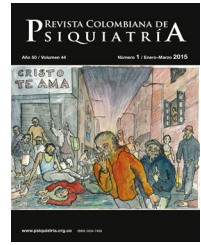




REVISTA COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA

www.elsevier.es/rcp



Artículo original

Asociación de las tareas domésticas con el estado de ánimo de adolescentes y adultos jóvenes de contextos urbanos de América Latina. Hallazgos de un estudio de muestreo de la experiencia



Ángela Flórez-Varela^{a,*}, Carlos Gomez-Restrepo^{a,b,c}, Luis Ignacio Brusco^d, Francisco Diez-Canseco^e, Nicola Holt^f, Karen Ariza-Salazar^a, Natividad Olivar^d, Mauricio Toyama^e, Catherine Fung^g, Fernando Luis Carbonetti^d, Ana L. Vilela-Estrada^e y Stefan Priebe^h

^a Departamento de Epidemiología Clínica y Bioestadística, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia

^b Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia

^c Hospital Universitario San Ignacio, Bogotá, Colombia

^d Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina

^e CRONICAS Centro de Excelencia en Enfermedades Crónicas, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú

^f Department of Health and Social Sciences, University of the West of England (UWE), Bristol, Reino Unido

^g Unit for Social and Community Psychiatry, Wolfson Institute of Population Health, Queen Mary University of London, Londres, Reino Unido

^h Centre for Psychosocial Medicine, University of Hamburg, Hamburgo, Alemania

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 16 de diciembre de 2024

Aceptado el 9 de junio de 2025

On-line el 13 de septiembre de 2025

Palabras clave:

Tareas domésticas
Estudio de muestreo de la experiencia
Estado de ánimo
Felicidad
Nerviosismo

R E S U M E N

Objetivo: Identificar la asociación entre la realización de tareas domésticas y el estado de ánimo de adolescentes y adultos jóvenes de tres ciudades de América Latina.

Métodos: Estudio observacional anidado a un Estudio de Muestreo de la Experiencia realizado en el marco del programa de investigación «Promoviendo la resiliencia y el desarrollo de recursos para superar la depresión y la ansiedad en jóvenes de zonas urbanas de América Latina», realizado en Buenos Aires, Bogotá y Lima. Los participantes diligenciaron cuestionarios sobre su estado de ánimo (tranquilidad-nerviosismo y felicidad-tristeza) y las actividades que realizaban en momentos aleatorios a lo largo del día, durante 7 días consecutivos, usando una aplicación móvil. Se realizó un análisis multinivel para comprobar si el estado de ánimo difiere en función del género y la edad antes, durante y después de realizar tareas domésticas.

Resultados: Los participantes se sienten significativamente más tranquilos al realizar tareas domésticas, resultados que parecen extenderse en el tiempo. Se evidenció que la tristeza aumentó mientras se realizaban tareas domésticas en comparación con lo reportado en notificaciones anteriores. Aunque el estado de ánimo mientras realizan tareas domésticas varía de acuerdo al grupo de edad y al género, no se identificaron diferencias significativas.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: anmflorezva@unal.edu.co (Á. Flórez-Varela).

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2025.06.001>

0034-7450/© 2025 Asociación Colombiana de Psiquiatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Se reservan todos los derechos, incluidos los de minería de texto y datos, entrenamiento de IA y tecnologías similares.

Conclusiones: La realización de tareas domésticas influye en el estado de ánimo de manera inversa respecto a la felicidad-tristeza y tranquilidad-nerviosismo en adolescentes y adultos jóvenes de ciudades de América Latina. Es importante realizar más investigaciones enfocadas en determinar el impacto a mediano y largo plazo de la realización de estas actividades en el estado de ánimo.

© 2025 Asociación Colombiana de Psiquiatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Se reservan todos los derechos, incluidos los de minería de texto y datos, entrenamiento de IA y tecnologías similares.

Association of Domestic Tasks with the Mood of Adolescents and Young Adults from Urban Contexts in Latin America. Findings from an Experience Sampling Study

A B S T R A C T

Keywords:

Household work
Experience sampling study
Mood
Happiness
Nervousness

Objective: To identify the association between household chores and the mood of adolescents and young adults in three Latin American cities.

Methods: This observational study is part of an Experience Sampling Study conducted under the research program «Promoting Resilience and the Development of Resources to Overcome Depression and Anxiety in Urban Youth in Latin America». The study was carried out in Buenos Aires, Bogotá, and Lima. Participants completed questionnaires that assessed their mood (calmness-nervousness and happiness-sadness) and the activities they engaged in at random times throughout the day for seven consecutive days, using a mobile application. A multilevel analysis was performed to determine whether mood differed by gender and age, both before, during, and after performing household chores.

