



NACIONES UNIDAS
COSTA RICA

.....



para cada infancia

Policy Brief, 2026

¿TIEMPO PARA CRECER?

BRECHAS EN EL USO DEL TIEMPO Y SU IMPACTO EN LAS ADOLESCENTES EN COSTA RICA

La igualdad de oportunidades se fortalece en la adolescencia

El reloj de la desigualdad no empieza cuando una mujer ingresa al mercado laboral. Empieza mucho antes. Empieza cuando todavía está en el colegio, cuando sueña con quién quiere ser y mientras aprende quién es: se percibe desde la adolescencia. Si Costa Rica no garantiza igualdad real de tiempo para aprender, jugar, cuidarse y desarrollarse desde esta etapa, perpetúa desigualdad estructural para toda la vida adulta.

La adolescencia se define como el grupo etario entre los 10 y los 19 años. Este periodo es clave porque es una etapa crítica de transformación física, emocional y social, en el cual se consolidan identidades, relaciones, aspiraciones y trayectorias de vida. Durante esta etapa, las adolescentes enfrentan mayores desigualdades de género con normas sociales que condicionan el acceso a derechos y oportunidades. Por lo anterior, UNICEF subraya que la adolescencia representa una **ventana estratégica para intervenir y transformar**. La forma en que las personas distribuyen su tiempo constituye una dimensión fundamental del bienestar, el desarrollo humano y la igualdad de oportunidades. El tiempo es un recurso limitado que condiciona el acceso a la educación, el trabajo, la recreación, la participación social y el descanso.



Invertir en la igualdad de género durante la adolescencia no solo contribuye al empoderamiento de las niñas, sino que genera impactos intergeneracionales y transforma estructuras sociales más amplias



Contacto: Marisol Guzmán, Oficial de Monitoreo de Derechos de la Niñez, UNICEF Costa Rica Correo: maguzman@unicef.org.
Pamela Jimenez, Oficial de Economía, Oficina de la Coordinadora Residente. Correo: pamela.jimenez@un.org

Las hijas cuidan más: evidencia regional de una norma persistente

Las adolescentes enfrentan múltiples desventajas superpuestas: desde barreras en el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva, hasta una mayor carga de trabajo no remunerado, limitaciones en su autonomía, exposición a violencia basada en género y exclusión de espacios de toma de decisiones. Invertir en la igualdad de género durante la adolescencia no solo contribuye al empoderamiento de las niñas, sino que también genera impactos intergeneracionales y transforma estructuras sociales más amplias.

La distribución desigual entre las adolescentes y los adolescentes afecta sus oportunidades de estudio, recreación, salud mental y bienestar general, y responde a estereotipos de género profundamente arraigados que siguen asignando el cuidado o el trabajo doméstico como deber exclusivo de las niñas y las mujeres.

Un estudio regional de [UNICEF](#)¹ analiza los patrones de uso del tiempo entre adolescentes en Argentina, Chile, Colombia, México y Uruguay, poniendo especial atención en las desigualdades de género. La principal brecha observada entre adolescentes mujeres y hombres se refiere al trabajo no remunerado, donde las adolescentes dedican significativamente más tiempo tanto a tareas domésticas como de cuidado. En promedio, las adolescentes dedican entre dos y tres horas diarias a este tipo de trabajo, con las cifras más altas registradas en México y Chile. En contraste, los hombres tienden a dedicar más tiempo a actividades de ocio, medios y trabajo remunerado.

El estudio también evidencia un patrón socioeconómico: las adolescentes de hogares de menor nivel socioeconómico dedican más tiempo al trabajo no remunerado que aquellas de estratos altos, una diferencia que no se observa en los hombres. Además, el entorno familiar y los roles de género de los padres influyen en el comportamiento de los adolescentes. En Colombia, México y Chile, por ejemplo, el tiempo que las madres y padres dedican al trabajo no remunerado se asocia con la cantidad de tiempo que sus hijos e hijas dedican a dichas tareas, siendo más fuerte la correlación entre madres e hijas, y entre padres e hijos.

En el caso particular de Colombia, donde se recogió información sobre actitudes de género, se encontró que las adolescentes con visiones más tradicionales tienden a dedicar más tiempo al trabajo no remunerado, lo cual no se observa en los hombres.

