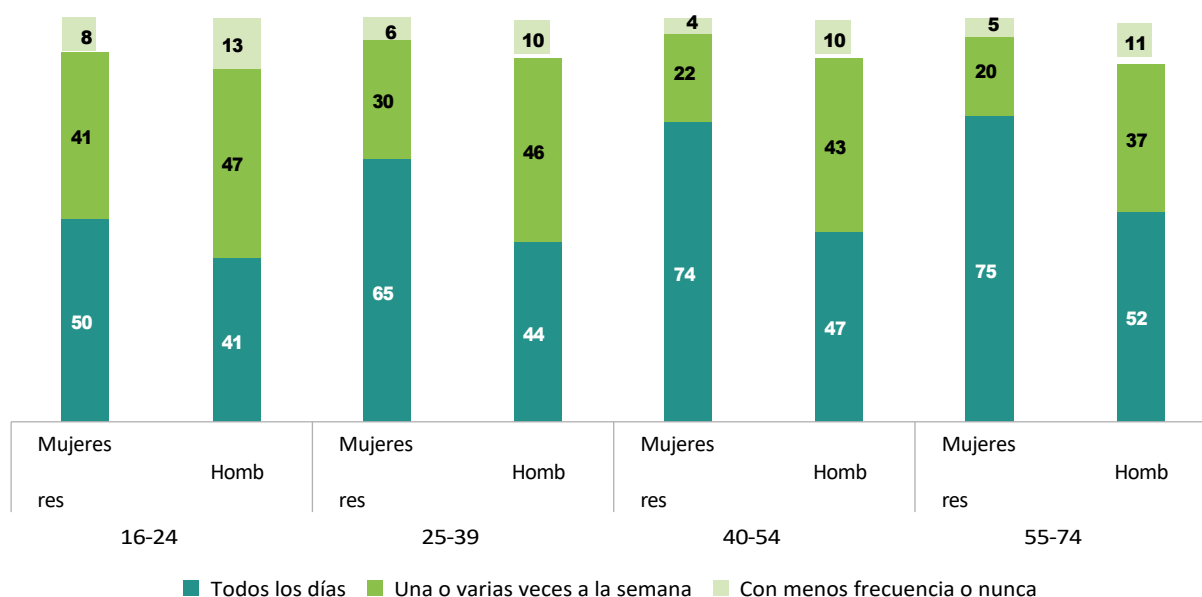


Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

Fuente: P55. ¿Con qué frecuencia participa en las tareas domésticas?

El tiempo dedicado a las tareas domésticas tiende a aumentar con la edad tanto en mujeres como en hombres, pero existen grandes diferencias de género en todos los grupos de edad (Figura 35). Por ejemplo, entre las personas de 40 a 54 años, el 74 % de las mujeres afirma realizar tareas domésticas todos los días, frente al 47 % de los hombres. Entre las personas de 55 a 74 años, la diferencia es considerable, de 23 puntos porcentuales. Las mujeres jóvenes (de 16 a 24 años) realizan menos tareas domésticas que sus homólogas de más edad (el 50 % afirma realizar tareas domésticas a diario), pero esta cifra sigue siendo 9 puntos porcentuales superior a la proporción de hombres que realizan tareas domésticas a diario. En todas las edades, los hombres tienden a realizar tareas domésticas con menos frecuencia: varias veces a la semana o menos.

Figura 35. Participación en las tareas domésticas por grupo de edad (años) (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



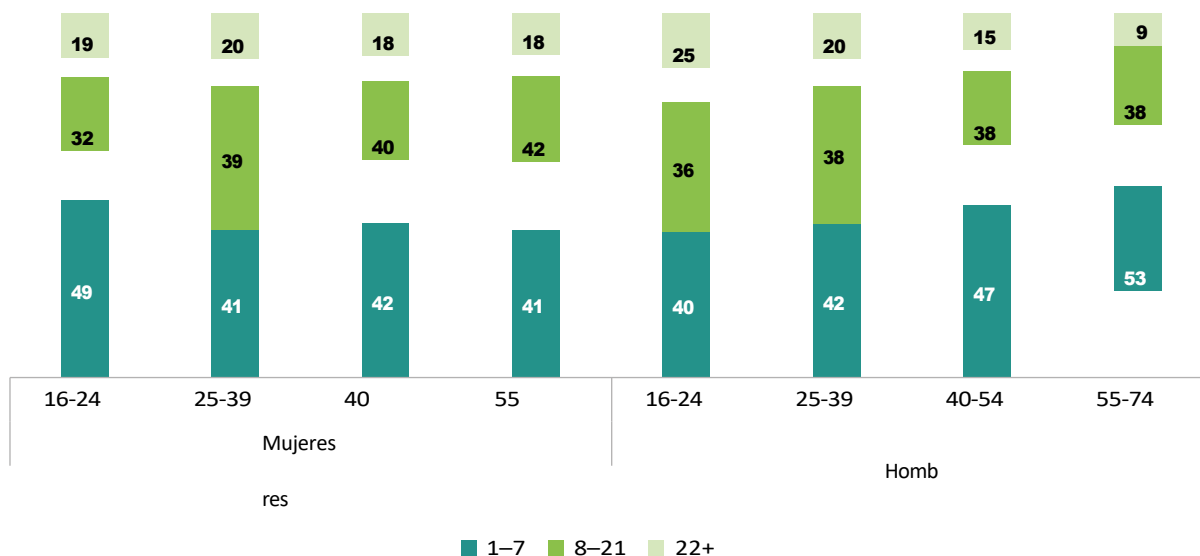
Nota: Muestra: todos los encuestados. «Una o varias veces a la semana» incluye las respuestas «4-6 días a la semana» y «1-3 días a la semana». Resultados ponderados.

Fuente: P55. ¿Con qué frecuencia realiza tareas domésticas?

2.3.2. Intensidad de las tareas domésticas

Al observar la intensidad con la que las personas realizan las tareas domésticas, se pone de manifiesto cuánto tiempo dedican las mujeres y los hombres cada semana a tareas domésticas no remuneradas y cómo las tareas de cuidado, como el cuidado de los hijos o el cuidado a largo plazo, se suman a la carga.

En toda la UE, el 19 % de las mujeres y el 17 % de los hombres afirman dedicar al menos 22 horas semanales a las tareas domésticas. Las mujeres, en los diferentes grupos de edad, suelen mostrar una distribución más equitativa de las horas dedicadas a las tareas domésticas, ya que casi el 60 % dedica más de ocho horas semanales, excepto las mujeres jóvenes, la mitad de las cuales afirman dedicar menos de ocho horas (Figura 36). Los hombres más jóvenes (de 16 a 24 años) destacan por su proporción relativamente mayor de los que dedican más de 22 horas semanales a las tareas domésticas, en contraste con los hombres de más edad, cuya participación intensiva disminuye drásticamente.

Figura 36. Participación en las tareas domésticas por horas semanales (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)

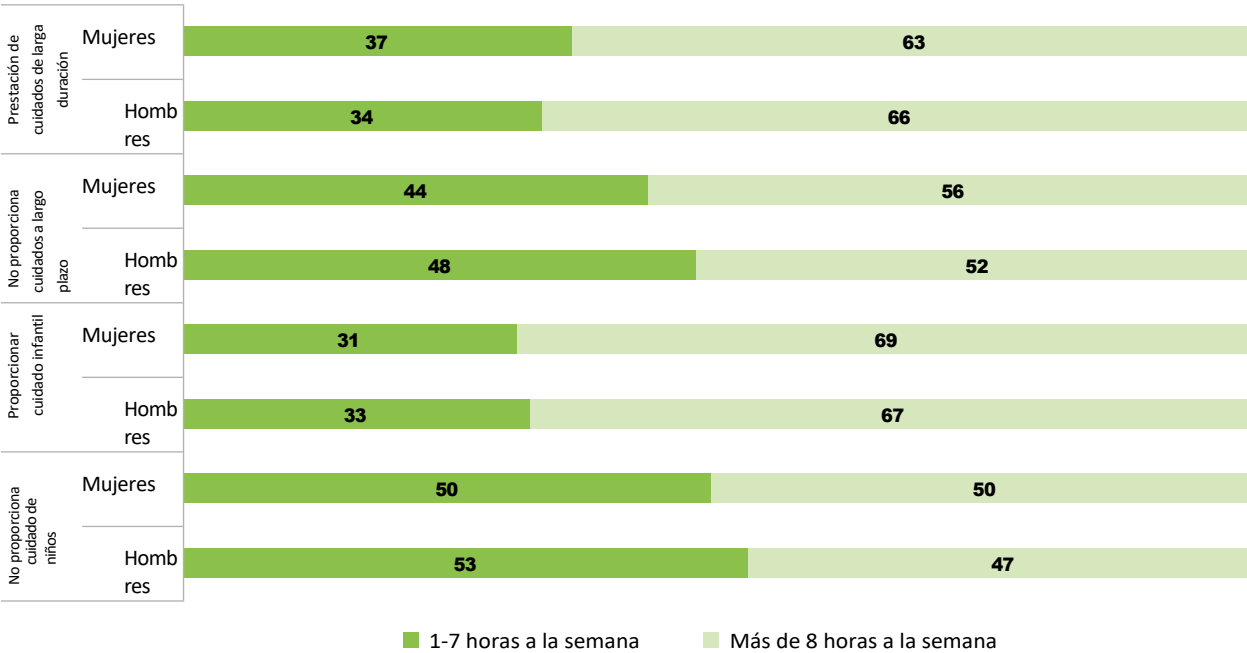
Nota: La muestra incluye a encuestados que participan en las tareas domésticas. Resultados ponderados.

Fuente: P59. ¿Cuántas horas a la semana dedica normalmente a las tareas domésticas?

Las tareas de cuidado, ya sea de niños u otros miembros de la familia, se suman a la carga de las tareas domésticas tanto para las mujeres como para los hombres (Figura 37). Entre los cuidadores con tareas regulares de cuidado de niños, el 69 % de las mujeres y el 67 % de los hombres dedican más de ocho horas a la semana a las tareas domésticas, en comparación con aproximadamente la mitad de las mujeres (50 %) y los hombres (47 %) que no participan en el cuidado de los niños.

Se observa una tendencia similar en el caso de los cuidados informales a largo plazo. Alrededor del 63 % de las mujeres y el 66 % de los hombres que prestan cuidados a largo plazo dedican más de ocho horas a la semana a las tareas domésticas, en comparación con el 56 % de las mujeres y el 52 % de los hombres que no tienen esas tareas.

Figura 37. Intensidad de la participación en las tareas domésticas por tipo de cuidado informal (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: En el caso de las actividades de cuidado infantil, la muestra incluye a los encuestados que realizan tareas domésticas y cuidan a sus propios hijos o a los hijos de otras personas. En el caso de las actividades de cuidados a largo plazo, la muestra incluye a los encuestados que realizan tareas domésticas y prestan cuidados a largo plazo. Resultados ponderados.

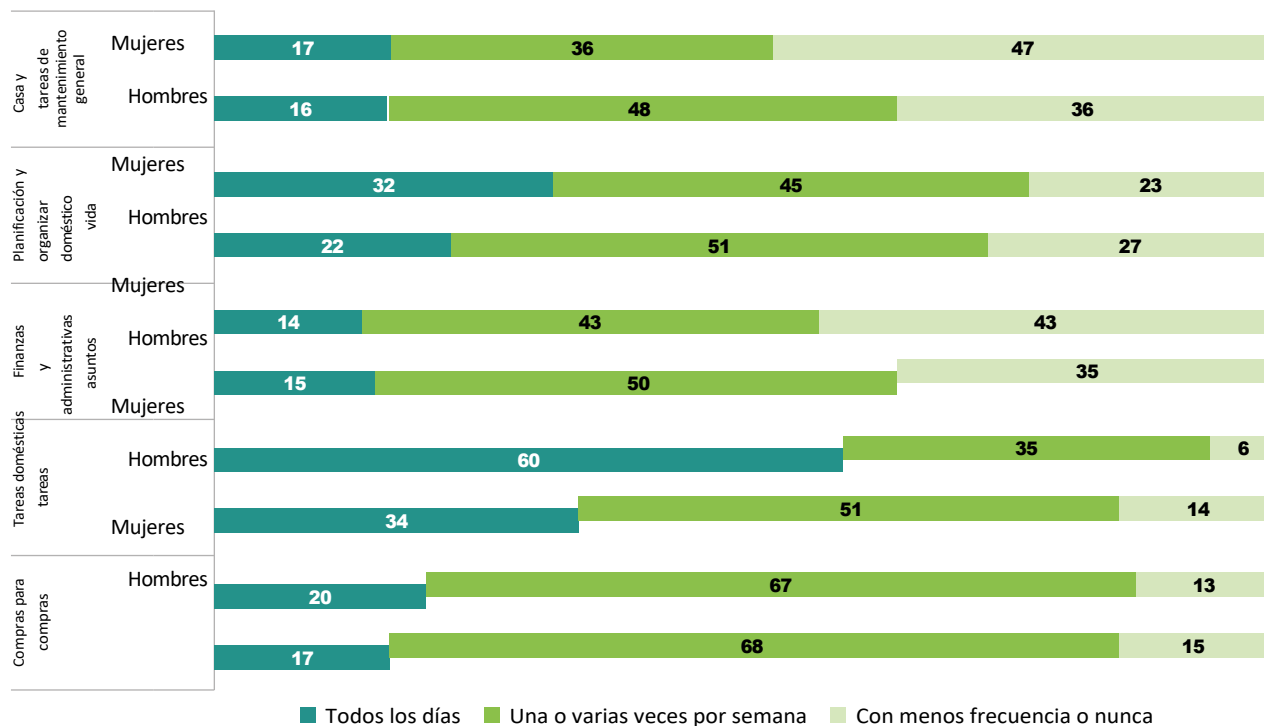
Fuente: P59. ¿Cuántas horas a la semana dedica normalmente a las tareas domésticas?

2.3.3. Participación en actividades domésticas específicas

Al observar quién hace qué en el hogar, se observa que las normas de género determinan no solo la cantidad de tareas domésticas que se realizan, sino también el tipo de tareas que se llevan a cabo. Esta dimensión revela patrones más profundos de rutina, planificación y responsabilidad dentro del hogar.

Las mujeres son mucho más propensas que los hombres a realizar las tareas domésticas diarias (Figura 38). Seis de cada diez mujeres afirman que realizan tareas domésticas generales como cocinar, limpiar o lavar la ropa todos los días, en comparación con aproximadamente un tercio de los hombres. Las mujeres también participan más en la planificación y organización diaria de la vida doméstica, mientras que los hombres se encargan más de los asuntos financieros y administrativos.

Algunas tareas se reparten de forma más equitativa. La compra, por ejemplo, es algo que tanto las mujeres (67 %) como los hombres (68 %) afirman hacer al menos una vez a la semana. También se encargan de las tareas diarias de mantenimiento del hogar de forma relativamente equitativa.

Figura 38. Frecuencia de las tareas domésticas (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)

Nota: La muestra incluye a los encuestados que participan en las tareas domésticas. «Una o varias veces por semana» incluye las respuestas «4-6 días a la semana» y «1-3 días a la semana». Resultados ponderados.

Fuente: P58. ¿Con qué frecuencia realiza las siguientes tareas domésticas en una semana normal?

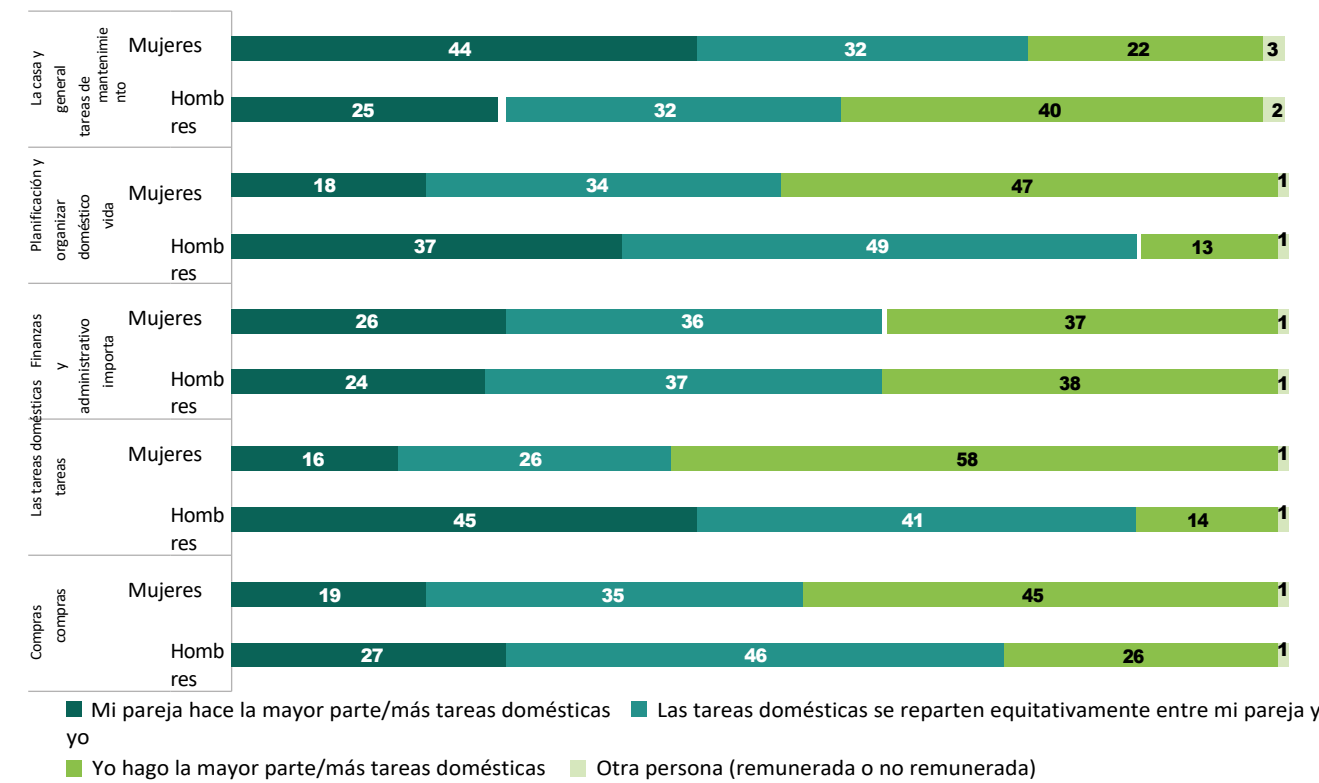
2.3.4. Percepciones sobre la división de las tareas domésticas en los hogares

La forma en que las mujeres y los hombres perciben el reparto de las responsabilidades domésticas suele diferir bastante de cómo se viven en realidad. El análisis de las diferencias de género en las opiniones ayuda a revelar cómo el reconocimiento del esfuerzo, la percepción de la equidad y las normas sociales configuran la idea del reparto de responsabilidades en el hogar.

Las mujeres tienden a sentir que realizan la mayor parte de las tareas domésticas, mientras que los hombres tienden a creer que las tareas se comparten por igual (Figura 39). Por ejemplo, el 41 % de los hombres afirma que comparte las tareas domésticas por igual con sus parejas, pero solo el 26 % de las mujeres piensa lo mismo. Este patrón se repite en todo tipo de tareas, lo que coincide con investigaciones más amplias que sugieren que los hombres suelen sobreestimar su contribución en el hogar.

La diferencia de percepción se hace más evidente cuando se compara con el comportamiento declarado, como se muestra en la figura 41. Tanto las mujeres como los hombres afirman que hacen la compra una o varias veces por semana, pero solo alrededor de la mitad de los hombres (46 %) y un tercio de las mujeres (35 %) piensan que la tarea se reparte de forma equitativa.

Figura 39. Percepción de la división de las tareas domésticas entre los miembros de la pareja dentro del hogar (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: La muestra incluye a los encuestados que participan en las tareas domésticas y tienen un cónyuge o pareja con quien conviven. «Mi pareja hace la mayor parte/más tareas domésticas» incluye las respuestas «casi todo mi pareja» y «más mi pareja que yo»; «Yo hago la mayor parte/más tareas domésticas» incluye las respuestas «más yo que mi pareja» y «casi todo yo». Resultados ponderados.

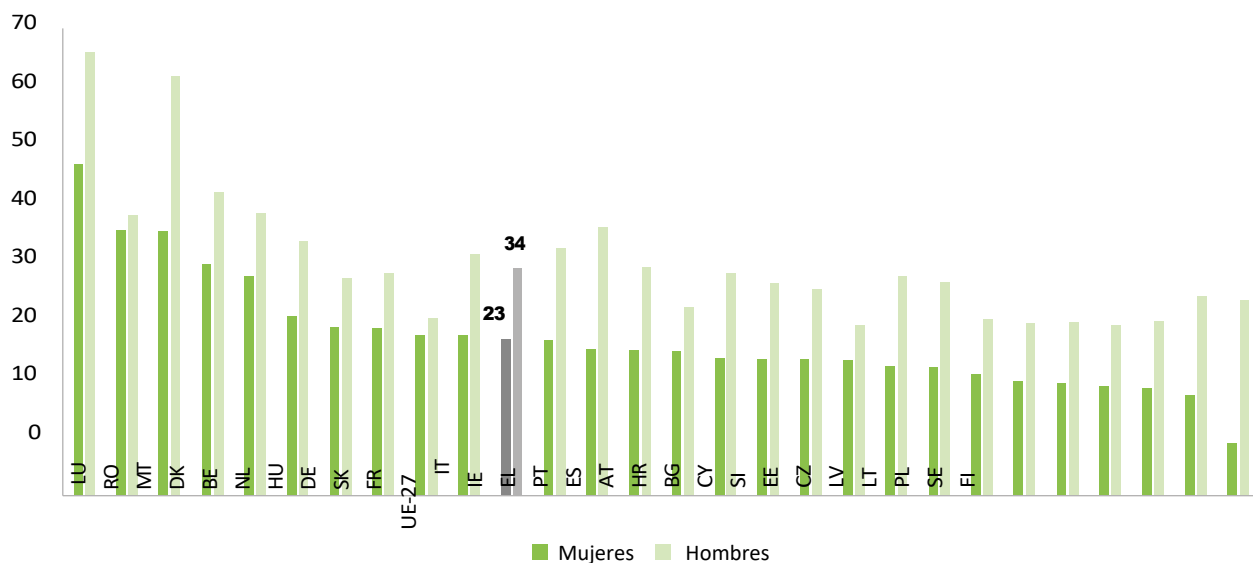
Fuente: P60. ¿Quién realiza generalmente las siguientes tareas domésticas en su hogar?

2.3.5. Uso de servicios externos para las tareas domésticas

El uso de servicios domésticos remunerados, como la contratación de personal de limpieza, jardineros o ayudantes, refleja la cantidad de tareas domésticas que se realizan en el hogar o se subcontratan a otras personas en los diferentes grupos sociales. Esta dimensión pone de relieve cómo los recursos económicos y las normas de género se entrecruzan y configuran las estrategias de gestión de las tareas domésticas.