Results: Participants reported feeling significantly calmer while engaged in household chores, and this effect appeared to persist over time. However, there was an increase in reported sadness during these chores compared to previous assessments. While mood varied based on age group and gender during household tasks, no significant differences were found.

Conclusions: The performance of household chores has an inverse impact on mood, affecting happiness-sadness and calmness-nervousness among adolescents and young adults in Latin American cities. Further research is needed to understand the medium- and long-term effects of these activities on mood.

© 2025 Asociación Colombiana de Psiquiatría. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training, and similar technologies.

Introducción

De acuerdo con la OMS, en 2019, alrededor de 970 millones de personas en el mundo tenían un trastorno mental (una de cada ocho personas en todo el mundo), aunque su prevalencia varía en función del sexo y la edad. Se estima que los trastornos de ansiedad y depresión son, aproximadamente, un 50% más frecuentes en mujeres que en hombres, y la ansiedad es el trastorno mental más prevalente en la población de adolescentes¹. El 82% de estos casos son reportados en países de ingresos bajos y medios¹, y esto incluye a América Latina, donde los adolescentes y jóvenes que viven en grandes ciudades están expuestos a múltiples factores de riesgo que pueden aumentar las probabilidades de experimentar malestar emocional, como violencia, pobreza, uso de sustancias psicoactivas y aislamiento social².

Buscando determinar las posibles causas de esta prevalencia, estudios epidemiológicos recientes se han interesado por indagar el impacto del trabajo en la salud mental, considerando que cada vez hay más pruebas que señalan que las

tareas cotidianas de los individuos influyen profundamente en su salud mental³. No obstante, a diferencia del trabajo remunerado, se sabe relativamente poco del impacto del trabajo no remunerado en adolescentes y adultos jóvenes, etapas de vida caracterizadas por cambios significativos en los contextos académicos y un aumento en las exigencias familiares, que pueden acompañarse de eventos estresantes y perjudicar a largo plazo la salud mental de los jóvenes⁴.

Dentro del amplio espectro del trabajo no remunerado se encuentran las tareas domésticas, entendidas como actividades que implican la limpieza y el mantenimiento del hogar, la elaboración y la preparación de alimentos, entre otras: tareas que reflejan estereotipos de género subyacentes^{5,6} y que a lo largo de la historia se han caracterizado por ser infravaloradas, onerosas e insatisfactorias^{3,7}.

Investigaciones previas sobre la relación entre las tareas domésticas y el malestar emocional han producido hallazgos contradictorios⁸. Algunos estudios señalan que la diferencia entre géneros en el malestar emocional aumenta a medida que incrementan las obligaciones del papel familiar, lo que

podría explicar la diferencia de los niveles de angustia psicológica entre hombres y mujeres^{9,10}, y que cuanto más tiempo se dedica a las tareas domésticas mayor es la depresión o la angustia psicológica, en especial en las mujeres^{10,11}. Mientras que otros estudios asocian las tareas domésticas como una actividad física, señalando que pueden elevar el estado de ánimo y dar energía a las personas³. Es importante señalar que las evidencias reseñadas proceden, por lo general, de población mayor de 30 años y residente en países de altos ingresos.

En ese sentido, para aportar a la evidencia sobre la asociación entre la realización de tareas domésticas y el estado de ánimo en adolescentes y adultos jóvenes de entornos vulnerables de América Latina, el presente estudio tiene como objetivo evaluar la relación entre el estado de ánimo inmediato (felicidad/tristeza y tranquilidad/nerviosismo) y la realización de tareas domésticas en la vida cotidiana en jóvenes con y sin síntomas de ansiedad y depresión residentes en tres ciudades de América Latina (Buenos Aires, Lima y Bogotá).

Para abordar este objetivo, se empleó la base de datos de un Estudio de Muestreo de Experiencias (ESM) desarrollado en el marco del programa de investigación OLA «Promoviendo la resiliencia y el desarrollo de recursos para superar la depresión y la ansiedad en jóvenes de zonas urbanas de América Latina». Esta metodología emplea una técnica de autorreporte diario que permite analizar datos longitudinales recopilados a través de una serie de cuestionarios que dan cuenta de las experiencias inmediatas de las personas en la vida cotidiana, lo que lo posiciona como un recurso valioso, en tanto que permite superar el sesgo del recuerdo retrospectivo, dado que los estados de ánimo se capturan cuando se producen^{12,13}; garantiza validez ecológica de los datos, ya que los reportes se realizan en respuesta a eventos reales en «entornos naturales», y examina patrones a lo largo del tiempo en tanto que se realizan varias mediciones a lo largo del muestreo¹⁴.