¹ UNICEF (2021)



La evidencia muestra también que los roles aprendidos en la casa se transmiten:

Donde las madres cargan con más tareas, las hijas cargan más también. Esto confirma que el cuidado es una desigualdad que se hereda si no se interviene desde temprano.



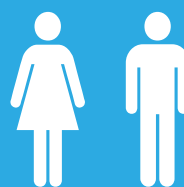
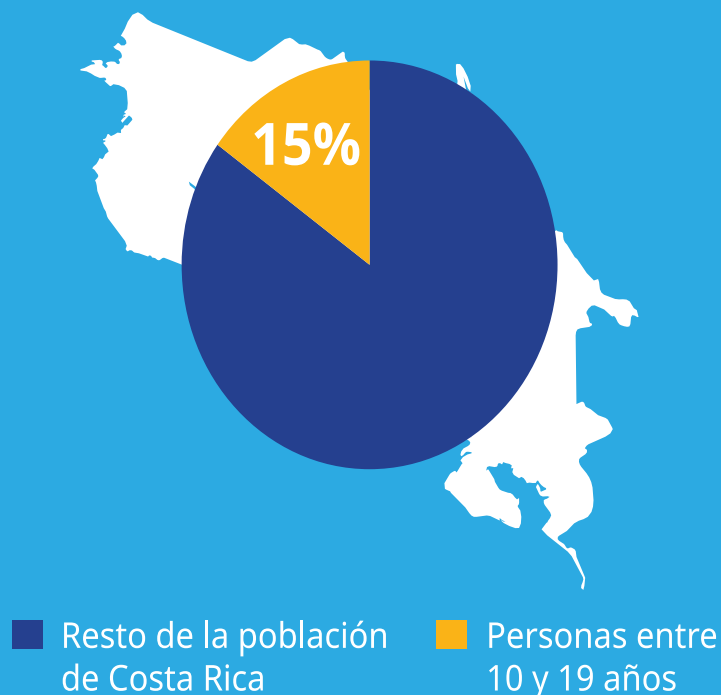
Adolescencia en cifras: quiénes son y qué desafíos enfrentan las adolescentes en Costa Rica

Aunque Costa Rica se encuentra en un acelerado proceso de envejecimiento de la población, las personas entre 10 y 19 años representan un 15% del total de la población del país. Para 2025, se estimó un total de 760.150 adolescentes entre 10 y 19 años, de los cuales 372.345 eran mujeres y 349.475 eran hombres. A pesar de ser un grupo poblacional pequeño, su peso en la estructura social y económica del país sigue siendo decisivo, especialmente considerando las desigualdades que enfrentan en acceso a educación, salud, empleo y participación.

Las adolescentes enfrentan un doble desafío: por un lado, garantizar hoy su acceso a educación, salud y oportunidades, así como promover la corresponsabilidad en las tareas de cuidado dentro de los hogares; y, por otro, prepararlas para un futuro en el que enfrentarán una creciente demanda de cuidados, como resultado del acelerado envejecimiento de la población.



TOTAL DE LA POBLACIÓN DE COSTA RICA (2025).



760.150
Adolescentes entre 10 y 19
años



372.345
Mujeres



349.475
Hombres

Fuente: INEC (2025).



Educación

En el ámbito educativo, la tasa neta de asistencia a secundaria se ubica alrededor del 70-72%, con mayores dificultades de **permanencia para adolescentes** madres y para quienes provienen de hogares en situación de pobreza (INEC, ENAHO 2023).

La pandemia profundizó los rezagos, generando **brechas de aprendizaje** que afectan con más fuerza a estudiantes de menores ingresos (Informe Estado de la Nación, 2023).



Salud

El embarazo adolescente persiste como un desafío, con cerca de **4.055 nacimientos en madres menores de 19 años** registrados en 2024. (Ministerio de Salud, 2025)

A ello se suman **barreras** en el **acceso a servicios de salud sexual y reproductiva** (UNFPA & MSP, 2022) y un incremento en los problemas de salud mental, con mayor prevalencia de síntomas de depresión y ansiedad reportados por las adolescentes en comparación con los hombres (Ministerio de Salud & OPS/OMS, Encuesta Nacional de Salud Mental Adolescente 2022).



