



SALUD LABORAL Y RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA ECONOMÍA SOCIAL

SUBVENCIONA



PROMUEVE



Contenido

1.- INTRODUCCIÓN	3
1.1.- OBJETIVOS	5
1.2.- METODOLOGÍA.....	5
2.- LA ECONOMÍA SOCIAL EN ESPAÑA	7
2.1.- EL TRABAJO AUTÓNOMO EN LA ECONOMÍA SOCIAL EN ESPAÑA	11
2.2.- SALUD LABORAL EN EL TRABAJO AUTÓNOMO	15
3.- MARCO TEÓRICO DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES.....	19
4.- RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO AUTÓNOMO VINCULADO A LA ECONOMÍA SOCIAL ..	25
5.- TESTIMONIOS	51
6.- CONCLUSIONES	71
7.- RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA	75
ANEXO: GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA ECONOMÍA SOCIAL	78
Bibliografía	101

ECONOMÍA LINGÜÍSTICA:

En los casos en los que el presente informe emplea sustantivos de género gramatical masculino o femenino para referirse a sujetos, cargos o puestos de trabajo, así como, a la condición, carácter o calidad de las personas que intervienen, debe entenderse que dicho uso responde a razones de Economía de la expresión y que se refiere de forma genérica tanto a hombres como mujeres con estricta igualdad.

1.- INTRODUCCIÓN

La Economía Social desempeña un papel creciente en la generación de empleo, la cohesión social y el desarrollo económico sostenible. En este ámbito, las personas trabajadoras autónomas constituyen un colectivo fundamental, ya sea a través de fórmulas de autoempleo individual vinculadas a iniciativas de Economía Social, o mediante modelos de autoempleo colectivo en cooperativas, sociedades laborales y otras entidades afines. No obstante, las condiciones en las que se desarrolla esta actividad profesional presentan factores específicos de riesgo psicosocial que requieren un análisis diferenciado.

El trabajo autónomo se caracteriza por una elevada autonomía organizativa, acompañada, en muchos casos, de inseguridad económica, multitareas y ausencia de estructuras formales de apoyo. Estas características adquieren una dimensión particular en el contexto de la Economía Social, donde la primacía de la persona y el compromiso con objetivos sociales incrementan la implicación personal y emocional en la actividad productiva. Esta combinación puede dar lugar a sobrecarga de trabajo, autoexigencia y dificultades para delimitar los tiempos de trabajo y descanso, con impacto directo sobre la salud psicosocial.

Diversos estudios han señalado que las personas trabajadoras autónomas presentan una mayor exposición a estrés laboral, ansiedad y desgaste emocional, en comparación con el trabajo por cuenta ajena, especialmente cuando concurren ingresos inestables, responsabilidades concentradas y aislamiento profesional. En la Economía Social, estos riesgos se ven reforzados por la necesidad de conciliar la sostenibilidad económica con la consecución de objetivos sociales, así como por la frecuente limitación de recursos humanos y financieros.

Además, es imprescindible incorporar una perspectiva de género en el análisis de los riesgos psicosociales en el autoempleo. Las mujeres trabajadoras autónomas de la Economía Social afrontan, con mayor frecuencia, una doble carga de trabajo, derivada de la combinación de la actividad profesional con las responsabilidades de cuidados y trabajo doméstico no remunerado. Esta situación incrementa la exposición a fatiga, estrés crónico y precariedad, y condiciona tanto el bienestar personal como la continuidad de los proyectos de autoempleo.

A pesar de la importancia del tema, la prevención de riesgos psicosociales en personas trabajadoras autónomas ha sido tradicionalmente abordada de forma limitada, con escasa atención a la evaluación de riesgos y a las estrategias

preventivas centrada en las características específicas del autoempleo y de la Economía Social. Esta carencia de análisis dificulta la identificación de necesidades reales y la formulación de medidas eficaces de prevención y promoción del bienestar psicosocial.

En este contexto, la Unión de Profesionales y Trabajadores Autónomos (UPTA) en su afán por proteger y defender a las personas trabajadoras autónomas, ha preparado el presente estudio con el objetivo de analizar los riesgos psicosociales que afectan a las personas trabajadoras autónomas de la Economía Social, identificando los principales factores de riesgo, sus consecuencias sobre la salud y el bienestar, y las posibles líneas de actuación preventiva adaptadas a este colectivo.

1.1.- OBJETIVOS

El objetivo principal de este estudio es analizar los riesgos psicosociales que afectan a las personas trabajadoras autónomas vinculadas a la Economía Social.

Para alcanzar este objetivo ha sido necesario:

- ☐ Identificar las condiciones laborales y organizativas que inciden en la aparición de riesgos psicosociales.
- ☐ Analizar el impacto de estos riesgos en la salud mental, bienestar y la calidad de vida de las personas trabajadoras autónomas, teniendo en cuenta diferencias por género, edad, sector de actividad y contexto territorial.
- ☐ Proponer medidas preventivas adaptadas a la realidad del trabajo autónomo en la Economía Social.

1.2.- METODOLOGÍA

La metodología aplicada en el desarrollo del estudio se centra en un enfoque de carácter mixto combinando aspectos cuantitativos y cualitativos.

Se ha realizado el análisis de diferentes fuentes: estadísticas, estudios e informes previos, artículos, información obtenida a través de la opinión de expertos en la materia y de los propios profesionales autónomos.

La información se ha recogido a lo largo de dos fases fundamentales:

- ✓ Fase documental: basada en la recopilación y análisis de la información existente sobre la Economía Social en España y el papel de las personas trabajadoras autónomas dentro de este modelo, conocer sus condiciones de trabajo y que impacto tienen en su salud y calidad de vida.
Se han analizado estudios previos sobre el tema, artículos, noticias y publicaciones de interés.
En esta fase se ha realizado una revisión en profundidad de la normativa y políticas públicas existentes a nivel nacional y autonómico.

- ✓ Fase experimental en la que se ha utilizado una metodología cualitativa. En esta fase se ha obtenido información a través del testimonio de profesionales autónomos trabajadores en entidades de Economía Social, para conocer de primera mano los factores que afectan negativamente a su salud.

El presente informe se ha elaborado con la información recabada en las fases descritas.

2.- LA ECONOMÍA SOCIAL EN ESPAÑA

La Economía Social en España tiene una trayectoria histórica profunda, vinculada a la respuesta colectiva de la sociedad civil frente a las desigualdades económicas y sociales generadas por los modelos productivos dominantes. Su evolución ha estado marcada por el cooperativismo, el mutualismo, el asociacionismo y, más recientemente, por su reconocimiento institucional y normativo.

Antecedentes y evolución

Sus raíces se remontan al siglo XIX, coincidiendo con el surgimiento del cooperativismo moderno en Europa. Ya en 1842 se fundó en Barcelona la primera cooperativa registrada, la Compañía Fabril de Tejedores, seguida por otras cooperativas de producción y consumo en décadas posteriores. Estas iniciativas tenían como objetivo principal la ayuda mutua, la mejora de las condiciones de vida y trabajo y la autogestión colectiva, basándose en valores como la solidaridad, la participación democrática y la primacía de las personas sobre el capital.



Durante las primeras décadas del siglo XX, diversas leyes fomentaron estas iniciativas, Ley de Sindicatos Agrícolas de 1906, Ley de Colonización Interior de 1907, Ley de Casas Baratas de 1911, entre otras, hasta que en 1931 se aprobó la primera Ley General de Cooperativas que otorgó un marco jurídico propio a estas entidades.

Con la transición democrática se produce un renacimiento de la Economía Social en España. La Constitución de 1978 reconoce el papel de las cooperativas y establece el mandato de los poderes públicos de fomentarlas (artículo 129.2), lo que supone un hito fundamental para su desarrollo.

A partir de los años 80, el concepto de Economía Social cobró protagonismo en las políticas públicas españolas, articulándose las primeras medidas específicas de apoyo. En esa etapa se impulsaron incentivos fiscales, por ejemplo, la Ley 20/1990 sobre régimen fiscal de cooperativas y programas presupuestarios para el desarrollo del sector, así como políticas de empleo que permitieron a personas desempleadas capitalizar el paro en un pago único para crear cooperativas o sociedades laborales. Estas iniciativas, originadas desde el Ministerio de Trabajo, marcaron el inicio de un apoyo institucional sostenido a la Economía Social, descentralizado posteriormente a muchas Comunidades Autónomas.

En 1992 se dio un paso clave en la estructuración del sector con la creación de la Confederación Empresarial Española de la Economía Social (CEPES), organización que desde entonces representa ante los poderes públicos los intereses de cooperativas, mutualidades, sociedades laborales, asociaciones y demás entidades de la Economía Social.

A partir del 2000, la Economía Social adquiere un creciente reconocimiento como modelo empresarial alternativo, capaz de generar empleo estable, inclusivo y territorialmente arraigado.

Un hito fundamental fue la promulgación de la Ley 5/2011, de 29 de marzo, de Economía Social, la primera ley de Economía Social en la Unión Europea. Esta norma supuso un punto de inflexión al reconocer jurídicamente al conjunto del sector y dotarlo de un marco común, definiendo la Economía Social como el conjunto de actividades económicas y empresariales que en el ámbito privado llevan a cabo entidades que persiguen el interés general económico o social, o ambos.

La Ley 5/2011 enumeró explícitamente los tipos de entidades que forman parte de la Economía Social española: cooperativas, mutualidades, fundaciones, asociaciones que realicen actividad económica, sociedades laborales, empresas de inserción, centros especiales de empleo, cofradías de pescadores, sociedades agrarias de transformación y otras entidades singulares regidas por los principios orientadores del sector. Esta definición legal consagró los principios característicos de la Economía Social: la primacía de las personas y la finalidad social sobre el capital, la gestión democrática y participativa, la reinversión de los excedentes priorizando el objeto social, la solidaridad interna y con la comunidad, fomentando el desarrollo local, la igualdad de oportunidades, la cohesión social, la inserción de colectivos vulnerables y la generación de empleo estable, así como la

independencia respecto a los poderes públicos. Todo ello ha sentado las bases para el robusto desarrollo actual de un sector que, como se verá, supone una contribución significativa al país en términos económicos y sociales.

En la última década, la Economía Social se ha alineado estrechamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, la Agenda 2030 y las políticas europeas de cohesión social, empleo inclusivo y transición justa, reforzando su papel en ámbitos como la igualdad de género, la inclusión social, el desarrollo rural y la innovación social.

Marco normativo e institucional

En las últimas décadas, España ha consolidado un marco institucional y normativo propicio para la Economía Social, reforzando tanto la legislación básica como las estrategias de promoción del sector.

Como ya hemos comentado, la Ley 5/2011 estableció la obligación de los poderes públicos de promover activamente la Economía Social. En cumplimiento de ello, el Gobierno puso en marcha inicialmente un Programa de fomento del sector y, tras su finalización, aprobó la primera Estrategia Española de Economía Social 2017-2020.

España se convirtió así en el primer país de la UE en contar con una estrategia nacional integral para la Economía Social, integrada por 11 ejes y 63 medidas en su versión inicial. Esta hoja de ruta supuso una visión transversal del sector dentro de las políticas públicas, reconociendo a la Economía Social como motor de empleo y cohesión.

Una vez finalizada esta estrategia pionera, en abril de 2023 el Gobierno renovó su compromiso mediante la Estrategia Española de Economía Social 2023-2027.

Esta nueva Estrategia actualiza y amplía la anterior, adaptándose al contexto socioeconómico postpandemia y alineándose estrechamente con las prioridades internacionales: está explícitamente vinculada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de Naciones Unidas y con el Plan de Acción Europeo



de la Economía Social lanzado por la Comisión Europea. La Estrategia 2023-2027 se articula en cuatro ejes prioritarios y contempla más de 130 medidas concretas.

Dichos ejes temáticos son:

- Aumentar la visibilidad de la Economía Social y su participación en los marcos institucional y normativo.
- Mejorar la competitividad del sector promoviendo la innovación, la transformación digital y la internacionalización, incluyendo la actualización de competencias de sus trabajadores.
- Impulsar el emprendimiento colectivo y el crecimiento de sectores emergentes bajo modelos de Economía Social.
- Favorecer la sostenibilidad social y territorial, contribuyendo a la igualdad de género, al relevo generacional y a la cohesión entre distintas regiones.

Estas prioridades demuestran la voluntad de integrar la Economía Social en las grandes transformaciones económicas actuales.

Entre las acciones destacadas de la Estrategia figuran, por ejemplo, apoyar el emprendimiento colectivo en zonas rurales, promover plataformas colaborativas digitales y fomentar la integración de mujeres en situación de vulnerabilidad a través de las fórmulas de la Economía Social.

Cabe señalar que, además de la Ley 5/2011 y las estrategias nacionales, el entramado normativo español incluye leyes específicas para las distintas familias de la Economía Social y medidas de estímulo continuas. Por ejemplo, la Ley 27/1999 de Cooperativas (y las leyes autonómicas de cooperativas) actualizó la regulación de estas sociedades democráticas; la Ley 44/2015 regula las Sociedades Laborales y Participadas; y la Ley 44/2007 estableció el régimen de las empresas de inserción laboral, entre otras normas relevantes. Asimismo, en 2015 se reforzó el apoyo público mediante la Ley 31/2015, que modificó la normativa de autoempleo introduciendo medidas de fomento para el trabajo autónomo y la Economía Social.