Materiales y métodos

Diseño

Estudio observacional basado en un ESM desarrollado en el marco del programa de investigación OLA que tiene como objetivo identificar los recursos que ayudan a los jóvenes a prevenir y recuperarse del malestar emocional en tres grandes ciudades de América Latina². El ESM se llevó a cabo simultáneamente con el estudio transversal del programa OLA, compartiendo el objetivo central y con el objetivo adicional de «determinar si los jóvenes utilizan recursos personales y sociales similares para la recuperación a corto plazo (en cuestión de horas o días) que para la recuperación a largo plazo (más de un año)»².

Participantes

Los participantes del programa de investigación OLA eran adolescentes entre los 15 y los 16 años y adultos jóvenes entre los 20 y los 24 años, residentes en las áreas geográficas dentro del 50% más pobre de las ciudades de Buenos Aires, Bogotá y Lima. Como criterios de exclusión al programa, se estableció la presencia de enfermedad mental grave, deterioro cognitivo

o analfabetismo. Dentro del programa se llevó a cabo un estudio transversal mediante la aplicación de un cuestionario que incluyó la tamización de síntomas de ansiedad y depresión, información sociodemográfica y el uso de recursos y actividades, entre otros².

Por su parte, para el ESM se seleccionaron a 151 jóvenes del estudio transversal del programa de investigación OLA, a través de un muestreo no probabilístico estratificado, con el fin de garantizar la paridad de género, la sintomatología de ansiedad o depresión y el grupo de edad en los participantes. Se excluyó a los participantes con teléfonos marca Huawei, dado que durante la fase de prueba, realizada previo al muestreo, se detectaron problemas en estos dispositivos para el funcionamiento de la aplicación requerida para realizar la encuesta.

P previo a la recopilación de los datos, los participantes del ESM realizaron un proceso de consentimiento/asentimiento informado, incluyendo a los acudientes y/o representantes legales de los menores de edad, y un testigo que certificó la participación voluntaria. Adicionalmente, los participantes que consintieron recibieron una capacitación para socializar el funcionamiento de la aplicación móvil con la que se recopilaron los datos y describir el procedimiento del ESM. Los detalles sobre el proceso de muestreo, reclutamiento y desarrollo del ESM pueden ser consultados en un artículo previamente publicado¹⁴ y en el protocolo del programa de investigación OLA².

Para los fines de este estudio se tomaron de la base de datos pseudoanonimizada del ESM los datos de todos los participantes del estudio.

Procedimiento

La recolección de datos del ESM se realizó en un periodo de siete días mediante cuestionarios cortos autoadministrados disponibles en los dispositivos móviles de los participantes en la aplicación eMoodie¹⁵. El cuestionario del ESM estaba compuesto por cinco preguntas cerradas con categorías de respuesta predefinidas: ¿Dónde estás ahora?, ¿Cuánto tiempo has estado haciendo esta actividad?, ¿Con quién estás haciendo esta actividad?, ¿Qué tan feliz o triste te sientes ahora? y ¿Qué tan nervioso o tranquilo estás ahora? Adicionalmente se incluyó una pregunta abierta: ¿Qué estás haciendo ahora?, cuyas respuestas fueron codificadas por un equipo de pares de las tres ciudades (Bogotá, Buenos Aires y Lima), que fueron agrupadas en 17 categorías y 42 subcategorías relacionadas con el tipo de actividad.

Los adolescentes involucrados en el ESM realizaron el diligenciamiento de 5 cuestionarios de lunes a viernes y 8 cuestionarios durante el fin de semana, mientras que los adultos jóvenes realizaron 8 cuestionarios diarios durante los 7 días de la semana del ESM. Los cuestionarios fueron recibidos en diferentes momentos del día en unas franjas horarias definidas a conveniencia de los participantes, a fin de evitar interrumpir sus actividades académicas o laborales.

La base de datos final del ESM incluyó a los participantes con tasas de cumplimiento (respuesta a la totalidad de los cuestionarios) igual o superior al 20%. Se excluyeron datos de notificaciones con respuestas parciales o no válidas en función del tiempo de respuesta. El ESM permitió respuestas autoiniciadas desde la aplicación en reemplazo de notificaciones

perdidas por los participantes, que tuvieron un proceso de validación durante la limpieza de datos de la base final. La información detallada sobre la construcción y depuración de la base de datos final del ESM se publicó previamente¹⁴.