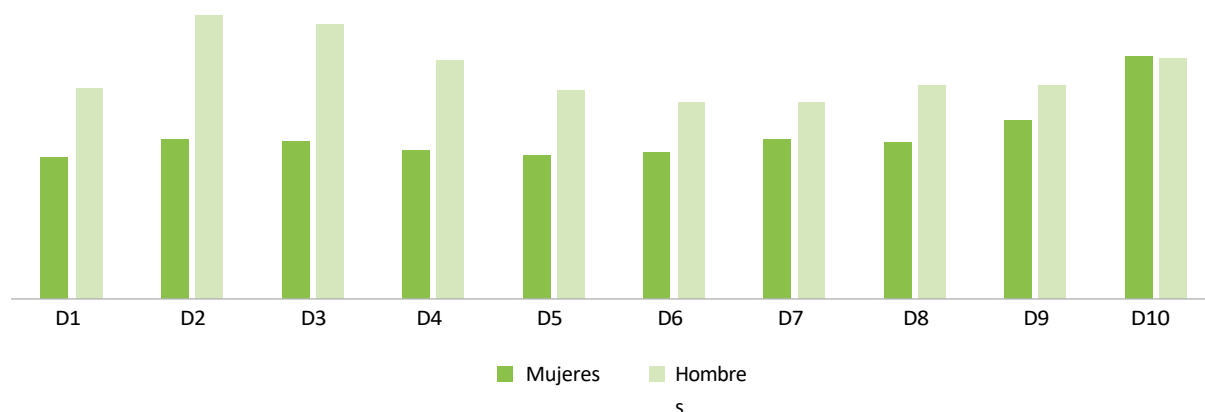
En toda la UE, los hombres son más propensos que las mujeres a contratar ayuda externa varias veces al mes o con mayor frecuencia (Figura 40). En Luxemburgo, el 67 % de los hombres recurre a ayuda remunerada, frente al 50 % de las mujeres. En Finlandia, el uso general de servicios domésticos remunerados es bajo, pero la brecha de género es de 21 puntos porcentuales. Se observan brechas de género similares en Malta (23 puntos porcentuales) e Irlanda (18 puntos porcentuales).

Figura 40. Dependencia de servicios externos para las tareas domésticas (% , personas de 16 a 74 años, 2024)



Fuente: P56. ¿Con qué frecuencia recurre actualmente a servicios externos para las tareas domésticas (por ejemplo, personal de limpieza, ayudantes, jardineros, etc.)?

El uso de servicios externos para las tareas domésticas suele aumentar con los ingresos, pero el patrón es diferente para las mujeres y los hombres ([Figura 41](#)). Los hombres externalizan las tareas domésticas más que las mujeres en casi todos los grupos de ingresos. Incluso en los niveles de ingresos bajos, muchos hombres recurren a ayuda remunerada, y esta tendencia se mantiene fuerte en los niveles de ingresos medios. Las mujeres se mantienen estables en la mayoría de los niveles de ingresos, salvo por un notable aumento en el grupo de ingresos más altos, donde el 37 % afirma utilizar este tipo de servicios. Estas tendencias sugieren que los hombres externalizan las tareas domésticas de forma sistemática, con pocas variaciones en función de los ingresos, mientras que las mujeres son mucho más propensas a recurrir a ayuda remunerada en los niveles de ingresos más altos.

Figura 41. Dependencia de servicios externos para las tareas domésticas por decil de ingresos (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)

Nota: La muestra incluye a los encuestados que recurren a servicios externos para las tareas domésticas al menos varias veces al mes. Resultados ponderados. D1 (el primer decil) representa al grupo con ingresos más bajos, el 10 % de la población con menores ingresos; D10 (el décimo decil) representa al grupo con ingresos más altos, el 10 % de la población con mayores ingresos.

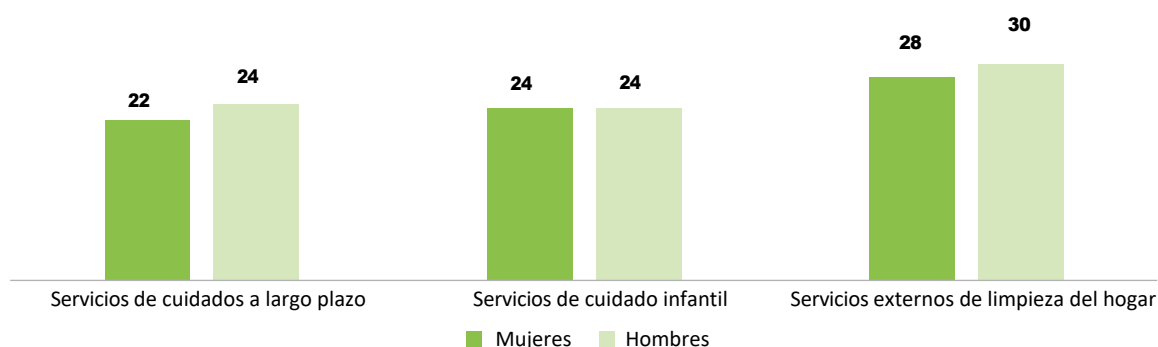
Fuente: P56. ¿Con qué frecuencia recurre actualmente a servicios externos para las tareas domésticas (por ejemplo, personal de limpieza, ayudantes, jardineros, etc.)?

2.3.6. Ingresos no declarados en servicios externos

El análisis de los ingresos no declarados procedentes del trabajo doméstico desde una perspectiva de género revela cómo este trabajo se suele subcontratar a otras mujeres, normalmente de bajos ingresos o procedentes de entornos migrantes, lo que perpetúa las desigualdades sociales y de género. Este tipo de trabajo informal sigue estando en gran medida sin regular y infravalorado, lo que distorsiona los datos económicos y restringe el acceso a los derechos y protecciones de quienes lo realizan.

En esta sección se analiza el conocimiento que tienen los encuestados sobre los ingresos no declarados en los servicios de cuidados, centrándose en las disparidades de género y las variaciones entre países. Aproximadamente una de cada tres mujeres y hombres afirma ser consciente de la existencia de ingresos no declarados en los servicios domésticos externos (Figura 42). Aproximadamente uno de cada cuatro encuestados conoce la existencia de ingresos no declarados en los servicios de cuidado infantil. Las diferencias de género son mínimas en las tres categorías de servicios.

Figura 42. Conocimiento de los encuestados sobre los ingresos no declarados entre los proveedores de servicios (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)

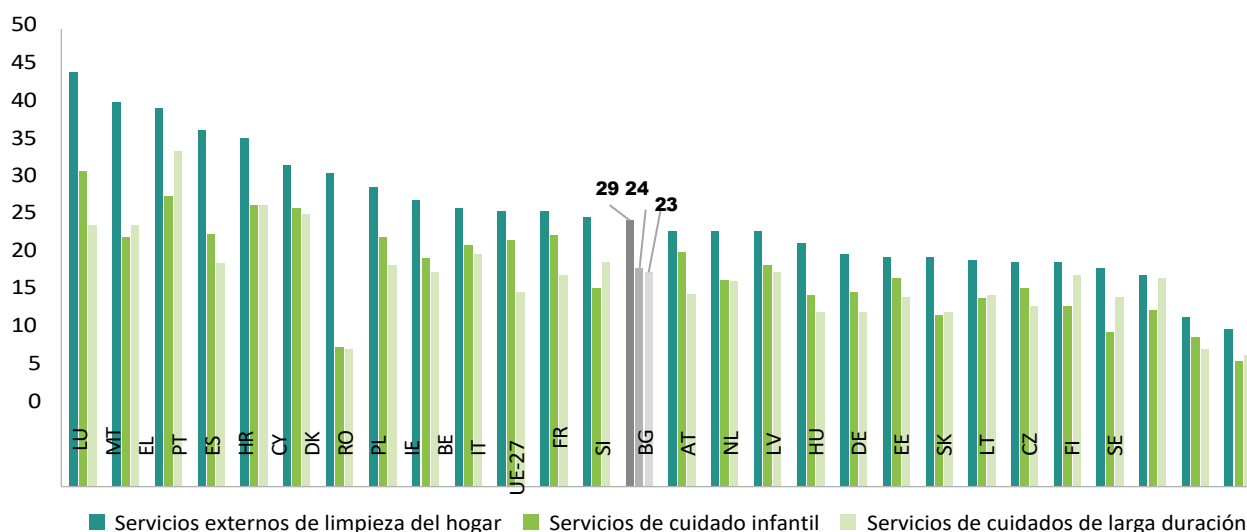


Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

Fuente: P57. ¿Conoce personalmente a alguna persona que preste los siguientes tipos de servicios sin declarar la totalidad o parte de sus ingresos a las autoridades fiscales o de la seguridad social?

El conocimiento de los ingresos no declarados en los servicios de asistencia varía considerablemente entre los Estados miembros (gráfico 43). En el caso de los servicios domésticos, el conocimiento es mayor en Luxemburgo, con un 45 %, y menor en Suecia y Finlandia, con un 17 % y un 19 %, respectivamente. Se observa una tendencia similar en los servicios de cuidado de niños. En Grecia, una de cada tres personas (32 %) es consciente del trabajo no declarado, mientras que el porcentaje es mucho menor en Suecia (14 %), Chipre (15 %) y Finlandia (15 %).

Figura 43. Conocimiento de los encuestados sobre los ingresos no declarados entre los proveedores de servicios por Estado miembro (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



NB: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

Fuente: P57. ¿Conoce personalmente a alguna persona que preste los siguientes tipos de servicios sin declarar la totalidad o parte de sus ingresos a las autoridades fiscales o de la seguridad social?

2.4. Conciliación de la vida laboral y familiar

El equilibrio entre la vida laboral y personal suele considerarse un reto personal. En realidad, está determinado por estructuras sociales y económicas más amplias, especialmente por la forma en que se reparten el trabajo remunerado y no remunerado entre mujeres y hombres. Las mujeres son más propensas a compaginar una «doble jornada»: mantener un empleo y, al mismo tiempo, realizar la mayor parte de las tareas domésticas y el cuidado de los hijos, lo que puede reducir su tiempo y energía para descansar, progresar en su carrera profesional o participar en la vida pública. Por su parte, los hombres pueden querer participar más en las tareas domésticas, pero se enfrentan a presiones en el lugar de trabajo o a expectativas culturales que les disuaden de asumir funciones de cuidado. Estos desequilibrios no solo afectan al bienestar individual, sino que se propagan hacia fuera, reforzando las desigualdades en los ingresos, las oportunidades profesionales y la vida familiar. Contemplar el equilibrio entre la vida laboral y la vida personal desde una perspectiva de género ayuda a revelar estas dinámicas.

Recuadro 4. Conciliación de la vida laboral y familiar: definición y alcance

El equilibrio entre la vida laboral y personal se entiende como la capacidad de gestionar y distribuir eficazmente el tiempo y la energía entre el trabajo remunerado, las tareas domésticas, el cuidado de familiares dependientes, las responsabilidades extracurriculares y otras prioridades importantes de la vida.



Principales conclusiones

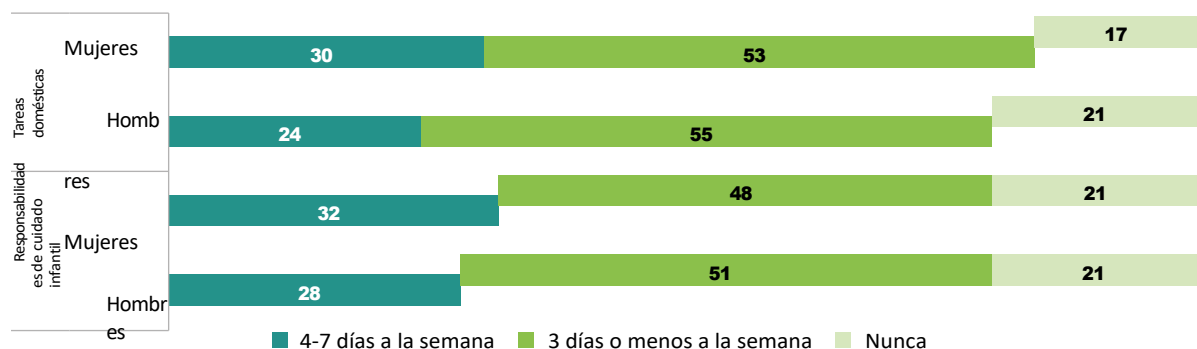
- **Las mujeres sienten una mayor presión a la hora de conciliar el trabajo y el cuidado de los hijos.** Para muchas, mantener el equilibrio entre el trabajo y la vida personal es una lucha diaria. Aproximadamente uno de cada tres cuidadores afirma tener dificultades al menos cuatro días a la semana, y los jóvenes adultos (de entre 16 y 24 años) son los que sienten la presión con mayor intensidad.
- **Las responsabilidades de cuidado no solo afectan a la vida privada, sino que también redefinen las carreras profesionales.** Para hacer frente a esta situación, muchos cuidadores reducen sus horas de trabajo, cambian sus horarios o solicitan condiciones laborales flexibles. Sin embargo, el impacto no es el mismo para todos: casi una de cada cinco mujeres reduce sus horas de trabajo debido a las responsabilidades de cuidado, en comparación con uno de cada ocho hombres.

2.4.1. Equilibrar el trabajo con las responsabilidades de cuidado y las tareas domésticas

Las dificultades para combinar el trabajo remunerado con el cuidado de otras personas y las tareas domésticas son comunes para todos, pero el cuidado de otras personas tiende a ser un poco más difícil en este sentido que las tareas domésticas ([Figura 44](#)). Aunque tanto las mujeres como los hombres sienten la presión, las mujeres afirman enfrentarse a estas dificultades de forma habitual.

Por ejemplo, el 32 % de las mujeres afirma que le cuesta conciliar las tareas de cuidado de los hijos con el trabajo, frente al 28 % de los hombres. Del mismo modo, el 30 % de las mujeres afirma tener dificultades para compaginar las tareas domésticas con el trabajo remunerado entre cuatro y siete días a la semana, frente al 24 % de los hombres.

Figura 44. Dificultades para compaginar el trabajo remunerado con las responsabilidades del cuidado de los hijos y las tareas domésticas (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)

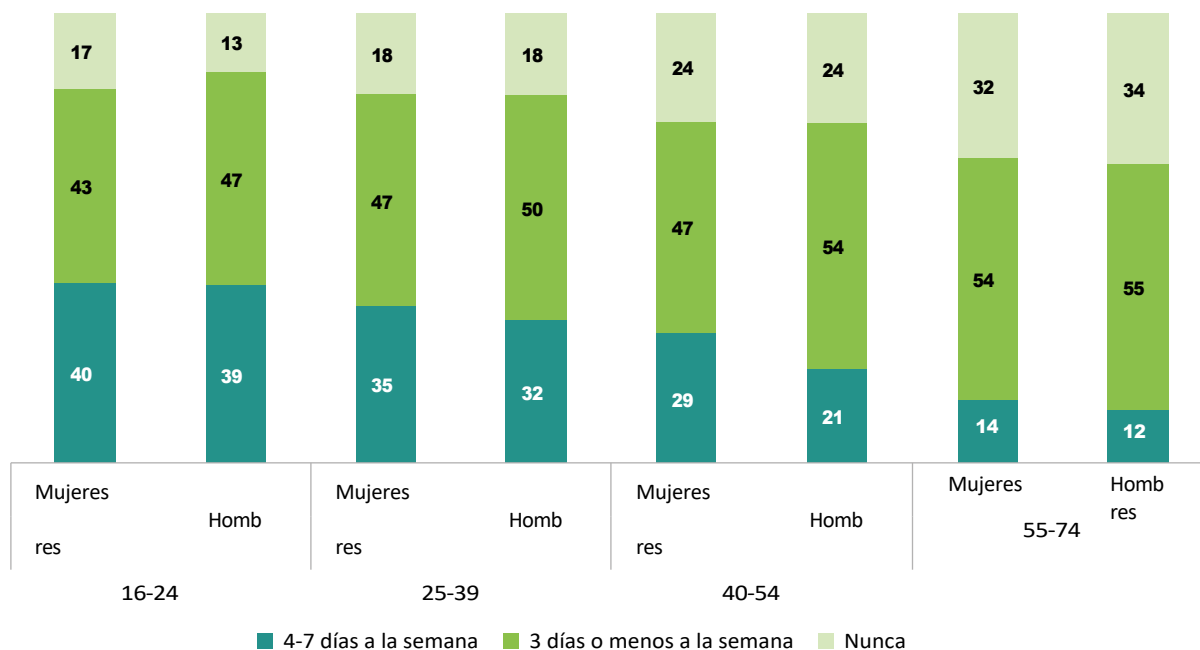


Nota: En el caso de las actividades relacionadas con el cuidado de los niños, la muestra incluye a los encuestados que son empleados o autónomos y que cuidan de sus propios hijos o de los hijos de otras personas. En el caso de las actividades domésticas, la muestra incluye a los encuestados que son empleados o autónomos y que realizan tareas domésticas. Resultados ponderados.

Fuente: P53. En una semana normal, ¿con qué frecuencia tiene dificultades para compaginar el trabajo remunerado con sus responsabilidades de cuidado? P61. En una semana normal, ¿con qué frecuencia tiene dificultades para compaginar el trabajo remunerado con las tareas domésticas?

Las dificultades para conciliar el trabajo remunerado con las responsabilidades del cuidado de los hijos varían según la edad ([Figura 45](#)). Entre los encuestados más jóvenes (de 16 a 24 años), esta dificultad es especialmente común: el 40 % de las mujeres y el 39 % de los hombres afirman que se enfrentan a estos retos de forma habitual, más de cuatro días a la semana. Entre las personas de 40 a 54 años, las diferencias de género son más pronunciadas: el 29 % de las mujeres experimentan dificultades habituales cada semana, frente al 21 % de los hombres.

Figura 45. Dificultades para compaginar el trabajo con las responsabilidades del cuidado de los hijos por edad (años) (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)

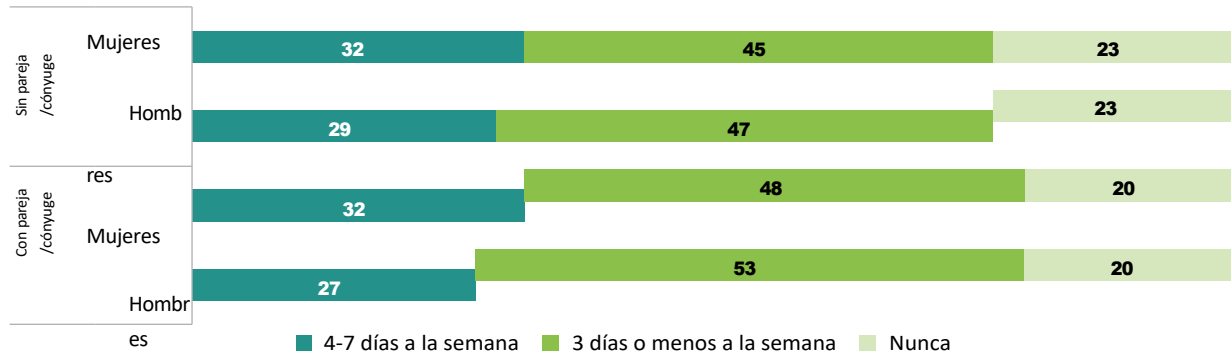


Nota: La muestra incluye a encuestados que son empleados o autónomos y que cuidan a sus propios hijos o a los hijos de otras personas. «4-7 días a la semana» incluye las respuestas «Todos los días» y «4-6 días a la semana»; «3 o menos días a la semana» incluye las respuestas «1-3 días a la semana» y «Con menos frecuencia». Resultados ponderados.

Fuente: P53. En una semana normal, ¿con qué frecuencia tiene dificultades para compaginar el trabajo remunerado con sus responsabilidades de cuidado?

Tener pareja o cónyuge no facilita mucho el logro del equilibrio entre la vida laboral y la vida privada. Tanto en los hogares formados por adultos solteros como en los hogares formados por parejas, las mujeres declaran tener dificultades con más frecuencia que los hombres. Tanto si son solteras como si tienen pareja, el 32 % de las mujeres afirman que les resulta difícil alcanzar el equilibrio ([gráfico 46](#)). Este porcentaje es ligeramente superior al 29 % de los hombres solteros y al 27 % de los hombres con pareja que declaran lo mismo.

Figura 46. Dificultades para compaginar el trabajo con las responsabilidades del cuidado de los hijos por tipo de hogar (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)

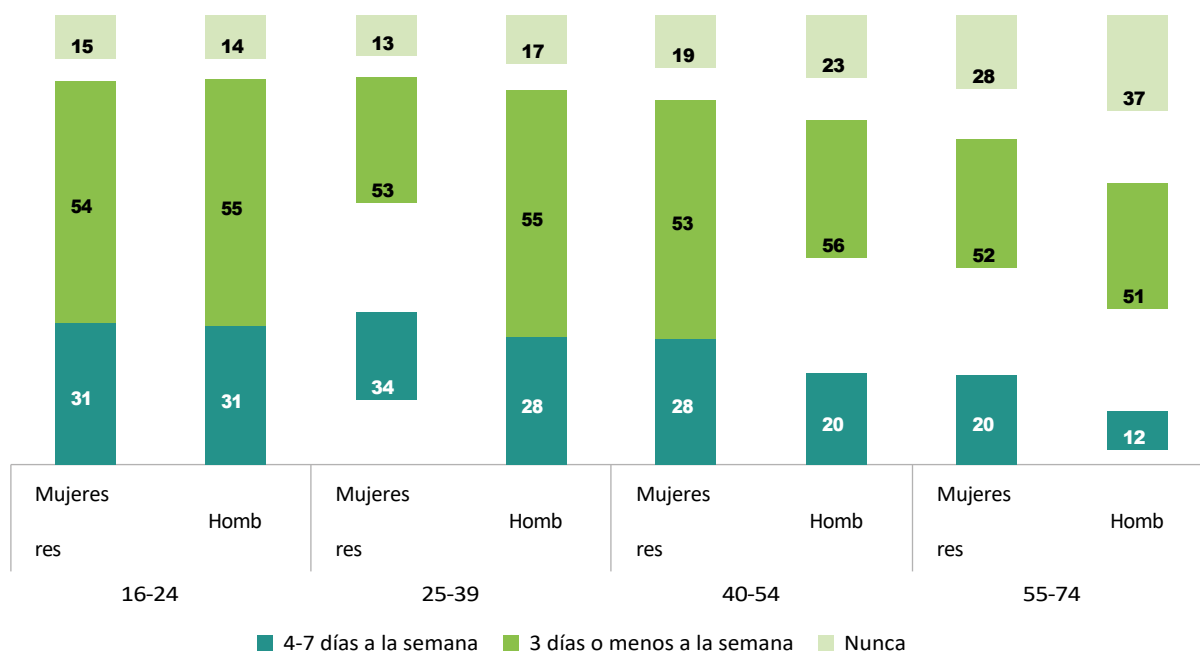


Nota: La muestra incluye a encuestados que son empleados o autónomos y que cuidan a sus propios hijos o a los hijos de otras personas. «4-7 días a la semana» incluye las respuestas «Todos los días» y «4-6 días a la semana»; «3 días o menos a la semana» incluye las respuestas «1-3 días a la semana» y «Con menos frecuencia». Resultados ponderados.

