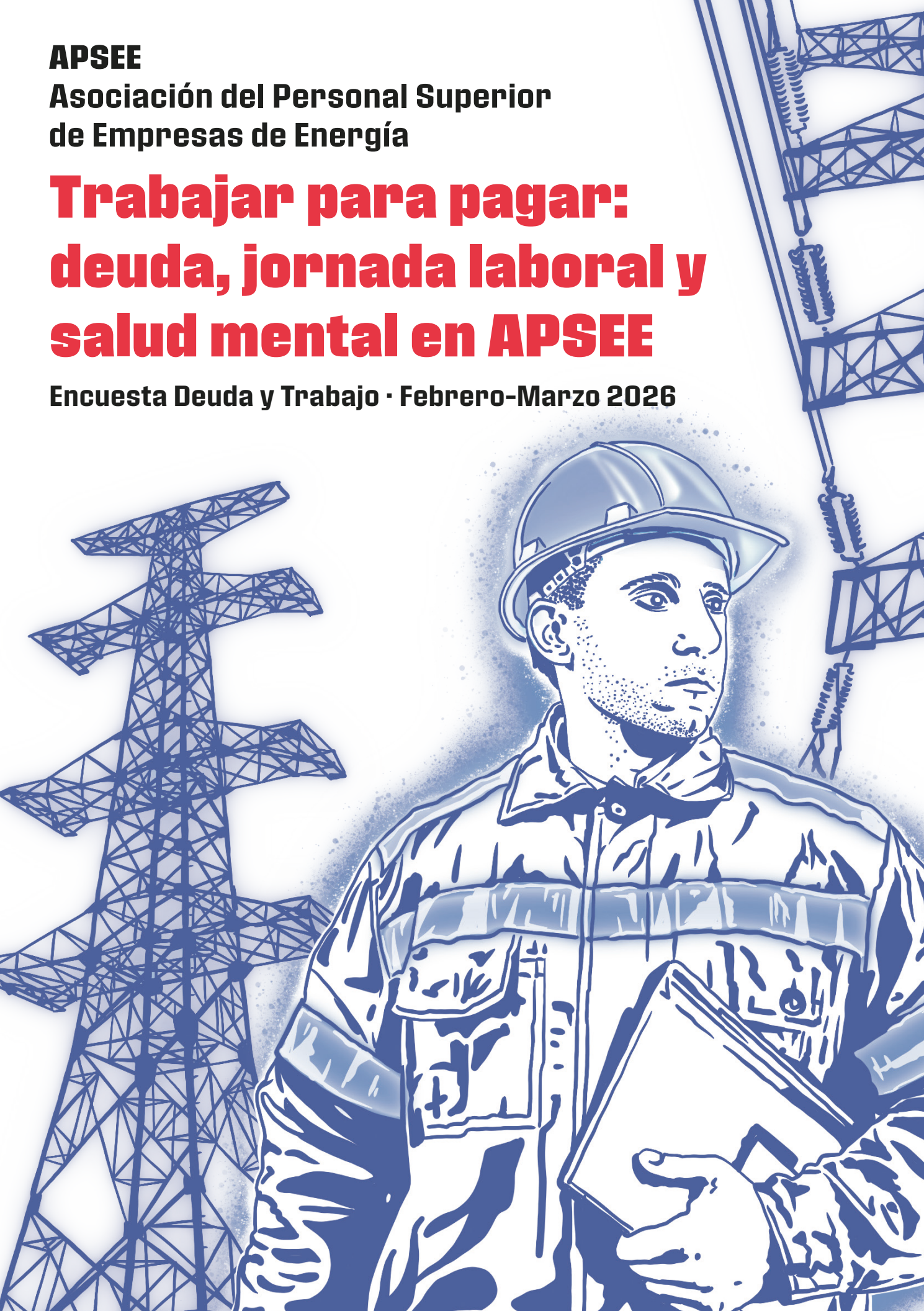


APSEE

**Asociación del Personal Superior
de Empresas de Energía**

Trabajar para pagar: deuda, jornada laboral y salud mental en APSEE

Encuesta Deuda y Trabajo · Febrero-Marzo 2026

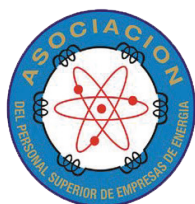


APSEE

**Asociación del Personal Superior
de Empresas de Energía**

Trabajar para pagar: deuda, jornada laboral y salud mental en APSEE

Encuesta Deuda y Trabajo · Febrero-Marzo 2026



EQUIPO DE TRABAJO

Diseño y análisis: Grupo de Investigación e Intervención Feminista (UBA- FFyL)