Variable e instrumentos

Datos sociodemográficos

Recolectados durante el proceso de reclutamiento para el programa de investigación OLA y exportados a la base de datos de las notificaciones de los participantes del ESM:

- Grupo de edad: variable dicotómica (adolescentes/adultos jóvenes).
- Género: variable nominal (masculino/femenino/no binario).

Felicidad-Tristeza

El cuestionario del ESM utilizó una escala Likert de siete puntos (donde 1 = muy triste y 7 = muy feliz) para que el participante respondiera ¿Qué tan feliz o triste te sientes ahora? al momento de recibir cada cuestionario.

Tranquilidad-Nerviosismo

El cuestionario del ESM utilizó una escala Likert de siete puntos (donde 1 = muy nervioso y 7 = muy tranquilo) para que el participante respondiera ¿Qué tan nervioso o tranquilo estás ahora? al momento de recibir cada cuestionario.

Actividad realizada

El cuestionario del ESM incluyó una pregunta abierta: ¿Qué estás haciendo ahora?, cuyas respuestas fueron codificadas y categorizadas según el grupo de actividad que representaban. Para los fines de este estudio se creó una variable dicotómica tareas domésticas/tareas no domésticas para determinar la actividad realizada por los participantes. Tareas domésticas incluyó 21 códigos de las subcategorías «tareas domésticas» y «preparación de alimentos» (con códigos como: lavar la loza, barrer, trapear, doblar ropa, cocinar, entre otros) de la categoría «tareas o quehaceres» ([anexo I](#)). En tareas no domésticas se incluyeron las 16 categorías restantes (como actividades artísticas; educativas y de aprendizaje; recreativas y de ocio, entre otras), así como las subcategorías «tareas de administración de la vida», «preparación de fiestas», «cuidado de un integrante de la familia» y «cuidado de una mascota» y los códigos que señalaban como prefijo «a punto de», que pertenecían a la categoría «tareas o quehaceres» ([anexo I](#)).

Tiempo dedicado a tareas domésticas

El cuestionario del ESM incluyó la pregunta ¿Cuánto tiempo has estado haciendo esta actividad desde la última notificación? con 5 ítems de respuesta, que van desde los «10 minutos» hasta «más de tres horas».

Secuencia de las notificaciones

Se tuvo en cuenta la información sobre la secuencia de cuestionarios diligenciados por los participantes, registrada por la aplicación EMoodie, para procesar los datos en términos temporales entre las notificaciones.

Análisis de datos

Para comprobar si el estado de ánimo de los jóvenes diferiría en función de la realización de tareas domésticas se realizaron modelos multinivel (con un intercepto aleatorio) para predecir la felicidad y el nerviosismo, añadiendo tareas domésticas/tareas no domésticas como factor, y controlando el grupo de edad y el género (autocorrelación). Se realizó un modelo para la felicidad y otro para el nerviosismo como variables de resultado en el programa estadístico SPSS.

Lo anterior, teniendo en cuenta que los datos están anidados (5.557 notificaciones de cuestionarios en el nivel uno enlazadas con 151 participantes en el nivel dos). El modelo multinivel permite tener en cuenta los datos faltantes, lo que ocurre en los estudios de ESM, ya que algunas notificaciones no son respondidas¹⁶. Las variables intrapersonales (nivel uno) se centraron en las puntuaciones medias individuales, mientras que las variables interpersonales (nivel dos) se centraron en las puntuaciones medias generales¹⁷. El grupo de edad (adolescentes/adultos jóvenes) y el género (masculino/femenino/no binario) se incluyeron como variables en los modelos multinivel, y en los modelos de nivel uno se incluyó el número de notificación (secuencia) para controlar la autocorrelación (cuando no se puede suponer que las notificaciones cronológicamente cercanas sean independientes)¹⁸.

Dado que los residuales de «felicidad-tristeza» presentaban un sesgo positivo significativo, en el estudio se realizó un modelo Gamma (que permite violar el supuesto de normalidad) con transformación logarítmica, siendo el modelo con mejor ajuste (utilizando el Criterio de Información de Akaike, una medida de la calidad de un modelo)¹⁹. En el caso del «tranquilidad-nerviosismo», los residuales también estaban sesgados y el criterio de información de Akaike mostró el mejor ajuste para un modelo que asumía una distribución normal, pero con datos transformados logarítmicamente.

Para aproximar el impacto de las tareas domésticas en el estado de ánimo posterior, se realizó un análisis con desfase temporal (a partir de la secuencia de las notificaciones) utilizando el modelo inicial con el estado de ánimo en la notificación anterior y la notificación posterior a la realización de esta actividad. Este tipo de análisis permite determinar cómo se sienten las personas antes y después de realizar la actividad «tareas domésticas» (en lugar de tareas no domésticas), por lo que se trata de un análisis más detallado del cambio cronológico del estado de ánimo en relación con las tareas.