Socioeconómico

La dimensión socioeconómica también refleja importantes brechas. Cifras del INEC del 2023 reportan que **cerca del 29% de adolescentes de 15 a 17 años participan en el mercado laboral**, en su mayoría en condiciones de informalidad.

Estas dinámicas son más acentuadas en hogares pobres, donde las adolescentes además asumen responsabilidades de cuidado y trabajo doméstico.

El hecho de que la pobreza sea más frecuente en hogares con jefatura femenina agrava esta situación, aumentando la carga de responsabilidades para las adolescentes (Informe Estado de la Nación, 2023).

Finalmente, los **patrones**² culturales y sociales reproducen desigualdades: las adolescentes tienen menos acceso a espacios de participación y los estereotipos de género en

el uso del tiempo se mantienen vigentes, asignándoles tareas domésticas y de cuidado mientras los hombres gozan de más tiempo de **ocio**³.

El tiempo no se reparte igual: desigualdades de género entre adolescentes en Costa Rica

En Costa Rica, los datos sobre el uso del tiempo entre adolescentes reflejan con claridad una distribución desigual de las actividades cotidianas según el sexo. Mientras los hombres adolescentes destinan más tiempo a actividades de ocio, recreación y trabajo remunerado, las mujeres adolescentes dedican más tiempo al trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, así como al cuidado personal. Esta diferencia en la carga de tareas invisibilizadas no solo limita el tiempo disponible para el descanso, el estudio o el esparcimiento de las adolescentes, sino que reproduce desde edades tempranas los estereotipos de género que asignan a las mujeres la responsabilidad del cuidado. A continuación,

se presentan las brechas a partir de la Encuesta Nacional de **Uso del Tiempo**⁴.

Las estimaciones confirman que las desigualdades en el uso del tiempo comienzan desde la adolescencia en Costa Rica (Gráfico 1). En promedio, las adolescentes mujeres destinan 1 hora y 50 minutos diarios a labores domésticas no remuneradas, mientras que los hombres invierten 1 hora con 12 minutos en estas tareas. En lo que respecta al cuidado de personas dentro del hogar, la diferencia es aún más marcada: las adolescentes dedican 16 minutos diarios, el doble de lo que dedican los hombres (8 minutos).

