



Trabajo y crianza: hijos a medida de la agenda. Por Aldo Siri Frites

Posted on Mayo 23, 2026

Cuando el trabajo organiza la vida familiar y la crianza se delega entre instituciones, pantallas y agotamiento

La imagen clásica de la familia como núcleo principal de crianza se encuentra hoy profundamente tensionada por el modelo laboral moderno. En Chile —uno de los países con jornadas laborales más extensas de la OCDE— millones de padres viven atrapados entre traslados, horarios rígidos, metas de productividad y agotamiento emocional. El resultado es una paradoja inquietante: nunca se ha hablado tanto de parentalidad consciente, apego y salud mental infantil, pero nunca los padres habían pasado tan poco tiempo efectivo con sus hijos.

En términos concretos, la crianza activa y exclusiva —jugar, conversar, escuchar, acompañar tareas, contener emocionalmente— representa apenas entre un 5% y un 15% del día de un hogar promedio donde ambos padres trabajan[1]. Traducido a tiempo real, eso equivale a apenas una o dos horas diarias, muchas veces fragmentadas entre la mañana apurada y la noche agotada. El resto del tiempo es externalizado.

La vida cotidiana contemporánea distribuye el cuidado infantil casi como una cadena logística. Entre un 35% y un 45% del tiempo de los niños transcurre en instituciones: jardines infantiles, colegios, talleres, after school, clubes deportivos o campamentos de verano. Otro 10% a 15% es cubierto por redes de apoyo informales, especialmente abuelos, cuidadoras o nanas. Y entre un 15% y un 20% queda absorbido por pantallas: celulares, televisión, videojuegos y tablets, que muchas veces operan como niñeras digitales silenciosas.

La paradoja —o sin sentido— de todo esto es que numerosas madres, cuidadores, padres y parejas parentales **trabajan para pagar servicios de crianza auxiliares**, como nanas, cuidadores, after school, summer camp, sala cunas o jardines con jornada extendida, clubes, escuelas de verano o invierno, sin considerar el apoyo —remunerado o no— de abuelos, parientes u otras redes, todo para responder a las elevadas exigencias de tiempo e intensidad que les demandan sus empleos.

El fenómeno no responde a una supuesta “falta de amor parental”, sino a una reorganización estructural del tiempo social. La antropología sociocultural ha mostrado que históricamente la crianza siempre fue colectiva; en las sociedades tradicionales el cuidado estaba integrado a la comunidad y al trabajo cotidiano. Hoy ocurre lo contrario: la producción económica separa físicamente a los padres de sus hijos durante la mayor parte del día, y la crianza termina subordinada a las exigencias del mercado laboral.

El sociólogo alemán Hartmut Rosa describe este fenómeno como “aceleración social”: una vida organizada bajo la lógica de la velocidad, la productividad y la optimización permanente. La consecuencia es que incluso el tiempo familiar comienza a administrarse como recurso escaso. **La infancia deja de vivirse y empieza a gestionarse.**

La neurociencia del desarrollo lleva décadas advirtiendo que **los vínculos tempranos no son un lujo emocional, sino una necesidad biológica**. Investigadores como John Bowlby y Mary Ainsworth demostraron que el apego seguro constituye una base fundamental para el desarrollo emocional, cognitivo y social posterior. El cerebro infantil se construye literalmente en interacción con otros cerebros: miradas, contacto, juego, lenguaje y presencia afectiva moldean conexiones neuronales decisivas durante los primeros años de vida.

Desde la neurobiología interpersonal, autores como Daniel Siegel sostienen que la **regulación emocional infantil depende inicialmente de la co-regulación adulta**. Un niño no aprende solo a gestionar ansiedad, frustración o miedo; aprende mediante la presencia disponible de figuras de apego. Cuando el tiempo parental disminuye drásticamente, la calidad del vínculo puede resentirse, especialmente si las pocas horas compartidas están dominadas por cansancio, estrés o hiperconectividad digital.

