

INVESTIGANDO PARA COMUNICAR

OLA 1
PROFUNDIZANDO EN EL MERCADO LABORAL

Octubre 2025



Índice

1. Objetivos y metodología
2. Cuidados y vida laboral
3. Fuentes

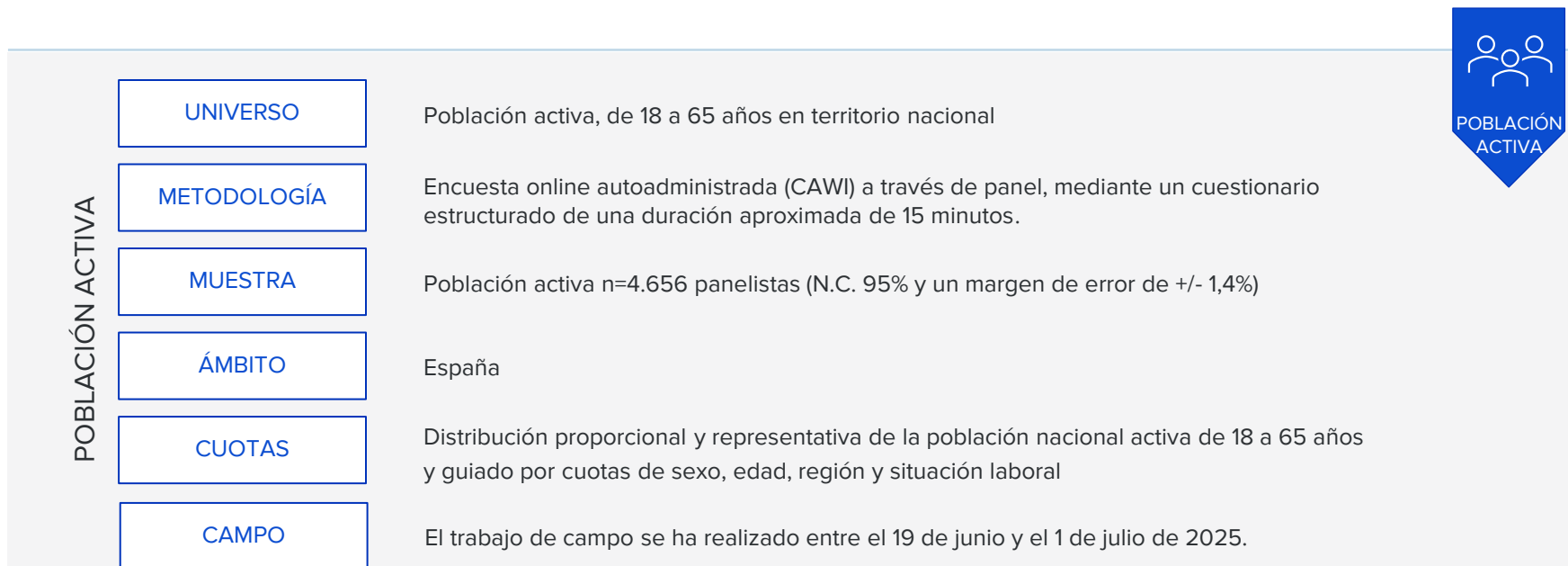
01

Objetivos y metodología



¿Cómo hemos abordado el reto?

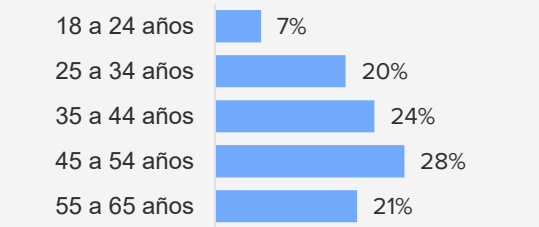
Para alcanzar el reto de investigación, se ha aplicado una metodología cuantitativa dirigida a población activa, lo que nos ha proporcionado los resultados óptimos ajustados a las necesidades de la investigación.