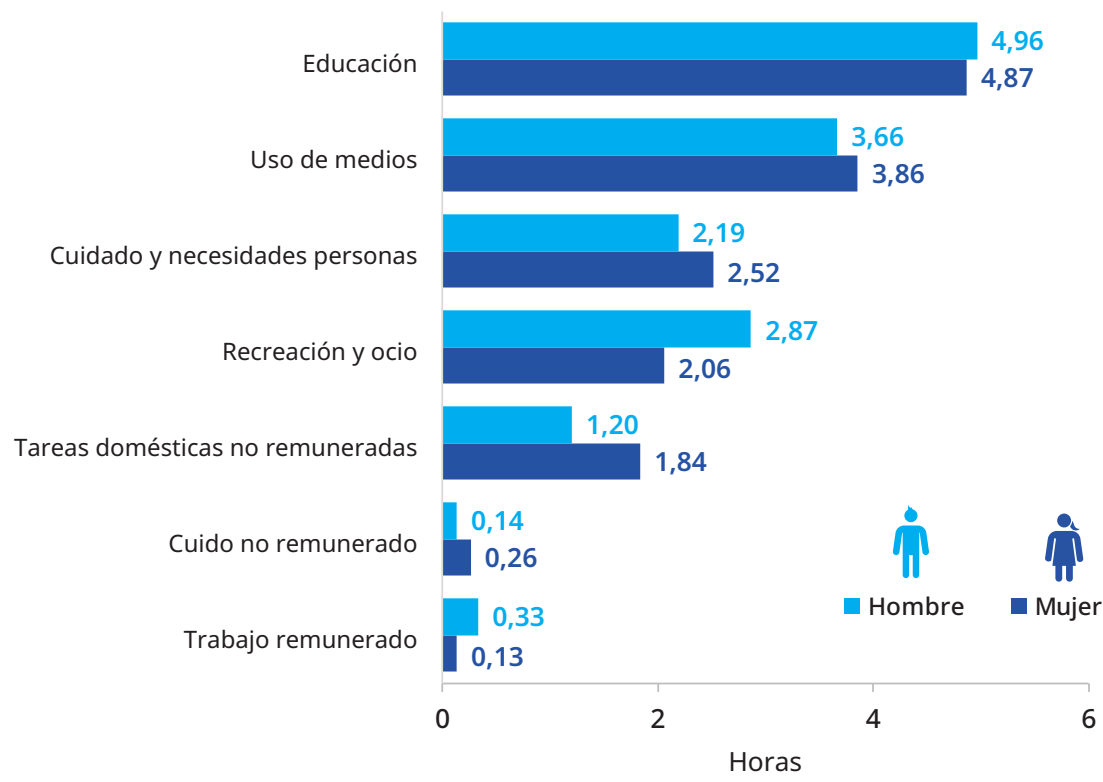
² PANI & UNICEF, EDNA 2022



³ INEC, ENUT 2022

⁴ Ver recuadro metodológico en el anexo para referencia.

Gráfico 1: Tiempo promedio (horas) diario dedicado a cada actividad de adolescentes, según sexo. 2022



Fuente: elaboración propia con datos de la ENUT 2022-INEC.

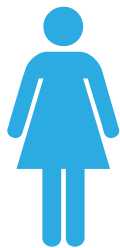
Si se considera el conjunto del trabajo no remunerado (trabajo doméstico más cuidado, adolescencia 2025), la carga total que asumen las adolescentes supera las **2 horas y 6 minutos** al día, mientras que los hombres rondan apenas las **1 hora y 20 minutos**.

En contraste, los patrones de ocio revelan la contracara de esta desigualdad: los hombres adolescentes disfrutan de casi una hora más de tiempo libre por día que sus pares mujeres, dedicándolo principalmente a actividades recreativas y el uso de medios.

Estas cifras muestran que la distribución del tiempo en la adolescencia ya está marcada por los estereotipos de género: ellas con mayores responsabilidades en el hogar, y ellos con mayor acceso a espacios de descanso y socialización.

LA DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO EN LA ADOLESCENCIA

Trabajo no remunerado



2 horas 6 min

Mayores responsabilidades en el hogar



1 hora 20 minutos

Mayor acceso a descanso y socialización

Fuente: ENUT 2022-INEC

“ La distribución del tiempo en la adolescencia ya está marcada por los estereotipos de género: ellas con mayores responsabilidades en el hogar, y ellos con mayor acceso a espacios de descanso y socialización. ”

Tiempo promedio dedicado al trabajo doméstico, no remunerado

ADOLESCENTES DE 12 A 18:



Mujeres: 13 h



Hombres: 8 h

TOTAL (MAYORES DE 12)



Mujeres: 32 h



Hombres: 15 h

Promedio de tiempo libre

ADOLESCENTES DE 12 A 18:



Mujeres: 41 h



Hombres: 46 h

TOTAL (MAYORES DE 12)



Mujeres: 36 h



Hombres: 38 h

Fuente: Elaboración propia con datos de ENUT 2022-INEC

Al realizar un [modelo estadístico](#)⁵ para comprobar si las diferencias en el uso del tiempo entre adolescentes, por sexo, son significativas, se tomaron factores como la edad, el nivel educativo y como está compuesto el hogar. Los resultados muestran que las diferencias no solo existen, sino que son consistentes: los hombres adolescentes destinan más tiempo a recreación, ocio y trabajo remunerado, que las mujeres de la misma edad.

Estos patrones se consolidan en la adultez. Los resultados generales de la ENUT 2022, para la población de 12 años y más, revelan que las mujeres dedican en promedio **35 horas semanales** al trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, más del doble que los hombres, quienes destinan alrededor de **15 horas**.

La desigualdad también se refleja en el tiempo libre: los hombres cuentan con **37 horas semanales** de ocio y descanso, frente a **30 horas** en el caso de las mujeres. En otras palabras, las brechas que ya se observan en la adolescencia no solo persisten, sino que se amplían en la vida adulta, reproduciendo un esquema estructural de división sexual del trabajo que limita las oportunidades de las mujeres para el estudio, la recreación, la participación social y el desarrollo económico.