Coordinación general: Lucía Cavallero, Verónica Gago

Equipo Técnico: Rayen de los Santos

AUTORIDAD GREMIAL

Secretaria Técnica y Relaciones Internacionales APSEE y Presidenta IAETES Mara Rivera

EN CONJUNTO CON

Asociación del Personal Superior de Empresas de Energía (APSEE)

Instituto Argentino de Estudios Técnicos, Económicos y Sociales (IAETES)

Coordinación editorial: Florencia Puente - FRL

Diseño de cubierta: Ximena Astudillo Delgado

Maquetación: Ximena Astudillo Delgado

Esta publicación es financiada con los recursos de la Fundación Rosa Luxemburgo con fondos del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo de Alemania (BMZ).

El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva de las autoras y no refleja necesariamente posiciones de la FRL.



Atribución – No Comercial – Compartir Igual (by-nc-sa)

INDICE

I. Objetivo del informe	7
II. Descripción de la muestra	8
III. Situación laboral.....	9
IV. Endeudamiento y estrategias de afrontamiento.....	13
V. Impacto en la mental	18
VI. Política y trabajo	20
VII. Conclusiones.....	22

Introducción

Desde APSEE entendemos que defender las condiciones de trabajo implica también comprender las transformaciones que atraviesan la vida cotidiana de nuestros compañeros y compañeras. Por eso impulsamos esta encuesta, con el objetivo de escuchar, relevar y poner en evidencia una realidad que muchas veces permanece invisibilizada detrás de los indicadores económicos generales.

En los últimos años, desde APSEE advertimos una creciente preocupación en los lugares de trabajo. Las conversaciones cotidianas comenzaron a estar atravesadas por temas que exceden el ámbito laboral estrictamente dicho: las dificultades para sostener el nivel de vida, la necesidad de multiplicar estrategias para llegar a fin de mes, las responsabilidades familiares, la incertidumbre frente al futuro y el impacto que estas tensiones generan sobre el bienestar de las personas.

Frente a este escenario, entendimos que era necesario construir una herramienta que permitiera transformar esas percepciones en información sistematizada. Esta encuesta surge de la convicción de que las organizaciones de trabajadores no pueden depender exclusivamente de diagnósticos elaborados por otros actores. Necesitamos producir nuestras propias miradas, a partir de la experiencia y la voz de quienes todos los días sostienen con su trabajo un sector estratégico para el desarrollo nacional.

El relevamiento que aquí presentamos busca aportar elementos para comprender las condiciones actuales de vida y trabajo de nuestros afiliados y afiliadas. Su propósito no es únicamente describir una realidad, sino también contribuir a

la reflexión colectiva sobre los desafíos que enfrenta el mundo del trabajo en la Argentina contemporánea.

Como sindicato creemos que conocer es una forma de organizar. Porque cuando las preocupaciones individuales encuentran un espacio colectivo para expresarse, analizarse y debatirse, se convierten en una herramienta para la defensa de derechos y para la construcción de respuestas comunes frente a los problemas que atraviesan a las trabajadoras y los trabajadores.

Carlos Minucci

Secretario General de APSEE

Consejo Directivo APSEE

I. Objetivo del informe

El presente informe tiene como objetivo analizar los resultados de la encuesta realizada entre trabajadores y trabajadoras de la Asociación del Personal Superior de Empresas de Energía (APSEE) durante los meses de febrero y marzo de 2026. El cuestionario indaga sobre aspectos vinculados al trabajo, los ingresos, el endeudamiento y las percepciones sociales y políticas de este colectivo.

La encuesta recoge información sociodemográfica (género, edad, provincia), condiciones laborales (situación de empleo, cantidad de horas trabajadas, pluriempleo, ingresos), responsabilidades de cuidado y trabajo reproductivo, así como aspectos relacionados con el endeudamiento (tipos de deuda, entidades acreedoras, atraso en pagos, estrategias de afrontamiento) y percepciones sobre la reforma laboral y la salud mental.

El propósito central es explorar las interrelaciones entre trabajo, ingresos, endeudamiento y bienestar, identificando problemáticas y desigualdades que atraviesan a los trabajadores de APSEE. Se busca visibilizar cómo las condiciones laborales inciden en la carga de trabajo remunerado y no remunerado, en la situación de endeudamiento y en las consecuencias subjetivas que estas dinámicas generan y que son identificadas por los propios trabajadores y trabajadoras del sector energético.

II. Descripción de la muestra

113
respuestas obtenidas

Distribución geográfica: más del 79% de las respuestas corresponden a personas que viven en la Provincia de Buenos Aires. El resto proviene de CABA (20%) y otras provincias (1%).