Fuente: P53. En una semana normal, ¿con qué frecuencia tiene dificultades para compaginar el trabajo remunerado con sus responsabilidades de cuidado?

Conciliar el trabajo remunerado con las tareas domésticas es un reto habitual, aunque se da con menos frecuencia que las dificultades con el cuidado de los hijos. Las mujeres y los hombres de entre 25 y 39 años son especialmente propensos a sentir esta presión de forma habitual: el 34 % de las mujeres y el 28 % de los hombres afirman que tienen dificultades con las tareas domésticas varios días a la semana ([Figura 47](#)). Las diferencias de género son más evidentes entre los adultos mayores de entre 55 y 74 años.

Los hombres de este grupo son notablemente más propensos a afirmar que nunca experimentan este tipo de dificultades (el 37 % frente al 28 % de las mujeres), lo que pone de relieve cómo las diferencias de género en las tareas domésticas continúan hasta una edad avanzada.

Figura 47. Dificultades para compaginar el trabajo remunerado con las tareas domésticas por edad (años) (%), personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)

Nota: La muestra incluye a personas empleadas o autónomas que realizan tareas domésticas. «4-7 días a la semana» incluye las respuestas «Todos los días» y «4-6 días a la semana»; «3 o menos días a la semana» incluye las respuestas «1-3 días a la semana» y «Menos a menudo». Resultados ponderados.

Fuente: P61. En una semana normal, ¿con qué frecuencia tiene dificultades para compaginar el trabajo remunerado con las tareas domésticas?

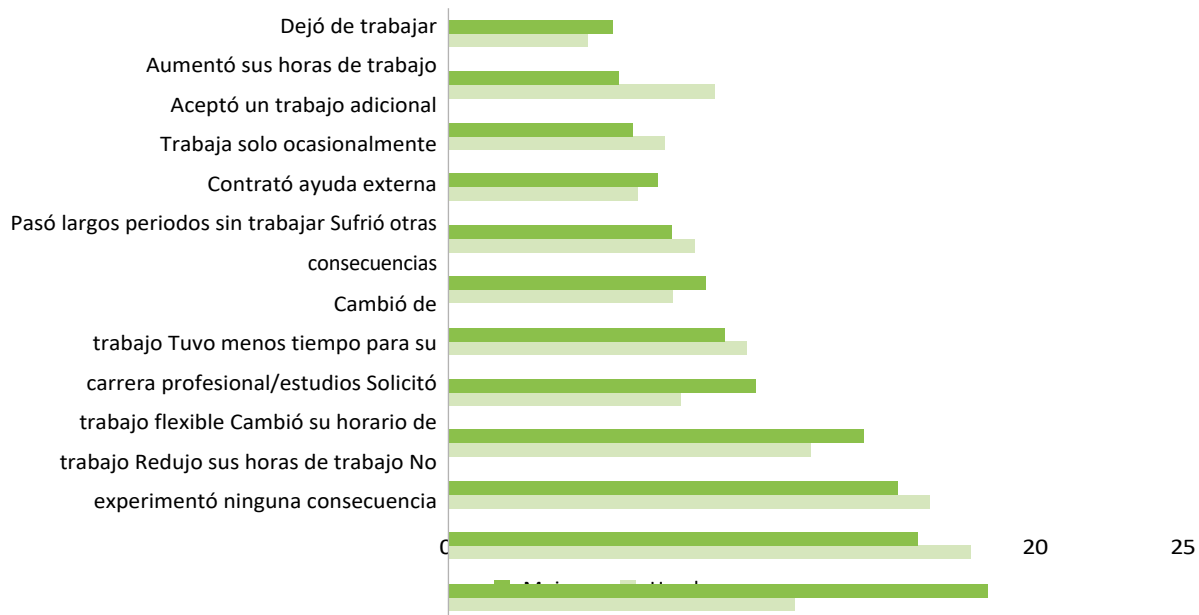
2.4.2. Repercusión del cuidado de otras personas y las tareas domésticas en la vida laboral y la carrera profesional

Las responsabilidades domésticas y de cuidado desempeñan un papel importante a la hora de determinar no solo cómo trabajan y progresan en su carrera profesional las mujeres y los hombres, sino también si pueden trabajar o no. Analizar estos efectos es fundamental para abordar los retos relacionados con el tiempo de trabajo, la flexibilidad y el crecimiento profesional.

Para muchos de los encuestados que trabajan, el cuidado de otras personas les lleva a reducir sus horas de trabajo, a cambiar sus horarios y a solicitar modalidades de trabajo flexibles. Las mujeres se ven especialmente afectadas: el 18 % afirma haber reducido sus horas de trabajo, frente al 12 % de los hombres (Figura 48). Los hombres son más propensos a declarar que han aumentado sus horas de trabajo. Esta pauta refleja las tendencias generales del mercado laboral: después de tener hijos, las mujeres suelen pasar a trabajar a tiempo parcial, mientras que los hombres tienden a aumentar su tiempo de trabajo.

Otras repercusiones habituales son disponer de menos tiempo para la carrera profesional y los estudios o cambiar de trabajo, aunque estos efectos muestran pocas diferencias entre géneros. Aun así, no todo el mundo siente la presión: el 21 % de las mujeres y el 23 % de los hombres afirman que su trabajo y su carrera profesional no se han visto afectados por sus responsabilidades de cuidado.

Figura 48. Repercusiones de las responsabilidades de cuidado en la vida laboral o la carrera profesional (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: La muestra incluye a encuestados que son empleados o autónomos y que cuidan de sus propios hijos o de los hijos de otras personas. Resultados ponderados.
Fuente: P54. ¿Sus responsabilidades familiares han tenido alguna de las siguientes repercusiones en su vida laboral o profesional? Seleccione todas las categorías que correspondan.

2.5. Bienestar y salud mental

El bienestar y la salud mental son cuestiones cada vez más importantes en toda la UE. Para muchas mujeres, las experiencias de ansiedad suelen estar relacionadas con la tensión emocional que supone asumir una parte desproporcionada de las responsabilidades domésticas y de cuidado. Los hombres, por su parte, son más propensos a que su angustia no sea diagnosticada debido a las normas de género que desalientan la expresión emocional, la vulnerabilidad y la búsqueda de ayuda. Estos patrones de género también influyen en la forma en que se perciben y se responde a los síntomas, tanto por parte de las propias personas como de los sistemas de apoyo. Si no se tienen en cuenta estas diferencias, las respuestas en materia de salud mental corren el riesgo de pasar por alto los factores clave de la angustia y no llegar a quienes más lo necesitan.

Recuadro 5. Bienestar y salud mental: definición y alcance

El bienestar se refiere a la percepción general que tiene una persona de su salud y calidad de vida, que suele evaluarse a través de la salud autoinformada. La salud mental, como componente clave del bienestar, implica la capacidad de gestionar el estrés, mantener relaciones y funcionar en

vida cotidiana, y está determinada por factores personales, sociales y estructurales. En esta encuesta, la salud mental se mide a través del bienestar emocional, la satisfacción con la vida y los sentimientos de angustia psicológica autoinformados.



Principales conclusiones

- **El bienestar emocional es desigual entre la población.** Mientras que el 49 % de las mujeres y el 56 % de los hombres afirman haberse sentido alegres y de buen humor todo o casi todo el tiempo durante las dos semanas anteriores, son muchos menos los que se sintieron frescos y descansados: solo el 31 % de las mujeres y el 41 % de los hombres.
- **Tanto las mujeres como los hombres, especialmente los cuidadores a largo plazo, se sienten regularmente tensos, desanimados o angustiados.** Casi 4 de cada 10 cuidadores a largo plazo se sintieron tensos todo o casi todo el tiempo durante las dos semanas anteriores, en comparación con 1 de cada 4 personas que no son cuidadoras.

2.5.1. Estado general de salud

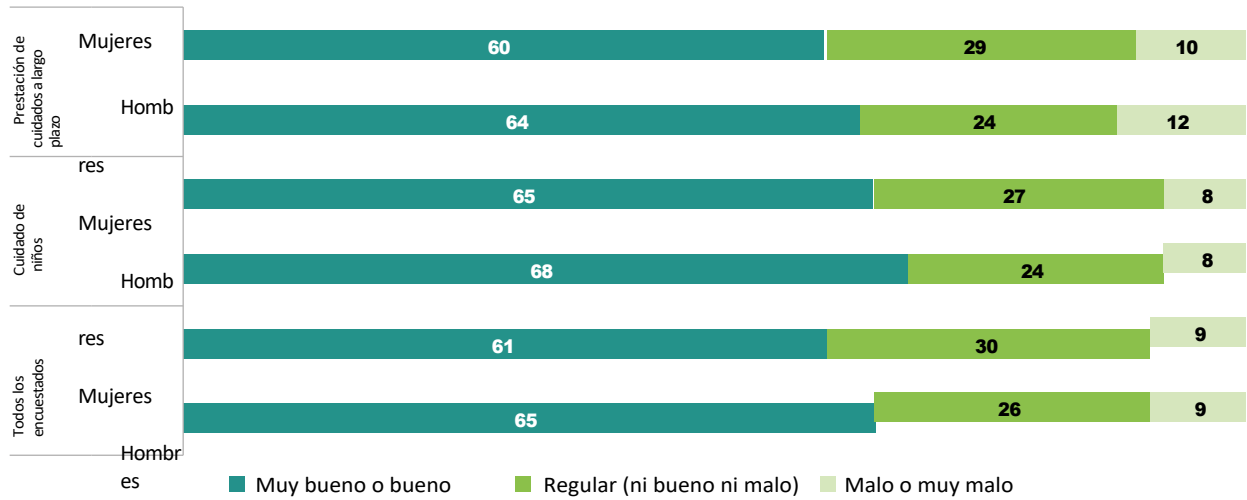
El estado general de salud es un factor clave para comprender cómo las diferentes formas de trabajo no remunerado afectan a la calidad de vida. Este indicador arroja luz sobre el posible impacto del cuidado de otras personas y las tareas domésticas, y ayuda a explorar cómo se comparten estas responsabilidades.

En toda la UE, la mayoría de las personas (63 %) califican su salud como muy buena o buena, mientras que el 9 % la describen como mala o muy mala. Estos resultados son similares a los datos recopilados por Eurostat sobre la población general ⁽³⁾.

Las diferencias de género en la percepción de la propia salud son, en general, pequeñas, pero las responsabilidades de cuidado revelan diferencias sutiles. Entre las personas que cuidan de niños, los hombres (68 %) son ligeramente más propensos que las mujeres (65 %) a calificar su salud como buena o muy buena ([Figura 49](#)). Entre los cuidadores a largo plazo, la diferencia entre sexos es similar, pero el estado de salud general se califica más bajo: el 64 % de los hombres y el 60 % de las mujeres consideran que su salud es buena o muy buena.

(3) Los datos de las Estadísticas de la Unión Europea sobre la Renta y las Condiciones de Vida (hlth_silc_01) de Eurostat muestran que, en 2024, el 66 % de las mujeres y el 71 % de los hombres de la UE declararon tener una salud buena o muy buena.

Figura 49. Salud general autopercibida (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



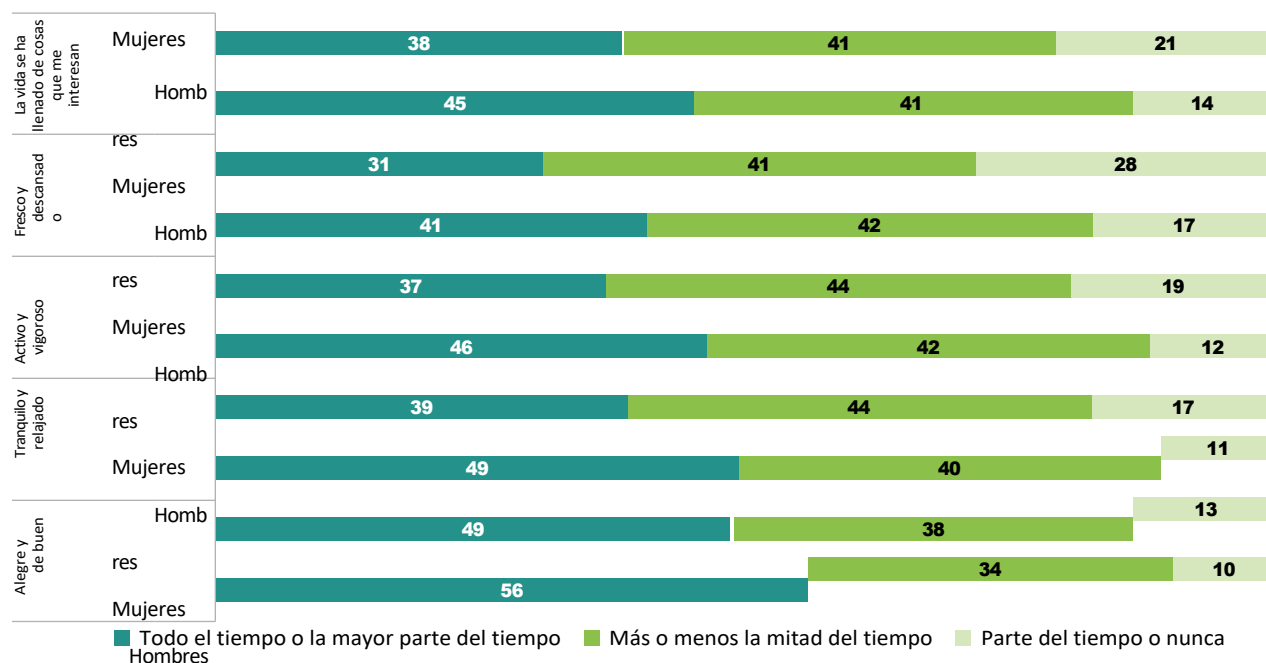
Nota: En el caso de las actividades de cuidado infantil, la muestra incluye a los encuestados que cuidan a sus propios hijos o a los hijos de otras personas. En el caso de las actividades de cuidados de larga duración, la muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados de larga duración. Resultados ponderados.
Fuente: P74. ¿Cómo es su salud en general?

2.5.2. Bienestar emocional y satisfacción con la vida

Sentimientos como la tranquilidad, la vitalidad o el sentido de la vida pueden ofrecer información valiosa sobre cómo las mujeres y los hombres afrontan las exigencias de la vida. Si se analiza desde la perspectiva del cuidado y las tareas domésticas no remuneradas, el estado emocional de los cuidadores permite comprender mejor los costes personales y los beneficios ocasionales de conciliar el cuidado de los niños o el cuidado a largo plazo con su propio bienestar mental y emocional.

En toda la UE, el bienestar emocional es desigual. Muchas personas afirman sentirse alegres o tranquilas la mayor parte del tiempo, pero pocas se sienten frescas, descansadas, activas o vigorosas de forma habitual. Para una parte notable de los encuestados, estos sentimientos positivos son poco frecuentes, lo que sugiere un patrón más amplio de estrés y fatiga emocional. Los hombres valoran sistemáticamente su bienestar emocional por encima de las mujeres en todas las dimensiones. Por ejemplo, casi la mitad de los hombres (49 %) afirman haberse sentido tranquilos y relajados todo o casi todo el tiempo durante las dos semanas anteriores, frente al 39 % de las mujeres ([Figura 50](#)).

Figura 50. Bienestar emocional y satisfacción con la vida durante las dos últimas semanas (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)

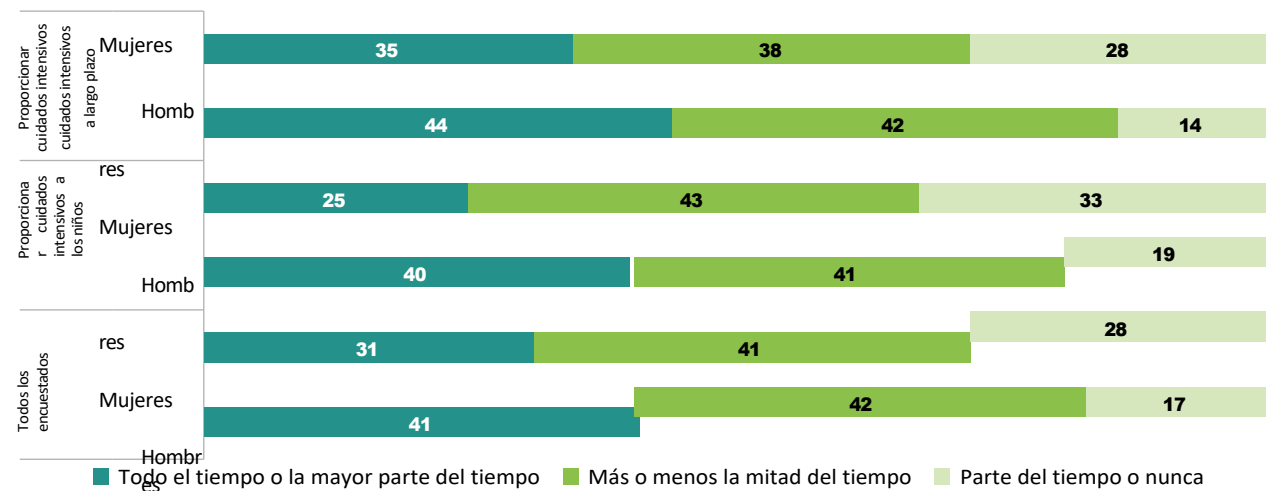


Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados. «Todo o casi todo el tiempo» incluye las respuestas «todo el tiempo» y «casi todo el tiempo»; «Más o menos la mitad del tiempo» incluye las categorías de respuesta «más de la mitad del tiempo» y «menos de la mitad del tiempo»; «Algunas veces o nunca» incluye las categorías de respuesta «algunas veces» y «nunca».

Fuente: P75. Indique para cada una de las cinco afirmaciones cuál se acerca más a cómo se ha sentido durante las últimas dos semanas.

La prestación de cuidados intensivos a largo plazo (más de 21 horas semanales) o el cuidado de niños (más de 35 horas semanales) tienen efectos variables sobre el bienestar emocional y la satisfacción con la vida declarados por los propios interesados (Figura 51). Tanto las mujeres como los hombres que prestan cuidados intensivos a largo plazo declaran niveles ligeramente superiores de sensación de frescura y descanso todo o casi todo el tiempo en comparación con la media general. Sin embargo, la carga emocional que supone el cuidado intensivo de los hijos es más evidente: mientras que el 40 % de los hombres que se dedican al cuidado intensivo de los hijos se sienten frescos y descansados todo o casi todo el tiempo —solo un punto porcentual por debajo de la media de todos los hombres—, solo el 25 % de las mujeres afirman lo mismo, lo que revela una diferencia sustancial entre ambos sexos.

Figura 51. Bienestar emocional (sentirse fresco y descansado) durante las últimas dos semanas según el tipo de cuidados informales (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: En el caso de las actividades de cuidado intensivo de niños, la muestra incluye a los encuestados que cuidan a sus propios hijos más de 35 horas a la semana. En el caso de las actividades de cuidado intensivo a largo plazo, la muestra incluye a los encuestados que cuidan a su principal destinatario de cuidados más de 21 horas a la semana. Resultados ponderados. «Todo o casi todo el tiempo» incluye las respuestas «todo el tiempo» y «casi todo el tiempo»; «Más o menos la mitad del tiempo» incluye las categorías de respuesta «más de la mitad del tiempo» y «menos de la mitad del tiempo»; «Alguna vez o nunca» incluye las categorías de respuesta «alguna vez» y «nunca».

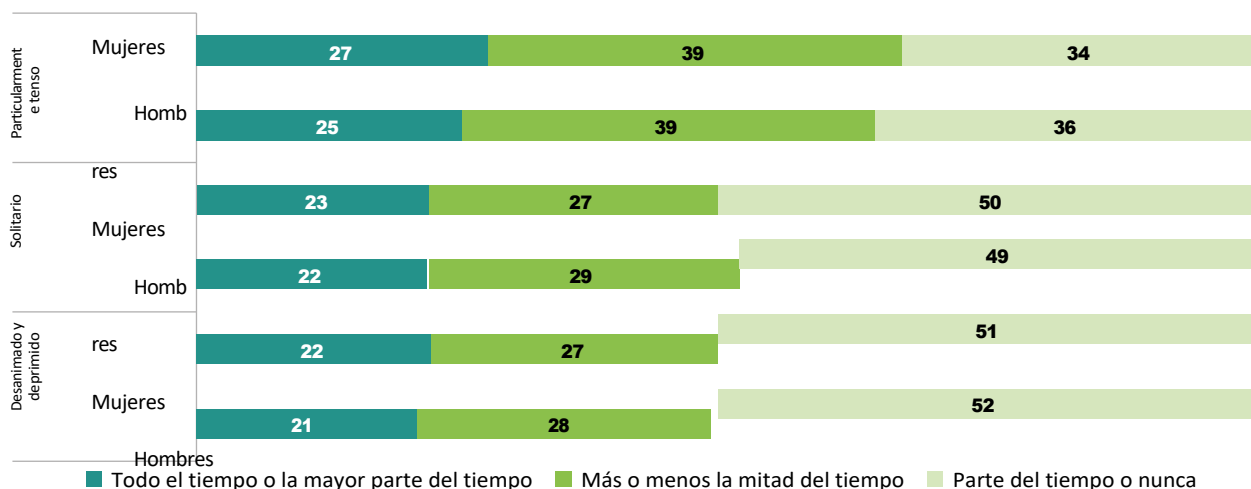
Fuente: P75. Indique para cada una de las cinco afirmaciones cuál se acerca más a cómo se ha sentido durante las últimas dos semanas. Respuestas para «Me desperté sintiéndome fresco y descansado».

2.5.3. Angustia psicológica y dificultades

Si bien el bienestar emocional puede reflejar estados de ánimo positivos, es igualmente importante examinar los indicadores de tensión psicológica. Los sentimientos de soledad, tensión constante o bajo estado de ánimo revelan las presiones del cuidado de otras personas y las exigencias domésticas diarias, lo que ofrece una visión más completa de cómo el cuidado de otras personas afecta a la salud mental de las mujeres y los hombres en la UE.

Una parte importante tanto de mujeres como de hombres vive con malestar psicológico (Figura 52). Una de cada cinco mujeres (22 %) y hombres (21 %) se sintió desanimado y deprimido más de la mitad del tiempo en las dos semanas anteriores. La soledad era igual de común, ya que la reportó el 23 % de las mujeres y el 22 % de los hombres.

Figura 52. Sensación de malestar psicológico y dificultades durante las dos últimas semanas (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados. «Todo el tiempo o la mayor parte del tiempo» incluye las respuestas «todo el tiempo» y «la mayor parte del tiempo»; «Más o menos la mitad del tiempo» incluye las categorías de respuesta «más de la mitad del tiempo» y «menos de la mitad del tiempo»; «Algunas veces o nunca» incluye las categorías de respuesta «algunas veces» y «nunca».