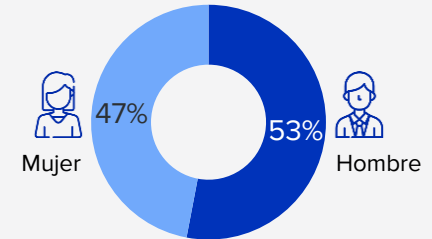
Perfil : Población Activa



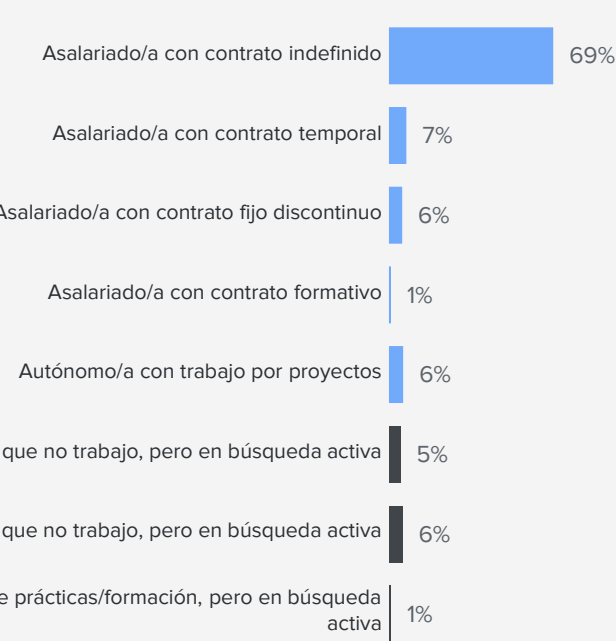
Edad



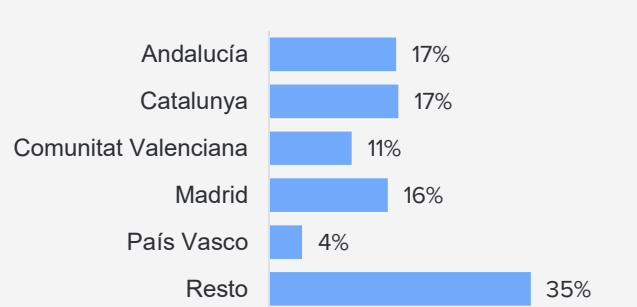
Género



Situación laboral



Zona (CCAA)



02 Cuidados y vida laboral





El cuidado durante la vida laboral afecta a uno de cada diez trabajadores/as.

La responsabilidad de cuidado viene dada por el propio ciclo vital, ya que tres de cada cuatro cuidadores declaran tener a su cargo a una persona por edad avanzada.

El cuidado cobra especial relevancia en el contexto actual, y se encuentra en la conversación de responsables del sector.

Fuente: [RTVE](#)

Trabajo propone un permiso de 15 días por cuidados paliativos y poder distribuir los 10 días por fallecimiento

- ▶ La propuesta del departamento de Yolanda Díaz incluye un día para acompañar a una persona en su eutanasia
- ▶ El Gobierno ha remitido a los agentes sociales el borrador de las medidas que la ministra avanzó sin dar detalles

Pero también es un desafío que tendrá, si cabe, aun más presencia en el futuro.

El escenario futuro plantea retos mayúsculos para la convivencia de cuidadores y su vida laboral.

Las proyecciones del INE muestran que, dentro de 15 años, en 2035, la población mayor de 65 años supondrá el 26% del total. En la actualidad son el 20,1% del total, y en 2050 alcanzarían su máximo, el 30,4%.

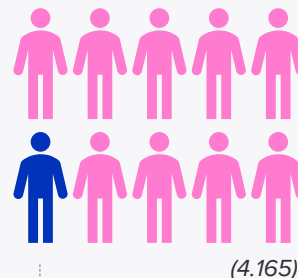
Fuente: [INE](#)

Si hacemos zoom en los trabajadores/as, vemos como la responsabilidad es mayoritariamente compartida, sobre todo entre familiares, sin embargo, uno de cada cuatro trabajadores/as declara estar a cargo del cuidado de otra persona de forma integral.

Uno de cada diez trabajadores/as tiene a su cargo el cuidado de una persona.

Y la mayoría de las personas cuidadas lo son por tener una edad avanzada. El cuidado por enfermedad, ya sea permanente o temporal, también ocupa un lugar relevante.