En el ámbito institucional, desde 2020 el Gobierno de España elevó el perfil político del sector al renombrar el órgano competente como Ministerio de Trabajo y Economía Social, y mantiene activo el Consejo de Fomento de la Economía Social como órgano consultivo donde participan las entidades representativas. También se han canalizado recursos importantes a través de planes de recuperación, por

ejemplo, el PERTE de Economía Social y de los Cuidados, dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado con fondos europeos, dirige inversiones estratégicas para digitalización, formación y crecimiento de proyectos de Economía Social.

Actualmente, la Economía Social se ha consolidado como un actor central en el modelo socioeconómico español. Según datos oficiales recientes, el sector está



integrado por alrededor de 43.000 empresas y entidades, que generan casi 2,2 millones de empleos (el 12,5% del empleo total del país) y aportan en torno al 10% del PIB nacional. Esta aportación supera incluso la media europea, en la UE la Economía Social representa cerca del 8% del PIB y 13,6 millones de puestos de trabajo, lo que refleja el liderazgo de España en este ámbito. La importancia cuantitativa y

cualitativa de la Economía Social ha hecho que España sea considerada un modelo a seguir, tanto por su marco normativo pionero como por sus políticas públicas de apoyo al sector.

2.1.- EL TRABAJO AUTÓNOMO EN LA ECONOMÍA SOCIAL EN ESPAÑA

En la actualidad, la Economía Social se ha consolidado en España como un sector estratégico para el desarrollo del trabajo autónomo, especialmente en situaciones de cambios del mercado laboral caracterizados por la inseguridad laboral, trayectorias profesionales interrumpidas y el aumento del autoempleo como alternativa y en muchos casos necesidad de inserción laboral.

El trabajo autónomo en la Economía Social se diferencia del autoempleo individual tradicional por su orientación colectiva, su vinculación a principios de participación democrática y su mayor capacidad para generar empleo sostenible, estable y con impacto social.

En el contexto actual, el trabajo autónomo vinculado a la Economía Social se articula principalmente a través de las siguientes fórmulas:

- Cooperativas de trabajo asociado, donde las personas socias trabajadoras desarrollan su actividad profesional de forma autónoma pero integrada en una estructura colectiva, compartiendo riesgos, recursos y toma de decisiones.
- Sociedades laborales, que combinan trabajo autónomo y participación societaria, especialmente relevantes en procesos de transformación de empresas y mantenimiento del empleo.
- Empresas de inserción y centros especiales de empleo de iniciativa social, que ofrecen oportunidades de autoempleo y empleo a personas en riesgo de exclusión social.
- Asociaciones y fundaciones con actividad económica, en las que personas trabajadoras autónomas desarrollan proyectos profesionales alineados con fines sociales y comunitarios.



Estas formas permiten superar algunas de las debilidades estructurales del trabajo autónomo individual, como el aislamiento, la inestabilidad de ingresos o la limitada capacidad de negociación.

En cuanto al marco normativo, el trabajo autónomo en la Economía Social se sitúa en la unión de dos marcos normativos fundamentales:

- Ley 20/2007, del Estatuto del Trabajo Autónomo, que regula los derechos y deberes de las personas trabajadoras por cuenta propia.
- Ley 5/2011, de Economía Social, que define y reconoce las entidades basadas en la primacía de las personas y del trabajo sobre el capital.

A este marco se suman la Ley 27/1999, de Cooperativas, la Ley 44/2015, de Sociedades Laborales y Participadas, así como la normativa autonómica específica. En conjunto, este entramado normativo reconoce y fomenta el autoempleo colectivo como modalidad específica de trabajo autónomo con valor social añadido.

En la actualidad, las recientes crisis económicas y sociales han puesto de manifiesto una mayor resistencia del trabajo autónomo desarrollado en el marco de la Economía Social, en comparación con el autoempleo tradicional e individual.

Perfil de las personas trabajadoras autónomas en la Economía Social

Podemos agrupar a las personas trabajadoras autónomas vinculadas a la Economía Social en tres bloques:

- Personas trabajadoras por cuenta propia integradas en cooperativas de trabajo asociado, sociedades laborales u otras entidades participativas.
- Personas autónomas económicamente independientes que desarrollan su actividad en el sector de la Economía Social (redes cooperativas, mutualidades, asociaciones con actividad económica, iniciativas de emprendimiento social).
- Profesionales autónomos cuya actividad se articula en torno a principios de participación democrática, primacía de la persona sobre el capital y orientación al impacto social.

La Economía Social se caracteriza por la combinación de actividad económica y finalidad social, gestión democrática y distribución equitativa de resultados. Este marco organizativo introduce particularidades relevantes en las condiciones de trabajo, la toma de decisiones y la asunción de responsabilidades, que influyen directamente en la salud laboral y por consiguiente en la configuración de los riesgos psicosociales.

Desde el punto de vista sociodemográfico, las personas trabajadoras autónomas en la Economía Social presentan una significativa heterogeneidad en términos de edad, nivel formativo y trayectoria profesional.

Esta heterogeneidad exige un análisis diferenciado por variables como edad, nivel de estudios, experiencias laborales previas, género, sector de actividad, e incertidumbre económica. La interacción entre estas variables permite identificar perfiles de mayor o menor vulnerabilidad y comprender los mecanismos específicos a través de los cuales se generan o mitigan los riesgos psicosociales.

En cuanto a la **edad**, se aprecia una distribución que combina perfiles de emprendimiento joven, especialmente en iniciativas sociales y cooperativas emergentes, con trayectorias consolidadas en sectores tradicionales de la Economía Social (agrario, comercio, servicios personales). La edad media suele situarse en franjas intermedias de la vida laboral, lo que implica frecuentemente compatibilización con responsabilidades familiares.

En lo referente al **nivel de estudios**, en determinados sectores como son consultoría, formación, cultura y servicios profesionales, predomina un nivel formativo medio-alto o superior. Sin embargo, en sectores como el comercio minorista o servicios personales, el nivel formativo es más diverso. Esta heterogeneidad influye en la capacidad de gestión preventiva y en el acceso a recursos informativos sobre salud laboral.

14

Por último, es importante destacar la **trayectoria laboral previa** ya que una parte significativa de las personas autónomas han pasado previamente por el trabajo asalariado, mientras que otras han iniciado su trayectoria profesional directamente en el autoempleo. Este factor influye la percepción de riesgo, la interiorización de prácticas preventivas y la cultura organizativa.

En cuanto a la **variable sectorial**, los ámbitos con mayor presencia de trabajo autónomo vinculado a la Economía Social destacan: servicios profesionales y consultoría, educación y formación, actividades culturales y creativas, servicios sociales y de atención a personas, comercio y servicios de proximidad, agricultura, producción agroalimentaria y Economía verde.

Cada sector presenta dinámicas específicas de carga de trabajo, estacionalidad, exposición al público, dependencia de financiación pública o privada, y estabilidad

de ingresos, lo que incide directamente en la naturaleza de los riesgos psicosociales y que serán analizados posteriormente.

Por otro lado, el trabajo autónomo vinculado a la Economía Social comparte algunas características comunes con la Economía Social en cuanto a **condiciones de trabajo** y organización de la actividad: alta implicación personal en el proyecto profesional, asunción directa de responsabilidades económicas y organizativas, participación en la gestión y toma de decisiones, jornadas prolongadas y escasa diferenciación entre tiempos de trabajo y vida personal.

La estabilidad de ingresos constituye una variable central en la caracterización de las personas trabajadoras autónomas. El trabajo autónomo, incluso en el ámbito de la Economía Social, se enfrenta a **incertidumbre económica** basada en la variabilidad de los ingresos mensuales, su dependencia a proyectos o contratos temporales, e incluso al retraso en los pagos. Esta incertidumbre económica puede actuar como un factor de riesgo psicosocial.

Este análisis de las características del trabajo autónomo requiere integrar de manera transversal la **perspectiva de género**. En la Economía Social existe una presencia significativa de mujeres, especialmente en sectores vinculados a los cuidados, la educación y los servicios sociales.

15

Pero incluso en este ámbito existen factores que condicionan la experiencia laboral de las mujeres autónomas:

- Mayor carga de trabajo no remunerado y responsabilidades de cuidado.
- Sectores de menor rentabilidad económica media.
- Mayor exposición al emprendimiento por necesidad.
- Dificultades de acceso a financiación y redes empresariales tradicionalmente masculinizadas.

2.2.- SALUD LABORAL EN EL TRABAJO AUTÓNOMO

La salud laboral constituye un elemento central del trabajo decente y del desarrollo sostenible, en tanto que integra el bienestar físico, mental y social de las personas trabajadoras en el ejercicio de su actividad profesional. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han señalado de forma reiterada que la salud en el trabajo no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica la promoción de entornos laborales seguros, saludables y sostenibles. Sin embargo, el abordaje tradicional de la salud laboral

ha estado históricamente vinculado al trabajo asalariado, quedando el trabajo autónomo en una posición periférica tanto desde el punto de vista normativo como desde la investigación académica.

En España, el trabajo autónomo representa un porcentaje significativo del tejido productivo y constituye una pieza clave del ecosistema empresarial, especialmente en sectores como el comercio, los servicios personales, la cultura, la agricultura y determinadas actividades profesionales. Además, dentro del ámbito de la Economía Social, el autoempleo adopta formas específicas, como el trabajo asociado en cooperativas o sociedades laborales, que combinan actividad económica con principios de participación democrática y orientación social. Sin embargo, a pesar de su importancia, la salud laboral de las personas trabajadoras autónomas ha recibido una atención limitada en comparación con la población asalariada.



Desde el punto de vista normativo, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) se centra fundamentalmente en la relación laboral por cuenta ajena, estableciendo obligaciones claras para el empresario respecto a la protección de sus trabajadores. En el caso del trabajo autónomo, la responsabilidad sobre la prevención recae principalmente en la propia persona trabajadora, lo que genera una situación singular: quien asume los riesgos es, al mismo tiempo, quien debe gestionarlos sin contar necesariamente con recursos técnicos, apoyo organizativo o servicios de prevención estructurados. Esta situación se traduce en una menor organización de la prevención, especialmente en lo relativo a los riesgos psicosociales, cuya identificación y evaluación requieren herramientas y conocimientos específicos.

El trabajo autónomo presenta características específicas que determinan la exposición a riesgos laborales. Entre ellas destacan la prolongación de la jornada, la elevada intensidad del trabajo, la irregularidad de ingresos, la dependencia económica de clientes, la incertidumbre respecto a la continuidad de la actividad y la difusa separación entre vida profesional y personal.

Estas condiciones pueden generar una acumulación de factores de riesgo que afectan tanto a la salud física como, de manera especialmente significativa, a la salud mental.

En las últimas décadas, los cambios en la organización del trabajo, la digitalización, la externalización de servicios y el crecimiento de nuevas formas de autoempleo han intensificado la importancia de los riesgos psicosociales. Estrés crónico, sobrecarga de trabajo, aislamiento profesional, inseguridad económica, hiperconectividad y dificultades de conciliación constituyen situaciones habituales entre las personas trabajadoras autónomas.

Igualmente, la dimensión económica adquiere un peso específico en el análisis de la salud laboral del trabajo autónomo. La inestabilidad de ingresos, la asunción directa de costes productivos, la falta de cobertura suficiente ante contingencias comunes o profesionales y la percepción de inestabilidad actúan como estresores adicionales. La relación entre precariedad económica y salud mental ha sido ampliamente reconocida, y en el caso del autoempleo esta relación puede manifestarse de manera especialmente intensa, dado que la sostenibilidad del proyecto profesional depende directamente del desempeño individual.

Desde una perspectiva de género, las mujeres trabajadoras autónomas, particularmente en sectores feminizados o en el emprendimiento por necesidad, pueden presentar una doble o triple carga derivada de la combinación de actividad profesional, responsabilidades de cuidados y menor acceso a financiación. La autoexigencia, la presión por la sostenibilidad económica y las desigualdades estructurales pueden incrementar la exposición a riesgos psicosociales específicos, como el agotamiento emocional o el conflicto trabajo–vida personal.

En el caso de los profesionales autónomos vinculados a la Economía Social, hay elementos diferenciadores que pueden actuar tanto como factores de riesgo como factores protectores. Por un lado, la implicación en la gestión, la corresponsabilidad y la participación democrática pueden suponer mayores niveles de exigencia y carga de responsabilidad. Sin embargo, la existencia de redes cooperativas, valores compartidos y apoyo entre iguales puede contribuir a mitigar el aislamiento y fortalecer el sentido de pertenencia, factores asociados a un mayor bienestar psicológico.



En general, la salud laboral en el trabajo autónomo ha sido poco estudiada, especialmente en lo relativo a riesgos psicosociales, lo que da lugar a una brecha significativa de datos sobre el tema.