Resultados

Participantes

Se incluyeron 151 adolescentes y adultos jóvenes en este estudio (50 de Buenos Aires, 51 de Bogotá y 50 de Lima). Setenta y seis tenían entre 15 y 16 años, y 75, entre 20 y 24 años. Setenta y dos se identificaron como hombres, 86 como mujeres y 3 como otros ([tabla 1](#)).

Tabla 1 – Características de la muestra

Participantes	n = 151
Edad, media (DE)	18,55 (3,42)
Género, % femenino	56,95
Felicidad-tristeza, media (DE)	4,99 (1,44)
Tranquilidad-nerviosismo, media (DE)	5,09 (1,57)
Tasa de adherencia, %, media (DE)	75,63 (16,41)

Tiempo de dedicación a tareas domésticas y estado de ánimo

A partir de un análisis descriptivo de las frecuencias de grupo de edad, género y el estado de ánimo medio (felicidad/tristeza o tranquilidad/nerviosismo) se identificó que los adultos jóvenes y las mujeres suelen dedicar más tiempo a tareas domésticas, en comparación con los adolescentes y los hombres, respectivamente (tabla 2). Así mismo, que la felicidad-tristeza y la tranquilidad-nerviosismo varían de acuerdo al grupo de edad y género de los participantes, en función de la tarea realizada (tabla 2).

Modelos

Mediante los modelos Gamma, con transformación logarítmica, se encontró una asociación significativa entre realizar tareas domésticas y sentirse tranquilo ($\beta = -0,022$, $t(5548) = -1,97$, $p = 0,048$, IC 95%: $-0,044$ a $< 0,001$). Sin embargo, no se encontró una asociación entre los niveles de felicidad y la realización de tareas domésticas ($\beta = -0,005$, $t(5548) = 0,421$, $p = 0,674$, IC 95%: $-0,018$ a $0,028$). Tampoco hubo diferencias significativas en el estado de ánimo según las diferencias individuales: género o grupo de edad.

Se añadieron interacciones en una segunda etapa del modelo para examinar si el estado de ánimo difería al realizar tareas domésticas según el grupo de edad y el género, pero ninguno de estos parámetros resultó estadísticamente significativo (tabla 3).

Cambios en el estado de ánimo antes, durante y después de la realización de tareas domésticas

A partir de un análisis de desfase temporal, usando la secuencia de las notificaciones, se identificó que, cuando se están

realizando tareas domésticas, el estado de ánimo tiende a ser más feliz en la notificación anterior ($\beta = -0,028$, $t(5548) = -2,06$, $p = 0,039$, IC 95%: $-0,054$ a $-0,001$). Por lo tanto, aunque el estado de ánimo no era más feliz al realizar tareas domésticas en comparación con otras actividades, la tristeza había aumentado mientras se realizaban tareas domésticas, desde la notificación anterior.

Por otro lado, los adolescentes tienden a estar más nerviosos en la notificación anterior, que al estar haciendo tareas domésticas en comparación con tareas no domésticas, lo que respalda el hallazgo del primer modelo, de que el nerviosismo es menor al realizar tareas domésticas que tareas no domésticas ($\beta = -0,032$, $t(5548) = -2,57$, $p = 0,010$, IC 95%: $-0,057$ a $-0,008$). Este aumento en la tranquilidad parece extenderse hasta la siguiente notificación, ya que hacer tareas domésticas, en lugar de tareas no domésticas, está asociado con un menor nerviosismo en la siguiente notificación ($\beta = -0,026$, $t(5548) = -2,20$, $p = 0,028$, IC 95%: $-0,049$ a $-0,003$) (tabla 4).

Por el contrario, era más probable que los jóvenes estuvieran más nerviosos en la notificación anterior que cuando realizaban las tareas domésticas, lo que corrobora el hallazgo anterior de que el nerviosismo es menor cuando se realizan tareas domésticas que cuando se realizan tareas no domésticas ($\beta = -0,032$, $t(5548) = -2,57$, $p = 0,010$, IC 95%: $-0,057$ a $-0,008$). Este aumento de la tranquilidad parece trasladarse a la siguiente notificación, ya que realizar tareas domésticas (en lugar de tareas no domésticas) se asocia con estar menos nervioso en la siguiente notificación ($\beta = -0,026$, $t(5548) = -2,20$, $p = 0,028$, IC 95%: $-0,049$ a $-0,003$).