Género: el 12% se identifica como mujer, el 88% como varón.

Edad promedio: 47 años.

Jefatura del hogar: el 61% se identifica como jefe/a de hogar, es decir, como la persona que provee la principal fuente de ingresos.

Responsabilidades de cuidado: el 77% tiene a cargo entre 1 y 3 personas.

Ingreso promedio del hogar: \$2.697.000 (febrero 2026, entre quienes respondieron).

Situación habitacional: el 43% es propietario/a; un 36% enfrenta gastos mensuales por alquiler o créditos hipotecarios.

III. Situación laboral

En esta sección se presentan los resultados vinculados a la situación de empleo de los trabajadores y trabajadoras de APSEE que participaron del relevamiento. Se observa la distribución entre quienes cuentan con un empleo formal y aquellos que combinan más de un empleo para alcanzar un ingreso suficiente. Asimismo, se analizan las horas trabajadas semanalmente, la presencia de jornadas extendidas y la incidencia del multiempleo. Los datos muestran diferencias significativas según género, lo que permite identificar desigualdades en la carga laboral.

En cuanto a la condición laboral, se observa que el 100% de las mujeres encuestadas cuenta con empleo registrado. En el caso de los varones encuestados, el 90% también se encuentra en relación de dependencia registrada, mientras que el 10% restante combina su empleo con actividades autónomas o cuentapropistas. Esta diferencia sugiere que, aunque la mayoría de los trabajadores varones accede al empleo formal, existe un segmento que recurre a estrategias de diversificación laboral, posiblemente como mecanismo para complementar ingresos o asegurar mayor estabilidad económica.

En relación con lo anterior, en los registros sobre la cantidad de horas de la jornada laboral remunerada, se observa que el 79% de las mujeres trabaja hasta 8 horas diarias, mientras que entre los varones ese porcentaje desciende al 61%. En cambio, los varones presentan mayor presencia en las franjas de jornadas extendidas: 36% trabaja entre 8 y 12 horas y un 3% supera las 12 horas diarias, frente al 21% de las mujeres que declara jornadas de entre 8 y 12 horas (Tabla 1).

Tabla 1. Horas diarias de trabajo remunerado por género

Género	Hasta 8 hs	Entre 8 y 12 hs	Más de 12 hs
Mujer	79%	21%	//
Varón	61%	36%	3%

Fuente: Encuesta Deuda y Trabajo APSEE. Febrero-Marzo 2026

La diferencia en la condición laboral y la cantidad de horas dedicadas al trabajo remunerado entre géneros también puede vincularse con la distribución desigual del trabajo reproductivo. El hecho de que todas las mujeres encuestadas tengan sólo un empleo registrado y que en su mayoría su jornada laboral sea hasta 8 horas diarias podría estar relacionado con la imposibilidad de combinarlo con otras actividades laborales debido a la sobrecarga de tareas de cuidado y domésticas que recae sobre ellas.

En ese sentido, la distribución de las horas dedicadas al trabajo reproductivo muestra diferencias entre mujeres y varones (Tabla 2). Mientras que el 57% de las mujeres declara realizar más de cinco horas diarias de tareas de cuidado y domésticas no pagas, entre los varones ese porcentaje desciende al 37%. En cambio, los varones presentan mayor presencia en las franjas de menor dedicación, el 25% dedica entre 1 y 2 horas diarias, frente al 14% de las mujeres.

Tabla 2. Horas diarias de trabajo reproductivo no remunerado por género

Género	De 1 a 2 hs	De 3 a 4 hs	Más de 5 hs
Mujer	14%	29%	57%
Varón	25%	37%	37%

Fuente: Encuesta Deuda y Trabajo APSEE. Febrero-Marzo 2026

Estos datos evidencian una sobrecarga de trabajo reproductivo en las mujeres, quienes además de su jornada laboral remunerada asumen una proporción mayor de tareas de cuidado no remuneradas. La diferencia en la distribución de tiempos refleja una desigualdad de género que impacta directamente en el

bienestar, la disponibilidad de tiempo libre y las posibilidades de participación sindical y política. Los varones, en cambio, al dedicar menos horas al trabajo no remunerado, logran extender su participación en el mercado laboral, incluso combinando empleos registrados con actividades autónomas.