La creciente relevancia del autoempleo, junto con la expansión de los riesgos psicosociales en la actualidad, hacen necesario profundizar en

el análisis y en el diseño de políticas preventivas específicas.

3.- MARCO TEÓRICO DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

Conceptualización de los riesgos psicosociales

Los riesgos psicosociales en el trabajo se refieren a aquellas condiciones organizativas, relacionales y estructurales que pueden afectar negativamente a la salud física, psicológica y social de las personas trabajadoras. La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA) los define como *aquellos aspectos del diseño, organización y gestión del trabajo, así como del contexto social del mismo, que tienen el potencial de causar daño psicológico o físico.*

A diferencia de los riesgos físicos o químicos, los riesgos psicosociales no se derivan de agentes materiales tangibles, sino de dinámicas organizativas, exigencias laborales, relaciones interpersonales y percepciones subjetivas de control, reconocimiento o estabilidad.

Entre los más estudiados se encuentran el estrés laboral, la sobrecarga de trabajo,



la falta de autonomía, la ambigüedad de rol, la inseguridad laboral, el aislamiento profesional, la violencia o el acoso, y el conflicto trabajo–vida personal.

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, los principales factores de riesgo psicosocial tienen dos vertientes:

- Factores organizacionales: afectan a la política y filosofía de la empresa, a su cultura y a las relaciones laborales.
- Factores laborales: están relacionados con las condiciones del empleo, la concepción del puesto de trabajo y la calidad de este.

Independientemente que el factor de riesgo sea organizacional o laboral, la característica principal es que estos riesgos tienen una estrecha vinculación con el trabajo.

Características de los riesgos psicosociales

- Naturaleza intangible e inmaterial

Una de las características fundamentales de los riesgos psicosociales es su carácter intangible. No se manifiestan a través de agentes físicos visibles o medibles de forma directa, sino mediante condiciones organizativas y experiencias subjetivas asociadas al trabajo.

Factores como la presión temporal, la inseguridad laboral o la falta de reconocimiento no son elementos físicos, pero generan respuestas fisiológicas y psicológicas medibles (activación del sistema nervioso, alteraciones del sueño, fatiga crónica, etc.). Esta naturaleza inmaterial dificulta su identificación temprana y puede retrasar su abordaje preventivo.

- Multicausalidad y carácter sistémico

Los riesgos psicosociales no suelen responder a una única causa, sino a la interacción de múltiples factores. La sobrecarga de trabajo, la falta de control, el apoyo insuficiente y la inseguridad laboral pueden coexistir y potenciarse mutuamente. Esta multicausalidad implica que no puedan abordarse desde una intervención individual, requieren un análisis organizativo y estructural.

- Dimensión subjetiva y percepción individual

Su dimensión subjetiva es una característica esencial de los riesgos psicosociales. Aunque los factores de riesgo pueden describirse objetivamente (jornada prolongada, volumen de tareas...), la forma en que son percibidos y experimentados varía entre individuos. Dos personas expuestas a condiciones similares pueden experimentar niveles de estrés distintos en función de sus recursos personales y del apoyo disponible.

Sin embargo, la dimensión subjetiva no implica arbitrariedad, existen patrones estructurales y medibles que permiten identificar condiciones objetivamente nocivas.

- Evolución progresiva y efectos acumulativos

A diferencia de los accidentes laborales, cuyos efectos suelen ser inmediatos, los riesgos psicosociales tienden a manifestarse de forma progresiva. La exposición prolongada a condiciones adversas puede generar en un estrés crónico, ansiedad o agotamiento emocional.

La naturaleza acumulativa de estos riesgos hace que sus consecuencias puedan aparecer tras largos periodos de exposición, dificultando la identificación de la relación causa/efecto.

- Impacto multidimensional en la salud

Los riesgos psicosociales afectan simultáneamente a diversos aspectos de la salud:

- Salud psicológica: ansiedad, depresión, irritabilidad, desmotivación.
- Salud física: trastornos musculoesqueléticos, hipertensión, alteraciones gastrointestinales.
- Salud social: deterioro de relaciones interpersonales, aislamiento, conflictos familiares.

21

- Posibilidad de medición y evaluación

A pesar de su complejidad, los riesgos psicosociales pueden ser evaluados mediante instrumentos validados que permiten identificar niveles de exposición y áreas de intervención. Esto demuestra que, aunque tengan una dimensión subjetiva, son medibles y comparables.

Principales riesgos psicosociales en el trabajo

Como ya hemos comentado, los riesgos psicosociales en el trabajo se refieren a aquellas condiciones derivadas de la organización, el contenido y el entorno laboral que pueden afectar negativamente a la salud psicológica, física y social de las personas trabajadoras.

Los análisis e investigaciones científicas han demostrado que la exposición prolongada a factores laborales adversos se asocia con mayores niveles de estrés, trastornos de ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares, trastornos

musculoesqueléticos y deterioro general del bienestar. Asimismo, estos riesgos tienen implicaciones organizativas relevantes, como disminución del rendimiento, aumento del absentismo y rotación laboral.

Desde una perspectiva analítica, los principales riesgos psicosociales pueden agruparse en los siguientes factores:

🔗 Sobrecarga de trabajo y altas demandas laborales

La sobrecarga laboral constituye uno de los factores psicosociales más relevantes. Se manifiesta cuando las exigencias cuantitativas (volumen de tareas, ritmo, plazos ajustados) o cualitativas (complejidad, responsabilidad, toma de decisiones) superan la capacidad de respuesta del trabajador.



Las altas demandas pueden incluir: ritmos de trabajo intensos, presión temporal constante, interrupciones frecuentes, multitarea prolongada o responsabilidad elevada sin recursos suficientes.

La exposición continua a estas condiciones genera activación fisiológica crónica, fatiga mental y deterioro progresivo del bienestar psicológico.

🔗 Bajo control o autonomía limitada

El grado de control sobre la propia actividad laboral constituye un elemento central en la salud psicosocial. La falta de autonomía para organizar tareas, decidir métodos de trabajo o gestionar tiempos incrementa la vulnerabilidad frente al estrés.

La combinación de altas demandas y bajo control ha sido ampliamente identificada como una de las configuraciones más perjudiciales para la salud, dado que limita las estrategias de afrontamiento y reduce la percepción de autoeficacia.

Inseguridad laboral e incertidumbre

La inseguridad en el empleo, entendida como la percepción de riesgo de pérdida del puesto de trabajo o de deterioro de las condiciones laborales, constituye un estresor significativo.

Contratos temporales, inestabilidad económica, reestructuraciones organizativas o incertidumbre sobre ingresos futuros dan lugar a una inseguridad laboral que no solo afecta al plano económico, sino también a la identidad profesional y a la planificación vital, generando ansiedad anticipatoria y preocupación constante.

Conflicto trabajo–vida personal

El conflicto entre responsabilidades laborales y personales surge cuando las demandas del trabajo interfieren en la vida familiar, social o personal. Este riesgo se intensifica en contextos de jornadas prolongadas, disponibilidad permanente o ausencia de límites claros entre los dos ámbitos.

Entre sus consecuencias se encuentran: dificultad para la desconexión psicológica, sobrecarga emocional, deterioro de relaciones familiares o mayor riesgo de agotamiento.

Falta de apoyo social y reconocimiento

El apoyo social en el trabajo, tanto por parte de superiores como de compañeros, constituye un factor protector frente al estrés. La ausencia de reconocimiento, la comunicación deficiente o la percepción de injusticia organizativa pueden incrementar el malestar psicológico.

Esta falta de apoyo se asocia con aumento del agotamiento emocional, reducción de la satisfacción laboral y mayor probabilidad de abandono del puesto de trabajo.

Ambigüedad y conflicto de rol

La ambigüedad de rol se produce cuando las responsabilidades laborales no están claramente definidas, mientras que el conflicto de rol aparece cuando se reciben demandas contradictorias. Ambas situaciones generan inseguridad, tensión y desgaste psicológico.

Desequilibrio esfuerzo–recompensa

Cuando el esfuerzo invertido en el trabajo no se ve compensado por recompensas adecuadas, económicas, sociales o simbólicas, se produce un desequilibrio que puede generar frustración y pérdida de motivación.

Este desequilibrio se puede manifestar en baja remuneración en relación con la carga de trabajo, falta de reconocimiento profesional y las consecuencias, como en la falta de apoyo, suponen estrés, agotamiento emocional y en muchos casos, abandono del puesto de trabajo.

🔪 Acoso laboral y violencia en el trabajo

El acoso psicológico (mobbing), así como otras formas de violencia laboral, constituyen riesgos psicosociales graves. Se caracterizan por conductas reiteradas de hostigamiento, humillación o aislamiento que afectan a la dignidad y salud del trabajador.

Las consecuencias pueden incluir: trastornos de ansiedad, depresión e incapacidad temporal prolongada.

🔪 Síndrome de desgaste profesional (burnout)

El burnout es una respuesta al estrés laboral crónico que se manifiesta a través de agotamiento emocional, despersonalización o actitud cínica hacia el trabajo y sensación de baja realización profesional.

Se asocia a contextos de alta demanda, escaso apoyo y falta de reconocimiento, y tiene consecuencias tanto individuales como organizativas.



4.- RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO AUTÓNOMO VINCULADO A LA ECONOMÍA SOCIAL

En el contexto actual del mercado de trabajo en España, el trabajo autónomo se ha consolidado como una vía relevante de inserción laboral, especialmente en sectores vinculados a la Economía Social. No obstante, esta modalidad de trabajo presenta riesgos psicosociales específicos que, en muchos casos, permanecen invisibilizados debido a la falta de estructuras preventivas adaptadas a la realidad del autoempleo.

La Economía Social, por sus principios y formas organizativas, ofrece un marco especialmente adecuado para identificar, prevenir y abordar los riesgos psicosociales del trabajo autónomo, superando algunas de las limitaciones estructurales del autoempleo individual.

Las personas trabajadoras autónomas se enfrentan a factores de riesgo psicosocial derivados de la propia naturaleza de su actividad, entre los que destacan:

- Inseguridad económica e incertidumbre respecto a ingresos, continuidad de la actividad y protección social.
- Excesiva carga de trabajo y prolongación de las jornadas, con dificultades para la desconexión digital y la conciliación.
- Aislamiento profesional y social, especialmente en el autoempleo individual.
- Elevada responsabilidad personal, al recaer sobre una sola persona la toma de decisiones, la gestión económica y el riesgo empresarial.
- Débil acceso a servicios de prevención de riesgos laborales, particularmente en el ámbito psicosocial.

Estos factores incrementan el riesgo de estrés crónico, ansiedad, burnout y otros problemas de salud mental, afectando tanto al bienestar de las personas trabajadoras autónomas como a la sostenibilidad de sus proyectos profesionales.

Principales riesgos psicosociales en las personas trabajadoras autónomas de la Economía Social

Para el análisis de los riesgos psicosociales en el trabajo autónomo es necesario considerar las particularidades que presenta este modelo de empleo frente al trabajo asalariado. La persona trabajadora autónoma asume simultáneamente



funciones productivas, organizativas, comerciales y administrativas, lo que genera una configuración singular de exigencias laborales. Además, la menor cobertura preventiva formal y la ausencia de estructuras jerárquicas intermedias condicionan tanto la exposición a factores de riesgo como las estrategias preventivas.

Los riesgos psicosociales que tienen especial relevancia en este colectivo son los siguientes:

► Sobrecarga e intensificación del trabajo

Uno de los factores que más recurrentemente presentan las personas trabajadoras autónomas es la intensificación del trabajo. La autonomía formal en la organización del tiempo no siempre se traduce en una reducción de la carga laboral, por el contrario, frecuentemente se asocia a jornadas prolongadas, ampliación de horarios y disponibilidad permanente. La necesidad de captar clientes, mantener relaciones comerciales y cumplir con obligaciones administrativas se superpone a la actividad productiva principal, generando una carga multifuncional continua.

Esta sobrecarga de trabajo puede derivar en estrés sostenido, fatiga mental acumulativa, trastornos del sueño y dificultades de concentración.

Cuando la carga se mantiene de forma crónica, aumenta el riesgo de deterioro del bienestar psicológico y de aparición de sintomatología psicosomática.

► Inseguridad económica e incertidumbre estructural

La inestabilidad de ingresos constituye una causa de estrés en el trabajo autónomo. La dependencia de la demanda del mercado, los retrasos en los pagos, la posible

concentración de clientes y la inexistencia de garantías salariales configuran un entorno de incertidumbre permanente.

Esta inseguridad económica no se limita a la falta de ingresos, sino que afecta también a la situación de estabilidad y futuro profesional.

Esta incertidumbre provoca, entre otros supuestos, ansiedad anticipada a la situación y preocupación constante por la viabilidad del negocio.

La presión financiera puede intensificar la autoexigencia y favorecer la aceptación de cargas de trabajo excesivas.