Fuente: P76. Indique para cada una de las tres afirmaciones cuál se acerca más a cómo se ha sentido durante las últimas dos semanas.

La intensidad del cuidado aumenta el malestar psicológico de las mujeres y los hombres que prestan cuidados a largo plazo. Si bien el malestar psicológico entre los encuestados que prestan cuidados intensivos a niños es similar al de todos los encuestados, es mucho mayor entre los que prestan cuidados intensivos a largo plazo, especialmente entre los hombres (Figura 53). Alrededor del 36 % de las mujeres y el 40 % de los hombres que prestan cuidados intensivos a largo plazo afirman haberse sentido especialmente tensos todo o casi todo el tiempo durante las dos semanas anteriores a la encuesta.

Figura 53. Encuestados que se han sentido especialmente tensos todo o casi todo el tiempo durante las últimas dos semanas, por tipo de cuidados informales (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: En el caso de las actividades de cuidado intensivo de niños, la muestra incluye a los encuestados que cuidan a sus propios hijos más de 35 horas a la semana. En el caso de las actividades de cuidados intensivos a largo plazo, la muestra incluye a los encuestados que cuidan a su principal destinatario de cuidados más de 21 horas a la semana. Resultados ponderados.

Fuente: P76. Indique para cada una de las tres afirmaciones cuál se acerca más a cómo se ha sentido durante las últimas dos semanas. Respuestas para «Me he sentido especialmente tenso».

2.6. Actividades de ocio

La capacidad de dedicarse a intereses personales, relajarse y participar en actividades sociales es esencial para la calidad de vida en general. Un análisis del tiempo libre revela cómo los roles de género tradicionales determinan las actividades de ocio de mujeres y hombres. El impacto desproporcionado de las responsabilidades de cuidado sobre las mujeres limita su tiempo y sus oportunidades de ocio mucho más que en el caso de los hombres.

Recuadro 6. Ocio: definición y alcance

El ocio se entiende como el tiempo dedicado fuera del trabajo remunerado y no remunerado. Las actividades de ocio incluyen deportes, actividades religiosas y culturales, relajación, reuniones con familiares y amigos, visitas turísticas, vacaciones, ver la televisión, escuchar la radio y aficiones. El ocio excluye el voluntariado y las actividades necesarias para la vida (por ejemplo, el cuidado personal, comer, dormir y visitar al médico).



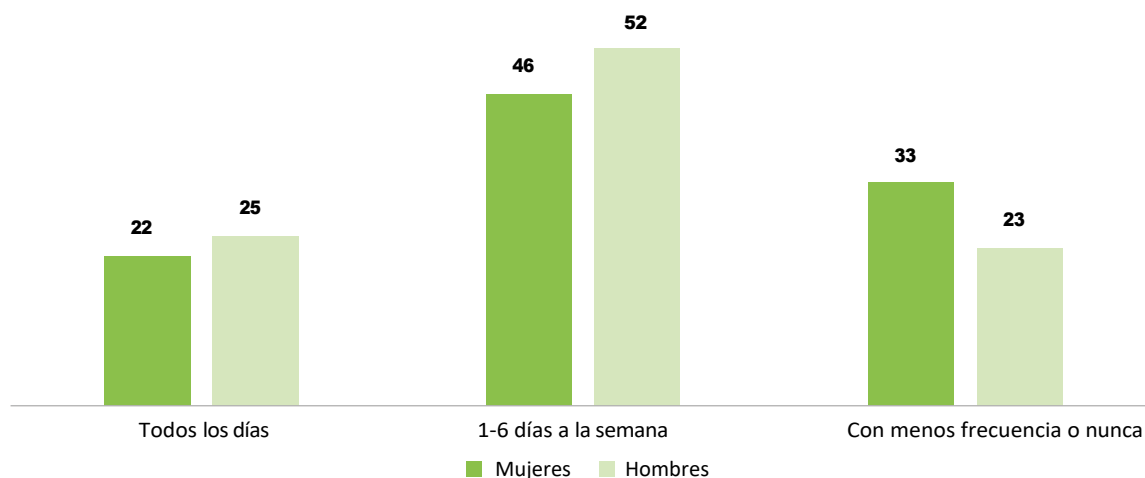
Principales conclusiones

- **Las mujeres disponen de menos tiempo para actividades de ocio.** Entre las personas de 40 a 54 años, casi 40 % de las mujeres participa en actividades de ocio menos de una vez a la semana, frente al 26 % de los hombres.
- **Las diferencias de género se extienden a las actividades físicas que mejoran la salud.** Entre quienes dedican tiempo al ocio, el 21 % de las mujeres afirman que no realizan actividades que mejoran la salud, frente al 12 % de los hombres.

2.6.1. Prevalencia de las actividades de ocio

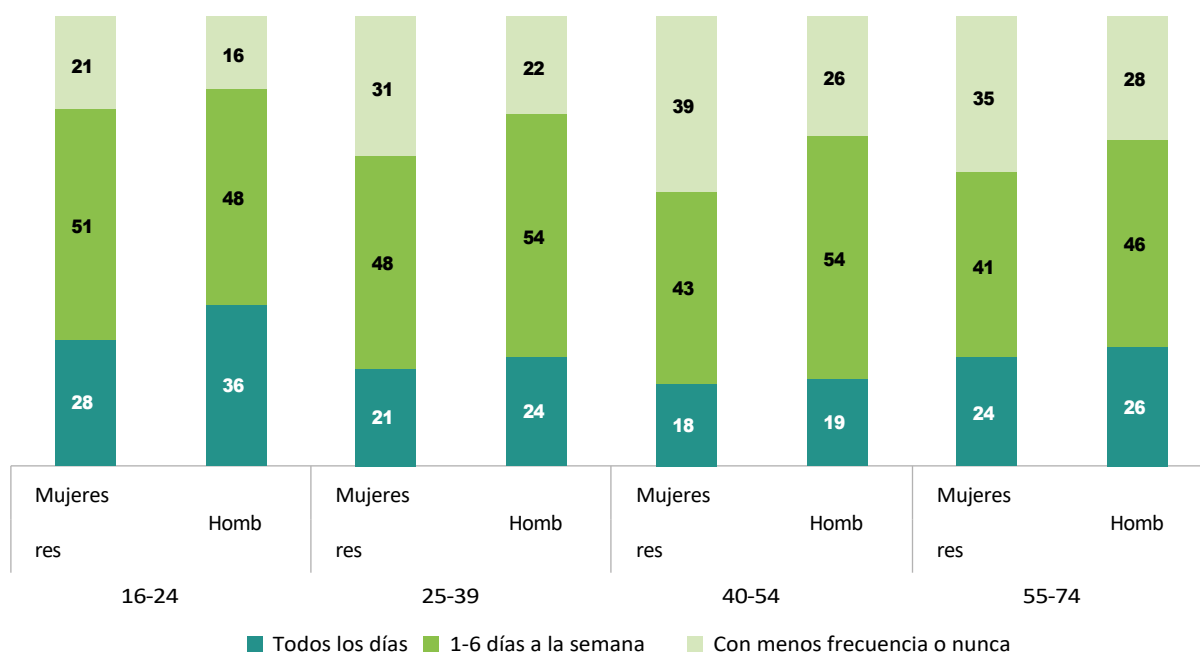
El tiempo dedicado al ocio, su frecuencia y su regularidad revelan cómo las mujeres y los hombres gestionan sus responsabilidades y crean espacio para sí mismos. Analizar esta dimensión ayuda a descubrir quién tiene más tiempo protegido y quién está más limitado por las exigencias domésticas y de cuidados.

Las mujeres son menos propensas que los hombres a participar regularmente en actividades de ocio ([Figura 54](#)). Por ejemplo, el 68 % de las mujeres disfruta de actividades de ocio al menos una vez a la semana, frente al 77 % de los hombres. Una de cada tres mujeres (33 %) dedica tiempo al ocio muy raramente o nunca, frente al 23 % de los hombres.

Figura 54. Frecuencia de participación en actividades de ocio (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)

Nota: Muestra: todos los encuestados. «1-6 días a la semana» incluye las respuestas «4-6 días a la semana» y «1-3 días a la semana». Resultados ponderados.
 Fuente: P62. En una semana normal, ¿con qué frecuencia participa en actividades de ocio?

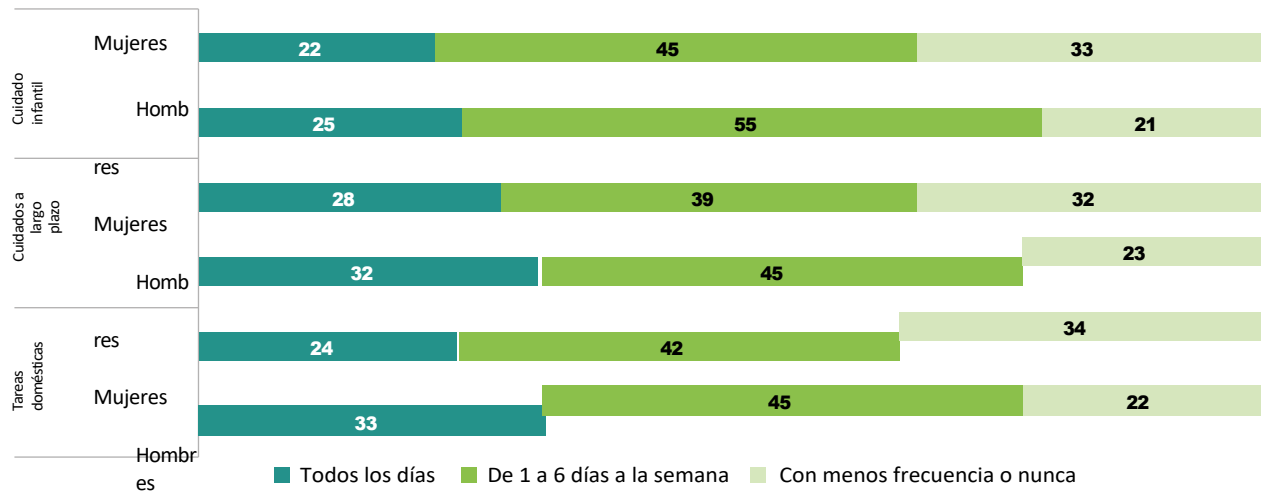
La participación en actividades de ocio al menos una vez a la semana es mayor entre los jóvenes de 16 a 24 años (79 % de las mujeres y 84 % de los hombres) (Figura 55). Sin embargo, en todos los grupos de edad son menos las mujeres que los hombres que dedican tiempo a actividades de ocio diarias. La diferencia es mayor entre los más jóvenes: el 28 % de las mujeres de entre 16 y 24 años disfruta del ocio todos los días, frente al 36 % de los hombres jóvenes.

Figura 55. Frecuencia de participación en actividades de ocio por grupo de edad (años) (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)

Nota: Muestra: todos los encuestados. «1-6 días a la semana» incluye las respuestas «4-6 días a la semana» y «1-3 días a la semana». Resultados ponderados.
 Fuente: P62. En una semana normal, ¿con qué frecuencia participa en actividades de ocio?

Las responsabilidades de cuidado revelan notables diferencias de género en el tiempo libre. En todos los tipos de cuidado, los hombres dedican sistemáticamente más tiempo al ocio que las mujeres (Figura 56). Por ejemplo, un tercio de las mujeres que cuidan de niños (33 %) disfrutan del ocio menos de una vez a la semana o nunca, en comparación con el 21 % de los hombres que desempeñan la misma función.

Figura 56. Frecuencia de participación en actividades de ocio por tipo de cuidados informales (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



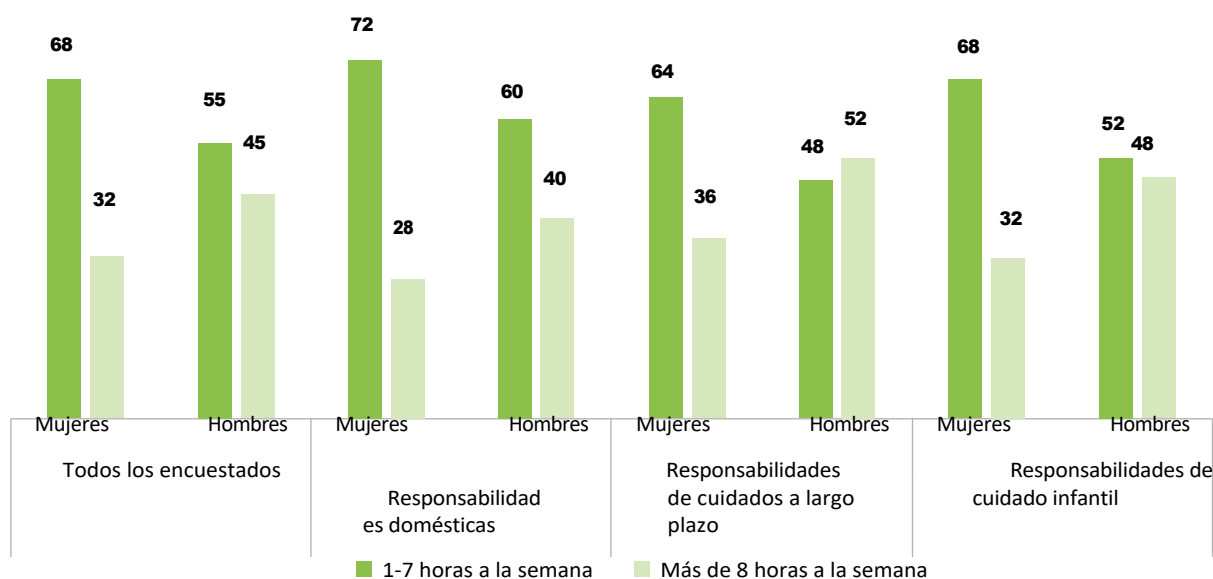
Nota: En el caso de las actividades relacionadas con el cuidado de niños, la muestra incluye a los encuestados que cuidan a sus propios hijos o a los hijos de otras personas. En el caso de las actividades de cuidados a largo plazo, la muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados a largo plazo. En el caso de las actividades domésticas, la muestra incluye a los encuestados que realizan tareas domésticas. «De 1 a 6 días a la semana» incluye las respuestas «De 4 a 6 días a la semana» y «De 1 a 3 días a la semana». Resultados ponderados.

Fuente: P62. En una semana normal, ¿con qué frecuencia participa en actividades de ocio?

2.6.2. Frecuencia de participación en actividades de ocio, como actividades culturales, vacaciones y aficiones.

El tiempo dedicado a actividades culturales y recreativas desempeña un papel fundamental en el enriquecimiento del desarrollo personal, el fortalecimiento de las relaciones sociales y el bienestar mental. La mayoría de las personas dedican relativamente poco tiempo (entre 1 y 7 horas a la semana) a actividades de ocio como actividades culturales, vacaciones y aficiones (Figura 57). En general, las mujeres dedican menos tiempo al ocio que los hombres. Por ejemplo, el 68 % de las mujeres que realizan actividades de ocio suelen dedicar entre una y siete horas a la semana a estas actividades, frente al 55 % de los hombres. Aproximadamente uno de cada dos hombres (45 %) dedica ocho o más horas a la semana al ocio, frente al 32 % de las mujeres.

Figura 57. Tiempo dedicado a actividades de ocio (por ejemplo, actividades culturales, vacaciones, aficiones) por tipo de cuidados informales (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: En el caso de las actividades relacionadas con el cuidado de los niños, la muestra incluye a los encuestados que cuidan de sus propios hijos o de los hijos de otras personas. En el caso de las actividades de cuidados a largo plazo, la muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados a largo plazo. En el caso de las actividades domésticas, la muestra incluye a los encuestados que participan en las tareas domésticas. Resultados ponderados.

Fuente: P63. ¿Cuántas horas dedica normalmente a la semana a actividades de ocio (por ejemplo, actividades culturales, vacaciones, aficiones), sin incluir los deportes?

Persiste una clara brecha de género en el tiempo libre entre las personas con responsabilidades de cuidado. La mayoría de las mujeres (72 %) con tareas domésticas diarias dedican entre una y siete horas a la semana al ocio, en comparación con el 60 % de los hombres en la misma situación. En general, tanto las mujeres como los hombres que tienen tareas domésticas diarias tienden a dedicar menos tiempo al ocio que la población general.

Los hombres con responsabilidades en el cuidado de los hijos dedican ligeramente más tiempo al ocio que los hombres de la población general: el 48 % declara dedicar ocho o más horas a la semana, frente al 45 %. En el caso de las mujeres, la proporción se mantiene igual, en el 32 %. En general, la gran diferencia de género, de 16 puntos porcentuales, muestra que los hombres con responsabilidades en el cuidado de los hijos son mucho más propensos que las mujeres a disfrutar de al menos ocho horas de ocio a la semana. Esto pone de relieve cómo la desigualdad en el cuidado de los hijos limita el acceso de las mujeres al tiempo libre.

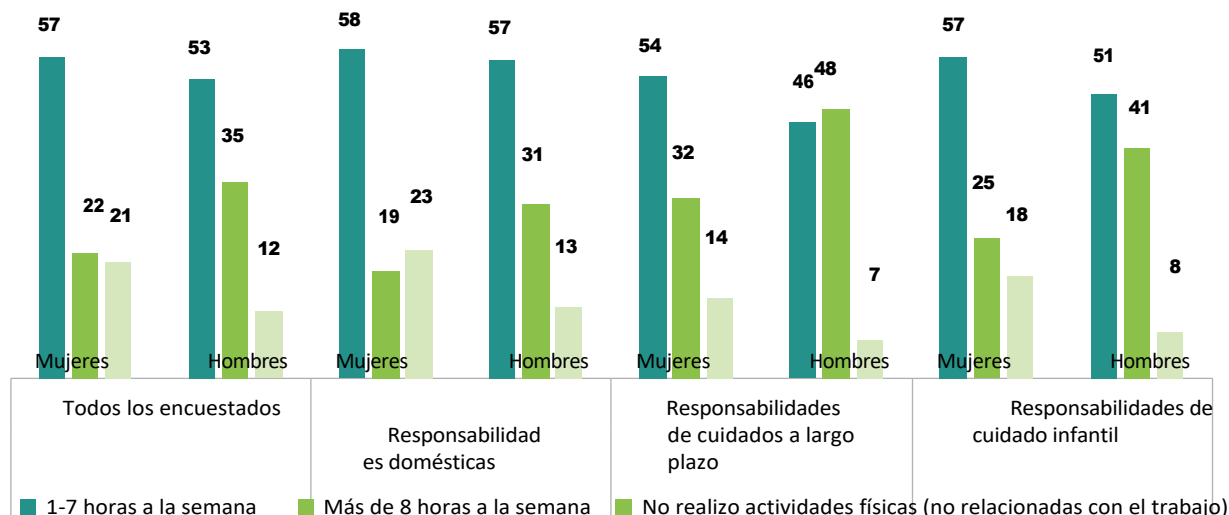
2.6.3. Frecuencia de la práctica de actividades físicas beneficiosas para la salud, como deportes, footing o ciclismo

La actividad física beneficiosa para la salud es una forma de ocio que también contribuye directamente al bienestar a largo plazo y a la prevención de enfermedades. Observar cómo las mujeres y los hombres dedican su tiempo a estas actividades ofrece una perspectiva tanto de los hábitos de salud como de los patrones generales de uso del tiempo.

La mayoría de las personas que realizan actividades físicas beneficiosas para la salud lo hacen entre una y siete horas a la semana (Figura 58). A medida que aumentan las horas de actividad, se observan diferencias notables entre los sexos. Entre quienes pueden dedicar tiempo al ocio, el 35 % de los hombres dedica ocho o más horas a la semana a

actividades físicas beneficiosas para la salud, frente al 22 % de las mujeres. También existe una diferencia entre las mujeres y los hombres que no practican ningún deporte, ni corren ni montan en bicicleta (21 % y 12 %, respectivamente).

Figura 58. Tiempo dedicado a actividades físicas beneficiosas para la salud por tipo de cuidados informales y sexo (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: En cuanto a las actividades de cuidado de niños, la muestra incluye a los encuestados que cuidan de sus propios hijos o de los hijos de otras personas. En cuanto a las actividades de cuidados a largo plazo, la muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados a largo plazo. En cuanto a las actividades domésticas, la muestra incluye a los encuestados que participan en las tareas del hogar. Resultados ponderados.

Fuente: P64. ¿Cuántas horas a la semana dedica normalmente a actividades físicas que mejoran la salud (no relacionadas con el trabajo), como deportes, footing o ciclismo?

Las personas que realizan tareas domésticas a diario tienden a disponer de menos tiempo para realizar actividades físicas que mejoran la salud. El número de mujeres y hombres con tareas domésticas diarias que pueden practicar deporte, correr o montar en bicicleta durante ocho o más horas a la semana es menor que el de la población general.

Las diferencias aumentan entre las mujeres y los hombres con responsabilidades de cuidado. Los hombres disfrutan sistemáticamente de más horas semanales dedicadas al deporte que las mujeres. Por ejemplo, entre las personas que prestan cuidados a largo plazo y dedican algo de tiempo al ocio, casi la mitad de los hombres (48 %) se mantienen activos durante ocho o más horas a la semana, frente al 32 % de las mujeres.

2.7. Actividades voluntarias, benéficas y políticas

El voluntariado, el trabajo benéfico y el compromiso político ayudan a revelar cómo se comparten el tiempo y los recursos más allá del trabajo remunerado. La forma en que las mujeres y los hombres participan en estas actividades suele reflejar desigualdades más profundas relacionadas con las tareas de cuidado y la conciliación de la vida laboral y familiar.

Recuadro 7. Actividades voluntarias, benéficas y políticas: definición y alcance

El voluntariado se entiende como una actividad no remunerada en la que una persona dedica su tiempo a ayudar a una organización sin ánimo de lucro o a una persona con la que no tiene relación alguna. El voluntariado incluye, por ejemplo, participar en actividades culturales, educativas, deportivas o benéficas; distribuir alimentos; enseñar; prestar asistencia médica, cuidar animales, impartir clases de arte y música; realizar trabajos medioambientales; recaudar fondos; y gestionar donaciones. Las «actividades políticas» se refieren a dirigir o ayudar en una campaña política, distribuir material de campaña, firmar una petición, protestar, ponerse en contacto con funcionarios, etc.