Respecto a la evolución de las jornadas laborales en los últimos dos años, se observa que **el 43% de las mujeres declaró haber tenido que agregar horas de trabajo, mientras que entre los varones ese porcentaje asciende al 68%. Sin embargo, un 36% de las mujeres manifestó que, aunque no aumentó sus horas, necesitaría hacerlo**, lo que revela una tensión entre las demandas económicas y la imposibilidad de extender la jornada remunerada debido a la sobrecarga de tareas reproductivas. En contraste, solo un 11% de los varones expresó esa necesidad sin haberla concretado, y apenas un 2% dijo no haber agregado horas ni necesitarlo. Estos datos sugieren que, mientras los varones logran efectivamente ampliar su participación en el mercado laboral, las mujeres enfrentan mayores obstáculos para hacerlo, condicionadas por la doble jornada y por la distribución desigual del trabajo no remunerado. La combinación de alta carga de cuidado y necesidad insatisfecha de incrementar horas remuneradas refuerza la idea de que las desigualdades de género atraviesan tanto la organización del tiempo como las estrategias de supervivencia económica.

En conjunto, los resultados muestran que **las estrategias para extender la jornada laboral** entre quienes sí pudieron hacerlo difieren por género. Entre las mujeres, las formas más frecuentes de ampliación fueron las ventas y reventas de productos por plataformas digitales (36%), seguidas por el incremento de horas extras (21%) y, en menor medida, la incorporación de honorarios profesionales o técnicos y la diversificación de actividades particulares. En el caso de los varones, la extensión de la jornada se dio principalmente a través del incremento de horas extras (29%), aunque también se observa una participación importante en ventas por plataformas (16%), junto con la diversificación de actividades y la realización de trabajos profesionales o académicos. Este panorama refuerza la idea de que las mujeres tienden a recurrir a estrategias de generación de ingresos más flexibles y compatibles con el tiempo doméstico, mientras que los varones logran ampliar su jornada principalmente dentro del mercado laboral formal o mediante actividades que requieren mayor disponibilidad horaria por fuera del hogar.

Entre quienes respondieron que tienen más de un trabajo, la gran mayoría indica que **la posibilidad de distribuir el tiempo** entre el trabajo principal y los otros trabajos remunerados **se debe a que el trabajo secundario es por demanda o a que extienden la jornada entrando al trabajo secundario después de salir del trabajo principal**. Como se mencionó anteriormente, esta última estrategia de aumentar las horas laborales durante estos últimos dos años predomina en el caso de los varones, en algunos casos con una ampliación de hasta 4 horas diarias (66%) y en otros casos de más de 4 horas diarias (34%). Para ambos géneros, aparecen con menor frecuencia las estrategias de combinar virtualidad y presencialidad, sumar trabajo remoto o usar las horas muertas de su trabajo principal para realizar los otros trabajos (menos del 4%).

IV. Endeudamiento y estrategias de afrontamiento

En este apartado se presentan los datos referidos al endeudamiento de los trabajadores y trabajadoras de APSEE que respondieron la encuesta. Se describen los tipos de deuda más frecuentes (consumo con tarjeta de crédito, préstamos personales, créditos hipotecarios, etc.) y las entidades con las que se mantiene relación (bancos, financieras, mutuales, familiares o conocidos). Se analiza también la proporción de encuestados que registra atrasos en los pagos y las estrategias de afrontamiento utilizadas, como refinanciación, reducción de gastos, utilización de ahorros o búsqueda de ingresos adicionales.