► Responsabilidad integral y carga administrativa

A diferencia del trabajo por cuenta ajena, el profesional autónomo asume en exclusiva la responsabilidad de la gestión económica, jurídica y organizativa de su actividad. La toma de decisiones estratégicas, la gestión del riesgo empresarial y la obligación de responder ante clientes y administraciones generan una carga cognitiva elevada que puede derivar en la aparición de estrés de rol y a la sensación de estar sometido a exigencias permanentes sin posibilidad de delegación.

Las obligaciones fiscales, contables y administrativas representan una fuente adicional de estrés. La complejidad regulatoria y la percepción de inseguridad jurídica pueden incrementar la sensación de vulnerabilidad institucional, especialmente en microemprendimientos con recursos limitados para asesoramiento especializado.

► Aislamiento profesional y déficit de apoyo social

El trabajo autónomo, especialmente cuando se desarrolla en solitario, puede implicar una reducción significativa del apoyo social laboral. La ausencia de compañeros o equipos de trabajo limita los espacios de intercambio emocional y profesional, así como la posibilidad de compartir responsabilidades.

Este aislamiento se asocia con una mayor vulnerabilidad frente al estrés y a un incremento del agotamiento emocional.

En el ámbito de la Economía Social, la pertenencia a estructuras cooperativas puede mitigar parcialmente este riesgo mediante mecanismos de participación y

apoyo colectivo. Sin embargo, no elimina completamente la exposición a factores estresores individuales vinculados a la actividad económica.

► Conflicto trabajo–vida personal

La separación entre la esfera laboral y la personal constituye otro de los riesgos relevantes. El trabajo desde el domicilio, la flexibilidad horaria y la necesidad de responder a temas de trabajo fuera de horarios convencionales dificultan la delimitación clara de tiempos de descanso.



Esta situación influye en aspectos como:

- Dificultades para la desconexión psicológica.
- Conflicto de rol entre responsabilidades laborales y familiares.
- Sobrecarga en tareas de cuidados, especialmente en el caso de mujeres autónomas.

La falta de separación entre ambos ámbitos incrementa el riesgo de desgaste emocional y deterioro del equilibrio psicosocial.

► Desequilibrio entre esfuerzo y recompensa

Cuando la inversión de tiempo, energía y compromiso no se corresponde con recompensas económicas, reconocimiento social o estabilidad futura, se produce un desequilibrio que impacta negativamente en la salud mental. Este fenómeno es particularmente relevante en etapas iniciales del emprendimiento o en sectores de baja rentabilidad. Esta precepción puede generar desmotivación, frustración y sensación de fracaso profesional.

► Síndrome de desgaste profesional (burnout)

El síndrome de desgaste profesional también puede manifestarse en el trabajo autónomo, aunque tradicionalmente se haya estudiado en trabajadores asalariados. Se caracteriza por agotamiento emocional, pérdida de motivación y sensación de baja eficacia profesional.

En el colectivo autónomo, el burnout puede conducir abandonar la actividad, reducir la calidad del servicio y en definitiva deterioro significativo del bienestar psicológico.

Los riesgos mencionados anteriormente interactúan de manera dinámica y pueden reforzarse mutuamente, generando procesos acumulativos de desgaste. En el ámbito de la Economía Social, si bien la participación democrática y el apoyo colectivo pueden actuar como elementos protectores, la vulnerabilidad estructural del trabajo autónomo persiste y requiere estrategias preventivas específicas adaptadas a esta realidad laboral.

Diferentes perspectivas de los riesgos psicosociales en los trabajadores autónomos vinculados a la Economía Social

El análisis de los riesgos psicosociales en el trabajo autónomo no puede limitarse a variables individuales o estrictamente organizativas. Factores como el sector de actividad, el territorio y por supuesto el género, desempeñan un papel determinante en la configuración de las condiciones de trabajo y, por tanto, en la exposición a riesgos psicosociales.

Perspectiva sectorial

El estudio de las condiciones de trabajo de los trabajadores autónomos en la Economía Social requiere incorporar la variable sectorial, ya que la naturaleza de la actividad productiva influye de manera decisiva en la organización del trabajo, la estabilidad económica, la intensidad de las demandas y, en consecuencia, en la exposición a riesgos psicosociales. Aunque este colectivo comparte rasgos comunes, autogestión, alto compromiso, responsabilidad directa y fuerte orientación social, los factores de riesgo no se manifiestan de forma homogénea entre sectores.

En términos generales, las condiciones de trabajo de los autónomos en la Economía Social suelen caracterizarse por una elevada implicación personal, estructuras organizativas horizontales, recursos limitados y, con frecuencia, entornos económicos inciertos. Estas características pueden favorecer la

autonomía, el sentido de propósito y la cohesión, pero también pueden generar sobrecarga de trabajo, dificultad para desconectar, inseguridad económica y presión emocional asociada al mantenimiento del proyecto colectivo.

A continuación, analizamos sectores de actividad donde la participación de trabajadores autónomos es más significativa:

✿ Sector de cuidados y servicios sociales.

En cooperativas o iniciativas de atención a personas mayores, dependencia, inclusión social o intervención comunitaria, el componente emocional del trabajo es especialmente intenso. Los trabajadores autónomos se enfrentan a demandas afectivas continuas, exposición al sufrimiento ajeno y altos niveles de responsabilidad moral.

Esto incrementa el riesgo de fatiga por compasión, desgaste emocional y burnout. A ello se suman, en muchos casos, condiciones económicas ajustadas y jornadas prolongadas, lo que puede agravar la carga psicosocial.

En el ámbito de los cuidados y los servicios sociales dentro de la Economía Social, el trabajo autónomo se desarrolla en contextos donde la dimensión emocional y relacional

constituye un elemento estructural de la actividad. La atención a personas mayores, en situación de dependencia, vulnerabilidad social o exclusión implica una interacción continua con realidades de fragilidad humana, lo que configura unas condiciones de trabajo con elevada carga afectiva. A diferencia de otros sectores, la implicación personal no es accesorio, sino parte esencial del desempeño profesional.

Los trabajadores autónomos en este campo afrontan demandas emocionales persistentes: escucha activa, acompañamiento en procesos vitales complejos,



gestión del sufrimiento ajeno y respuesta a necesidades que no siempre pueden resolverse con los recursos disponibles. Esta exposición sostenida puede generar fatiga por compasión, fenómeno asociado al desgaste progresivo derivado de la empatía constante. Cuando no existen espacios adecuados de recuperación emocional, apoyo profesional o regulación de la carga de trabajo, este proceso puede evolucionar hacia estados de agotamiento emocional, pérdida de energía psíquica, distanciamiento afectivo y, finalmente, burnout.

A la intensidad emocional se suma una fuerte responsabilidad moral percibida. El impacto directo del trabajo en la calidad de vida de las personas atendidas genera un elevado sentido del deber, que actúa simultáneamente como fuente de motivación y como factor de presión psicológica. Muchos profesionales experimentan tensión cuando perciben que las necesidades superan los recursos disponibles, lo que puede favorecer sentimientos de frustración, impotencia o sobreimplicación.

Las condiciones económicas y organizativas refuerzan esta carga psicosocial. En numerosas iniciativas de la Economía Social, los márgenes financieros son limitados y la demanda de atención es creciente, lo que se traduce en jornadas prolongadas, intensificación del ritmo de trabajo y polivalencia funcional. La necesidad de sostener la viabilidad del proyecto y garantizar la calidad del servicio puede fomentar dinámicas de autoexigencia elevada y dificultades para desconectar del trabajo, afectando a la recuperación física y mental.

La irregularidad de ingresos y la falta de estabilidad económica añaden un componente adicional de incertidumbre y estrés.

Asimismo, la insuficiente valoración social y económica del trabajo de cuidados puede generar una percepción de desequilibrio entre esfuerzo y reconocimiento, factor asociado a mayor riesgo de malestar psicológico. La ausencia de estructuras formales de supervisión emocional, espacios de apoyo entre iguales o recursos de acompañamiento profesional incrementa la vulnerabilidad, especialmente en el caso de trabajadores autónomos con menor soporte organizativo.

No obstante, este sector también presenta elementos protectores significativos. El sentido de utilidad social, la coherencia entre valores personales y actividad profesional, el vínculo comunitario y las dinámicas cooperativas pueden fortalecer la resiliencia individual y colectiva. Cuando existen espacios de apoyo mutuo,

reconocimiento y organización sostenible del trabajo, se reduce el impacto del desgaste emocional y se favorece el bienestar psicológico.

En conclusión, el trabajo autónomo en el sector de cuidados y servicios sociales dentro de la Economía Social se caracteriza por una combinación de alto valor social y elevada exigencia psicosocial. La intensidad emocional, la responsabilidad moral, la presión organizativa y la fragilidad económica configuran un entorno donde el riesgo de fatiga por compasión y burnout es significativo. La incorporación de mecanismos de apoyo emocional, regulación de la carga de trabajo, reconocimiento profesional y sostenibilidad organizativa resulta clave para proteger la salud mental de los profesionales y garantizar la calidad del cuidado.

✿ Sector educativo, cultural y formativo.

Los profesionales autónomos vinculados a proyectos educativos, culturales o de formación social suelen trabajar con altos niveles de vocación y creatividad, pero también con fuerte inestabilidad laboral, ingresos irregulares y dependencia de convocatorias, subvenciones o proyectos temporales. La incertidumbre económica



y la autoexigencia pueden generar ansiedad, estrés anticipatorio y sensación de precariedad estructural, además de dificultades para planificar a medio plazo.

Muchos profesionales desarrollan su actividad en proyectos pedagógicos alternativos, iniciativas culturales comunitarias,

programas de educación no formal o acciones de dinamización social, donde la motivación intrínseca y el sentido del propósito constituyen motores fundamentales del desempeño profesional.

Esta fuerte implicación personal aporta satisfacción y significado al trabajo, pero también puede favorecer dinámicas de autoexigencia elevada y sobreimplicación.

Una característica estructural de este sector es la inestabilidad laboral. La actividad suele depender de convocatorias públicas, subvenciones, contratos por proyecto o financiación temporal, lo que genera ciclos de trabajo discontinuos y una notable irregularidad en los ingresos. Esta dependencia de fuentes externas de financiación introduce un alto grado de incertidumbre económica, obligando a los profesionales a combinar múltiples proyectos, asumir tareas de gestión y búsqueda constante de recursos, y adaptarse a plazos y requisitos administrativos exigentes.

La incertidumbre prolongada puede dar lugar a estrés anticipatorio, asociado a la preocupación constante por la continuidad laboral, la renovación de financiamiento o la viabilidad de futuros proyectos. A ello se suma la presión por mantener la calidad, la innovación y el impacto social del trabajo, lo que, combinado con recursos limitados, puede generar ansiedad y sensación de precariedad estructural. Esta percepción de inestabilidad no solo afecta al bienestar psicológico, sino también a la capacidad de planificación a medio y largo plazo, dificultando decisiones personales, formativas o económicas.

Otro elemento relevante es la difuminación de los límites entre vida personal y profesional. La implicación vocacional y la naturaleza creativa del trabajo pueden favorecer jornadas irregulares, disponibilidad permanente y dificultad para desconectar cognitivamente. Esta situación incrementa el riesgo de fatiga mental, sobrecarga y desgaste progresivo, especialmente cuando no existen periodos claros de descanso o recuperación.

Asimismo, la frecuente falta de reconocimiento económico proporcional al esfuerzo y al valor social generado puede contribuir a una percepción de desequilibrio entre dedicación y recompensa, factor asociado al malestar psicosocial. La competencia por recursos limitados, la evaluación continua de proyectos y la presión por demostrar impacto también pueden intensificar la autoexigencia y el estrés.

No obstante, este sector presenta factores protectores relevantes. El sentido de coherencia entre valores personales y actividad profesional, la autonomía creativa, la contribución social percibida y el trabajo en redes colaborativas pueden fortalecer la resiliencia y la motivación. La cooperación entre profesionales, el apoyo mutuo y la diversificación de fuentes de ingreso pueden reducir la vulnerabilidad asociada a la inestabilidad.

En síntesis, el trabajo autónomo en los sectores educativo, cultural y de formación social combina una fuerte motivación vocacional con condiciones estructurales de

incertidumbre económica y laboral. La irregularidad de ingresos, la dependencia de financiación temporal y la autoexigencia configuran un entorno donde la ansiedad, el estrés anticipatorio y la sensación de precariedad pueden afectar al bienestar psicosocial. La estabilidad organizativa, el reconocimiento profesional, la planificación sostenible y el fortalecimiento de redes de apoyo resultan elementos clave para mejorar las condiciones de trabajo y preservar la salud psicológica de estos profesionales.

✿ Sector agroecológico y rural.

En iniciativas agrícolas, ganaderas o de desarrollo rural dentro de la Economía Social, las condiciones de trabajo están fuertemente determinadas por factores externos como la climatología, los mercados y la estacionalidad. El trabajo físico intenso, el aislamiento geográfico y la presión económica derivada de la volatilidad de precios pueden incrementar el estrés crónico y la sensación de inseguridad. Sin embargo, el vínculo con el territorio y la autonomía organizativa pueden actuar como factores protectores si existen redes comunitarias sólidas.