Discusión

Esta investigación evaluó cómo la realización de tareas domésticas puede estar asociada a estados de ánimos de felicidad-tristeza y nerviosismo-tranquilidad en jóvenes de zonas urbanas vulnerables de tres ciudades de América Latina (Bogotá, Buenos Aires y Lima), reconociendo en esta etapa de vida un momento crucial para examinar los procesos de desbordamientos en las experiencias que podrían tener lugar dentro del hogar⁴.

Los resultados de este estudio indican una asociación significativa entre realizar tareas domésticas y sentirse tranquilo. En general, los participantes tienden a estar más nerviosos en

Tabla 2 – Características sociodemográficas y estado de ánimo medio (a nivel de la persona) según el tipo de actividad realizada

	Tiempo medio (DE) dedicado a tareas domésticas ^a	Media (DE) del puntaje felicidad-tristeza		Media (DE) del puntaje de tranquilidad-nerviosismo	
		Tareas domésticas	Tareas no domésticas	Tareas domésticas	Tareas no domésticas
Muestra total	0,082 (0,072)	4,92 (1,24)	4,99 (0,99)	5,20 (1,22)	5,06 (1,09)
15-16 años	0,070 (0,068)	4,75 (1,35)	4,92 (1,05)	5,09 (1,31)	5,02 (1,16)
20-24 años	0,094 (0,075)	5,08 (1,35)	5,06 (0,93)	5,31 (1,14)	5,11 (1,03)
Femenino	0,094 (0,076)	4,90 (1,11)	4,87 (0,98)	5,09 (1,25)	4,91 (1,09)
Masculino ^b	0,064 (0,062)	4,87 (1,41)	5,11 (1,00)	5,31 (1,25)	5,23 (1,08)

^a Calculado a partir de la división entre el número de veces notificadas a lo largo de la semana por el número total de mediciones (notificaciones respondidas) de cada individuo.

^b El género no binario no fue excluido del análisis, solo que no fue incluido en la tabla debido a que la frecuencia es mínima (3 participantes).

Tabla 3 – Parámetros y significación estadística del impacto de las tareas en el estado de ánimo

Variable resultado	Variable predictora	Coef	EE	T o F	Sig	df	LI	LS
Tranquilidad-nerviosismo	Tareas domésticas	-0,022	0,011	-1,974	0,048*		-0,044	<0,001
	Género			2,679	0,069	2,5531		
	Grupo de edad			0,039	0,843	1,5531		
	Tareas domésticas × Género			0,493	0,611	2,5529		
	Tareas domésticas × Grupo de edad			1,928	0,165	1,553		
Felicidad-tristeza	Tareas domésticas	0,005	0,012	0,421	0,674		-0,018	0,028
	Género			2,492	0,083	2,5533		
	Grupo de edad			0,447	0,504	1,5553		
	Tareas domésticas × Género			1,821	0,162	2,5531		
	Tareas domésticas × Grupo de edad			0,157	0,692	1,5532		

Coef: coeficiente; df: grados de libertad (por sus siglas en inglés); EE: error estándar; LI: límite inferior de intervalo de confianza del 95%; LS: límite superior de intervalo de confianza del 95%; Sig: significación estadística en el nivel $p < 0,05$; T o F: estimador de prueba.

* Estadísticamente significativo.

Tabla 4 – Parámetros y significación estadística del impacto de las tareas domésticas en el estado de ánimo (felicidad y nerviosismo) en T-1 y T+1

Variable resultado	Variable predictora	Media en 0 (EE)	Media en 1 (EE)	Coef	EE	t	Sig	LI	LS
Tranquilidad-nerviosismo T-1	Tareas domésticas	5,540 (0,280)	5,363 (0,263)	-0,032	0,0127	-2,565	0,010*	-0,057	-0,008
Tranquilidad-nerviosismo T+1	Tareas domésticas	5,391 (0,282)	5,533 (0,282)	-0,026	0,0118	-2,202	0,028*	-0,049	-0,003
Felicidad-tristeza T-1	Tareas domésticas	5,235 (0,246)	5,382 (0,230)	-0,028	0,0134	-2,060	0,039*	-0,054	-0,001
Felicidad-tristeza T+1	Tareas domésticas	5,201 (0,238)	5,276 (0,250)	-0,014	0,0129	-1,110	0,267	-0,040	0,011

Coef: coeficiente; EE: error estándar; LI: límite inferior de intervalo de confianza del 95%; LS: límite superior de intervalo de confianza del 95%; Sig: significación estadística en el nivel $p < 0,05$; t: estimador.

T-1 indica notificación previa a la realización de las tareas.

T+1 indica notificación posterior a la realización de las tareas.

Media en 0' es la media estimada en T-1 o T+1 cuando no se están realizando tareas.