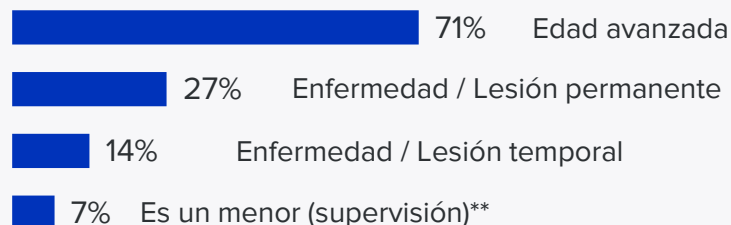
Responsable del cuidado de una persona de forma no remunerada (*excluyendo el cuidado o supervisión de menores*)



13%

de la Población Ocupada es responsable del cuidado* de una persona

Condición de la persona(s) cuidada(s)



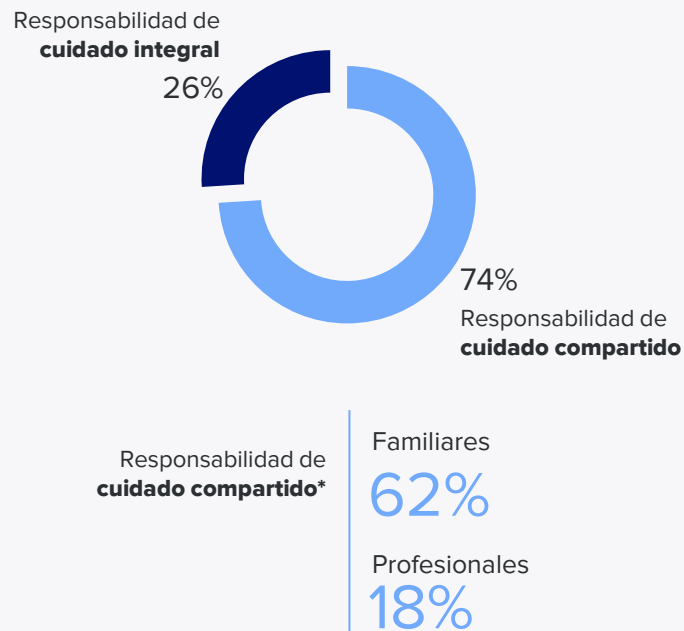
Responsable de cuidado no remunerado: Cuidadores/as* ocupados (533)

En la construcción de "cuidadores" se excluye el cuidado exclusivo de un menor, es decir, que quienes indican que tienen a su cargo a un menor, es porque además tiene a su cargo el cuidado de otra persona.*

La responsabilidad de cuidado es ampliamente compartida, principalmente con otros familiares.

No obstante, uno de cada cuatro cuidadores asume la responsabilidad de forma íntegra.

Responsabilidad del cuidado



Cuidadores/as Ocupados (533)

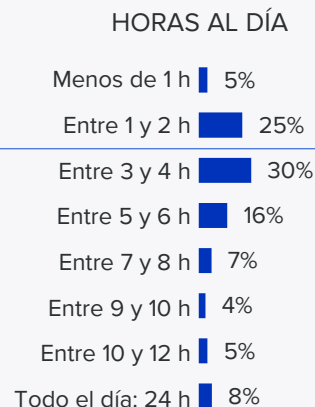
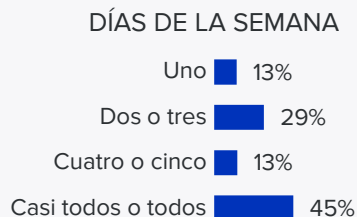
Nota de interpretación: La responsabilidad de cuidado compartido (74%) no se corresponde a la suma de las opciones de las mismas (familiares y profesionales) porque éstas no son exclusivas, es decir, un cuidador/a puede compartir la responsabilidad de cuidado con un familiar y también con un profesional.*

En general, la dedicación de los cuidadores/as es bastante dispar, aunque se percibe continua.

- Casi la mitad asume su responsabilidad de cuidado de forma diaria.
- El tiempo de atención es alto, con un 70% que dedica al menos 3 horas al día.

Si agrupamos la dedicación en función de las diferentes combinaciones de horas al día y días a la semana, observamos que la dedicación más intensa es una carga notablemente superior en mujeres.

Dedicación al cuidado de la persona a cargo



Dedicación de 3h o más **70%**

Dedicación media

Desde 1h al día durante al menos un día a la semana (excluida la dedicación alta e intensiva)

38% Hombres 41%
Mujeres 34%

Dedicación alta

Más de 3 horas al día, durante al menos dos días a la semana (excluida la dedicación intensiva).