⁵ Ver cuadro metodológico al final.

RECOMENDACIONES DE POLÍTICA PÚBLICA

01

Sistema integrales de cuidado

Consolidar sistemas públicos de cuidados con enfoque de derechos, equidad de género y cobertura territorial amplia.

Asegurar infraestructura y servicios accesibles y de calidad (centros de cuidado, salas maternales en escuelas, centros de apoyo para personas mayores y con discapacidad).

02

Políticas laborales y corresponsabilidad

Integrar un enfoque de ciclo de vida en la protección social: asegurar que los programas de transferencias no interrumpan apoyos al llegar la adolescencia, manteniendo beneficios y adaptándolos a las nuevas vulnerabilidades (embarazo, riesgos de abandono escolar, inserción laboral temprana).

Implementar licencias laborales remuneradas para personas gestantes y no gestantes, que reconozcan todas las formas de crianza.

Diseñar medidas que prevengan la discriminación laboral y promuevan corresponsabilidad entre Estado, empleadores, comunidades y familias.

Reconocer monetariamente y dignificar el trabajo de cuidados, formalizando esta labor como esencial para la sociedad.

Evitar que las políticas refuercen desigualdades de cuidado: al ampliar la participación laboral de mujeres adultas, prever medidas que no trasladen la carga de cuidado a las adolescentes.

Incorporar servicios de cuidado accesibles y de calidad (guarderías comunitarias, horarios extendidos en centros educativos, redes de cuidado locales) para compensar la redistribución del trabajo doméstico.

03

Bienestar y derechos de adolescentes madres

Ampliar sistemas de becas y apoyos integrales para adolescentes madres, garantizando su permanencia educativa.

Fortalecer redes de apoyo psicosocial, jurídico y de salud integral antes, durante y después del embarazo.

Crear espacios de cuidado accesibles y lactancia que permitan conciliar la maternidad con el estudio y el empleo.

Fortalecer el acceso a información, orientación y servicios de salud integral adecuados a la edad, incluida la salud sexual y reproductiva, para favorecer decisiones informadas y prevenir embarazos en la adolescencia.

04

Participación política de adolescentes

Asegurar la participación significativa de adolescentes en el diseño, implementación y evaluación de políticas de cuidados.

Crear espacios libres de violencia y acoso para que puedan ejercer su liderazgo y fortalecer su autonomía.

Consolidar redes de apoyo comunitario que incluyan atención a la salud mental y acompañamiento para adolescentes madre.

Nota metodológica

Las estimaciones presentadas se construyen a partir de la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2022, elaborada por el INEC. Para este análisis se utilizó con una submuestra de 1,167 personas adolescentes de 12 a 18 años, representativa a nivel nacional, que permite aproximar los patrones de uso del tiempo entre mujeres y hombres en esta etapa de la vida.

Se consideraron las principales categorías definidas por la ENUT:

Adolescentes de 12 18 años



Los resultados se presentan en tiempo promedio diario dedicado a cada actividad, diferenciando por sexo. Además, se estimó un modelo econométrico de tipo OLS, para indagar si las diferencias por sexo eran estadísticamente significativas (mínimos cuadrados ordinarios) para identificar la significancia de las brechas de género en el uso del tiempo, controlando por edad, nivel educativo del hogar, presencia de niños/as pequeños y adultos mayores, y disponibilidad de ayuda doméstica. El modelo incorpora como variables independientes:

Sexo (hombres = 1), **Edad** (continua), **Nivel educativo** (educación alta: secundaria completa o más = 1; educación media: secundaria incompleta = 1), **Presencia de niños pequeños en el hogar** (≤ 6 años = 1), **Presencia de adultos mayores de 65 años en el hogar** (= 1), **Recibir ayuda doméstica en el hogar** (= 1).

Contacto: Marisol Guzmán, Oficial de Monitoreo de Derechos de la Niñez, UNICEF Costa Rica Correo: maguzman@unicef.org.
Pamela Jimenez, Oficial de Economía, Oficina de la Coordinadora Residente. Correo: pamela.jimenez@un.org