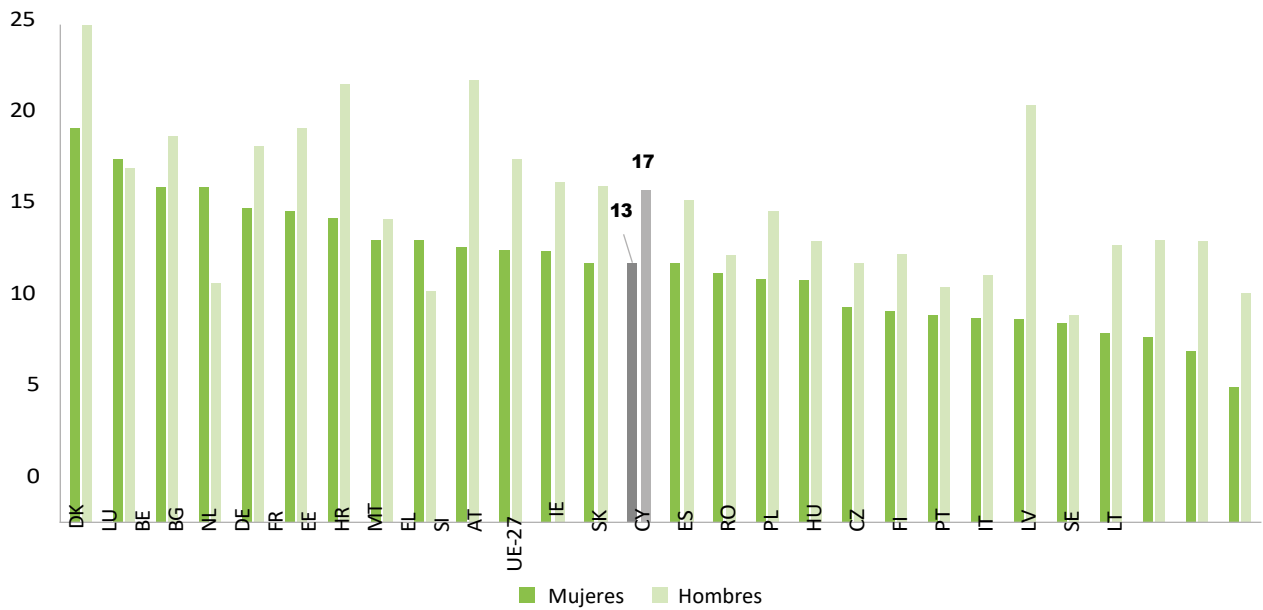
Principales conclusiones

- **Los hombres superan a las mujeres en la cantidad de tiempo que dedican a actividades voluntarias, benéficas y políticas.** Casi la mitad de los hombres que participan en estas actividades (47 %) dedican ocho o más horas a la semana a ellas, en comparación con una de cada tres mujeres (33 %).
- **Incluso con tareas domésticas o de cuidado, los hombres dedican más tiempo a actividades voluntarias, benéficas y políticas.** Entre las personas con tareas de cuidado, el 15 % de los hombres participa en actividades políticas al menos una vez a la semana, frente al 9 % de las mujeres en una situación similar.

2.7.1. Prevalencia de las actividades voluntarias, benéficas y políticas

En general, en la UE, las mujeres y los hombres participan por igual en actividades voluntarias, benéficas o políticas. Sin embargo, las tasas de participación varían entre los Estados miembros ([Figura 59](#)).

Figura 59. Participación en actividades voluntarias, benéficas o políticas al menos un día a la semana (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)

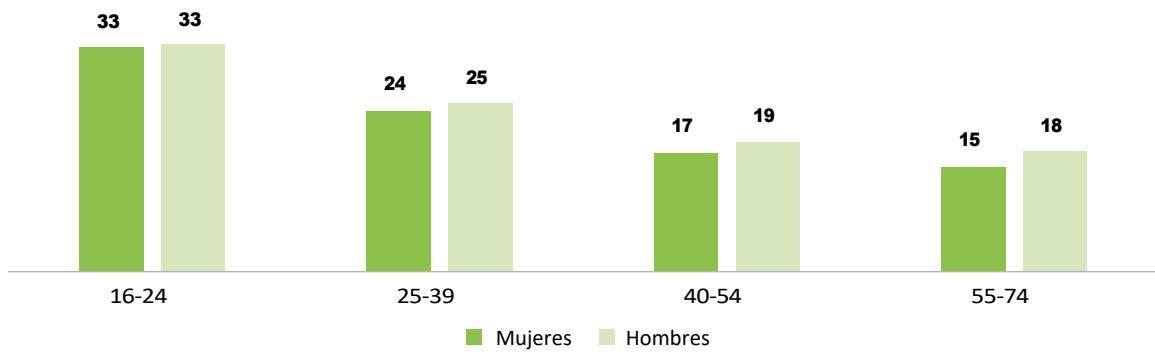


NB: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

Fuente: P65. En los últimos seis meses, ¿ha participado en actividades voluntarias, benéficas o políticas al margen de su trabajo remunerado?

La participación en actividades voluntarias, benéficas o políticas disminuye de forma constante con la edad, tanto en mujeres como en hombres ([gráfico 60](#)). Los más jóvenes lideran esta tendencia. Uno de cada tres jóvenes de entre 16 y 24 años participa activamente en actividades cívicas y políticas, frente al 15 % de las mujeres y el 18 % de los hombres de entre 55 y 74 años.

Figura 60. Participación en actividades voluntarias, benéficas o políticas por grupo de edad (años) (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

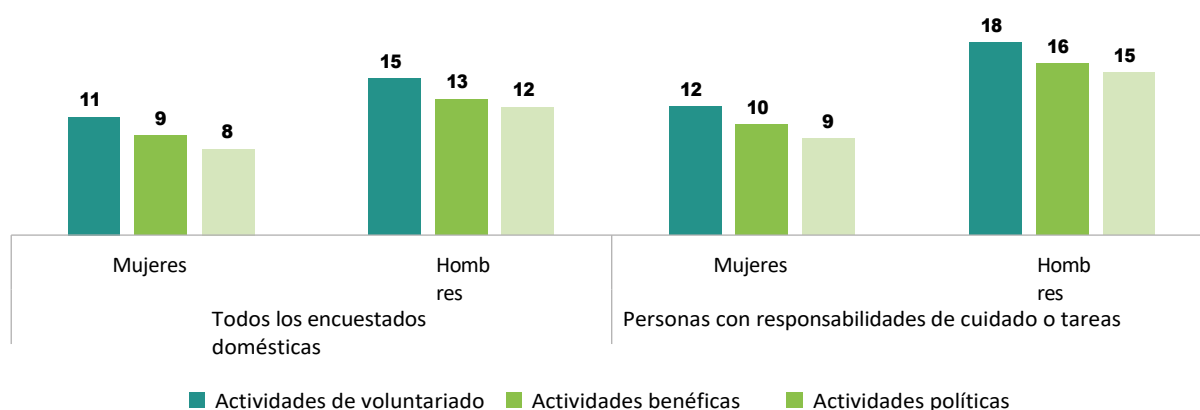
Fuente: P65. En los últimos seis meses, ¿ha participado en actividades voluntarias, benéficas o políticas fuera de su trabajo remunerado?

2.7.2. Frecuencia de participación en actividades voluntarias, benéficas y políticas

Al analizar por separado la frecuencia de participación en los tres tipos de actividades cívicas, se observa que, en general, los hombres tienden a participar con más regularidad que las mujeres. Por ejemplo, el 15 % de los hombres realiza actividades de voluntariado al menos una vez a la semana, frente al 11 % de las mujeres ([gráfico 61](#)).

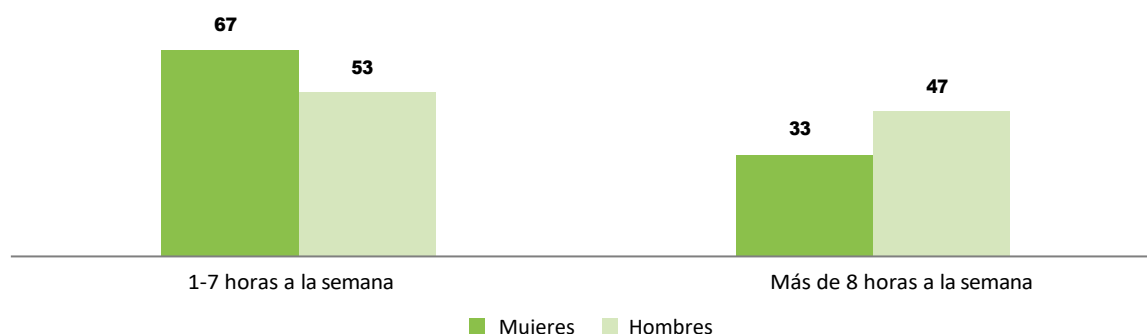
La brecha de género en la participación se amplía entre las personas con responsabilidades de cuidado. Por ejemplo, el 12 % de las mujeres con este tipo de responsabilidades realizan actividades de voluntariado al menos una vez a la semana, frente al 18 % de los hombres en la misma situación. La misma tendencia se observa en relación con las actividades benéficas y políticas. Los hombres con responsabilidades de cuidado participan más activamente en la vida cívica y política que las mujeres.

Figura 61. Participación semanal en actividades voluntarias, benéficas o políticas por tipo de cuidados informales (% personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: La muestra incluye a encuestados que cuidan de sus propios hijos o de los hijos de otras personas, prestan cuidados a largo plazo o realizan tareas domésticas a diario. La «participación semanal» incluye las respuestas «todos los días», «4-6 días a la semana» y «1-3 días a la semana». Resultados ponderados. Fuente: P66. ¿Con qué frecuencia participa en las siguientes actividades voluntarias, benéficas o políticas fuera de su trabajo remunerado?

La mayoría de las personas que participan en actividades voluntarias, benéficas o políticas dedican unas pocas horas a la semana, normalmente entre una y siete ([Figura 62](#)). Sin embargo, los hombres tienden a dedicar más tiempo que las mujeres. Casi la mitad de los hombres que participan en estas actividades (47 %) dedican ocho horas o más a la semana a ellas, frente a una de cada tres mujeres (33 %).

Figura 62. Tiempo dedicado a actividades voluntarias, benéficas o políticas fuera del trabajo remunerado (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)

Nota: La muestra incluye a encuestados que participan en actividades voluntarias, benéficas o políticas fuera de su trabajo remunerado. Resultados ponderados.

Fuente: P67. ¿Cuántas horas dedica normalmente a la semana a actividades voluntarias, benéficas o políticas fuera de su trabajo remunerado?

2.8. Transporte, digitalización y medio ambiente

Los patrones de comportamiento en materia de transporte, digitalización y medio ambiente forman parte integrante de la vida cotidiana de las personas. Tienen un impacto en la autonomía, el acceso a las oportunidades y el bienestar general. Para quienes tienen responsabilidades de cuidado y se enfrentan a complejos retos de conciliación de la vida laboral y familiar, la disponibilidad de diversas opciones de transporte, la integración de herramientas digitales en las rutinas diarias y la capacidad de tomar decisiones sostenibles ayudan a determinar el uso del tiempo, la independencia económica y la participación social.

Recuadro 8. Transporte, digitalización y medio ambiente: definición y alcance

Este capítulo abarca los medios de transporte más utilizados por mujeres y hombres, incluido el transporte al trabajo. También mide la digitalización, entendida como el uso de herramientas y recursos digitales (aplicaciones, plataformas web, etc.) en el desempeño de tareas de cuidado de los hijos, cuidados de larga duración y tareas domésticas. También abarca las acciones medioambientales motivadas por la preocupación por el medio ambiente, incluyendo el cuidado informal, el cuidado de los hijos, las tareas domésticas y las actividades de ocio (por ejemplo, evitar los artículos de un solo uso, reciclar, elegir actividades más neutras en carbono).



Principales conclusiones

- **Las mujeres recurren más que los hombres a medios de transporte sostenibles**, y suelen optar por desplazarse a pie y en transporte público. El uso del transporte público es especialmente frecuente entre las mujeres de 16 a 24 años, ya que el 55 % de ellas lo utiliza habitualmente, frente al 42 % de los hombres.
- **El uso de herramientas digitales para el cuidado de personas y las tareas domésticas varía notablemente según la edad**, y las personas más jóvenes las utilizan con mayor frecuencia. Entre los encuestados de entre 16 y 24 años, el 45 % de las mujeres

El 48 % de los hombres utiliza herramientas digitales para las tareas domésticas semanalmente, frente al 26 % de las mujeres y el 24 % de los hombres de entre 55 y 74 años.

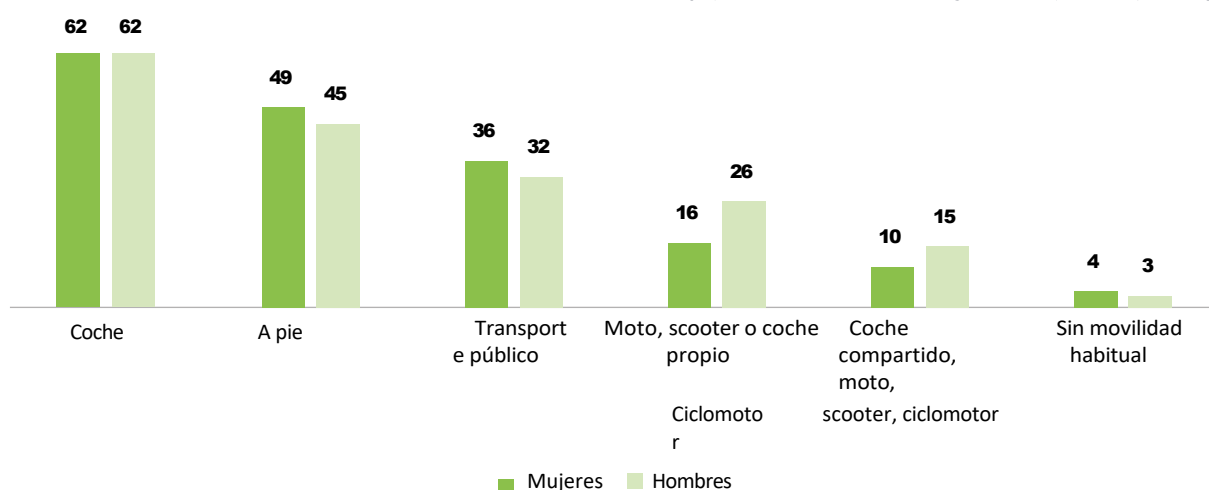
- **En general, las mujeres se muestran ligeramente más comprometidas que los hombres con diversos tipos de comportamientos sostenibles.** Por ejemplo, el 71 % de las mujeres recicla con regularidad, frente al 65 % de los hombres.

2.8.1. Principales medios de transporte

Los patrones de movilidad reflejan no solo factores geográficos y de infraestructura, sino también las rutinas diarias y las necesidades de movilidad determinadas por los roles y responsabilidades de género. Analizar si las mujeres y los hombres dependen del automóvil, caminan o utilizan el transporte público ofrece una perspectiva sobre las desigualdades más amplias en materia de acceso, autonomía, preocupaciones medioambientales y uso del tiempo.

El automóvil es el principal medio de transporte tanto para las mujeres como para los hombres (Figura 63). Caminar es el segundo medio de transporte más común, y las mujeres caminan ligeramente más que los hombres. Le sigue el transporte público, que también es utilizado con más frecuencia por las mujeres. Las diferencias de género son más evidentes en el uso de motocicletas, scooters o ciclomotores propios o compartidos.

Figura 63. Medios de transporte más utilizados en una semana típica (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)

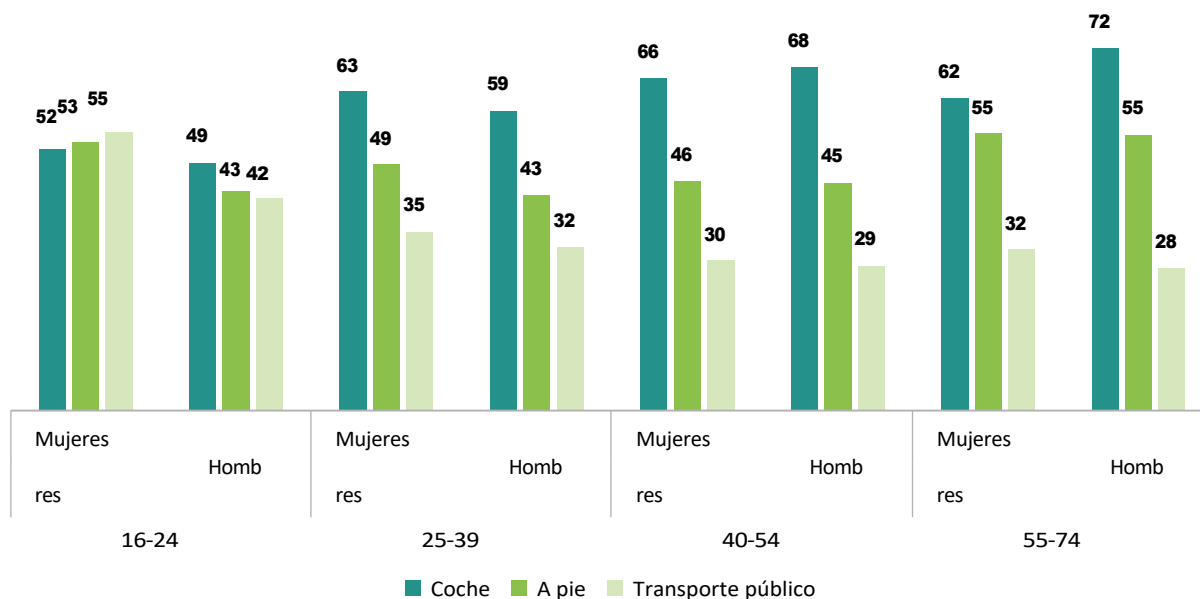


Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

Fuente: P68. ¿Qué medio de transporte utiliza con más frecuencia durante una semana normal? Esto incluye el transporte al trabajo. Seleccione hasta tres de los que utiliza con más frecuencia.

El uso del transporte público es mayor entre los jóvenes de 16 a 24 años (Figura 64). En todos los grupos de edad, las mujeres utilizan sistemáticamente más el transporte público que los hombres, y la diferencia entre ambos sexos es más evidente en el grupo de edad más joven (55 % de las mujeres frente al 42 % de los hombres). Por el contrario, la dependencia del coche tiende a aumentar con la edad, tanto en las mujeres como en los hombres.

Figura 64. Uso del coche, los desplazamientos a pie y el transporte público como medios de transporte más habituales en una semana típica por grupo de edad (años) (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



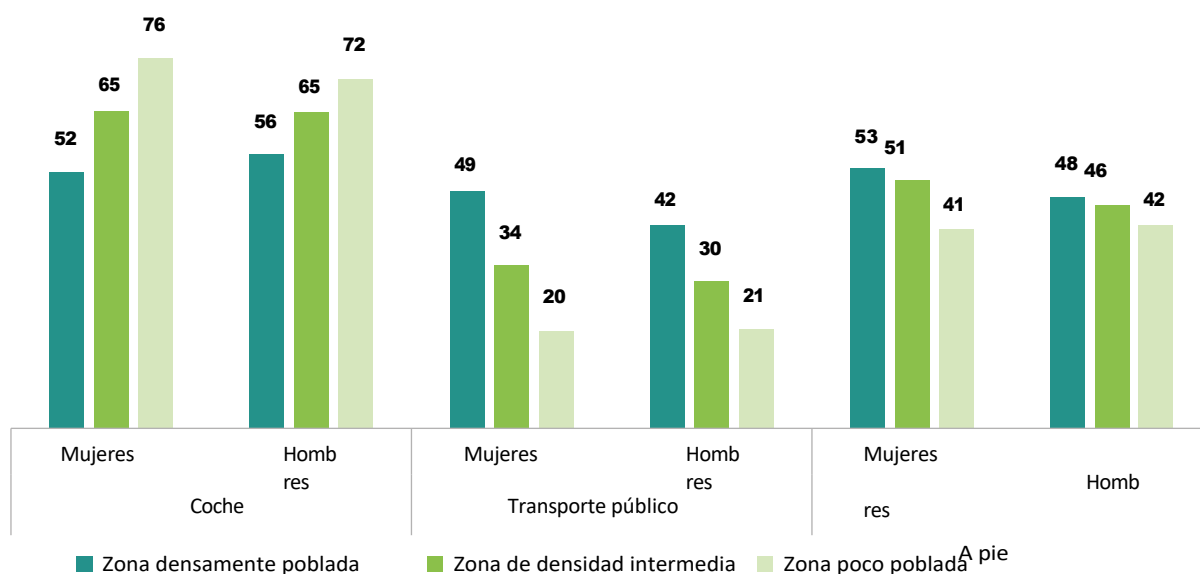
Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

Fuente: P68. ¿Qué medio de transporte utiliza con más frecuencia durante una semana normal? Esto incluye el transporte al trabajo. Seleccione hasta tres de los que utiliza con más frecuencia.

En las zonas rurales, tanto las mujeres como los hombres dependen más del coche como medio de transporte habitual que sus homólogos urbanos ([Figura 65](#)). En las zonas densamente pobladas, los hombres utilizan el coche ligeramente más que las mujeres, mientras que en las zonas escasamente pobladas, el uso del coche es un poco mayor entre las mujeres.

Se observa el patrón de movilidad contrario en el caso del transporte público y los desplazamientos a pie, cuyo uso disminuye a medida que disminuye la densidad de población. En las ciudades, casi la mitad de las mujeres (49 %) y el 42 % de los hombres utilizan el transporte público con mayor frecuencia, pero en las zonas rurales estas cifras se reducen al 20 % y al 21 %, respectivamente.

Figura 65. Uso del coche, el transporte público y los desplazamientos a pie como medios de transporte más habituales en una semana típica, por grado de urbanización (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

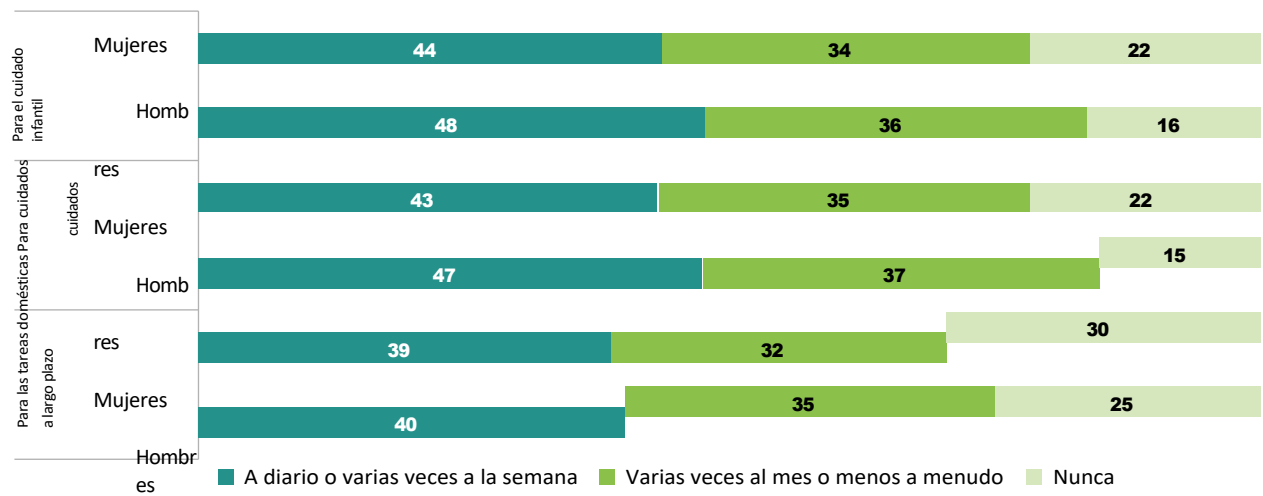
Fuente: P68. ¿Qué medio de transporte utiliza con más frecuencia durante una semana normal? Esto incluye el transporte al trabajo. Seleccione hasta tres de los que utiliza con más frecuencia.