La psicología del trabajo también ha documentado cómo las **jornadas extensas deterioran la vida familiar**. El agotamiento crónico, la fatiga emocional y el estrés laboral reducen la capacidad de atención,

paciencia y disponibilidad afectiva de los adultos. El problema no es únicamente “cuánto tiempo” se pasa con los hijos, sino en qué estado mental se llega a ellos.

En Chile, esta tensión se vuelve especialmente visible. Aunque la reducción gradual hacia las 40 horas laborales busca mejorar la conciliación entre trabajo y familia, la cultura laboral chilena sigue marcada por extensas jornadas, tiempos de traslado elevados y fuerte presencialismo. La legislación reciente incorporó mecanismos como las bandas horarias y derechos de conciliación familiar para madres y padres con hijos menores. Sin embargo, estas medidas todavía chocan con estructuras organizacionales que continúan premiando la disponibilidad permanente y castigando implícitamente el cuidado.

La propia Dirección del Trabajo define las bandas horarias como un mecanismo que permite anticipar o retrasar hasta una hora el inicio de la jornada para compatibilizar mejor la vida laboral y familiar. El problema es que flexibilizar una hora no modifica necesariamente una cultura económica que sigue absorbiendo la mayor parte de la energía vital de las personas.

A esto se suma un fenómeno contemporáneo complejo: la **digitalización de la infancia**. Las pantallas han reemplazado crecientemente el juego libre, la exploración física y la interacción interpersonal. Diversos estudios han discutido los efectos cognitivos de la hiperexposición digital. Investigaciones recientes sugieren que el uso excesivo de pantallas puede afectar procesos de atención, lenguaje y desarrollo cognitivo, especialmente cuando sustituye interacción humana significativa. Aunque existe debate científico sobre la magnitud exacta de estos efectos, el consenso creciente es que el problema no es sólo la tecnología en sí misma, sino la **sustitución del vínculo humano por estimulación digital pasiva**.

A esta realidad comienza a sumarse una advertencia —quizás tardía— cada vez más transversal desde la neurociencia, la psicología cognitiva y la educación: las nuevas generaciones no sólo presentan mayores dificultades emocionales y atencionales, sino también señales preocupantes de **declive cognitivo** en habilidades fundamentales como comprensión lectora, memoria de trabajo, concentración sostenida y razonamiento abstracto. Lo relevante es que esta alerta no proviene de un único estudio aislado, sino de múltiples investigaciones internacionales que observan tendencias convergentes.

El pasado 15 de enero de 2026 el neurocientífico australiano Jared Cooney Horvath expuso ante el Senado de Estados Unidos evidencias sobre los efectos de la sobreexposición digital temprana y la fragmentación atencional en niños y adolescentes, señalando que la hiperestimulación constante modifica procesos esenciales del aprendizaje y la consolidación de memoria. Paralelamente, el neurocientífico francés Michel Desmurget, en su libro *La Fábrica de Cretinos Digitales* (La Fabrique du Crétin Digital, 2019), recopiló abundante evidencia científica que vincula el uso excesivo de pantallas con deterioro del lenguaje, reducción del rendimiento académico, disminución de la capacidad de concentración y empobrecimiento del desarrollo intelectual infantil.

Estas investigaciones dialogan con hallazgos provenientes de distintas disciplinas. Estudios comparativos internacionales como PISA (OCDE, trianual) muestran estancamiento o retroceso en comprensión lectora y matemáticas en numerosos países occidentales durante la última década. A ello se suma el aumento de diagnósticos de ansiedad, dificultades regulatorias y problemas de atención en población infantil y adolescente. El problema, sin embargo, no puede reducirse únicamente a las pantallas. Lo que diversos autores comienzan a advertir es una transformación más profunda de la experiencia humana temprana: menos conversación sostenida, menos juego libre, menos aburrimiento creativo, menos presencia adulta disponible y menos vínculos estables de apego.