80%
de los/as encuestados/as
afirma tener deudas

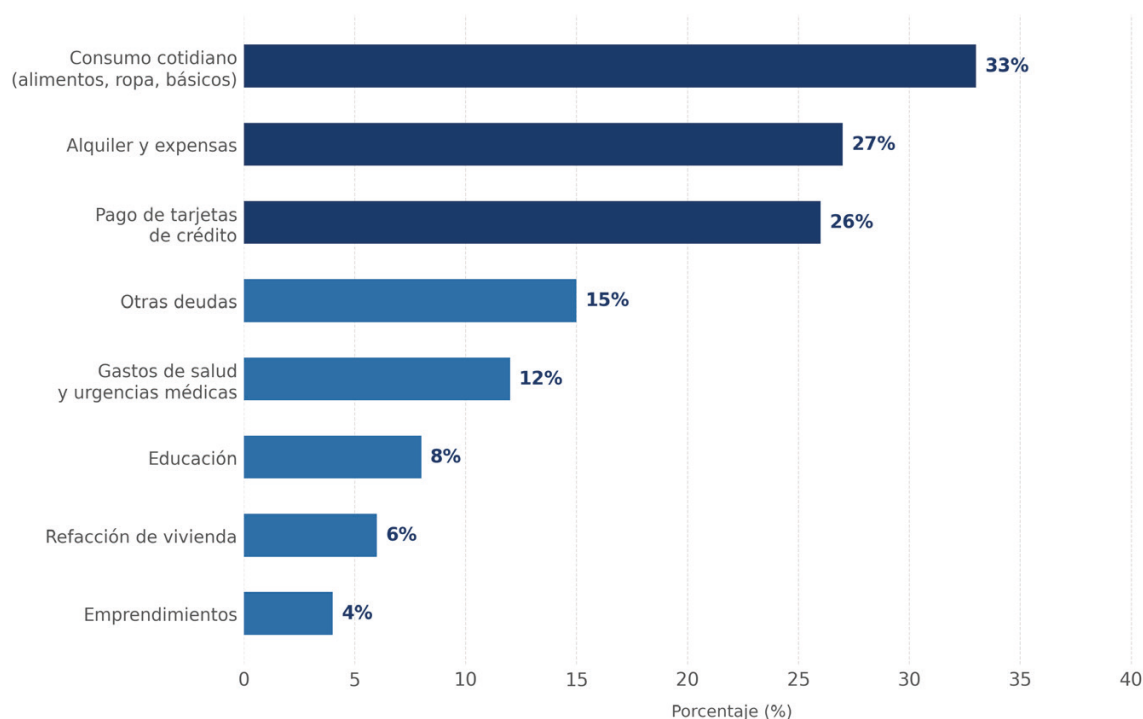
En términos generales, el 80% afirma tener deudas. Al indagar sobre los **destinos de dichas deudas**¹, se observa que la mayoría de los encuestados seleccionaron múltiples categorías de gasto, tal como se observa en el siguiente gráfico 1:

.....

1 El porcentaje de respuestas excede el 100%, ya que en la pregunta “¿Para qué tipo de gasto te endeudaste?” era de selección múltiple, es decir, era posible elegir más de una opción. Se contabilizó cada categoría dentro de las combinaciones

Gráfico 1. Destinos de las deudas

Múltiple respuesta · % sobre total de encuestados con deuda



Fuente: Encuesta Deuda y Trabajo APSEE. Febrero-Marzo 2026

Principal destino de la deuda: consumo cotidiano (alimentos, ropa, bienes básicos) en un 33% de los casos. El alquiler y las expensas representan un 27%, y el pago de tarjetas de crédito un 26%.

El consumo cotidiano (alimentos, ropa, bienes básicos) aparece como el principal motivo de endeudamiento en un 33% de los casos, lo que indica que una parte significativa de las personas encuestadas recurre al crédito para sostener gastos corrientes. **El alquiler y las expensas también representan un peso importante en la situación de endeudamiento** de estos trabajadores, mostrando cómo los costos habitacionales presionan sobre los ingresos en un 27% de los casos. El pago de tarjetas de crédito (26%) y de otras deudas (15%) se destacan como otros de los principales destinos de nueva deuda.

Los gastos de salud y urgencias médicas constituyen otra fuente relevante de endeudamiento, lo que refleja vulnerabilidad frente a imprevistos. Finalmente, aparecen motivos menos frecuentes pero significativos como la educación, la

refacción de vivienda y el financiamiento de emprendimientos, que muestran intentos de inversión o mejora de condiciones de vida.

En cuanto a las **entidades acreedoras**², los resultados muestran que la mayoría de los encuestados se endeudan principalmente con bancos emisores de tarjetas de crédito, aunque también aparecen otras entidades en menor medida. Dentro de este grupo de hogares endeudados, **el 39% no tiene sólo un acreedor, sino que posee deudas con dos, tres o más entidades al mismo tiempo**, combinando deudas con tarjeta de crédito, plataformas y otras modalidades informales, contando principalmente con préstamos de familiares y/o amigxs.

La distribución puede resumirse de la siguiente manera en la Tabla 3:

Tabla 3. Entidades acreedoras

Entidad acreedora	Porcentaje
Banco emisor de tarjeta de crédito	70%
Banco por préstamo personal	20%
Familiares y/o amigxs	15%
Plataformas digitales (Mercado Pago, Ualá, etc.)	10%
Otros / prefirió no responder	7%
Financieras (Efectivo Sí, Coppel, etc.)	5%
Banco por crédito hipotecario	2%

Fuente: Encuesta Deuda y Trabajo APSEE. Febrero-Marzo 2026
Nota: porcentajes superan el 100% por ser pregunta de respuesta múltiple.

El 38% no conoce la tasa de interés que paga. Esta falta de conocimiento presenta diferencias de género: mientras que el **64% de las mujeres** encuestadas **no conoce la tasa**, entre los varones el porcentaje desciende al 32%, lo que **evidencia un mayor desconocimiento** en las mujeres. En general, aquellas personas que indicaron endeudarse principalmente con tarjetas de créditos son quienes desconocen la tasa de interés a pagar.