Además, se desarrolla en un entorno productivo profundamente condicionado por variables externas difíciles de controlar, como la climatología, la estacionalidad de los ciclos biológicos y la dinámica de los mercados agrarios. Estas características estructuran unas condiciones de trabajo marcadas por la incertidumbre, la variabilidad de los resultados y la necesidad de adaptación constante. A diferencia de otros sectores, la planificación productiva depende en gran medida de factores naturales, lo que introduce un componente de riesgo permanente.



El trabajo físico intenso constituye una dimensión central de la actividad, especialmente en pequeñas explotaciones agrícolas, ganaderas o proyectos de transformación agroalimentaria. Las jornadas suelen ser prolongadas y ajustadas a los ritmos naturales, con picos de actividad estacionales que pueden generar sobrecarga física y fatiga acumulada. Esta exigencia corporal, combinada con la

responsabilidad directa sobre la producción y los ingresos, puede favorecer estados de estrés sostenido, especialmente cuando los resultados dependen de variables imprevisibles como sequías, heladas, plagas o fluctuaciones en los precios.

La volatilidad de los mercados agrarios introduce una presión económica significativa.

Los márgenes suelen ser reducidos y sensibles a cambios en la demanda, los costos de insumos o la competencia externa, lo que incrementa la sensación de inseguridad económica. La incertidumbre sobre la rentabilidad futura, unida a la inversión constante que requiere la actividad productiva, puede generar preocupación persistente, estrés crónico y dificultades para la estabilidad personal y profesional.

Otro factor relevante es el aislamiento geográfico. Muchos profesionales desarrollan su actividad en entornos rurales dispersos, con menor acceso a servicios, redes profesionales o recursos especializados. Este aislamiento puede limitar el apoyo social, incrementar la sensación de soledad laboral y dificultar la desconexión psicológica, especialmente cuando el lugar de trabajo y de vida coinciden. Asimismo, la carga de responsabilidad individual en proyectos de pequeña escala puede intensificar la presión emocional.

35

Sin embargo, el sector agroecológico y rural también presenta importantes factores protectores. El vínculo con el territorio, la conexión con los ciclos naturales y el sentido de coherencia entre valores ambientales y actividad productiva pueden generar satisfacción, identidad profesional y resiliencia. La autonomía organizativa, característica de muchas iniciativas de la Economía Social, permite mayor control sobre los ritmos de trabajo y las decisiones productivas, lo que puede reducir la percepción de falta de control, un factor clave en el estrés laboral.

Además, cuando existen redes comunitarias sólidas, como cooperativas, asociaciones locales o sistemas de apoyo mutuo, se fortalece el capital social, se comparten recursos y se reduce el aislamiento. Estas estructuras colectivas no solo mejoran la sostenibilidad económica, sino que también actúan como amortiguadores del desgaste psicosocial, proporcionando apoyo emocional, reconocimiento y sentido de pertenencia.

En conclusión, el trabajo autónomo en el sector agroecológico y rural dentro de la Economía Social se caracteriza por una combinación de alta exigencia física,

incertidumbre económica y condicionantes ambientales, que pueden incrementar el estrés y la sensación de inseguridad. No obstante, el arraigo territorial, la autonomía y las redes comunitarias constituyen factores protectores relevantes. La sostenibilidad de estas iniciativas requiere fortalecer el apoyo colectivo, la estabilidad económica y las estrategias de cuidado personal y comunitario para preservar el bienestar psicosocial de los profesionales.

✿ Sector tecnológico y de servicios profesionales.

En cooperativas o proyectos sociales vinculados a la tecnología, consultoría o innovación social, predominan demandas cognitivas elevadas, ritmos de trabajo intensos y alta autoexigencia. La hiperconectividad, la difuminación de los límites entre vida personal y laboral y la presión por la sostenibilidad económica pueden favorecer el estrés, la fatiga mental y el riesgo de tecnoestrés. No obstante, la mayor flexibilidad organizativa puede facilitar estrategias de conciliación si se gestionan adecuadamente. Además, estos profesionales se caracterizan por una elevada



intensidad cognitiva y una fuerte orientación a la resolución de problemas complejos. Las tareas suelen implicar análisis continuo, aprendizaje permanente, adaptación a entornos cambiantes y producción intelectual sostenida, lo que configura un contexto de alta exigencia mental. La

necesidad de mantener niveles elevados de calidad, innovación e impacto social suele reforzar dinámicas de autoexigencia, que en ocasiones derivan en sobrecarga cognitiva y dificultad para desconectar.

Los ritmos de trabajo en este sector tienden a ser intensos y variables, frecuentemente condicionados por plazos de entrega, proyectos simultáneos y demandas de clientes o entidades financiadoras. Esta presión temporal, combinada con la responsabilidad directa sobre los resultados y la viabilidad económica del proyecto, puede generar estrés sostenido y fatiga mental acumulativa. A diferencia de otros sectores, el desgaste no suele manifestarse en el plano físico, sino en

forma de saturación cognitiva, dificultad de concentración, irritabilidad o reducción de la capacidad de recuperación psicológica.

La hiperconectividad constituye un factor central de riesgo psicosocial. El uso continuo de tecnologías digitales, la disponibilidad permanente, la gestión simultánea de múltiples canales de comunicación y la expectativa de respuesta inmediata pueden difuminar los límites entre el tiempo de trabajo y el tiempo personal. Esta permeabilidad entre esferas favorece la prolongación de la jornada, la interrupción constante y la dificultad para lograr desconexión mental, factores asociados al desarrollo de tecnoestrés, entendido como el malestar derivado de la exposición prolongada a entornos tecnológicos exigentes.

A ello se suma la presión por la sostenibilidad económica. Muchos proyectos de innovación social operan en entornos competitivos y con financiación inestable, lo que obliga a mantener niveles elevados de productividad, visibilidad y adaptación. La incertidumbre sobre la continuidad de proyectos, la captación de recursos o la estabilidad de ingresos puede incrementar la tensión psicológica y reforzar patrones de autoexigencia prolongada.

No obstante, este sector también presenta elementos organizativos potencialmente protectores. La flexibilidad en la gestión del tiempo, la posibilidad de trabajo remoto y la autonomía en la organización de tareas pueden facilitar estrategias de conciliación entre vida personal y laboral, siempre que se establezcan límites claros y prácticas sostenibles. La cultura cooperativa y el trabajo colaborativo, cuando están bien estructurados, pueden reducir la carga individual, favorecer el apoyo entre iguales y mejorar la percepción de control sobre el trabajo, un factor clave para mitigar el estrés.

En síntesis, el trabajo autónomo en cooperativas y proyectos sociales vinculados a la tecnología, la consultoría y la innovación social se desarrolla en un entorno de alta exigencia cognitiva, hiperconectividad y presión económica, donde el riesgo de estrés, fatiga mental y tecnoestrés es significativo. Sin embargo, la flexibilidad organizativa, la autonomía y el apoyo colectivo pueden actuar como factores protectores si se gestionan de forma consciente, promoviendo prácticas de trabajo sostenibles, desconexión digital y equilibrio entre rendimiento y bienestar psicológico.

✿ Sector comercial y de Economía circular.

En actividades relacionadas con comercio justo, reciclaje, inserción laboral o consumo responsable, los autónomos suelen operar en entornos competitivos con márgenes económicos reducidos. La presión por la viabilidad financiera, la polivalencia funcional y la responsabilidad sobre la continuidad del proyecto pueden generar sobrecarga, incertidumbre y desgaste psicológico, especialmente en fases iniciales o de crecimiento.

Estos proyectos buscan generar impacto social o ambiental positivo, pero al mismo tiempo deben sostener su viabilidad financiera en mercados a menudo competitivos y con márgenes reducidos. Esta dualidad introduce tensiones estructurales que influyen directamente en las condiciones de trabajo y en la exposición a riesgos psicosociales.

Uno de los rasgos más característicos es la presión por garantizar la sostenibilidad económica del proyecto. La limitada rentabilidad de muchas actividades, derivada de precios socialmente responsables, costes operativos elevados o competencia con modelos convencionales, obliga a mantener un esfuerzo continuo en la gestión, la optimización de recursos y la captación de ingresos. Esta presión puede traducirse en preocupación persistente por la estabilidad financiera, especialmente en fases iniciales o de expansión, cuando los ingresos aún no son estables y las inversiones son mayores.

La polivalencia funcional constituye otro elemento relevante. Los trabajadores autónomos en este tipo de iniciativas suelen asumir múltiples roles de forma simultánea: gestión económica, coordinación operativa, atención a usuarios o clientes, desarrollo de proyectos, comunicación y, en muchos casos, tareas administrativas. Esta multiplicidad de funciones puede generar sobrecarga de trabajo, dispersión cognitiva y sensación de falta de control, factores asociados al estrés laboral. La ausencia de estructuras organizativas amplias intensifica esta dinámica, aumentando la responsabilidad individual.

Asimismo, la responsabilidad sobre la continuidad del proyecto adquiere una dimensión significativa. En muchas iniciativas de Economía Social, el trabajo no solo tiene implicaciones económicas, sino también sociales, ya que puede estar vinculado a procesos de inserción laboral, sostenibilidad ambiental o desarrollo comunitario. Esta responsabilidad amplía la presión percibida, ya que el posible fracaso del proyecto no se interpreta únicamente en términos económicos, sino

también como una pérdida de impacto social, lo que puede incrementar la carga emocional y el desgaste psicológico.

La incertidumbre asociada a la evolución del mercado, la dependencia de subvenciones o contratos específicos, y la variabilidad de la demanda refuerzan la sensación de inestabilidad. Esta situación puede dificultar la planificación a medio plazo, afectar a la seguridad económica personal y generar estados de estrés crónico si se prolonga en el tiempo.

No obstante, estas actividades también presentan factores protectores relevantes. El sentido de coherencia entre valores personales y actividad profesional, la percepción de contribuir a objetivos sociales o ambientales y el trabajo en redes cooperativas pueden fortalecer la motivación, la resiliencia y el compromiso. Cuando existen estructuras de apoyo, reparto equilibrado de responsabilidades y planificación organizativa sostenible, se reduce el riesgo de sobrecarga y desgaste.

En conclusión, el trabajo autónomo en actividades de comercio justo, reciclaje, inserción laboral y consumo responsable combina un fuerte propósito social con exigencias económicas significativas. La presión financiera, la polivalencia funcional y la responsabilidad sobre la continuidad del proyecto configuran un entorno donde la sobrecarga, la incertidumbre y el desgaste psicológico son riesgos relevantes, especialmente en etapas de consolidación.

La sostenibilidad de estas iniciativas requiere fortalecer la organización del trabajo, diversificar fuentes de ingreso y promover estrategias de apoyo colectivo que protejan el bienestar psicosocial de los profesionales.

A pesar de estas diferencias sectoriales, existen riesgos transversales: la inseguridad económica, la autoexplotación derivada del compromiso personal, la dificultad para separar vida laboral y personal, y el peso emocional de la responsabilidad colectiva. Sin embargo, también se identifican factores protectores propios de la Economía Social, como el sentido de propósito, la participación democrática, el apoyo mutuo y la coherencia entre valores y actividad profesional.

En conclusión, el análisis sectorial permite comprender que los riesgos psicosociales en los trabajadores autónomos de la Economía Social no responden a un patrón único, sino a la interacción entre demandas específicas de cada sector, condiciones organizativas y trayectorias individuales.

La prevención efectiva requiere intervenciones adaptadas a cada contexto productivo, reforzando los recursos colectivos, la estabilidad económica y las estrategias de autocuidado, sin perder de vista el valor social y humano que caracteriza a este modelo económico.

Perspectiva territorial

El territorio constituye un componente fundamental que influye tanto en la intensidad de los estresores como en la disponibilidad de recursos de afrontamiento.

En España, el trabajo autónomo presenta una distribución territorial desigual, tanto en términos cuantitativos (peso relativo del colectivo) como cualitativos (sectores predominantes, nivel de consolidación empresarial y presencia de Economía Social). Estas diferencias territoriales inciden directamente en la exposición a factores de riesgo psicosocial, especialmente en dimensiones como la inseguridad económica, la sobrecarga laboral, el aislamiento profesional y el conflicto trabajo-vida personal.

Las características demográficas, económicas, productivas e institucionales de cada territorio generan configuraciones diferenciadas de exposición a agentes estresantes laborales y de disponibilidad de recursos protectores.

40

El territorio incide en varios aspectos clave del trabajo autónomo:

- Estructura productiva y especialización sectorial: la composición sectorial de un territorio condiciona el tipo de actividad autónoma mayoritaria. Por ejemplo, en territorios con fuerte presencia de sectores estacionales, como el turismo o la agricultura, la incertidumbre de ingresos puede intensificarse, generando mayores niveles de inseguridad económica, mientras que, en áreas urbanas con alta competencia en servicios profesionales, la presión competitiva puede traducirse en jornadas prolongadas y mayor intensificación del trabajo.

