



Encuesta de La Alianza sobre las Trabajadoras del hogar - Reporte sobre bienestar

## MÁS DE 1 DE CADA 2 TRABAJADORAS DEL HOGAR INDICAN UN BAJO NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ENCUESTA 2025

Julio de 2025

En 2025, las encuestas continuas de La Alianza incorporaron cinco nuevas preguntas sobre el bienestar psicológico de las trabajadoras. Se les pidió a las trabajadoras del hogar de habla hispana que autoevaluaran su sensación de bienestar por medio de una versión adaptada del Índice de Bienestar OMS-5 de la Organización Mundial de la Salud<sup>1</sup>. Adaptamos el instrumento de la encuesta de la OMS para ajustarnos al formato de las preguntas y las restricciones de caracteres de nuestra herramienta de encuesta. Este reporte incluye los resultados obtenidos a partir de 974 respuestas a dos encuestas trimestrales sobre bienestar, implementadas en febrero y mayo de 2025, respectivamente.

### ACERCA DEL TRABAJO DEL HOGAR

Las trabajadoras del hogar son las niñeras, las trabajadoras de limpieza y de cuidado en el hogar que hacen posible todos los demás trabajos. Cuidan a nuestros hijos e hijas, ordenan nuestras casas y garantizan que nuestros seres queridos reciban la asistencia que necesitan para vivir con dignidad e independencia en sus hogares.

A pesar de su contribución esencial a nuestra economía, las trabajadoras del hogar representan uno de los sectores laborales más vulnerables y marginados. Ganan menos que el trabajador estadounidense promedio y presentan tres veces más probabilidades de vivir en la pobreza. Suelen tener varios trabajos con diferentes empleadores para poder subsistir<sup>2</sup>. Estos niveles de presión económica, a los que se suma el carácter aislado del trabajo en hogares privados y la ausencia de las protecciones tradicionales de un lugar de trabajo, crean factores estresantes específicos de estas tareas, que pueden tener un gran impacto en el bienestar psicológico de las trabajadoras.

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud (2024), [Índice \(cinco\) de Bienestar de la Organización Mundial de la Salud \[traducido al español\]](#)

<sup>2</sup> Economic Policy Institute (2022), [Domestic Workers Chartbook](#) [Conjunto de datos sobre trabajadoras del hogar]

## HALLAZGOS CLAVE

- En febrero de este año, **el 53% de las trabajadoras que respondieron la encuesta indicaron un bajo nivel de bienestar psicológico**, de acuerdo con el umbral de puntaje de bienestar sugerido por la OMS. Esto representa un aumento de 10 puntos porcentuales respecto del porcentaje de trabajadoras del hogar que indicaron un bajo nivel de bienestar psicológico (43%) en la encuesta realizada en la primavera de 2024<sup>3</sup>
- El porcentaje de trabajadoras con **bajo nivel de bienestar psicológico descendió levemente al 51% en la encuesta de mayo**. Sin embargo, sigue siendo muy alto en comparación con las cifras del año 2024.

## MÉTODOS

El Índice de Bienestar OMS-5 es un instrumento de autoevaluación que presenta las siguientes cinco afirmaciones, puntuadas en una escala del 0 al 5 en la que las puntuaciones más altas indican un mayor bienestar psicológico<sup>4</sup>.

1. Me he sentido alegre y de buen humor
2. Me he sentido tranquila y relajada
3. Me he sentido activa y enérgica
4. Me he despertado fresca y descansada
5. Mi vida cotidiana ha estado llena de cosas que me interesan

Específicamente, la encuesta pide que las personas asignen una puntuación a cada afirmación, según cuál describe mejor cómo se han sentido en las últimas dos semanas. Para las afirmaciones proporcionadas, las opciones de respuesta son “Nunca”, “De vez en cuando”, “Menos de siete días”, “Más de siete días”, “La mayoría del tiempo” y “Todo el tiempo”. Las puntuaciones correspondientes a cada respuesta varían de 0 a 5 respectivamente.