33% Hombres 34%
Mujeres 33%

Dedicación intensiva

Más de 5 horas al día, durante al menos cuatro días a la semana.

29% Hombres 25% ▼
Mujeres 33% ▲

Cuidadores/as Ocupados (533)

▲ ▼ Diferencia significativamente positivas y negativas vs. Periodo anterior (N.C. 95%)



El cuidado tiene un alto impacto en la vida laboral de los cuidadores, que se manifiesta en su salud física y mental.

El absentismo laboral se apunta como una de las consecuencias más directas de tener la responsabilidad de cuidado de una persona.

En España, el 62,6% de los trabajadores sufre conflicto trabajo-vida en niveles desfavorables, una tensión que se traduce en consecuencias tangibles para las organizaciones.

Fuente: Universidad Autónoma de Barcelona, [Panel OTS 2024](#)

La tendencia demográfica intensifica este problema: la población activa con roles de cuidador está envejecida.

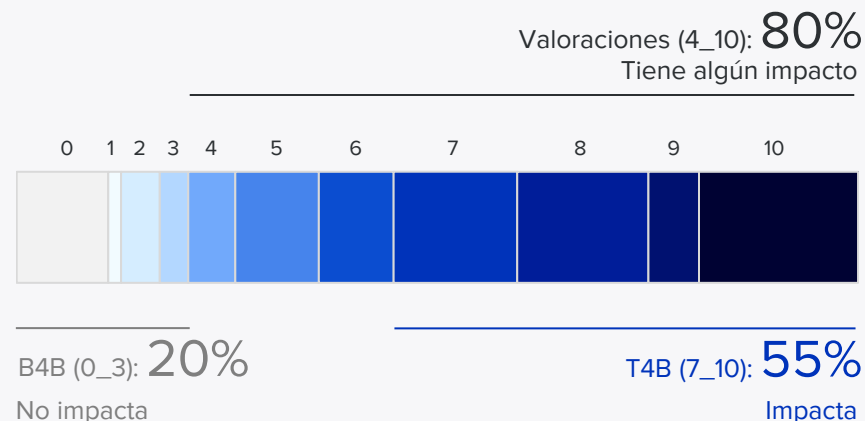
Investigaciones centradas en las personas mayores cuidadoras han observado que las personas en este rol presentan un impacto en su bienestar: menor satisfacción con la vida, más riesgo de depresión, así como un alto consumo de medicamentos, en contraste a las no cuidadoras.

Fuente: CSIC, [EnvejecimientoEnRed](#)

Más de la mitad de los trabajadores/as con responsabilidad de cuidado declaran un alto impacto en su vida laboral.

En general, se aprecia que tener alguien al cargo impacta de forma mayoritaria a los trabajadores/as, si bien hay una minoría que declara no percibir efectos relevantes. La intensidad del impacto refuerza la idea de que las responsabilidades de cuidado influyen directamente en el equilibrio de la vida personal y laboral.

Impacto del rol de cuidador en la vida laboral



Cuidadores/as Ocupados (533)

El cansancio mental y físico son los problemas principales que afrontan los cuidadores/as.

Junto con estos síntomas, uno de cada tres declara influir en su relación social fuera del horario laboral, y la interrupción de sus tareas para dedicarse a la atención.

El **absentismo laboral** parece despuntar como consecuencia del cuidado, desde la necesidad de interrupción de tareas o de ausencia para el cuidado.

Las mujeres apuntan a un mayor desgaste, tanto físico como mental, mientras que los hombres han tenido que adaptar más su modelo laboral.

Impacto del cuidado en el desempeño del trabajo



Cuidadores/as Ocupados a los que el cuidado les impacta en su vida laboral (429)

La mitad de los cuidadores/as se han ausentado durante el último año, siendo la mitad de estos por motivos de cuidado.

Es notablemente superior el índice de absentismo entre cuidadores, posicionándose como segunda justificación tener que atender a una persona de su entorno, incluso por delante de los temas de salud propios o gestiones personales.

Quienes no tienen a nadie a su cargo, no sólo se ausentan menos, sino que los motivos por los que lo hacen están relacionados con cuestiones propias.

La salud mental es un aspecto más destacado entre cuidadores/as.