2.8.2. Uso de herramientas digitales en actividades de cuidado y tareas domésticas no remuneradas

Las tecnologías digitales prestan cada vez más apoyo a los cuidados informales y las tareas domésticas, pero no todo el mundo tiene acceso a ellas. Analizar con qué frecuencia y en qué contextos utilizan las mujeres y los hombres estas herramientas revela información importante sobre cómo el uso se ve condicionado por la edad, las tareas de cuidado y los patrones más amplios de inclusión digital y responsabilidad.

En general, las personas son menos propensas a utilizar herramientas digitales para las tareas domésticas (por ejemplo, aspiradoras robotizadas, dispositivos domésticos inteligentes, cortacéspedes robotizados o aplicaciones de entrega de comestibles) que para el cuidado de los niños o los cuidados de larga duración (Figura 66). Alrededor del 30 % de las mujeres y el 25 % de los hombres afirman que nunca utilizan este tipo de herramientas para las tareas domésticas. Son más las personas que utilizan herramientas digitales que apoyan los cuidados de larga duración (por ejemplo, las plataformas de salud electrónica o las aplicaciones de recordatorio de medicamentos) o el cuidado de los niños (por ejemplo, el aprendizaje en línea, las aplicaciones y herramientas de gestión del cuidado de los niños o las herramientas para el tiempo libre).

Figura 66. Frecuencia de uso de herramientas digitales en el cuidado de niños, cuidados de larga duración y tareas domésticas (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)

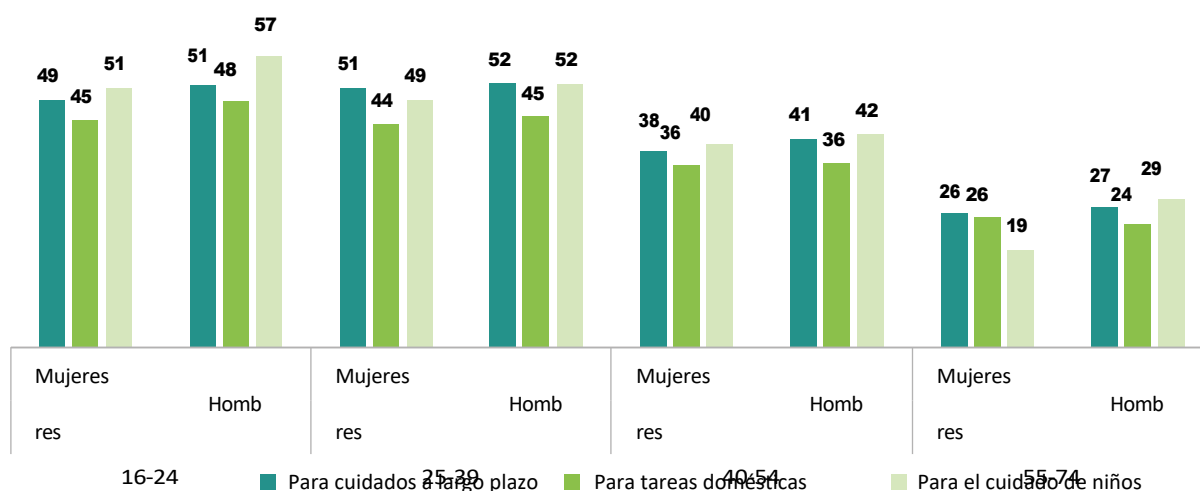


Nota: En el caso de las actividades relacionadas con el cuidado de niños, la muestra incluye a los encuestados que cuidan a sus propios hijos o a los hijos de otras personas. En el caso de las actividades relacionadas con los cuidados de larga duración, la muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados de larga duración. En el caso de las actividades domésticas, la muestra incluye a los encuestados que realizan tareas domésticas. Resultados ponderados.

Fuente: P69. ¿Con qué frecuencia utiliza herramientas y recursos digitales relacionados de alguna manera con su función como cuidador de personas que dependen de ayuda para las actividades de la vida diaria (por ejemplo, herramientas de salud electrónica, plataformas web/aplicaciones con recordatorios sobre medicamentos), tareas domésticas que realiza (por ejemplo, robots aspiradores, hogares inteligentes, cortacéspedes robóticos, pedidos de entrega de comestibles) o actividades de cuidado infantil que realiza (por ejemplo, aprendizaje en línea, aplicaciones y herramientas de gestión del cuidado infantil, herramientas para el tiempo libre)?

El uso de herramientas digitales en el cuidado no remunerado difiere notablemente según la edad (Figura 67). Los adultos más jóvenes son mucho más propensos a utilizar la tecnología de forma habitual para ayudar en el cuidado que las personas mayores. Por ejemplo, una de cada dos mujeres jóvenes de entre 16 y 24 años (51 %) utiliza herramientas digitales de forma habitual para ayudar en el cuidado de los niños, en comparación con el 19 % de las mujeres de entre 55 y 74 años. Los hombres son un poco más propensos que las mujeres a utilizar herramientas digitales con regularidad en todos los tipos de cuidados. Entre los adultos mayores (de 55 a 74 años), casi un tercio de los hombres (29 %) utiliza herramientas digitales para ayudar en el cuidado de los niños, frente al 19 % de las mujeres.

Figura 67. Uso semanal de herramientas digitales en el cuidado de los hijos, los cuidados de larga duración y las tareas domésticas por grupo de edad (años) (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: En el caso de las actividades relacionadas con el cuidado de los niños, la muestra incluye a los encuestados que cuidan de sus propios hijos o de los hijos de otras personas. En el caso de las actividades relacionadas con los cuidados de larga duración, la muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados de larga duración. En el caso de las actividades domésticas, la muestra incluye a los encuestados que realizan tareas domésticas. Resultados ponderados.

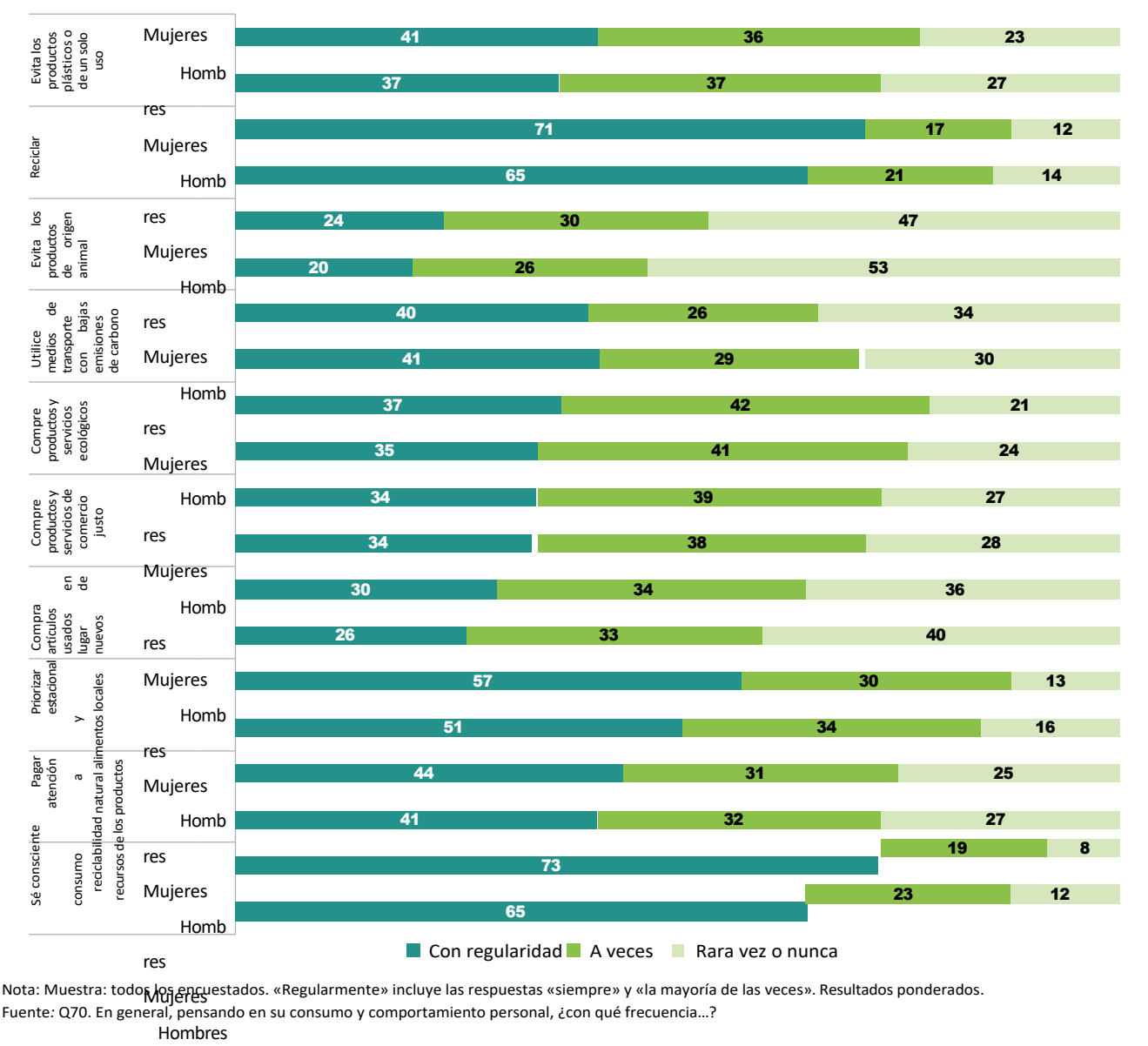
Fuente: P69. ¿Con qué frecuencia utiliza herramientas y recursos digitales relacionados de alguna manera con su función como cuidador de personas que dependen de ayuda para las actividades de la vida diaria (por ejemplo, herramientas de salud electrónica, plataformas web/aplicaciones con recordatorios sobre medicamentos), tareas domésticas que realiza (por ejemplo, robots aspiradores, hogares inteligentes, cortacéspedes robóticos, pedidos de entrega de comestibles) o actividades de cuidado infantil que realiza (por ejemplo, aprendizaje en línea, aplicaciones y herramientas de gestión del cuidado infantil, herramientas para el tiempo libre).

2.8.3. Consumo y comportamiento sostenibles

El consumo sostenible y las acciones medioambientales reflejan la conciencia, los valores y la capacidad de las personas para actuar de manera responsable con el medio ambiente. Al analizar los comportamientos sostenibles desde una perspectiva de género, se observan patrones de género consistentes en el compromiso medioambiental, moldeados por las rutinas diarias, los roles sociales y las responsabilidades de cuidado.

No todas las prácticas sostenibles son igualmente comunes. El reciclaje, por ejemplo, es mucho más común que otras, como evitar los productos de origen animal (Figura 68). Las mujeres lideran el consumo y el comportamiento sostenibles. Por ejemplo, el 71 % de las mujeres afirma que recicla regularmente, frente al 65 % de los hombres. Se observa una diferencia similar en el uso consciente de los recursos naturales (agua, electricidad, calefacción): el 73 % de las mujeres es consciente de su uso regularmente, frente al 65 % de los hombres.

Figura 68. Frecuencia de participación en prácticas de consumo sostenible (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)

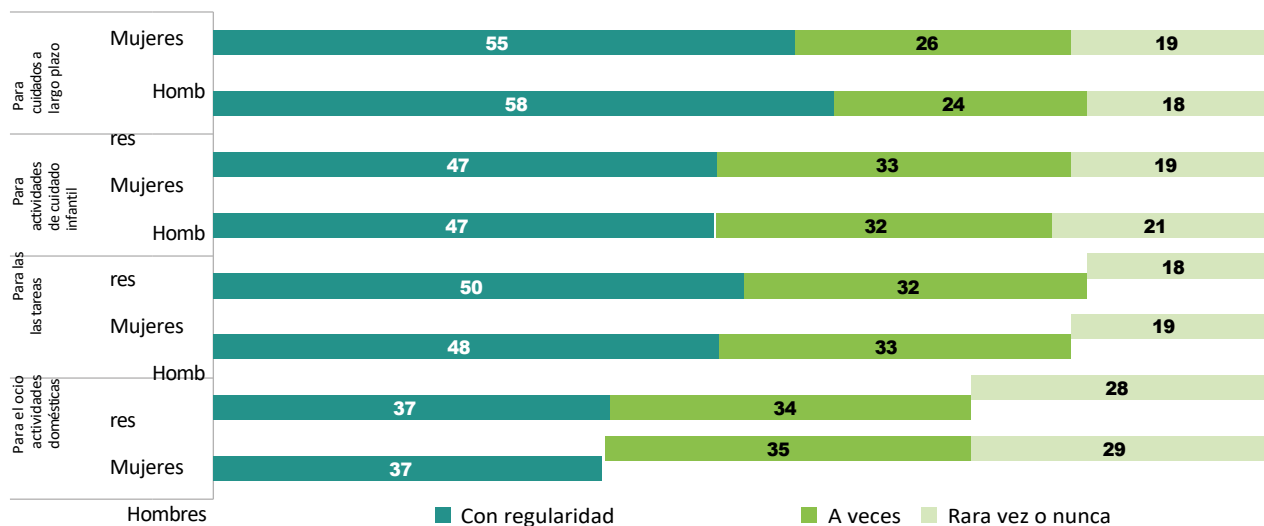


2.8.4. Uso de opciones respetuosas con el medio ambiente en el trabajo no remunerado y las actividades de ocio

El uso de opciones respetuosas con el medio ambiente en el cuidado y el ocio varía en función de la actividad (Figura 69). Las personas tienden más a buscar opciones sostenibles de forma habitual en su papel de cuidadores (por ejemplo, eligiendo productos o servicios de cuidado ecológicos) y en las tareas domésticas (por ejemplo, reciclando). Las opciones sostenibles son menos habituales en las actividades de ocio, como optar por actividades con bajas emisiones de carbono.

Las diferencias de género son, en general, pequeñas. En el ámbito de los cuidados de larga duración, los hombres tienden a buscar soluciones sostenibles con mayor frecuencia, mientras que las mujeres muestran un mayor compromiso con las prácticas respetuosas con el medio ambiente relacionadas con las tareas domésticas.

Figura 69. Frecuencia de uso de opciones respetuosas con el medio ambiente en el cuidado de los niños, los cuidados de larga duración, las tareas domésticas y las actividades de ocio (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



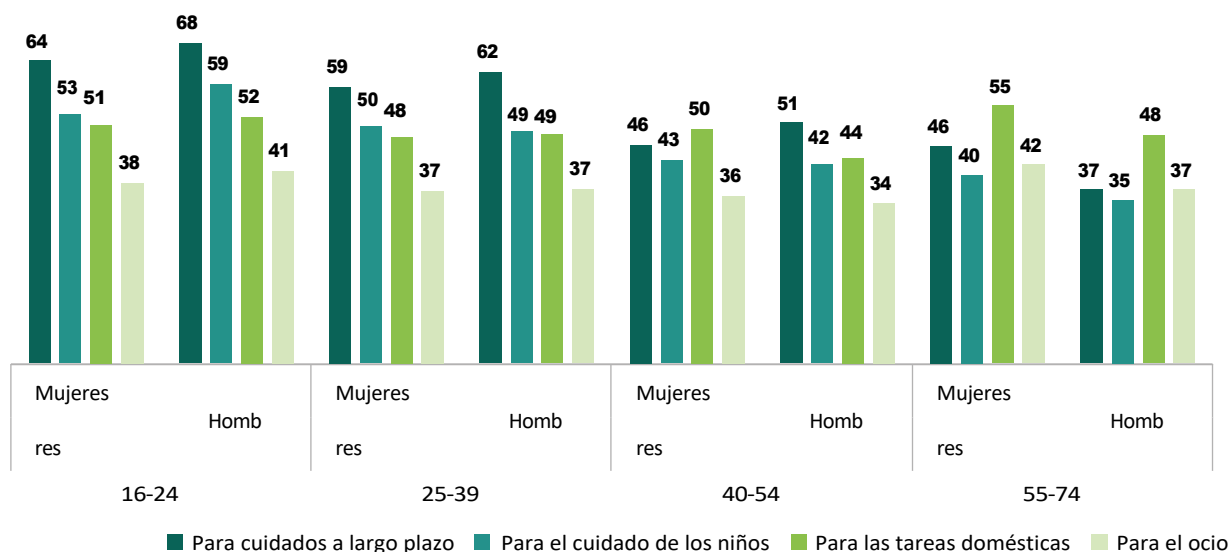
Nota: En el caso de las actividades relacionadas con el cuidado de niños, la muestra incluye a los encuestados que cuidan a sus propios hijos o a los hijos de otras personas. En el caso de las actividades de cuidados a largo plazo, la muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados a largo plazo. En el caso de las actividades domésticas, la muestra incluye a los encuestados que realizan tareas domésticas. En el caso de las actividades de ocio, la muestra incluye a los encuestados que declararon realizar actividades de ocio. «Con regularidad» incluye las respuestas «siempre» y «la mayor parte del tiempo». Resultados ponderados.

Fuente: P71. Y ahora, pensando más específicamente en su papel como cuidador o durante sus tareas domésticas y actividades de ocio, ¿con qué frecuencia elige opciones respetuosas con el medio ambiente...?

El uso habitual de opciones sostenibles en el cuidado y el ocio disminuye de forma constante con la edad, tanto en mujeres como en hombres (Figura 70). Los jóvenes son mucho más propensos a tomar decisiones ecológicas en su rutina diaria. Por ejemplo, el 53 % de las mujeres de entre 16 y 24 años elige habitualmente opciones respetuosas con el medio ambiente para el cuidado de los niños, frente al 40 % de las mujeres de entre 55 y 74 años.

Entre los jóvenes de 16 a 24 años, son más los hombres que las mujeres los que afirman elegir opciones respetuosas con el medio ambiente en todas las categorías. Esta tendencia se invierte entre los adultos de más edad (de 55 a 74 años), entre los que las mujeres utilizan con mayor frecuencia opciones sostenibles, especialmente en su papel de cuidadoras a largo plazo (el 46 % de las mujeres frente al 37 % de los hombres).

Figura 70. Uso habitual de opciones respetuosas con el medio ambiente en el cuidado de los niños, los cuidados a largo plazo, las tareas domésticas y las actividades de ocio por grupo de edad (años) (% , personas de entre 16 y 74 años, UE-27, 2024)



Nota: En el caso de las actividades relacionadas con el cuidado de los niños, la muestra incluye a los encuestados que cuidan de sus propios hijos o de los hijos de otras personas. En el caso de las actividades relacionadas con los cuidados de larga duración, la muestra incluye a los encuestados que prestan cuidados de larga duración. En el caso de las actividades relacionadas con las tareas domésticas, la muestra incluye a los encuestados que participan en las tareas domésticas. En el caso de las actividades relacionadas con el ocio, la muestra incluye a los encuestados que declararon participar en actividades de ocio. El «uso habitual» incluye las respuestas «siempre» y «la mayor parte del tiempo». Resultados ponderados.

Fuente: P71. Y ahora, pensando más concretamente en su papel como cuidador o durante sus tareas domésticas y actividades de ocio, ¿con qué frecuencia elige opciones respetuosas con el medio ambiente...?

2.9. Actitudes de género hacia el cuidado y las tareas domésticas no remuneradas

Las normas y actitudes de género desempeñan un papel muy importante en la configuración de cómo se reparten los cuidados y las tareas domésticas no remuneradas dentro de las familias. Estas creencias influyen no solo en quién asume las responsabilidades de cuidado, sino también en cómo se perciben y se aplican las políticas diseñadas para promover la igualdad de género. Por lo tanto, conocer la percepción del público es fundamental para descubrir las barreras culturales que impiden un reparto más equilibrado de las tareas de cuidado.

Recuadro 9. Actitudes y roles de género: definición y alcance

Las actitudes de género se entienden como las opiniones y creencias de las personas sobre los roles que desempeñan las mujeres y los hombres en la sociedad, que actúan como determinantes a nivel micro de la división de tareas dentro del hogar y como determinantes a nivel macro del cambio de actitudes y normas sociales con respecto a los roles de género. En esta sección se analizan específicamente las actitudes y los roles en el cuidado no remunerado y las tareas domésticas.



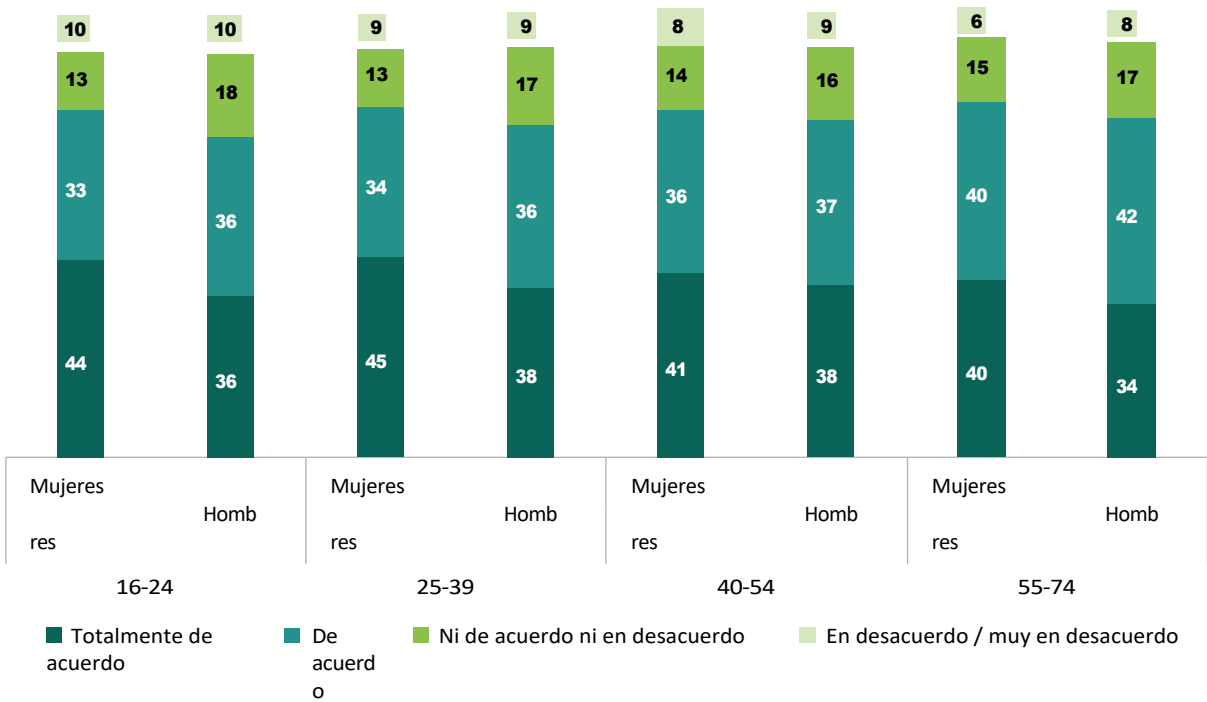
Principales conclusiones

- **Las actitudes hacia el género entre las generaciones más jóvenes son las más polarizadas.** Las mujeres jóvenes están impulsando un cambio progresista, mientras que muchos hombres jóvenes se aferran a opiniones más tradicionales. La brecha de género es más notable entre los jóvenes de 16 a 24 años, donde las diferencias se manifiestan en múltiples ámbitos. Por ejemplo, el 57 % de las mujeres jóvenes cree firmemente que los padres deben compartir el tiempo libre de forma equitativa cuando un hijo está enfermo, frente al 44 % de los hombres que opinan lo mismo.
- A pesar de la creciente aceptación del papel de los padres en el cuidado de los hijos, **persisten las expectativas tradicionales de que las mujeres sean las principales cuidadoras.** Entre los jóvenes de 16 a 24 años, casi la mitad de los hombres (47 %) piensan que las madres deben quedarse en casa con sus hijos si no hay servicios de guardería disponibles y que los padres deben dar prioridad a sus trabajos, mientras que solo el 30 % de las mujeres jóvenes comparten esa opinión.