.....

2 El porcentaje de respuestas excede el 100%, ya que en la pregunta “¿Con qué entidad acreedora estás endeudado?” era de selección múltiple, es decir, era posible elegir más de una opción. Se contabilizó cada categoría dentro de las combinaciones

El 37% está atrasado en el pago de sus deudas; el 25% de ese grupo ya fue contactado por cobranzas.

Entre las alternativas que se despliegan en estos hogares para achicar deudas o intentar no contraerlas, aparece en primer lugar la de reducir el consumo o cambiar por opciones más económicas de alimentos o servicios básicos en un 55% de los casos. Tal como se mencionó anteriormente, como estas preguntas admitían múltiples respuestas, quienes respondieron seleccionaron más de una estrategia al mismo tiempo³, como se observa en la Tabla 4:

Tabla 4. Estrategias para evitar el endeudamiento

Estrategia para evitar el endeudamiento	Porcentaje
Reducir o sustituir consumo (alimentos, ropa, servicios)	55%
Aumentar horas de trabajo / buscar ingresos adicionales	35%
Uso de ahorros para el pago de gastos corrientes	30%
Atrasar pago de servicios (luz, gas, internet, etc.)	20%
Vender bienes del hogar	10%
Interrumpir tratamientos médicos o terapias	10%
Prefirió no contestar / no tiene deudas	5%
Otros (trabajos personalizados, plan de ahorro, etc.)	3%

Fuente: Encuesta Deuda y Trabajo APSEE. Febrero-Marzo 2026
Nota: porcentajes superan el 100% por ser pregunta de respuesta múltiple.

La reducción del consumo básico como la estrategia más extendida refleja el impacto directo de la deuda en la vida cotidiana y en la capacidad de sostener el nivel de consumo. Un número importante de encuestados opta por aumentar las horas de trabajo, lo que muestra cómo el endeudamiento se traduce en una mayor carga laboral, tal como se observó en el apartado anterior.

El uso de ahorros también es frecuente, aunque implica agotar recursos que podrían destinarse a otros fines. Estrategias más críticas, como atrasar el pago de servicios o interrumpir tratamientos médicos, evidencian situaciones de vulnerabilidad que afectan la calidad de vida. Finalmente, la venta de bienes



3 El porcentaje de respuestas excede el 100%, ya que en la pregunta “Para no tener que endeudarte o continuar endeudándose, ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaste?” era de selección múltiple, es decir, era posible elegir más de una opción. Se contabilizó cada categoría dentro de las combinaciones

del hogar y la realización de trabajos adicionales informales aparecen como mecanismos de emergencia para sostener la economía familiar.

Cuando se analiza en detalle las estrategias de afrontamiento del endeudamiento por rango de edad de la persona encuestada, se observa que la alternativa de “reducir alimentos o cambiar a opciones más baratas” se presenta en una gran proporción de manera transversal en casi todas las edades.

La situación de endeudamiento se refleja también en el uso que los trabajadores hacen de sus ingresos extraordinarios. Resulta particularmente significativo que más del 49% de los encuestados destine la Bonificación Anual por Eficiencia (BAE) al pago de deudas, lo que evidencia que este beneficio, concebido como un estímulo económico, termina funcionando como un mecanismo de alivio frente a compromisos financieros acumulados.

+49%
destina la Bonificación Anual por Eficiencia (BAE)
al pago de deudas

Tabla 5. Síntomas de salud mental reportados

Síntoma	Porcentaje
Ansiedad	55%
Angustia	45%
Insomnio	35%
Irascibilidad	20%
Sensación de ahogo	10%
Taquicardia	10%

Fuente: Encuesta Deuda y Trabajo APSEE. Febrero-Marzo 2026
Nota: porcentajes superan el 100% por ser pregunta de respuesta múltiple.

V. Impacto en la mental

El 65% de quienes contestaron la encuesta reporta deterioro en su salud mental en el último año. Entre quienes manifestaron sentir su salud afectada, los síntomas más frecuentes⁴ fueron la ansiedad (presente en el 55% de los casos), la angustia (45%) y el insomnio (35%). También se mencionaron la irascibilidad (20%), la sensación de ahogo (10%) y la taquicardia (10%), junto con otros problemas como hipertensión, estrés y presión arterial elevada en menor medida. Además, quienes se encuentran afrontando deudas son, en su mayoría, las mismas personas que reportan un deterioro en su salud mental.