Para calcular los puntos de cada participante, se suman los valores de las respuestas que indicó para las cinco afirmaciones. Las puntuaciones finales varían de 0 a 25: el cero corresponde a participantes que seleccionaron la opción “Nunca” para las cinco afirmaciones y 25 indica que siempre se seleccionó la respuesta “Todo el tiempo”. Luego se calcula una puntuación en forma de porcentaje. Para eso, la suma de los puntos de cada participante se multiplica por cuatro. Los porcentajes varían entre 0 y 100.

De acuerdo con los parámetros de la OMS, un porcentaje inferior a 50 indica un bajo nivel de bienestar mental y apunta a la necesidad de realizar otras evaluaciones para establecer si existe un problema de salud mental, lo que puede incluir depresión.

## RESULTADOS

Este reporte muestra los resultados obtenidos en dos encuestas realizadas en los primeros seis meses de 2025.

---

<sup>3</sup> López González, Núñez, Díaz-Linhart, Kochan (2025). La voz de las trabajadoras en hogares privados: midiendo la influencia de las trabajadoras del hogar en los problemas en su lugar de trabajo. <https://www.domesticworkers.org/wp-content/uploads/2025/05/Worker-Voice-Report-Spanish-Updated-1.pdf>

<sup>4</sup> Organización Mundial de la Salud (2024), [Índice \(cinco\) de Bienestar de la Organización Mundial de la Salud \(OMS-5\)](#)

En febrero, la mediana de la puntuación de bienestar fue 48 y el promedio fue 51. Es notable que el 53% de las trabajadoras encuestadas tuviera una puntuación inferior a 50, lo que significa que están por debajo del límite establecido por la OMS para definir un bajo nivel de bienestar psicológico. Este porcentaje es mucho más alto que el porcentaje de trabajadoras del hogar que indicaron un bajo nivel de bienestar psicológico (43%) en la encuesta realizada en la primavera de 2024<sup>5</sup>

En mayo, la mediana de la puntuación de bienestar se mantuvo en 48 (sin modificaciones), mientras que el promedio fue 52. El porcentaje de trabajadoras encuestadas con bajo nivel de bienestar psicológico fue un poco menor al de febrero (51%).

### **POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE**

Estas cifras de bajo nivel de bienestar psicológico, que afectan a más de la mitad de las trabajadoras encuestadas, representan un problema significativo que requiere atención. Los resultados de las encuestas establecen un importante punto de referencia para monitorear el bienestar de las trabajadoras del hogar a lo largo del tiempo. Los altos porcentajes de trabajadoras con bajo nivel de bienestar psicológico sugieren la necesidad de mantener un monitoreo constante y de profundizar las investigaciones acerca de los factores laborales específicos que influyen en estos resultados. Los futuros reportes trimestrales mantendrán un seguimiento de estas tendencias, además de recabar datos sobre la seguridad económica y las condiciones laborales, para tener un mejor panorama sobre la relación entre trabajo y bienestar en este sector.

### **INFORMACIÓN SOBRE LA ENCUESTA**

La Alianza Nacional de Trabajadoras del hogar realiza encuestas a miles de trabajadoras del hogar de habla hispana a través de La Alianza, un *chatbot* de Messenger. El presente reporte incluye datos de dos encuestas trimestrales acerca del bienestar psicológico. La primera encuesta trimestral se implementó en febrero y abarcó 528 participantes. La segunda encuesta trimestral se implementó en mayo y abarcó 446 participantes.

Para obtener más información sobre las encuestas de La Alianza a trabajadoras del hogar de habla hispana, consulte la sección de metodología de este [reporte](#).

---

<sup>5</sup> López González, Núñez, Díaz-Linhart, Kochan (2025). Worker Voice in Private Homes: Measuring Domestic Workers' Say in Workplace Issues [La voz de las trabajadoras en hogares privados: midiendo la influencia de las trabajadoras del hogar en los problemas en su lugar de trabajo]. <https://www.domesticworkers.org/wp-content/uploads/2025/01/Worker-Voice-Report-Spanish.pdf>