En todos los grupos de edad, la mayoría de las personas están de acuerdo en que la crianza de los hijos debe ser una responsabilidad compartida. Sin embargo, las mujeres muestran sistemáticamente un mayor apoyo a la igualdad que los hombres. Por ejemplo, entre los jóvenes de 16 a 24 años, el 44 % de las mujeres cree firmemente que los padres son tan capaces de cuidar a sus hijos como las madres, en comparación con el 36 % de los hombres del mismo grupo de edad ([Figura 71](#)).

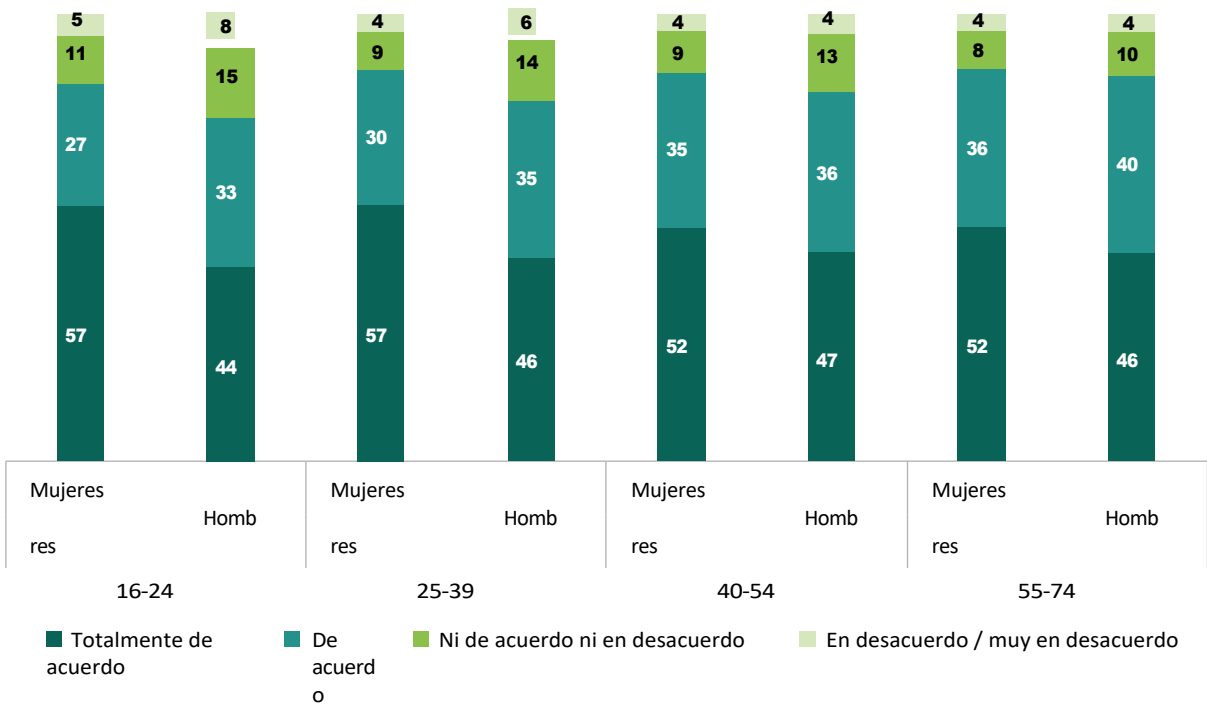
Del mismo modo, los datos revelan una marcada disparidad de género en las actitudes hacia el reparto equitativo de las responsabilidades parentales cuando un hijo está enfermo. Entre los jóvenes de 16 a 24 años, el 57 % de las mujeres apoya firmemente la idea de que los padres deben repartirse por igual el tiempo libre del trabajo cuando un hijo está enfermo, frente al 44 % de los hombres ([Figura 72](#)). Del mismo modo, el 49 % de las mujeres jóvenes mantiene la firme convicción de que compartir por igual el permiso parental es bueno para el bienestar familiar, mientras que el 40 % de los hombres jóvenes opina lo mismo ([Figura 73](#)).

Figura 71. Grado de acuerdo con la afirmación «en general, los padres son tan aptos como las madres para cuidar de sus hijos» por grupo de edad (años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



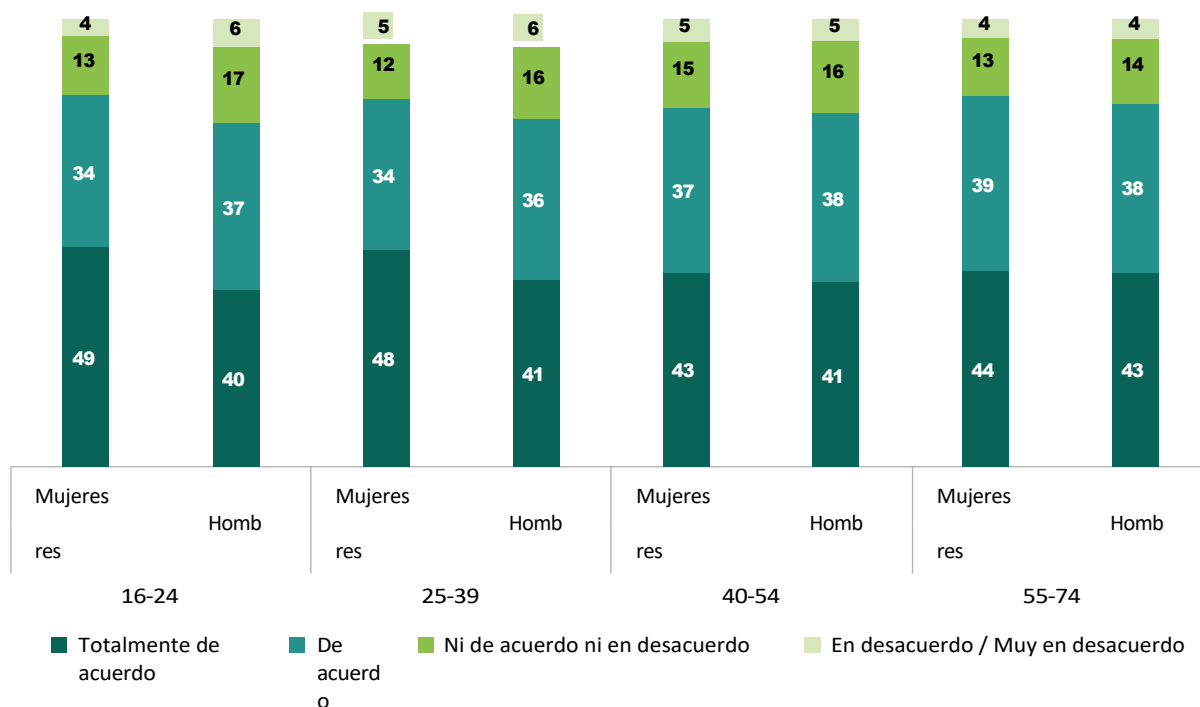
Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.
Fuente: Q19_1. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo? En general, los padres son tan aptos como las madres para cuidar de sus hijos.

Figura 72. Grado de acuerdo con la afirmación «cuando el niño está enfermo, los padres y las madres deben compartir por igual la responsabilidad de ausentarse del trabajo para cuidar del niño», por grupo de edad (años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.
Fuente: Q19_3. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo? Cuando el niño está enfermo, los padres y las madres deben compartir por igual la responsabilidad de ausentarse del trabajo para cuidar del niño.

Figura 73. Grado de acuerdo con la afirmación «es bueno para el bienestar familiar que los padres y las madres compartan por igual el permiso parental», por grupo de edad (años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024).



Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

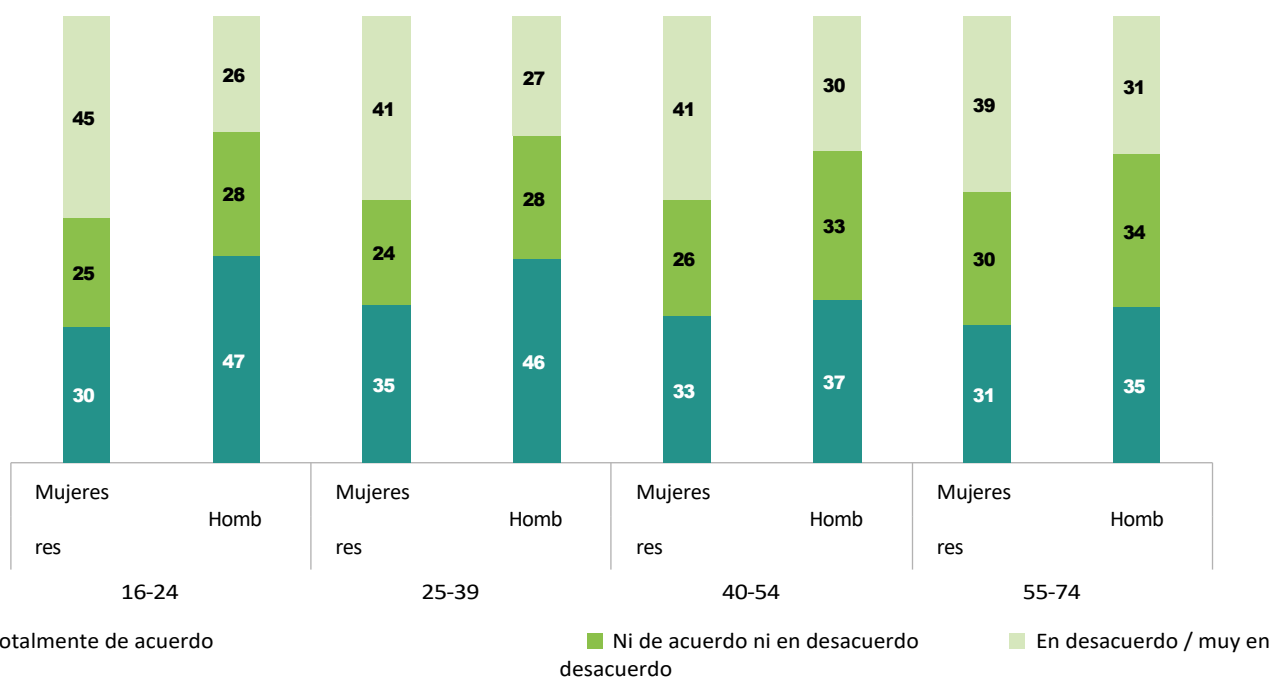
Fuente: Q19_4. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo? Es bueno para el bienestar familiar que los padres y las madres compartan por igual el permiso parental.

Los datos muestran una tendencia predominante entre los hombres más jóvenes a defender percepciones más tradicionales de los roles de género. En comparación con las mujeres, son más propensos a apoyar la división tradicional del trabajo remunerado y no remunerado y a considerar que el cuidado de los hijos y las tareas domésticas son principalmente responsabilidades de las mujeres.

Casi la mitad de los hombres jóvenes (47 %) cree que las madres deben quedarse en casa con los hijos si no hay servicios de guardería disponibles y que los padres deben dar prioridad a sus trabajos, una opinión que comparte el 30 % de las mujeres jóvenes (Figura 74). Del mismo modo, el 44 % de los hombres jóvenes está de acuerdo en que las mujeres deben tomar la mayoría de las decisiones sobre cómo llevar la casa, mientras que solo el 33 % de las mujeres jóvenes comparte esta opinión (Figura 75).

Por último, las opiniones tradicionales sobre las elecciones profesionales de las mujeres predominan entre muchos jóvenes. Más de la mitad (51 %) de los hombres jóvenes y el 44 % de las mujeres están de acuerdo en que las mujeres, más que los hombres, deben optar por trabajos flexibles para adaptarse a las necesidades familiares (Figura 76). Aunque la brecha de género es moderada, los hombres jóvenes son más propensos a considerar que la conciliación de la vida laboral y familiar es principalmente responsabilidad de la mujer.

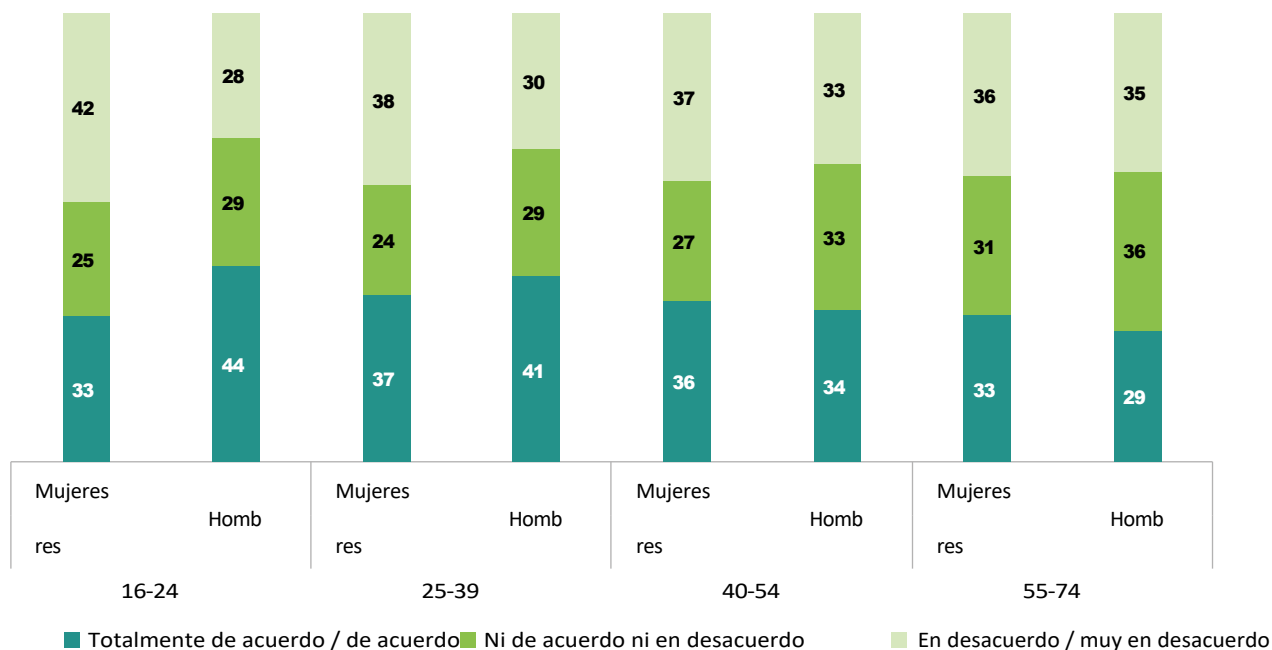
Figura 74. Grado de acuerdo con la afirmación «si no hay servicios de cuidado infantil disponibles, las madres deben quedarse en casa con los niños y los padres deben dar prioridad a su trabajo», por grupo de edad (años) (%), personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

Fuente: Q19_2. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo? Si no se dispone de servicios de cuidado infantil, las madres deben quedarse en casa con los hijos y los padres deben dar prioridad a su trabajo.

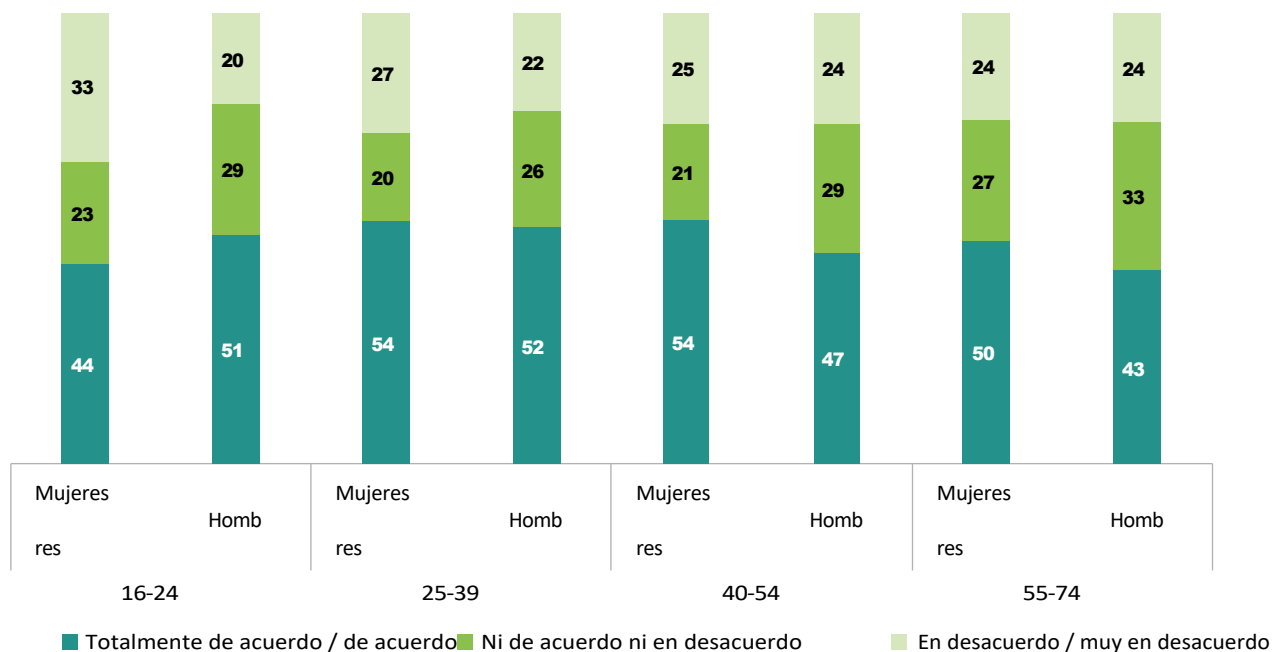
Figura 75. Grado de acuerdo con la afirmación «las mujeres deben tomar la mayoría de las decisiones sobre cómo llevar la casa (planificar y organizar las comidas, hacer la lista de la compra, concertar citas con el médico, etc.)» por grupo de edad (años) (%), personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

Fuente: Q19_5. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo? Las mujeres deben tomar la mayoría de las decisiones sobre cómo llevar la casa (planificar y organizar las comidas, hacer la lista de la compra, concertar citas con el médico, etc.).

Figura 76. Grado de acuerdo con la afirmación «es más importante para las mujeres que para los hombres elegir trabajos que sean lo suficientemente flexibles como para poder ocuparse de los asuntos familiares», por grupo de edad (años) (% , personas de 16 a 74 años, UE-27, 2024)



Nota: Muestra: todos los encuestados. Resultados ponderados.

Fuente: Q19_6. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo? Es más importante para las mujeres que para los hombres elegir trabajos que sean lo suficientemente flexibles como para poder ocuparse de los asuntos familiares.

Conclusiones

La segunda oleada de la encuesta CARE del EIGE aporta nuevos datos para impulsar las agendas de la UE en materia de igualdad de género y cuidados. Sobre la base sentada por la primera oleada de la encuesta en 2022, esta nueva ronda proporciona una base empírica fundamental para convertir los compromisos de la UE en acciones concretas. Los datos CARE completos, comparables y relevantes para las políticas de los 27 Estados miembros proporcionan a la UE y a sus instituciones herramientas para identificar las deficiencias, realizar un seguimiento de los progresos y diseñar soluciones más eficaces y sensibles al género para colmar las brechas de género en el ámbito de los cuidados, apoyar una mejor conciliación de la vida laboral y familiar y mejorar el bienestar de los cuidadores en toda la UE. Estos nuevos datos respaldarán la aplicación de la Directiva sobre la conciliación de la vida laboral y familiar y la estrategia europea de cuidados, incluidas las dos recomendaciones del Consejo sobre los servicios de educación y cuidado de la infancia y los cuidados de larga duración, así como la revisión de la estrategia de igualdad de género 2020-2025. Los resultados de la encuesta también pueden contribuir a avanzar en los objetivos más amplios del pilar europeo de derechos sociales y a reforzar la dimensión social del Semestre Europeo.

De cara al futuro, los resultados de la encuesta CARE servirán de base para la próxima estrategia de igualdad de género 2026-2030, guiada por la hoja de ruta para los derechos de la mujer, y ofrecerán datos oportunos para configurar las nuevas políticas de la UE que se están desarrollando.

La segunda oleada de la encuesta CARE revela que las desigualdades de género en el ámbito de los cuidados no remunerados y las tareas domésticas siguen marcando la vida cotidiana en toda la UE. Las mujeres asumen la mayor parte del trabajo de cuidados no remunerado, tanto en términos de tiempo dedicado como de intensidad de los cuidados. Son más propensas que los hombres a asumir tareas físicamente y emocionalmente exigentes, así como la carga mental que supone planificar y gestionar el cuidado de los hijos y las rutinas domésticas. Las tareas cotidianas, como la limpieza o la cocina, suelen recaer en las mujeres, mientras que los hombres tienden a asumir más responsabilidades relacionadas con el mantenimiento del hogar o las finanzas.

En toda la Unión Europea, muchas personas siguen dependiendo en gran medida de redes informales, principalmente de familiares, para gestionar sus responsabilidades en materia de cuidados. Sin embargo, este apoyo suele ser insuficiente. El acceso a los servicios de cuidados formales, desde el cuidado de niños hasta los cuidados de larga duración, varía considerablemente entre los Estados miembros, lo que deja muchas necesidades sin cubrir. Las mujeres, en particular, son más propensas a señalar dificultades, ya que las barreras financieras impiden el acceso a servicios de cuidados asequibles, de alta calidad y que tengan en cuenta las cuestiones de género en toda la Unión Europea.

Las responsabilidades desiguales en materia de cuidados afectan al equilibrio entre la vida laboral y la vida privada, especialmente en el caso de los cuidadores que trabajan. Una de cada cinco mujeres que prestan cuidados afirma tener dificultades diarias para conciliar el trabajo remunerado y el cuidado de otras personas, y casi el mismo porcentaje también encuentra difícil compaginar las tareas domésticas con su trabajo. Para hacer frente a esta situación, las mujeres tienden a reducir sus horas de trabajo, mientras que los patrones de empleo de los hombres se ven menos afectados. Estas disparidades tienen consecuencias duraderas. Limitan las oportunidades de las mujeres de participar en el mercado laboral y de asegurarse unos ingresos estables y una vida independiente a lo largo de su vida.