65%
reporta deterioro en su salud mental
en el último año

Estos resultados reflejan un cuadro de agotamiento generalizado, donde las tensiones económicas y condiciones de endeudamiento impactan directamente en el bienestar subjetivo de estos trabajadores y trabajadoras. En particular, se les consultó por cuáles pueden ser las problemáticas asociadas como los principales factores que explican el deterioro en la salud mental resultando los siguientes:

.....

⁴ El porcentaje de respuestas excede el 100%, ya que en la pregunta “¿Qué aspectos de tu salud mental se vieron afectados?” era posible elegir más de una opción. Se contabilizó cada categoría dentro de las combinaciones.

Tabla 6. Principales factores del deterioro en salud mental

Problemática mencionada	Porcentaje
La insatisfacción por el presente	45%
La incertidumbre por el futuro	40%
El empeoramiento de la situación económica	35%
Poca capacidad de proyectar a largo plazo	25%
Extremada carga física y/o mental / exceso de trabajo	20%
Preocupación por el destino político y financiamiento público	20%
Problemas vinculados al sindicato / paritarias / estabilidad	3%
No considera relación con problemáticas actuales	2%

Fuente: Encuesta Deuda y Trabajo APSEE. Febrero-Marzo 2026

Quienes se encuentran afrontando deudas son, en su mayoría, las mismas personas que reportan deterioro en su salud mental.

Tabla 7. Estrategias para defender derechos laborales

Estrategia	Porcentaje
Participación electoral	34%
Negociación sindical	32%
Movilización y protesta	22%
Acciones judiciales	17%
Organización en el lugar de trabajo	14%
Ninguna / no responde	12%

Fuente: Encuesta Deuda y Trabajo APSEE. Febrero-Marzo 2026

VI. Política y trabajo

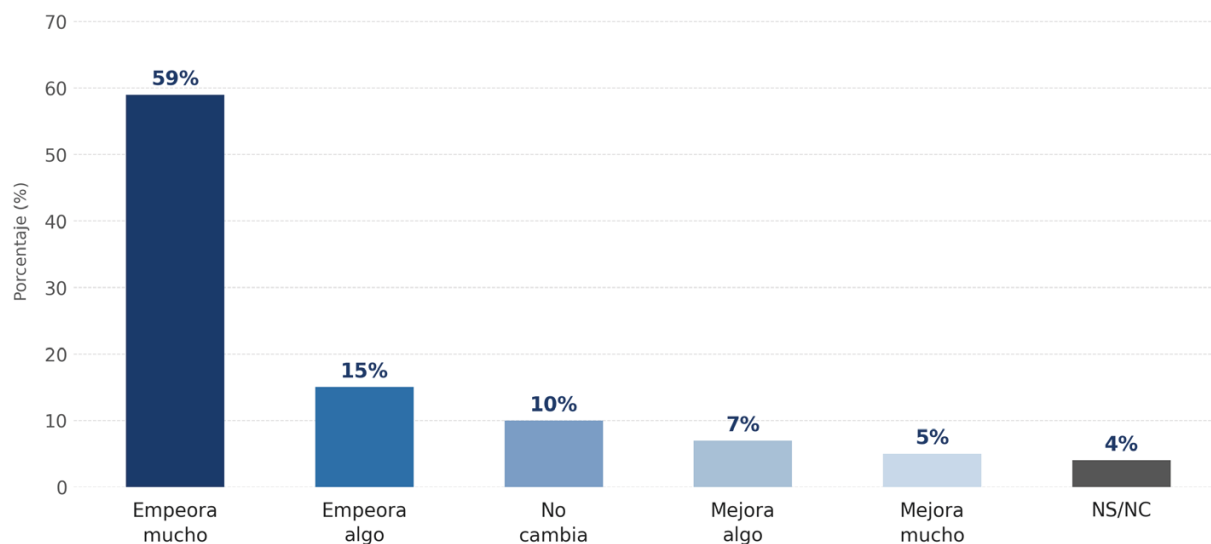
Además de indagar sobre la situación económica y sus impactos en la salud, la encuesta también exploró percepciones vinculadas a la reforma laboral impulsada por el gobierno nacional y a las alternativas políticas que los trabajadores consideran posibles frente a este escenario.

Ante la pregunta sobre cómo creen que los afectará la reforma laboral, las respuestas muestran un marcado predominio de percepciones negativas.

El 59% considera que la reforma laboral del gobierno nacional hará que su situación **'empeore mucho'**; un 15% cree que 'empeora algo'.