Media en 1' es la media estimada del estado de ánimo en T-1 o T+1 cuando se realizan tareas actualmente.

* Estadísticamente significativo.

la notificación anterior, que al estar haciendo tareas domésticas en comparación con tareas no domésticas. Y este aumento de la tranquilidad parece extenderse hasta la siguiente notificación. Por otro lado, no se encontró una asociación entre los niveles de felicidad-tristeza y la realización de tareas domésticas en comparación con tareas no domésticas. No obstante, se evidenció que la tristeza aumentó mientras se realizaban tareas domésticas en comparación con la notificación anterior.

Contrario a la evidencia que asocia el trabajo doméstico con un mayor malestar psicológico y una salud autoevaluada subóptima^{3,11}, los hallazgos de este estudio sugieren que los participantes se sienten significativamente menos nerviosos en comparación con tareas no domésticas, incluso sugiriendo efectos beneficiosos de las tareas domésticas sobre la tranquilidad en el corto plazo.

Aunque los hallazgos de este estudio indican que los adultos jóvenes y las mujeres suelen dedicar más tiempo a tareas domésticas, en comparación con los adolescentes y los hombres, respectivamente, y que la felicidad-tristeza y la tranquilidad-nerviosismo varían de acuerdo al grupo de edad y género de los participantes, en función de la tarea realizada, no hubo diferencias significativas en el estado de ánimo según las características individuales: género o grupo de edad de quienes realizaban tareas domésticas.

Al respecto, nuestros hallazgos coinciden con la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo de Argentina⁶, que señala que a medida que aumenta la edad, la participación en tareas domésticas aumenta. Y también con que existe una distribu-

ción desigual por género, dado que las mujeres dedican más minutos al día en las tareas del hogar, en comparación con los hombres de la misma edad, como se refleja tanto en la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo de Argentina como en la de Colombia^{6,20}.

Similar a lo expuesto por Glass y Fujimoto²¹, este estudio encontró que pasar una mayor cantidad de tiempo realizando tareas domésticas afecta el estado de ánimo, y si bien los jóvenes reportan estar más tranquilos, también se identificó un aumento de la tristeza. Estos hallazgos podrían explicarse por la posibilidad que ofrecen las tareas domésticas para distraer o evadir los pensamientos o las actividades más asociadas con el malestar emocional en los jóvenes, o porque los jóvenes del estudio tienen un mayor nivel de compromiso con las labores de contribución al hogar, aunque no las disfruten.

Por otro lado, la evidencia señala que las mujeres están expuestas a una mayor carga en actividades de la vida familiar que las hace más propensas a desbordamientos emocionales^{4,22}, y que esta segregación de género en las tareas domésticas se establece en la adolescencia y se perpetúa en la adultez^{4,5}. No obstante, este estudio no encontró diferencias significativas en este sentido, lo que podría coincidir con los resultados de una investigación realizada en población mayor de 18 años residente en Los Ángeles (Estados Unidos), que señala que en las personas jóvenes con escasas obligaciones familiares, que incluyen las tareas domésticas, las diferencias en el malestar emocional entre géneros no es significativa⁹.

Hasta donde sabemos, no existen estudios acerca de la asociación que tiene la realización de tareas domésticas en el estado de ánimo de jóvenes latinoamericanos. Nuestros resultados aportan evidencia al cuerpo de conocimiento sobre estas asociaciones. No obstante, el estudio posee algunas limitaciones: se comprende que para favorecer el desarrollo del ESM, los participantes seleccionaron *a priori* franjas de tiempo en las cuales podían recibir y diligenciar los cuestionarios; por lo tanto, los datos no capturaron todas las actividades y estados emocionales de los jóvenes a lo largo del día. En este sentido, es posible que haya participación en tareas domésticas que no fue reportada en el ESM, limitando la interpretación de los resultados. Adicionalmente, el ESM no indagó cuántas horas semanales dedican los jóvenes a las tareas domésticas, información que habría sido útil para evaluar las diferencias entre quienes dedican más o menos tiempo y el estado de ánimo. Por último, la pregunta abierta ¿Qué estás haciendo?, central para este estudio, fue codificada y categorizada por el equipo de investigación del ESM. Por lo tanto, se desconocen el contexto y las actividades específicas realizadas por los participantes, que podrían ampliar el análisis de la información.

Conclusiones

La participación en tareas domésticas podría representar una actividad útil para promover la relajación y la distracción de los jóvenes que residen en entornos vulnerables de Bogotá, Buenos Aires y Lima, en momentos de alto nerviosismo. Esto es especialmente importante teniendo en cuenta que la realización de tareas domésticas es una actividad cotidiana alrededor del mundo, y que en algunas culturas hace parte tanto de los procesos de crianza y socialización primaria que reciben los jóvenes como de las oportunidades productivas, sobre todo en países de bajos y medianos ingresos.