El impacto de la desigualdad en el cuidado de otras personas va mucho más allá del lugar de trabajo. También afecta al bienestar y la salud mental de las personas, especialmente entre los cuidadores de alta intensidad. Los cuidadores, en particular las mujeres, afirman sentirse más cansados y angustiados y menos capaces de descansar o relajarse. Tanto para las mujeres como para los hombres, proporcionar cuidados intensivos también puede provocar una mayor sensación de soledad. Estos patrones reflejan una

forma de pobreza de tiempo que limita el ocio, las relaciones sociales y el cuidado personal, lo que refuerza las desigualdades de género de manera sutil pero significativa.

Los cambios generacionales en las actitudes hacia los roles de género revelan un panorama mixto. Las mujeres jóvenes cuestionan cada vez más las expectativas tradicionales y apoyan el reparto equitativo de las responsabilidades. Sin embargo, muchos hombres jóvenes mantienen opiniones más tradicionales sobre el papel de la mujer en el cuidado de los hijos y la toma de decisiones en el hogar. Estos resultados muestran que, aunque las normas de género están cambiando, los avances siguen siendo desiguales. Para lograr una verdadera igualdad es necesario realizar esfuerzos continuos, mediante la educación, los modelos positivos y las políticas que hagan que el reparto equitativo de los cuidados no sea solo un principio, sino una realidad.

Anexos

Anexo 1: Metodología de la encuesta

La encuesta abarcó a la población en edad de trabajar (de 16 a 74 años) de los 27 Estados miembros de la UE mediante paneles en línea no probabilísticos. Se utilizaron entrevistas web asistidas por ordenador (CAWI) y se obtuvo una muestra total de 65 202 encuestados de entre 16 y 74 años. La metodología de la segunda oleada de la encuesta CARE se mantuvo en gran medida coherente con la primera oleada, con varias mejoras específicas introducidas para mejorar la calidad, la representatividad y la comparabilidad de los datos entre los Estados miembros (véase [el cuadro 1](#)). En el informe técnico se pueden encontrar más detalles sobre la metodología de la encuesta.

Cuadro 1. Diferencias clave en el enfoque entre la primera y la segunda oleada

Aspecto	Primera ronda	Segunda ronda
Modo de encuesta	Modo mixto: CAWI en la mayoría de los Estados miembros, entrevistas telefónicas asistidas por ordenador en Luxemburgo y Malta	Modo único: CAWI (solo en línea) en todos los Estados miembros
Tamaño de la muestra en Chipre, Luxemburgo y Malta	500 encuestados	Aumentado a 1 000 encuestados
Rango de edad (años)	Variado: 16-64 en Rumanía; 16+ en Luxemburgo y Malta; se incluyeron algunos encuestados mayores de 74 años	Armonizado: 16-74 en todos los Estados miembros; no se incluyeron encuestados menores de 16 años ni mayores de 74
Paneles utilizados en Luxemburgo y Malta.	Se basó en entrevistas telefónicas (muestreo por marcación aleatoria).	Se utilizaron paneles adicionales en línea para cumplir las cuotas
Método de estratificación	No especificado o limitado en los Estados miembros pequeños	Se utilizaron las unidades administrativas más bajas en Chipre, Luxemburgo y Malta para una mejor representatividad
Reclutamiento selectivo de subgrupos	Limitado o no sistemático	Promoción de la encuesta en grupos de redes sociales dirigidos a padres, cuidadores informales a largo plazo y migrantes
Opciones de idioma	Limitadas a las lenguas oficiales del Estado miembro	Disponible en todos los idiomas de la UE (excepto el irlandés), además de catalán y ruso, independientemente de la ubicación del encuestado
Estrategia de ponderación	Ponderación general según variables sociodemográficas clave.	Revisada para incluir ponderaciones específicas para cuidadores a largo plazo y padres de niños menores de 12 años

El cuestionario de la segunda oleada se perfeccionó en estrecha colaboración con la Dirección General de Justicia y Consumidores de la Comisión Europea, la Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión y otras partes interesadas pertinentes, con el fin de alinearlos con las prioridades políticas clave de la UE

. Se eliminaron siete preguntas y se introdujeron 12 nuevas para reforzar la capacidad de la encuesta de captar ideas clave sobre las desigualdades de género relacionadas con las responsabilidades de cuidado, el acceso a los servicios y el bienestar personal.

Se realizaron entrevistas cognitivas para garantizar la claridad, accesibilidad y funcionalidad técnica del cuestionario. Traductores profesionales especializados en cuestionarios de encuestas tradujeron el cuestionario a todas las lenguas oficiales de la UE (excepto el irlandés), además del catalán y el ruso. El cuestionario se sometió a pruebas técnicas para garantizar su óptima funcionalidad en la plataforma de encuestas en línea. La encuesta también se probó en todas las lenguas oficiales mediante una fase piloto en todos los Estados miembros participantes.

El equipo de investigación estableció cuotas estrictas para orientar la gestión de la muestra en función del género, la edad y la región dentro de cada Estado miembro. También se utilizaron cuotas de seguimiento para evaluar la representatividad de la muestra de respuestas durante el trabajo de campo. Estas cuotas se establecieron en función de las siguientes variables sociodemográficas: nivel educativo (Clasificación Internacional Normalizada de la Educación), tamaño del hogar y presencia de niños en el hogar.

Se realizaron esfuerzos adicionales mediante el muestreo en redes sociales, en paralelo al muestreo a través de paneles en línea. En este caso, no se establecieron cuotas, salvo el número total de entrevistas por Estado miembro. El objetivo era incluir a encuestados pertenecientes a grupos de población de especial interés, a saber, padres que cuidan de niños menores de 12 años, cuidadores informales a largo plazo y migrantes. Esta decisión se basó en el objetivo de la encuesta de apoyar el seguimiento y la presentación de informes sobre la estrategia europea de cuidados, que se centra especialmente en el cuidado de niños y los cuidados de larga duración, y en el hecho de que la población de origen migrante suele ser difícil de alcanzar.

Se tomaron las medidas adecuadas para reducir el riesgo de respuestas fraudulentas en un panorama digital en rápida evolución. Entre ellas figuraban:

- una prueba CAPTCHA añadida directamente a la página de la encuesta para reducir las entradas de bots mediante la verificación de la participación humana;
- la inclusión de una pregunta oculta (honeypot), invisible para los encuestados humanos pero detectable por los bots, que permitiría identificar algunas respuestas automatizadas;
- La inclusión de una pregunta abierta obligatoria, ya que los bots suelen tener dificultades para generar respuestas significativas o coherentes.

El trabajo de campo se llevó a cabo entre octubre y diciembre de 2024. La recopilación de datos se supervisó de cerca durante toda la fase de trabajo de campo para realizar un seguimiento de los progresos e identificar posibles problemas. Esto incluyó el análisis de parámetros (ubicación del encuestado, tipo de dispositivo, sistema operativo o navegador, tiempo de finalización, patrones de respuesta, etc.) para evaluar la calidad de las respuestas e investigar las causas y los perfiles de las respuestas no obtenidas. Las cuotas de la muestra también fueron supervisadas por los Estados miembros para garantizar que se cumplieran los objetivos. Se alcanzaron los tamaños finales de la muestra objetivo en todos los Estados miembros.

La fase de procesamiento de datos comenzó inmediatamente después de completar la recopilación de datos. El conjunto de datos se limpió rigurosamente para garantizar la calidad de los mismos, que se sometieron a una serie de comprobaciones destinadas a filtrar las respuestas de baja calidad y las respuestas potencialmente generadas por IA. Entre ellas se incluyeron comprobaciones de exceso de velocidad, respuestas repetitivas, inconsistencias lógicas y valores atípicos, blasfemias y uso de bots.

Los datos también se sometieron a un riguroso procedimiento de ponderación, que incluyó estimaciones de ponderaciones de calibración, ponderaciones recortadas y ponderaciones del tamaño de la población. Esto garantizó la representatividad, redujo los posibles sesgos y alineó la muestra con los parámetros de referencia de la población, lo que mejoró la fiabilidad y la precisión de los resultados de la encuesta. Todos los cálculos de ponderación se realizaron dos veces siguiendo el mismo procedimiento para minimizar el riesgo de errores en los ajustes posteriores al trabajo de campo.

Durante la fase de análisis de los datos, el EIGE aplicó los siguientes umbrales mínimos de tamaño efectivo de la muestra al comunicar los resultados de la encuesta:

- si el tamaño efectivo de la muestra es inferior a 40, no se comunican los resultados;
- si el tamaño efectivo de la muestra está entre 40 y 69, los resultados se marcan; se informan, pero una nota al pie explica que el punto de datos tiene baja fiabilidad;
- si el tamaño efectivo de la muestra es de 70 o más, los resultados se comunican sin restricciones.

El estudio cumplió con la legislación nacional y de la UE en materia de protección de datos, en particular el Reglamento general de protección de datos (Reglamento (UE) 2016/679), el Reglamento (UE) 2018/1725 y el Reglamento (CE) n.º 223/2009 sobre el tratamiento de datos con fines estadísticos. Los datos recopilados en la encuesta del panel en línea sobre las experiencias personales de los individuos se procesaron de forma anónima, garantizando que no se pudiera identificar a los individuos. En la sección introductoria de la encuesta se incluyó una cláusula de consentimiento. Para el muestreo de las redes sociales, esta cláusula incluía un enlace a una declaración de privacidad.

Anexo 2: Presentación de los datos demográficos clave

Tabla 2. Género de los encuestados (frecuencia y %)

Género	Frecuencia	%
Mujer	32 798	50,3
Hombre	31 193	47,9
No binario	791	1,2
Yo utilizo un término diferente	84	0,1
Prefiero no responder	323	0,5
Total	65 189	100,0

Fuente: P80. ¿Cómo se describe a sí mismo? Esta pregunta se refiere a su identidad de género actual, que puede ser diferente al sexo registrado al nacer y puede ser diferente al que figura en sus documentos legales.

Tabla 3. Distribución por edades de los encuestados (frecuencia y %)

Grupo de edad	Frecuencia	%
16-24	8 187	12,6
25-49	41 716	64,0
50-64	11 763	18,0
65-74	3 536	5,4
Total	65 202	100

Fuente: P4. ¿Qué edad tiene?

Tabla 4. Nivel educativo de los encuestados (frecuencia y %)

Nivel educativo del encuestado	Frecuencia	%
Bajo	11 425	17,5
Medio	27 816	42,7
Alto	25 961	39,8
Total	65 202	100,0

Fuente: P7. ¿Cuál es el nivel educativo más alto que ha completado con éxito?

Tabla 5. Situación de discapacidad de los encuestados (frecuencia y %)

Si el encuestado tiene limitaciones debido a un problema de salud	Frecuencia	%
Sin limitaciones	38 163	58,5
Limitada o muy limitada	24 061	36,9
Prefiero no responder	2 978	4,6
Total	65 202	100,0

Fuente: P72. ¿Tiene limitaciones debido a un problema de salud para realizar actividades que la gente suele hacer? ¿Diría que tiene...?

Tabla 6. País de nacimiento de los encuestados (frecuencia y %)

Pais	Frecuencia	%
No sabe	5	0,01
Prefiero no responder	15	0,02
Afganistán	30	0,05
Albania	60	0,09
Argelia	41	0,06
Andorra	14	0,02
Angola	67	0,10
Antigua y Barbuda	14	0,02
Argentina	60	0,09
Armenia	25	0,04
Australia	39	0,06
Austria	1 799	2,76
Azerbaiyán	17	0,03
Bahamas	3	0,00
Bahréin	7	0,01
Bangladesh	16	0,02
Barbados	7	0,01
Bielorrusia	24	0,04
Bélgica	2 789	4,28
Belice	13	0,02
Benín	5	0,01
Bután	4	0,01
Bolivia	7	0,01
Bosnia y Herzegovina	132	0,20
Botsuana	1	0,00
Brasil	213	0,33
Brunei	1	0,00
Bulgaria	2 132	3,27
Burkina Faso	7	0,01
Burundi	6	0,01
Cabo Verde	12	0,02
Camerún	26	0,04

Pais	Frecuencia	
Canadá	41	0,06
República Centroafricana	9	0,01
Chad	1	0,00
Chile	18	0,03
China	28	0,04
Colombia	69	0,11
Comoras	6	0,01
Congo	14	0,02
Costa Rica	4	0,01
Costa de Marfil	8	0,01
Croacia	1 012	1,55
Cuba	43	0,07
Chipre	914	1,40
República Checa	2 980	4,57
República Democrática del Congo	16	0,02
Dinamarca	1 822	2,79
Yibuti	3	0,00
Dominica	20	0,03
República Dominicana	31	0,05
Ecuador	21	0,03
Egipto	15	0,02
El Salvador	9	0,01
Guinea Ecuatorial	2	0,00
Eritrea	6	0,01
Estonia	1 028	1,58
Esuatini	7	0,01
Etiopía	7	0,01
Fiji	3	0,00
Finlandia	1 875	2,88
Francia	4 156	6,37
Gabón	13	0,02
Georgia	17	0,03
Alemania	4 021	6,17

Pais	Frecuencia	
Ghana	12	0,02
Grecia	2 580	3,96
Granada	1	0,00
Guatemala	2	0,00
Guinea	5	0,01
Guinea-Bissau	1	0,00
Guyana	7	0,01
Haití	4	0,01
Santa Sede	1	0,00
Honduras	6	0,01
Hungría	2 796	4,29
Islandia	11	0,02
India	56	0,09
Indonesia	18	0,03
Irán	37	0,06
Irak	39	0,06
Irlanda	878	1,35
Israel	10	0,02
Italia	4 345	6,66
Jamaica	2	0,00
Japón	7	0,01
Jordania	4	0,01
Kazajistán	41	0,06
Kenia	8	0,01
Kiribati	2	0,00
Kosovo (*)	21	0,03
Kuwait	8	0,01
Kirguistán	9	0,01
Letonia	1 027	1,58
Líbano	15	0,02
Lesoto	1	0,00
Liberia	2	0,00
Libia	5	0,01

Pais	Frecuencia	
Liechtenstein	1	0,00
Lituania	1 101	1,69
Luxemburgo	1 118	1,71
Madagascar	14	0,02
Malawi	1	0,00
Malasia	9	0,01
Maldivas	3	0,00
Malí	4	0,01
Malta	1 369	2,10
Islas Marshall	3	0,00
Mauritania	2	0,00
Mauricio	4	0,01
México	8	0,01
Micronesia	1	0,00
Moldavia	33	0,05
Mónaco	2	0,00
Mongolia	4	0,01
Montenegro	7	0,01
Marruecos	71	0,11
Mozambique	28	0,04
Namibia	1	0,00
Nauru	4	0,01
Nepal	26	0,04
Países Bajos	2 931	4,50
Nueva Zelanda	6	0,01
Nicaragua	7	0,01
Nigeria	45	0,07
Corea del Norte	2	0,00
Macedonia del Norte	26	0,04
Noruega	21	0,03
Omán	3	0,00
Pakistán	37	0,06
Palau	1	0,00

Pais	Frecuencia	
Palestina (**)	3	0,00
Panamá	2	0
Papúa Nueva Guinea	2	0,00
Paraguay	12	0,02
Perú	42	0,06
Filipinas	49	0,08
Polonia	4 386	6,73
Portugal	2 419	3,71
Qatar	2	0,00
Rumanía	3 263	5,00
Rusia	140	0,21
Ruanda	6	0,01
San Cristóbal y Nieves	2	0,00
Santa Lucía	1	0
San Vicente y las Granadinas	1	0,00
Santo Tomé y Príncipe	7	0,01
Arabia Saudita	13	0,02
Senegal	5	0,01
Serbia	75	0,12
Seychelles	1	0,00
Sierra Leona	1	0,00
Singapur	2	0,00
Eslovaquia	1 579	2,42
Eslovenia	964	1,48
Islas Salomón	4	0,01
Somalia	8	0,01
Sudáfrica	19	0,03
Corea del Sur	17	0,03
Sudán del Sur	2	0,00
España	3 823	5,86
Sri Lanka	16	0,02
Sudán	6	0,01
Surinam	32	0,05

Pais	Frecuencia	
Suecia	2 774	4,25
Suiza	45	0,07
Siria	87	0,13
Tayikistán	3	0,00
Tanzania	3	0,00
Tailandia	15	0,02
Gambia	1	0,00
Timor Oriental	2	0,00
Togo	1	0,00
Trinidad y Tobago	3	0,00
Túnez	27	0,04
Turquía	85	0,13
Turkmenistán	2	0,00
Uganda	4	0,01
Ucrania	188	0,29
Emiratos Árabes Unidos	11	0,02
Reino Unido	132	0,20
Estados Unidos	88	0,13
Uruguay	7	0,01
Uzbekistán	5	0,01
Vanuatu	4	0,01
Venezuela	118	0,18
Vietnam	8	0,01
Yemen	2	0,00
Zambia	2	0,00
Zimbabue	17	0,03
Total	65 202	100,00

(*) Esta designación se entiende sin perjuicio de las posiciones sobre el estatuto y se ajusta a la Resolución 1244/1999 del Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas y al dictamen de la Corte Internacional de Justicia sobre la declaración de independencia de Kosovo.

(**) Esta designación no debe interpretarse como un reconocimiento del Estado de Palestina y se entiende sin perjuicio de las posiciones individuales de los Estados miembros sobre esta cuestión.

Fuente: P3. ¿En qué país nació?

Tabla 7. Grado percibido de urbanización de la zona donde vive el encuestado (frecuencia y %)

Grado de urbanización	Frecuencia	%
Zona densamente poblada	24 055	36,9
Zona de densidad intermedia	28 557	43,8
Zona escasamente poblada	11 003	16,9
No sabe	1 331	2
Prefiero no responder	256	0,4
Total	65 202	100,0

Fuente: P6. Pensando en su zona de residencia actual, ¿cuál de las siguientes opciones la describe mejor? ¿Es una...?

Tabla 8. Estatus social de los encuestados (frecuencia y %)

Categoría social del encuestado	Frecuencia	%
Asalariado o autónomo	44 494	68,2
Desempleados	5 412	8,3
Jubilados	5 055	7,8
Incapacitado para trabajar debido a problemas de salud crónicos	1 614	2,5
Estudiante, alumno	4 360	6,7
Realización de tareas domésticas	2 130	3,3
Servicio militar o civil obligatorio	225	0,4
Otros	1 434	2,2
No sabe	125	0,2
Prefiero no responder	353	0,5
Total	65 202	100,0

Fuente: P8. ¿Cuál de estas categorías describe mejor su situación actual?

Tabla 9. Situación laboral de los encuestados (frecuencia y %)

Situación laboral	Frecuencia	%
Trabajador autónomo con empleados	6 649	14,9
Trabajador autónomo sin empleados	3 659	8,2
Asalariado	33 253	74,7
Trabajador familiar (no remunerado), ayudando a otra persona	351	0,8
No aplicable	370	0,8
No sabe	133	0,3
Prefiero no responder	79	0,2
Total	44 494	100,0

Fuente: P9. ¿Cuál es su situación laboral en su empleo principal?

Tabla 10. Composición del hogar de los encuestados (frecuencia y %)

Número de personas que viven en el hogar	Frecuencia	%
Uno	10 329	15,8
Dos	17 628	27,0
Tres	16 448	25,2
Cuatro	13 796	21,2
Cinco	4 508	6,9
Seis	1 288	2,0
Siete	437	0,7
Ocho	184	0,3
Nueve	64	0,1
10	75	0,1
Más de 10	445	0,7
Total	65 202	100,0

Fuente: P12. ¿Cuántas personas viven normalmente en su hogar? **Incluya su propia persona.**

Tabla 11. Distribución de los ingresos de los encuestados (frecuencia y %)

Ingresos mensuales (deciles)	Frecuencia	%
Primer decil de ingresos	8 923	13,7
Segundo decil de ingresos	6 139	9,4
Tercer decil de ingresos	5 724	8,8
Cuarto decil de ingresos	6 136	9,4
Quinto decil de ingresos	5 905	9,1
Sexto decil de ingresos	5 638	8,7
Séptimo decil de ingresos	5 527	8,5
Octavo decil de ingresos	5 342	8,2
Noveno decil de ingresos	5 385	8,3
Décimo decil de ingresos	5 719	8,8
No sabe	1 446	2,2
Prefiero no responder	3 317	5,1
Total	65 201	100,0

Fuente: P77. En promedio, ¿cuál es su ingreso mensual personal después de la deducción de impuestos y contribuciones a la seguridad social y pensiones?

Tabla 12. Orientación sexual de los encuestados (frecuencia y %)

Orientación sexual	Frecuencia	%
Heterosexual	55 334	84,9
Lesbiana/gay/homosexual	2 155	3,3
Bisexuales	3 548	5,4
Otra orientación sexual (especifique)	503	0,8
No sabe	1 447	2,2
Prefiero no responder	2 209	3,4
Total	65 196	100,0

Fuente: P81. Seleccione la respuesta que mejor se ajuste a su orientación sexual.

CONTACTO CON LA UE

En persona

En toda la Unión Europea hay cientos de centros Europe Direct. Puede encontrar la dirección

del centro más cercano en línea

(european-union.europa.eu/contact-eu/meet-us_en).

Por teléfono o por escrito

Europe Direct es un servicio que responde a sus preguntas sobre la Unión Europea. Puede ponerse en contacto con este servicio:

- por teléfono gratuito: 00 800 6 7 8 9 10 11 (algunos operadores pueden cobrar por estas llamadas),
- al siguiente número estándar: +32 22999696,
- a través del siguiente formulario: european-union.europa.eu/contact-eu/write-us_en.

ENCUENTRE INFORMACIÓN SOBRE LA UE

En línea

En el sitio web Europa (europa.eu) se puede encontrar información sobre la Unión Europea en todas las lenguas oficiales de la UE.

Publicaciones de la UE

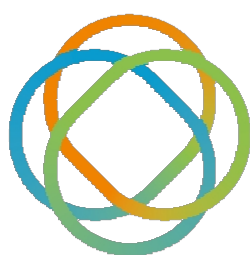
Puede consultar o solicitar publicaciones de la UE en op.europa.eu/en/publications. Se pueden obtener múltiples copias de publicaciones gratuitas poniéndose en contacto con Europe Direct o con su centro de documentación local (european-union.europa.eu/contact-eu/meet-us_en).

Legislación de la UE y documentos relacionados

Para acceder a la información jurídica de la UE, incluida toda la legislación de la UE desde 1951 en todas las versiones lingüísticas oficiales, visite EUR-Lex (eur-lex.europa.eu).

Datos abiertos de la UE

El portal data.europa.eu proporciona acceso a conjuntos de datos abiertos de las instituciones, organismos y agencias de la UE. Estos pueden descargarse y reutilizarse de forma gratuita, tanto con fines comerciales como no comerciales. El portal también proporciona acceso a una gran cantidad de conjuntos de datos de países europeos.



Instituto Europeo de
Igualdad de Género



Oficina de Publicaciones
de la Unión Europea

eige.europa.eu