Gráfico 2. Percepción sobre el impacto de la reforma laboral

% sobre total de encuestados



Fuente: Encuesta Deuda y Trabajo APSEE, Febrero-Marzo 2026

En relación con la existencia de alternativas políticas frente a la reforma laboral actual, las respuestas muestran un panorama marcado por la incertidumbre y la falta de propuestas concretas.

El 38% no ve ninguna alternativa política frente a la reforma laboral. Un **36%** reconoce la presencia de discursos pero sin propuestas claras. Solo un 7% identifica una alternativa política concreta y viable, y un 9% la percibe como poco clara. Por su parte, un 10% prefirió no contestar.

El 41% no identifica ningún referente político claro. Entre quienes sí identifican actores, los sindicatos y organizaciones de trabajadores/as concentran alrededor del **26%** de las menciones.

Las respuestas a la pregunta sobre qué actores representan mejor una salida política frente a la reforma laboral muestran una marcada dispersión. Un **41% de los encuestados considera que no existe ningún referente** claro o directamente no responde, lo que refleja un escenario de desconfianza. **Entre quienes sí identifican actores, los sindicatos y organizaciones de trabajadores/as concentran alrededor de un 26% de las menciones**, seguidos por los partidos políticos tradicionales (20%) y los nuevos espacios políticos (15%), muchas veces en combinación con movimientos sociales. Estos últimos alcanzan cerca del 13% de las respuestas, mientras que menciones específicas como el peronismo, la izquierda o la CGT aparecen de manera marginal en las respuestas de la encuesta (menos del 2%).

Las respuestas sobre **las estrategias más efectivas para defender los derechos laborales** frente a los cambios propuestos muestran una marcada preferencia por la acción colectiva e institucional. La **participación electoral** concentra alrededor de un 34% de las menciones, seguida de cerca por la **negociación sindical** (32%) y la **movilización y protesta** (22%). Las acciones judiciales alcanzan un 17%, mientras que la organización en el lugar de trabajo se ubica en torno al 14%. En contraste, un 12% de los encuestados no identifica ninguna estrategia clara o directamente no responde.

VII. Conclusiones

La encuesta realizada entre trabajadores y trabajadoras de APSEE ofrece un panorama amplio sobre las condiciones laborales, económicas y sociales de este colectivo. Los resultados muestran jornadas laborales extensas y un incremento de horas trabajadas en los últimos años, con presencia de pluriempleo y diferencias de género en la distribución del trabajo remunerado y reproductivo.

En el plano económico, el 80% de los encuestados afirma tener deudas, lo que se traduce en estrategias de afrontamiento como la reducción del consumo básico, el aumento de horas de trabajo y el uso de ahorros para gastos corrientes. La deuda aparece más como un mecanismo de supervivencia que como una herramienta de inversión.

En el plano de la salud, un 65% reporta deterioro en su bienestar mental, con síntomas frecuentes de ansiedad, angustia e insomnio.

Finalmente, en el ámbito político y laboral, la mayoría considera que la reforma propuesta por el gobierno nacional empeorará sus condiciones. Las estrategias más mencionadas para la defensa de derechos combinan la participación electoral, la negociación sindical y la movilización.

Consideraciones metodológicas

- El cuestionario se aplicó de manera autoadministrada a través de un formulario online (Formulario de Google) de fácil acceso y rápida circulación, con respuestas voluntarias por parte de los/as participantes, no definidas previamente en una muestra.

- En la presentación de la encuesta se realizó una aclaración sobre la confidencialidad de los datos a fin de promover la participación y garantizar la protección de la información.
- El cuestionario circuló a través de la secretaría de APSEE y mediante los delegados y delegadas se distribuyó entre los distintos sectores de trabajo, permitiendo obtener 113 respuestas.
- Es necesario tener en cuenta que el alcance de la encuesta presenta algunas limitaciones propias de los canales de circulación y acceso a la misma (acceso a internet y a un dispositivo móvil o computadora, habilidades y tiempo para completar el formulario). Los resultados que aquí se muestran contienen principalmente las experiencias de aquellas personas que se sienten interpeladas por la problemática.
- Este análisis descriptivo no pretende establecer causalidades, sino ofrecer un panorama general que permita comprender mejor las tensiones actuales entre empleo, deuda y calidad de vida entre los trabajadores y trabajadoras del sector energético.

The image features a faint, light blue background illustration of a high-voltage electrical transmission tower. The tower's lattice structure is prominent, with various insulators and cross-arms visible. Overlaid on the right side of the tower is the word "NOTAS" in a bold, dark blue, sans-serif font. Below the title, the page is filled with numerous horizontal dashed lines, providing a space for handwritten notes. The overall design is clean and functional, typical of a technical or educational notebook cover.