En otras palabras, una infancia crecientemente administrada por dispositivos, instituciones y ritmos laborales que fragmentan el tiempo humano. Tal vez el gran problema de nuestra época no sea simplemente tecnológico, sino civilizatorio: haber construido una sociedad económicamente eficiente, pero cada vez menos compatible con las necesidades biológicas, emocionales y cognitivas del desarrollo humano.

La crisis contemporánea de la crianza no es individual: es estructural. Se exige a los padres una presencia emocional intensa en un sistema económico que simultáneamente les quita tiempo, energía y estabilidad psicológica. **Se promueve la parentalidad consciente mientras el trabajo organiza la existencia alrededor de la productividad y no del cuidado.**

La historia muestra que las sociedades siempre revelan sus prioridades reales en la forma en que distribuyen el tiempo. **Y hoy el tiempo de crianza parece haberse convertido en el residuo de la jornada laboral.**

En definitiva, la pregunta de fondo no es solamente cómo criar mejor, sino qué tipo de sociedad estamos construyendo cuando los hijos crecen principalmente entre instituciones, algoritmos, pantallas y cansancio adulto. Porque la infancia no se desarrolla únicamente con recursos materiales o acceso educacional. También necesita presencia, conversación, juego, disponibilidad emocional y tiempo humano no fragmentado.

Y ese tiempo, en el mundo moderno, se ha transformado en uno de los bienes más escasos de todos.

Para El Maipo, Aldo Siri Frites, Psicólogo, Lic. En Psicología, Mg. en Innovación, Gerente de Personas/RRHH, profesor MBA Industria Minera UCH, Mg. Personas y Organización UAH, Consultor de Empresas, especializado en Industria Minera, Habilidades Directivas, Desarrollo Humano y Negociación.

Nota: El contenido vertido en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de sus autores, y no refleja necesariamente la línea editorial El Maipo.

Referencias bibliográficas

- Ainsworth, M. (1978). Patterns of Attachment. Lawrence Erlbaum.
- Berger, P. & Luckmann, T. (1966). The Social Construction of Reality. Anchor Books.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss. Basic Books.
- Dejours, C. (1998). El Factor Humano. Lumen.
- Dirección del Trabajo de Chile. “Derecho a Bandas Horarias”. Dirección del Trabajo – Bandas Horarias
- Han, B.-C. (2012). La Sociedad del Cansancio. Herder.
- Hochschild, A. (1989). The Second Shift. Viking.
- Medwave (2024). “Diferencias de Tiempo en Pantalla según Factores Individuales, Familiares y Residenciales en Niños”. Medwave – Tiempo en Pantalla Infantil
- OECD. Hours Worked Indicator. OECD Hours Worked
- Revista Chilena de Nutrición (2024). “Uso de Pantallas en Población Infantil: ¿Amigo o Enemigo?”. Revista Chilena de Nutrición – Uso de pantallas
- Rosa, H. (2013). Social Acceleration. Columbia University Press.
- Siegel, D. (2012). The Developing Mind. Guilford Press.
- UNICEF Chile. “Papá Todos los Días”. UNICEF Chile – Papá Todos los Días
- UNICEF Chile. “Participación de los Padres en la Crianza”. UNICEF Chile – Participación de los Padres

[1] Tiempo de crianza activa y exclusiva (5%-15%): La estimación de entre 1,5 y 2,5 horas diarias de interacción exclusiva entre padres e hijos se basa en estudios de uso del tiempo y conciliación laboral-familiar en hogares con doble jornada laboral. UNICEF Chile ha señalado que Chile es uno de los países OCDE con menos tiempo disponible para la vida familiar debido a las extensas jornadas laborales. La OCDE indica que Chile mantiene una de las mayores cargas anuales de trabajo entre sus países miembros, con aproximadamente 1.963 horas trabajadas al año versus un promedio OCDE de 1.752 horas.