Empleados/as que se han ausentado en el último año (sin baja)



↑ ↓ Diferencia significativamente positivas y negativas vs. Periodo anterior (N.C. 95%)

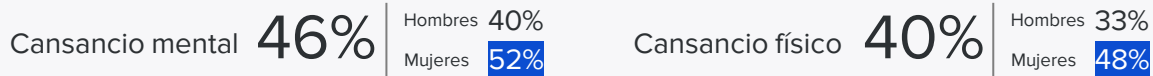


La brecha de género en el cuidado se manifiesta en la intensidad de la atención y en la situación laboral.

Si hacemos zoom en los trabajadores/as, observamos que el rol de cuidado se distribuye de forma equitativa, sin embargo, las mujeres muestran una dedicación de cuidado más intensa en forma de:

- una de cada tres asume de forma exclusiva (no compartida) el cuidado
- muestran una mayor intensidad de la atención en cuánto a horas y días dedicados

Esto provoca un mayor desgaste, que se traduce en cansancio físico y mental.



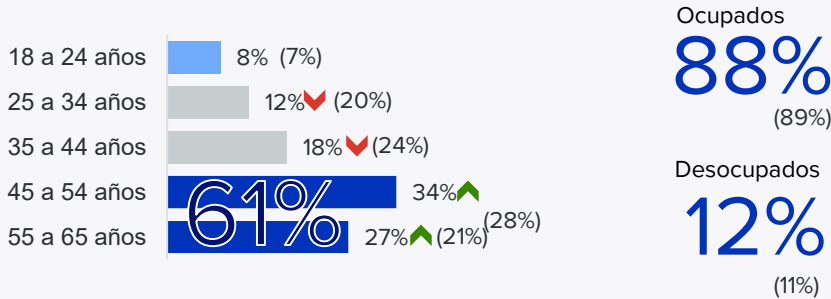
Entre desocupados/as, dos de cada tres cuidadores/as son mujeres.

El rol de cuidador se concentra en las edades más maduras.

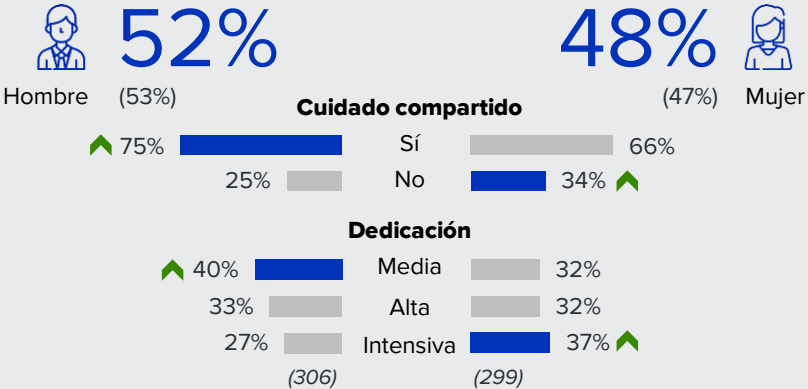
No es casual, ya que por lo que veíamos la mayor parte de los cuidados proceden de tener a cargo a personas de edad avanzada.
Así, **tres de cada cinco cuidadores tienen más de 45 años.**

Aunque tener a alguien al cargo no parece determinado por el género (apenas hay diferencias), su rol sí es diferente: las mujeres concentran un mayor cuidado exclusivo mientras que los hombres comparten más la responsabilidad.
Además, la dedicación intensiva está más presente entre las mujeres, mientras que la mayoría de hombres tienen una dedicación inferior.

Radiografía del cuidador/a de la Población Activa



Rol del cuidador/a por género



(xx%) Datos total Población Activa Cuidadores/as de Población Activa (605)

▲ ▼ Diferencia significativamente positivas y negativas vs. Periodo anterior (N.C. 95%)



El cuidado no solo condiciona la vida laboral, también la empleabilidad.

Las limitaciones horarias, el coste de delegar la atención y el desgaste físico y mental hacen que muchas personas cuidadoras encuentren dificultades para su reincorporación al mercado laboral.

La desigualdad en el reparto de cuidados se refleja en las excedencias laborales: en 2024, por cada hombre que solicitó una excedencia, lo hicieron más de tres mujeres (75% frente a 25%).