En el caso de la Economía Social, los territorios con tradición en este ámbito pueden ofrecer entornos más colaborativos y redes de apoyo que actúan como factores protectores frente al aislamiento profesional.

- Indicadores económicos territoriales: indicadores como la tasa de desempleo, el nivel de renta per cápita o la densidad empresarial influyen directamente en la estabilidad del trabajo autónomo. Territorios económicamente más frágiles o

con una menor capacidad de consumo o fuerza en el tejido productivo pueden dar lugar a situaciones de inseguridad económica, retraso de pagos o escasez de clientes. Estas condiciones son desencadenantes de estrés que afectan al bienestar psicológico y a la salud mental.

- **Infraestructuras y digitalización:** El acceso a infraestructuras físicas y digitales condiciona la competitividad y la organización del trabajo autónomo. Estas situaciones se suelen dar en entornos rurales o periféricos con limitada conectividad digital, y suponen barreras para la ampliación del negocio, aislamiento profesional y dificultades de acceso a formación o redes. La brecha digital territorial puede, por tanto, convertirse en un determinante indirecto de riesgos psicosociales.

Un aspecto especialmente relevante en la configuración de los riesgos psicosociales en el trabajo autónomo en la Economía Social es la **diferencia urbano-rural**.

Como ya hemos visto, el territorio no solo condiciona la actividad económica, sino también la intensidad de la competencia, el acceso a servicios, la densidad de redes profesionales y la disponibilidad de apoyos sociales. En consecuencia, la experiencia psicosocial del trabajo autónomo puede variar sustancialmente entre entornos urbanos y rurales.

En **áreas rurales** o de baja densidad poblacional, el trabajo autónomo suele desarrollarse en entornos con menor concentración empresarial y menor presencia de redes profesionales especializadas. Este aislamiento profesional y social puede generar escasez de espacios de intercambio profesional, dificultad para compartir experiencias o resolver problemas técnicos. El aislamiento constituye un factor de riesgo psicosocial relevante, ya que limita el apoyo social percibido y puede incrementar la vulnerabilidad frente al estrés.



La dependencia de mercados locales reducidos suele ser una de las principales características de las personas trabajadoras autónomas rurales. Esta situación puede traducirse en la dependencia de un número reducido de clientes, lo que provoca una vulnerabilidad ante los posibles cambios económicos locales y grandes dificultades para ampliar servicios.

La fragilidad del tejido productivo local aumenta la inseguridad económica y la incertidumbre sobre la sostenibilidad del negocio.

En cuanto a infraestructuras y digitalización, aunque en los últimos años se han reducido brechas tecnológicas, persisten diferencias en conectividad digital y acceso a infraestructuras en determinadas zonas rurales. Estas limitaciones pueden suponer dificultades para acceder a formación online y obstáculos para la internacionalización o expansión de mercado.

La brecha digital puede convertirse así en un factor indirecto de sobrecarga y frustración profesional.

A la dificultad de acceso a infraestructuras se une la disponibilidad de servicios de asesoramiento empresarial, formación especializada e incluso recursos de salud mental, es más limitada en zonas rurales, esto puede dificultar la detección temprana y el abordaje de situaciones de malestar psicológico derivadas del trabajo.

No obstante, en algunos contextos rurales puede existir una mayor cohesión comunitaria y redes informales de apoyo que actúan como factor protector frente al aislamiento.

En el caso de las **zonas urbanas**, se caracterizan por una mayor densidad empresarial, por lo que el trabajo autónomo se desarrolla en un contexto de competencia más intensa. El exceso de determinados sectores puede generar una presión para reducir los precios, buscar constantemente una forma de diferenciarse y prolongar la jornada para mantenerse en el mercado.

Esta competencia sostenida puede incrementar la sobrecarga laboral y la percepción de inseguridad económica.

Además, los entornos urbanos suelen estar asociados a ritmos más acelerados que se traducen en la exigencia de dar una respuesta inmediata y una mayor presión.

La intensificación del ritmo de trabajo dificulta la desconexión psicológica y favorece el conflicto trabajo–vida personal.

Otra diferencia significativa es que los costes estructurales de alquiler, suministros y servicios en áreas urbanas suelen ser superiores a los de entornos rurales. Para el trabajador autónomo, esto supone mayor presión para generar ingresos constantes, reducción del margen económico y una sensación de vulnerabilidad financiera.

Aunque la perspectiva de género merece un apartado específico, si queremos destacar que las diferencias urbano–rurales pueden intensificarse cuando se incorporan variables de género.

En entornos rurales con menor disponibilidad de servicios de cuidados, las mujeres autónomas pueden experimentar mayor sobrecarga y conflicto trabajo–vida personal. En entornos urbanos, la presión competitiva y los costes elevados pueden afectar de forma diferencial a quienes disponen de menos recursos económicos o redes de apoyo.

En resumen, las diferencias urbano–rurales configuran escenarios diferenciados de exposición a riesgos psicosociales. Mientras que en entornos rurales predominan el aislamiento y la fragilidad de mercado, en entornos urbanos destacan la intensificación del trabajo y la presión competitiva.

Dentro de la perspectiva territorial, determinados **indicadores territoriales** influyen en la situación de los riesgos psicosociales de las personas trabajadoras autónomas, indicadores que son consecuencia del entorno socioeconómico y normativo de cada comunidad autónoma:

Tasa de trabajo autónomo por comunidad autónoma

La proporción de trabajadores autónomos respecto al total de ocupados varía significativamente entre comunidades autónomas. Territorios con mayor peso relativo del autoempleo pueden presentar mayor competencia interna en determinados sectores y mayor vulnerabilidad ante crisis sectoriales.

Porcentaje de autónomos por sector de actividad

La distribución sectorial del trabajo autónomo en España presenta diferencias relevantes. En algunas comunidades autónomas predomina el sector agrícola, en

otras, el comercio, la hostelería o los servicios profesionales. La estacionalidad y la concentración sectorial pueden incrementar la inseguridad económica y la incertidumbre de ingresos, dos de los principales riesgos psicosociales identificados.

Tasa de supervivencia empresarial

Territorios con mayor volatilidad empresarial pueden generar entornos de mayor inseguridad estructural, aumentando el estrés vinculado a la viabilidad del proyecto profesional.

Tasa de desempleo

La tasa de desempleo autonómica constituye un indicador clave del dinamismo económico territorial. En territorios con desempleo elevado suele incrementarse el autoempleo por necesidad, se reduce el poder adquisitivo de la demanda local y aumenta la competencia por clientes.

PIB per cápita y renta disponible

El nivel de renta del territorio influye en la capacidad de consumo y, por tanto, en la estabilidad de los ingresos de los autónomos. Territorios con menor renta disponible pueden generar mayor presión económica sobre el colectivo autónomo.

Indicadores de densidad empresarial y redes profesionales

La densidad empresarial y la presencia de estructuras de Economía Social actúan como posibles factores protectores frente al aislamiento profesional.

En comunidades con mayor tradición cooperativa, pueden existir mecanismos colectivos que mitiguen el aislamiento y favorezcan el apoyo mutuo.

Indicadores de digitalización e infraestructuras

El grado de digitalización territorial incide directamente en la competitividad y en la organización del trabajo autónomo. La brecha digital territorial puede traducirse en mayor sobrecarga (al tener que compensar limitaciones tecnológicas) o en dificultades para diversificar mercados.

Indicadores de servicios de apoyo y políticas públicas

Dado el carácter descentralizado del sistema español, las comunidades autónomas desarrollan programas específicos de apoyo al trabajo autónomo y al emprendimiento. La presencia de políticas activas de acompañamiento puede actuar como amortiguador frente a la inseguridad y la presión decisional.

Como hemos visto, los diferentes indicadores estructurales permiten identificar desigualdades que afectan al colectivo de autónomos. Las diferencias en dinamismo económico, estructura productiva, políticas públicas y acceso a redes de apoyo configuran escenarios de riesgo diferenciados entre comunidades autónomas y entre entornos urbanos y rurales.

Perspectiva de género

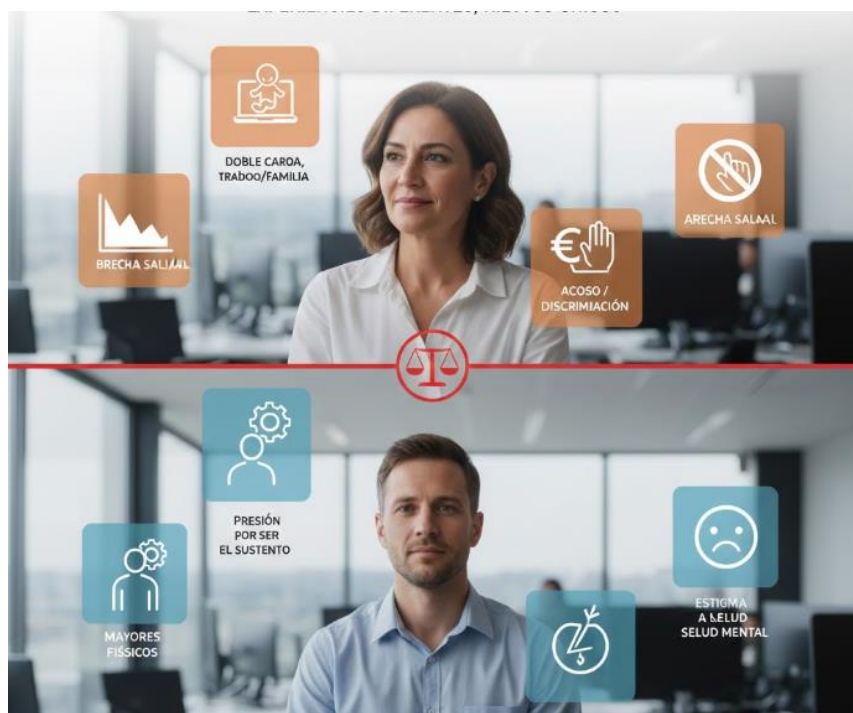
La incorporación de la perspectiva de género en el análisis de la salud laboral es un requisito para comprender cómo las desigualdades estructurales influyen en la exposición diferencial a los riesgos psicosociales. Las condiciones de trabajo no se experimentan de forma neutra; están atravesadas por roles de género, división sexual del trabajo, distribución desigual de los cuidados y dinámicas de poder que condicionan tanto la organización del tiempo como la percepción de seguridad económica y del bienestar.

En el ámbito del trabajo autónomo vinculado a la Economía Social, esta perspectiva resulta especialmente relevante. Si bien la Economía Social se fundamenta en principios de igualdad, participación y justicia social, ello no elimina automáticamente la reproducción de desigualdades estructurales presentes en el conjunto del mercado laboral y en la organización social de los cuidados.

La perspectiva de género permite identificar no solo diferencias en la exposición a determinados factores de riesgo, sino también desigualdades en la distribución de recursos, en el reconocimiento social y en la capacidad de afrontamiento.

Tradicionalmente ha existido una concentración significativa de mujeres autónomas en sectores vinculados a los cuidados, la educación, los servicios sociales y determinadas actividades culturales.

Estos ámbitos, frecuentemente feminizados, presentan características específicas que inciden en los riesgos psicosociales:



- Mayor carga emocional en el desempeño profesional.
- Elevada implicación relacional.
- Frecuente precarización o menor rentabilidad económica.
- Alta responsabilidad social percibida.

Los principales riesgos a los que se enfrentan las mujeres son:

Sobrecarga de trabajo y doble presencia. Uno de los principales riesgos psicosociales en mujeres autónomas de la Economía Social es la denominada “doble presencia” o “doble jornada”. Este fenómeno describe la simultaneidad de responsabilidades laborales y doméstico/familiares.

En el trabajo autónomo, la flexibilidad horaria, frecuentemente considerada una ventaja, puede transformarse en un factor de intensificación del trabajo ya que supone una ampliación de la jornada real, una disponibilidad permanente y una difuminación de los límites entre tiempo laboral y personal.

Desde una perspectiva de género, las mujeres asumen de forma desproporcionada las tareas de cuidado, lo que incrementa el conflicto trabajo–vida personal y eleva el riesgo de sufrir un estrés crónico, agotamiento emocional, sentimientos de culpa o insuficiencia y fatiga acumulativa.

En el ámbito de la Economía Social, donde muchas iniciativas están vinculadas a sectores feminizados (cuidados, educación, intervención social), esta carga puede intensificarse debido a la alta implicación emocional que requieren dichas actividades.

Inseguridad económica y vulnerabilidad estructural. Por naturaleza, el trabajo autónomo implica una asunción directa del riesgo económico. Sin embargo, las mujeres autónomas suelen presentar un menor acceso a la financiación, un menor capital inicial, que, unido a su participación en sectores de baja rentabilidad, provoca unos menores ingresos medios.

En la Economía Social, aunque el objetivo no es exclusivamente lucrativo, la sostenibilidad financiera sigue siendo un factor crítico. La incertidumbre sobre la viabilidad del proyecto puede generar ansiedad anticipatoria, preocupación constante por la estabilidad, autoexigencia excesiva y un miedo al fracaso con impacto identitario.