Financiación

Este trabajo ha sido financiado por el Medical Research Council (MRC) del Reino Unido (número de subvención: MR/S03580X/1).

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses al realizar el estudio, analizar los datos o redactar el manuscrito.

Anexo. Material adicional

Se puede consultar material adicional a este artículo en su versión electrónica disponible en [doi:10.1016/j.rcp.2025.06.001](https://doi.org/10.1016/j.rcp.2025.06.001).

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos. Pan American Health Organization; 2022.
- Priebe S, Fung C, Brusco LI, Carbonetti F, Gómez-Restrepo C, Uribe M, et al. Which resources help young people to prevent and overcome mental distress in deprived urban areas in Latin America? A protocol for a prospective cohort study. *BMJ Open*. 2021;11:e052339.
- Luke N, Larsen Gibby A. Housework and mental health of adolescent girls and boys in India. 2021 <https://ipc2021.popconf.org/uploads/211744>
- Flook L, Fuligni AJ. Family and school spillover in adolescents' daily lives. *Child Dev*. 2008;79:776-87.
- Beckwith JB. Stereotypes and reality in the division of household labor. *Soc Behav Pers*. 2006;20:283-8.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2021. Resultados definitivos. 2022.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas. El trabajo doméstico y de cuidados no remunerado: desigualdad en la organización social del cuidado. En: *Mujeres y hombres: brechas de género en Colombia*; 2020. p. 48-71.
- Molarius A, Metsini A. Domestic work, self-reported diagnosed depression and related costs among women and men—results from a population-based study in Sweden. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18:9778.
- Aneshensel CS, Frerichs RR, Clark VA. Family roles and sex differences in depression. *J Health Soc Behav*. 1981;22:379-93. Disponible en: <http://www.jstor.orgURL:http://www.jstor.org/stable/2136679>
- Bird CE. Gender, household labor, and psychological distress: The impact of the amount and division of housework. *J Health Soc Behav*. 1999;40:32-45.
- Lundberg U. Influence of paid and unpaid work on psychophysiological stress responses of men and women. *J Occup Health Psychol*. 1996;1:117-30.
- Csikszentmihalyi M, Larson R. Validity and reliability of the experience-sampling method. *J Nerv Ment Dis*. 1987;175:526-36.
- Myin-Germeys I, Kavanova Z, Vaessen T, Vachon H, Kirtley O, Viechtbauer W, et al. Experience sampling methodology in mental health research: New insights and technical developments. *World Psychiatry*. 2018;17:123-32.
- Holt NJ, Flórez-Varela A, Gómez-Restrepo C, Godoy-Casasbuenas N, Toyama M, Hidalgo-Padilla L, et al. Which personal and social resources help adolescents to recover from negative affect in daily life? An experience sampling study. *J Child Adolesc Ment Health*. 2024;1-22, <http://dx.doi.org/10.2989/17280583.2024.2385308>.
- Experience Sampling & Ecological Momentary Assessment Platform [consultado 12 Mar 2024]. Disponible en: <https://emoodie.com/>
- Hox JJ, Roberts JK. *Handbook of Advanced Multilevel Analysis*.; 2011. p. 1-408.
- Kamata A, Vaughn BK. Centering in two-level nested designs. En: *Handbook of Advanced Multilevel Analysis*; 2011. p. 285-312 [consultado 16 Sep 2024]. Disponible en: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203848852-20/centering-two-level-nested-designs-james-algina-hariharan-swaminathan>
- Bolger N. Intensive longitudinal methods: an introduction to diary and experience sampling research. 2013;256 [consultado 16 Sep 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/235760717_Intensive_Longitudinal_methods_An_introduction_to_diary_and_experience_sampling_research
- Heck RH, Thomas SL, Tabata LN. Multilevel and Longitudinal Modeling with IBM SPSS. Routledge; 2022. p. 484 [consultado 17 Sep 2024]. Disponible en: <https://www.routledge.com/Multilevel-and-Longitudinal-Modeling-with-IBM-SPSS/Heck-Thomas-Tabata/p/book/9780367424619>

-
20. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2020-2021. 2021.
 21. Glass J, Fujimoto T. Housework, paid work, and depression among husbands and wives. *J Health Soc Behav.* 1994;35:179-91.
 22. Hughes DL, Galinsky E, Hughes D. Gender, job and family conditions, and psychological symptoms. *Psychol Women Q.* 1994;18:251-70.