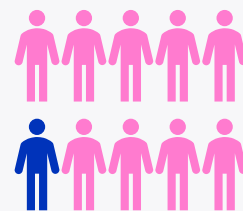
Fuente: Ministerio de Igualdad, [Mujeres en Cifras](#)

Dos de cada tres personas desempleadas con responsabilidades de cuidado son mujeres, lo que ejemplifica la desigualdad del reparto del tiempo y evidencia cómo las tareas de cuidado afectan las oportunidades laborales femeninas.

El cuidado está presente entre desocupados/as, pero en este caso el rol sí entiende de género.

Así, dos de cada tres desocupados/as responsables del cuidado de una persona es mujer.

ZOOM EN DESOCUPADOS



Desocupados/as (491)

14%

Hombres 37% ▼
Mujeres 63% ▲

de los desocupados/as es responsable del cuidado de una persona, siendo la mayoría de ellas (casi dos de cada tres) mujeres.

Responsabilidad y dedicación del cuidado

Responsabilidad
integral
56%



44%
Responsabilidad
compartida

49% Dedicación
intensiva

Más de 5 horas al día,
durante al menos cuatro días
a la semana.

27% Dedicación alta

24% Dedicación media

Cuidadores/as Desocupados (72)

**Nota de interpretación: no se analizan los datos de responsabilidad e intensidad de cuidado por género por base de cuidadores desocupados insuficiente.*

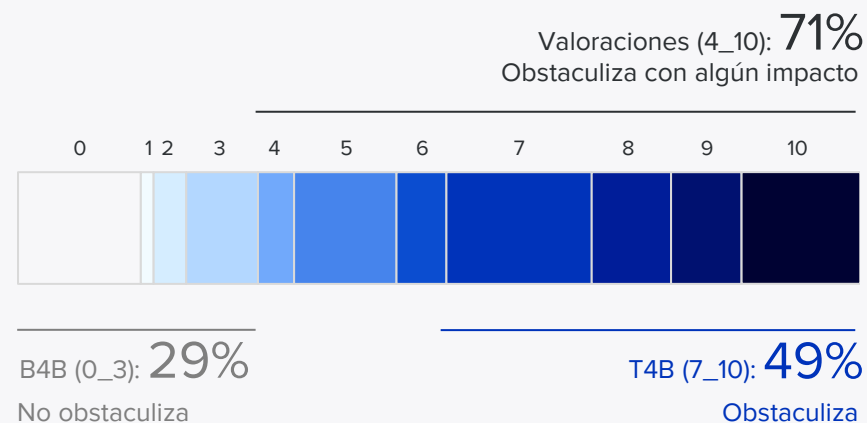


Diferencia significativamente positivas y negativas vs. Periodo anterior (N.C. 95%)

La mitad de cuidadores/as en situación de desempleo señala a su responsabilidad de cuidado como factor que justifica su situación laboral.

No obstante, casi uno de cada tres declara que este rol no está relacionado con su situación actual.

El cuidado como obstáculo a la incorporación al mercado laboral



Cuidadores/as Desocupados (72)

Tener que afrontar el pago de un profesional o la limitación de horario son los frenos principales de los cuidadores/as para incorporarse al mundo laboral.

Estos dos aspectos están muy relacionados, ya que el hecho de no poder afrontar el coste económico podría derivar del hecho de tener un horario limitado que impida reservar el tiempo de cuidado a la persona a cargo.

Además, uno de cada tres señala el agotamiento mental para afrontar las responsabilidades de un puesto de trabajo, y prácticamente en la misma proporción la sensación de no querer “delegar” la responsabilidad está muy presente entre los cuidadores/as.

ZOOM EN DESOCUPADOS

Motivos por los que el cuidado obstaculiza su incorporación



Cuidadores/as Desocupados a los que el cuidado les supone un obstáculo de incorporación al mercado laboral (51)

Fuentes



CSIC

[EnvejecimientoEnRed](#)

INE

[Proyecciones de Población 2022-2072](#)

Ministerio de
Igualdad

[Mujeres en Cifras - Conciliación - Excedencias, permisos y reducciones de jornadas](#)

RTVE

[Artículo sobre propuesta de permiso de permiso de 15 días por cuidados paliativos y poder distribuir los 10 días por fallecimiento](#)

Universidad
Autónoma de
Barcelona

[PANEL OTS 2024](#)

Muchas gracias