Desde la perspectiva de género, la inseguridad económica no solo afecta a la persona trabajadora, sino que puede percibirse como una amenaza para la estabilidad familiar, aumentando la presión psicológica.

47

Invisibilización y déficit de reconocimiento. La Economía Social se basa en valores de cooperación, solidaridad y utilidad social. No obstante, el trabajo realizado por mujeres en este ámbito puede sufrir una doble falta de visibilidad:

- Por desarrollarse en sectores históricamente feminizados y poco valorados.
- Por asociarse a actividades de cuidado o apoyo, consideradas extensiones “naturales” del rol de género.

La falta de reconocimiento profesional constituye un riesgo psicosocial relevante, que puede provocar desmotivación, baja autoestima profesional y desgaste emocional.

Este fenómeno se agrava cuando la actividad económica está fuertemente vinculada a vocación o compromiso social, lo que puede dificultar la reivindicación de mejores condiciones económicas.

Intensificación emocional y trabajo relacional. Muchos proyectos de Economía Social liderados o desarrollados por mujeres se sitúan en sectores de atención a

personas dependientes, educación y formación, intervención social y Economía de los cuidados.

Estos ámbitos implican una elevada carga emocional y una exposición a situaciones de vulnerabilidad ajena. La gestión continuada de emociones, conflictos y demandas relacionales puede generar a la larga fatiga por compasión, desgaste empático, burnout y sobrecarga psicológica.

Desde una perspectiva de género, la socialización diferencial puede favorecer que las mujeres asuman mayores responsabilidades emocionales, incrementando el riesgo de agotamiento.

Autoexigencia, liderazgo y estereotipos de género. Las mujeres autónomas en la Economía Social pueden presentar tensiones asociadas al liderazgo y a la gestión empresarial, especialmente en contextos donde persisten estereotipos de género.

Entre los factores de riesgo que pueden sufrir se encuentra el **síndrome del impostor**, una mayor autoexigencia para demostrar competencia, dificultades para delegar y una presión por equilibrar liderazgo y expectativas sociales de cuidado.

La combinación de responsabilidad económica, gestión organizativa y compromiso social puede generar una carga mental significativa.

Aislamiento y redes de apoyo. El trabajo autónomo puede implicar aislamiento profesional, aunque la Economía Social promueve estructuras cooperativas, no todas las iniciativas cuentan con redes consolidadas.

Desde la perspectiva de género, el acceso a redes empresariales, financieras y de apoyo puede ser desigual. La falta de apoyo profesional incrementa la sensación de soledad en la toma de decisiones o estrés ante la toma de decisiones.



El apoyo social y profesional que ofrece en ámbito de la Economía Social constituye un factor protector clave frente a los riesgos psicosociales.

Interseccionalidad y vulnerabilidad acumulada. La perspectiva de género debe articularse con otras variables estructurales como son la edad, el origen migrante, el nivel socioeconómico e incluso la localización territorial.

Las mujeres migrantes, jóvenes o residentes en entornos rurales pueden enfrentarse a barreras adicionales en el acceso a recursos, formación y financiación, aumentando la exposición a riesgos psicosociales.

La intersección de estas desigualdades puede generar efectos acumulativos que incrementan la vulnerabilidad frente al estrés, la precariedad y el desgaste profesional.

El análisis de los riesgos psicosociales en personas trabajadoras autónomas de la Economía Social desde una perspectiva de género revela que la exposición al riesgo no es neutra. Las desigualdades estructurales en la distribución de los cuidados, el acceso a recursos económicos, el reconocimiento profesional y las redes de apoyo configuran un escenario diferencial de vulnerabilidad.

Economía Social como marco protector frente a los riesgos psicosociales en el trabajo autónomo

En la actualidad, el trabajo autónomo desarrollado en el seno de entidades de la Economía Social presenta un mayor potencial preventivo frente a los riesgos psicosociales, en comparación con el autoempleo individual.

A pesar de los avances normativos, la prevención de riesgos psicosociales en el trabajo autónomo sigue siendo una asignatura pendiente. La Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, se ha centrado principalmente en el trabajo por cuenta ajena, dejando al trabajo autónomo en una posición residual.

Si bien el Estatuto del Trabajo Autónomo reconoce el derecho a la seguridad y salud, en la práctica persisten importantes carencias como son:

- Escasa evaluación de riesgos psicosociales adaptada al autoempleo.
- Falta de información sobre las herramientas preventivas específicas para personas autónomas.
- Limitada cultura preventiva en el ámbito del trabajo autónomo.

- Insuficiente incorporación del enfoque psicosocial y de género.

Sin embargo, las características propias de la Economía Social contribuyen a reducir algunos de los riesgos más comunes entre las personas trabajadoras como son:

- La organización colectiva del trabajo disminuye el aislamiento y favorece el apoyo mutuo.
- La gestión democrática y participativa incrementa el control sobre el trabajo y la toma de decisiones.
- El reparto de responsabilidades y riesgos reduce la sobrecarga individual.
- La estabilidad relativa del empleo y la orientación a la sostenibilidad a largo plazo.
- La existencia de estructuras de acompañamiento, redes y federaciones que ofrecen apoyo técnico y psicosocial.
- Desde esta perspectiva, la Economía Social no elimina los riesgos psicosociales, pero sí actúa como un factor protector estructural.

Actualmente la Economía Social ofrece oportunidades concretas para avanzar en la prevención de riesgos psicosociales del trabajo autónomo:

- Diseño de estrategias colectivas de prevención, adaptadas a cooperativas y estructuras de autoempleo colectivo.
- Desarrollo de servicios compartidos de apoyo psicosocial y prevención, accesibles para personas trabajadoras autónomas.
- Incorporación de la perspectiva de género, atendiendo a la doble carga de trabajo y a las desigualdades estructurales que afectan especialmente a las mujeres autónomas.
- Promoción de la corresponsabilidad, el cuidado y la salud mental como valores organizativos.
- Generación de buenas prácticas transferibles a otros ámbitos del trabajo autónomo.

5.- TESTIMONIOS

Para conocer de primera mano cual es la situación con la que conviven las personas que trabajan por cuenta propia en sectores vinculados a la Economía Social, hemos incorporado las percepciones de personas expertas y profesionales que desarrollan su trabajo en entidades de economía social.

Con este objetivo, se han realizado entrevistas y conversaciones informales con personas vinculadas a la Economía Social fundamentalmente de los sectores agrario y sociosanitario y con diferentes perfiles profesionales de la salud, consultora experta en el asesoramiento de cooperativas del sector de alimentación, personas trabajadoras por cuenta propia integrantes de cooperativas agrícolas, profesionales del cuidado de personas, mayores y dependientes, responsables de entidades de Economía Social, cooperativas y fundaciones del cuidado de personas, y de atención sociosanitaria. En todos los casos, sus opiniones han sido muy esclarecedoras y han aportado información valiosa para la formulación de las conclusiones de este estudio.



Mayoritariamente, las personas expertas identifican el estrés, como la respuesta más reconocible, por lo que, a lo largo de nuestras conversaciones, esta es la expresión más utilizada para referirse a los riesgos psicosociales.

Nos hemos basado en un guion, previamente elaborado, para centrar las entrevistas en las mismas cuestiones y poder analizar la información. A partir del planteamiento de los diferentes bloques, las conversaciones han transcurrido de forma fluida y las entrevistadas han aportado sus experiencias, respuestas y percepciones en relación con los diferentes factores.

La entrevista se estructuró en tres bloques básicos:

Bloque 1 – Factores de riesgo psicosocial

- a. Contenido del trabajo.
- b. Carga y ritmo de trabajo.
- c. Tiempos de trabajo.
- d. Participación y control en las decisiones.
- e. Definición de funciones y responsabilidades.
- f. Desarrollo profesional y apoyo social.

Bloque 2 – Relación de posibles de daños de origen psicosocial

- a. Ámbito físico y fisiológico.
- b. Ámbito cognitivo.
- c. Ámbito emocional.
- d. Conductas.
- e. Ámbito social.

52

Bloque 3 – Percepción del riesgo psicosocial

- a. Percepción de la exposición a riesgos psicosociales.
- b. Experiencia en situaciones de estrés.
- c. Experiencia en bajas laborales.
- d. Realización de actividades para reducir los posibles efectos sobre la salud de los riesgos psicosociales.
- e. Necesidad de gestionar los riesgos psicosociales para minimizarlos.

Bloque 1 – Factores de riesgo psicosocial

a. Contenido del trabajo

Conversamos con nuestros expertos sobre las características de las tareas que componen el trabajo en los sectores en los que lo desarrollan. Abarcamos diferentes cuestiones desde la propia definición de dichas tareas, hasta la forma de ejecutarlas y las exigencias que demandan.

En el sector agrario o agrícola, los ciclos de trabajo vienen determinados por la temporada de cosechas y recolección. Esto implica la existencia de tareas repetitivas que se desarrollan en una época determinada, en ciclos largos, unidas a un elevado ritmo de trabajo. Una de nuestras expertas nos comenta que es habitual observar largos períodos de tiempo durante la jornada en los que, por ejemplo, se recolecta de forma manual una cosecha, con movimientos repetitivos, posturas forzadas en muchos casos y durante varias semanas, de forma diaria. En la mayoría de estos ciclos se aprecia cierta ansiedad o estrés (incluso nos dice que “hartazgo” en algunas ocasiones) por terminar las tareas para poder pasar a otras. Suelen escuchar expresiones como “estoy deseando tener todo plantado para poder dedicarme a otra cosa...”.

53

En el sector de la atención sanitaria, por el contrario, las tareas tienen ciclos más cortos, como es el caso del trabajo en residencias de mayores, centros de día o la atención domiciliaria, lo cual, considerado de forma aislada, es positivo para la prevención de los riesgos psicosociales. Las expertas consultadas nos comentan que a lo largo de la jornada laboral se realizan diversas tareas ya programadas de antemano.

Los profesionales entrevistados coinciden en que, mayoritariamente, las tareas se realizan de forma completa, si bien, sobre todo en la atención sociosanitaria, no es extraño que se presenten imprevistos que impiden completar la tarea que se está desarrollando, como, por ejemplo, caídas de personas dependientes.

Como se puede deducir por lo anterior, el hecho de tener que fragmentar una tarea por imprevistos es una fuente de estrés adicional, ya que suele implicar situaciones que podrían considerarse “de emergencia”. Todos coinciden en que la formación es un elemento fundamental para la prevención de riesgos psicosociales, aprender a gestionar situaciones imprevistas independientemente del sector de actividad.

En el sector sanitario, existen variedad de tareas, que pueden ir desde el aseo personal de las personas a cargo, hasta la realización de actividad lúdicas. Todas inciden en que es importante ir alternando tareas y actividades, lo cual contribuye a una mejor disposición hacia el trabajo y, por lo tanto, a reducir la carga mental que añade la monotonía.

En general, las tareas no producen rechazo significativo. En el sector de atención sociosanitaria, la dedicación es vocacional de forma mayoritaria, por lo que aquellas tareas que socialmente podrían considerarse más desagradables o agotadoras no son vistas así por los profesionales de estos sectores, menos todavía si hablamos de trabajo autónomo en el que la implicación en el buen funcionamiento de la organización es, si cabe, mayor. Las entrevistadas señalan que es precisamente en lo que encierran estas tareas (como la higiene personal) en donde se crea y fortalece un vínculo personal, que posteriormente influirá de manera determinante en la implicación emocional del personal.

En el sector agrícola, comentan que en las últimas décadas ha variado el perfil del trabajador autónomo del campo. El nivel de profesionalización se ha incrementado exponencialmente y el porcentaje de autónomos “por necesidad” ha ido disminuyendo, hasta llegar a resultar casi muy bajo. Por esta razón, no hay un rechazo hacia las tareas a desarrollar, más allá de que exista predilección, según los casos, por unas u otras. El hecho de trabajar en contacto con la naturaleza, nos dicen, también mejora la percepción hacia el trabajo y reduce el posible rechazo a algunas de las tareas más exigentes.

Las expertas en el sector agrícola y la atención sociosanitaria consultadas subrayan que ambos sectores requieren de esfuerzo físico. A partir de esta unánime apreciación, en el sector de los cuidados personales, comentan que la formación postural es fundamental para el desarrollo de muchas de las tareas, sobre todo en cuestiones de movilidad de dependientes, ya que estas tareas requieren de la utilización de cierto grado de fuerza. Y remarca que, en más casos de los deseados, la falta de formación añade una mayor presión psicológica; el hecho de tener que ayudar a personas con movilidad reducida puede llegar a provocar situaciones de bloqueo mental, al no ser capaces de mover a personas con pesos corporales elevados. Por ello vuelve a afirmar que la formación previa es un elemento fundamental para aliviar, además de la carga física, también la carga emocional que conllevan estas tareas.

En el campo, aun estando presente una importante carga física, se aprecian diferencias sustanciales respecto a los cuidados personales. La utilización de herramientas y maquinaria contribuye a una mejor adaptación de las personas a las exigencias en cuanto al empleo de la fuerza. Sin embargo, el esfuerzo viene más determinado por las posturas forzadas prolongadas y la exposición a la climatología y a condiciones adversas.

En ambos casos consideran fundamental la utilización de máquinas y herramientas que contribuyan a reducir el esfuerzo físico necesario.

Un aspecto destacable que nos comenta la profesional en la atención sociosanitaria y que tiene que ver con otro tipo de exigencias al margen de lo físico es que, según ha comprobado a lo largo de los años, hay personas que comienzan a trabajar en el sector que descubren que no están psicológicamente preparadas para este trabajo. Ha visto casos de personas que, tras unos meses de trabajo, no son capaces de soportar la carga emocional que conlleva el trabajo, se sienten profundamente afectadas por situaciones penosas de las personas a las que dispensan cuidados y llegan a situaciones de bloqueo mental que les impide seguir desarrollando el trabajo en este sector. Por ello, según dice, la dedicación vocacional y la implicación es muy importante en los cuidados personales. Cómo ella misma nos dice, es fácil adivinar que esta es un arma de doble filo: por un lado, la vocación e implicación permite una aproximación “más serena” al trabajo, pero, por otro lado, también provoca que, cuando se llega a situaciones límite a nivel emocional, los efectos negativos a largo plazo pueden ser de mayor magnitud. Cómo ella misma se pregunta, ¿quién cuida al cuidador...?

En esa misma línea se manifiesta la experta en el cuidado de personas, identifica las exigencias emocionales como el factor principal presente en el trabajo en este sector. El trabajo con personas, en muchos casos con un componente importante de vulnerabilidad, la creación de vínculos personales con ellas, el contacto con las familias, ... supone la presencia de importantes implicaciones emocionales que han de ser gestionadas por el personal dedicado a este trabajo. Y es en estas implicaciones en donde residen las principales exigencias del trabajo, según su percepción.

Consideran fundamental la formación y el entrenamiento en la gestión de estas exigencias emocionales para paliar los efectos negativos que pueden llegar a causar sobre la salud mental de las personas trabajadoras, que a menudo presentan cuadros de fatiga mental, estrés o depresión.

En el campo, por el contrario, al menos en opinión de nuestras expertas del sector, no se dan estas exigencias emocionales adicionales. Considera que las exigencias emocionales están presentes de manera intrínseca en el trabajo autónomo, independientemente del sector de actividad. La consultora asesora ha trabajado en prácticamente todos los sectores de actividad y afirma que la implicación personal y la exigencia emocional está presente en todo el trabajo autónomo. Las implicaciones para la salud mental en sectores como la agricultura vienen dadas por otros factores, pero no por la propia exigencia emocional, que es un factor ya está presente en el trabajo autónomo.

Unos de los aspectos a tener en cuenta a la hora de analizar el contenido del trabajo es el trato con personas que pueda derivar en situaciones de conflicto. En el caso de los cooperativistas del campo, el trato con personas se da, principalmente, con el personal de las centrales de la cooperativa. El hecho de que sea la cooperativa la que se encargue de comercializar los productos, negociar con clientes y proveedores, planificar cosechas, etc. permite a los cooperativistas reducir la interacción con parte de estos grupos de interés y minimizar la aparición de posibles situaciones de conflicto. El trato con las cooperativas suele ser bastante cordial, las exigencias a los productores se trasladan de forma cordial y aportando instrucciones o soluciones a determinados problemas, por lo que las fuentes de conflicto se reducen.

Por el contrario, es evidente que en el sector sociosanitario y, especialmente en el cuidado de personas, podemos afirmar, simplificando, que el trabajo consiste en el trato con personas. Y como destacan de forma especial, el trato con las familias. En muchos casos, esta relación con las familias de las personas que reciben los cuidados es la principal fuente de conflictos y, por ende, de estrés. Nos comentan que los posibles conflictos con las personas cuidadas están asumidos como parte del trabajo; hay que tener en cuenta que hay pacientes con discapacidades, dependientes en mayor o menor grado, enfermedades mentales diagnosticadas, etc. pero, normalmente estas situaciones son tuteladas por los diferentes perfiles profesionales del sector, que definen protocolos de actuaciones, pautas de cuidados y actividades, etc. Sin embargo, en el caso de las familias, hay que gestionar la percepción de las familias, que en ocasiones está alejada de la realidad y se presenta como fuente de conflictos. Nos relatan episodios de familiares que realizan llamadas telefónicas a responsables de los cuidados fuera del horario laboral (“a horas intempestivas”, nos comentan) o situaciones en las que plantean

exigencias que incluso pueden llegar a estar en contra de la recomendación de los profesionales.

El trato con las familias, junto con la implicación emocional presente en el trabajo, son los principales factores de incidencia en la salud mental del personal del sector. Y apuntan, una vez más, a la importancia de la formación y el entrenamiento, para minimizar los efectos negativos para la salud mental que puedan derivarse de estos conflictos. Los efectos más reconocidos son la fatiga física y mental.

Relacionado con lo anterior, en el sector agrario no identifican situaciones de riesgo de violencia directa (así lo califica). Sí manifiestan situaciones de robo en las plantaciones, pero no se ha dado un enfrentamiento directo con los asaltantes. Sí identifican preocupación por estos incidentes, pero no como un factor principal de riesgos psicosociales.

En el sector de los cuidados de personas, sí es un factor importante. La principal fuente de violencia viene dada en el trato con personas con enfermedades mentales (enfermos de alzhéimer, demencia o deterioro cognitivo, por ejemplo), que, en ocasiones se manifiestan con conductas violentas. Señalan cómo muy importante la definición de protocolos de actuación para prevenir estos casos, así como para afrontar situaciones de violencia. Aun así, puede llegarse a situaciones de estrés que derivan a problemas psicológicos como consecuencia de episodios sufridos. Estos casos se dan, normalmente, por acumulación de incidentes. Y nos anticipan algo que comentaremos más adelante: la percepción del riesgo está, principalmente, en las posibles lesiones físicas que pueden sufrir como consecuencia de agresiones, pero no en el aspecto psicológico.

b. Carga y ritmo de trabajo

Hablamos sobre el volumen habitual de trabajo, el ritmo al que se desarrolla y el nivel de atención que se requiere. Se presta atención a aspectos como la cantidad de trabajo, el ritmo requerido, el nivel de concentración, existencia de multitareas, si existen interrupciones, existencia de ayudas para realizar las tareas o la ubicación en la que se desarrolla.

No se aprecia diferenciación por sectores en cuanto a la cantidad de trabajo cuando hablamos de trabajo por cuenta propia. Si nos fijamos en la agricultura, nos encontramos con elevadas cargas de trabajo, concentradas como ya se comentó anteriormente, en campañas.

En el sector sociosanitario la carga de trabajo es también elevada. El gran número de tareas planificadas para cada turno de trabajo, además de hacer frente a posibles imprevistos, sitúan la carga de trabajo en umbrales cuyos efectos se dejan notar a nivel físico y psicológico, según nuestra entrevistada.

Y lo mismo ocurre con los ritmos de trabajo. En ambos sectores, el ritmo de trabajo es elevado. En la atención sociosanitaria, como consecuencia de la carga de trabajo distribuida en la jornada, el ritmo de trabajo requerido es muy alto. Y, además, según nos comentan, está condicionado, en gran medida, por los horarios (comidas, medicaciones, ejercicios, consultas médicas...) y minimiza la flexibilidad en el ritmo de trabajo.

En la agricultura ocurre algo similar, si bien el ritmo no está condicionado por el horario de las tareas, si no por la propia necesidad de maximizar la cantidad de trabajo realizado y, cuando es el caso, la utilización de maquinaria, aunque el ritmo de la maquinaria lo marca la persona que la manipula. La mayor fuente de presión sobre el ritmo de trabajo está en el reclamo de producto por parte de las centrales, aunque el hecho de que existan más productores dentro de la organización permite una mayor flexibilidad.

Otro factor condicionante del ritmo de trabajo es la climatología. Las predicciones meteorológicas condicionan en muchas ocasiones el ritmo, de forma que, si se predice mal tiempo en plena recolección de una cosecha, puede ser necesario acelerar los ritmos de trabajo para poder recolectar la mayor cantidad de producto posible y evitar pérdidas por el mal tiempo. Este factor también influye en la planificación del trabajo, minando la capacidad que los trabajadores tienen sobre esa planificación. Una entrevistada pronuncia una frase común en el sector: “en el campo y en el mar, se vive mirando al cielo”. Y este hecho, por estar fuera de control, añade otro factor de estrés al trabajo.

En cuanto a los cambios de ubicación, algunas no manifiestan que no ven incidencia provocada por cambios de ubicación en las actividades que ellas conocen más en profundidad. Mientras que otras personas consultadas, comentan que el cambio de ubicación física en la que se realiza el trabajo puede ser otra fuente de riesgo psicosocial que incrementa el estrés provocado, básicamente por los desplazamientos necesarios o por las diferentes condiciones que pueden presentar unas u otras ubicaciones. Así, profesionales de la atención domiciliaria dicen que, además del estrés que suponen los desplazamientos entre domicilios y combinarlos con los horarios establecidos, también se encuentran con espacios de

trabajo que tienen las condiciones ideales para prestar los servicios de forma óptima.

Otras personas consultadas que desarrollan su actividad por cuenta propia en sector del mar corroboran que el cambio de ubicación física añade un estrés adicional, ya que las condiciones del entorno o, incluso la productividad no es la misma en todas las ubicaciones. Por ello, en función de los casos, puede aportar un mayor estrés a la actividad.

Hay que destacar que las personas consultadas señalan que, entre los principales factores de riesgo psicosocial, la carga y el ritmo de trabajo impuestos, en muchos casos, por motivos económicos (la actividad tiene que ser rentable), aunque también se apunta a una autoexigencia impuesta por la propia persona como elemento a tener en cuenta. Junto al estrés, como daño mental, señalan al cansancio físico y mental como efectos más identificables. A estos, se une también el próximo factor analizado: los tiempos de trabajo.

c. Tiempos de trabajo

59

Recabamos información sobre la duración de las jornadas, turnos de trabajo, horarios irregulares, posibilidad de programar la actividad, la semana laboral, disponibilidad durante el descanso o la conciliación de la vida laboral con la familiar y social.

La primera cuestión formulada es la duración de las jornadas de trabajo. La respuesta es diferente entre nuestras colaboradoras. En el sector sociosanitario, nos dicen que son muy habituales las jornadas de más de 8 horas y, se pueden alcanzar fácilmente las 10-12 horas de trabajo. Hay que tener en cuenta que la falta de personal es uno de los problemas a los que se enfrentan las entidades del sector y que es común a residencias, centros de día, organizaciones de apoyo a enfermos mentales, etc. Esta escasez provoca la necesidad de realización de horas extras en muchas ocasiones, para poder cubrir todas las tareas programadas. En el caso del trabajo autónomo, se traduce en una mayor dedicación horaria, al no tener limitación alguna.

A esta duración de las jornadas, se une, en algunos casos, la existencia de turnos de trabajo que van cambiando y que son fuente de conflicto y estrés, al tener que

combinar los turnos, que en ocasiones incluyen turnos de noche, con la vida familiar, cuidados de hijos o mayores a cargo, etc. Y también es habitual que el trabajo se desarrolle ocasionalmente en fin de semanas o festivos. Algunos profesionales consultados, identifican, tanto el trabajo a turnos como el trabajo nocturno, como uno de los principales factores de riesgo psicosocial, debido a la falta de descanso y la irregularidad lo afecta, llegando a provocar alteraciones del sueño, fatiga física y mental, estrés crónico...

Por el contrario, en el sector agrícola, la mayoría de las personas que trabajan por cuenta propia, trabajan menos de 8 horas, superándolas solamente en ocasiones puntuales. En contra de lo que cabría pensar, en el campo se trabaja de forma mayoritaria, menos de 8 horas al día y son una minoría los que trabajan en fin de semana o festivos de forma habitual. Nos dicen que la causa principal de esto es la profesionalización del sector. De hecho, nos comentan que hay una gran diferencia entre aquellos trabajadores autónomos que podríamos llamar “tradicionales”, situados entre los 50 y 65 años, y aquellos más jóvenes que se van incorporando al campo. Entre los más veteranos, las jornadas son más largas y son los que más trabajan el fin de semana, mientras que los más jóvenes estructuran su trabajo de manera más organizada, de forma que dedican menos horas y disfrutan en mayor medida del descanso de fin de semana o festivos. Incluso nos ponen algunos ejemplos de cooperativistas que trabajan en jornadas de 5-6- horas diarias, de lunes a viernes.

60

Un aspecto que sí responde a los estereotipos es el de la disponibilidad en los tiempos de descanso. Nuestras entrevistadas confirman que la mayoría de las personas trabajadoras autónomas están disponibles en su tiempo de descanso. Y haberlo sufrido en carne propia. Y también coinciden en que esta es una de las fuentes de estrés más identificadas en el trabajo autónomo. Así como otros factores de riesgo psicosocial no se relacionan con la salud mental (se relacionan con daños físicos, pero no mentales), la disponibilidad “24/7” sí se expone como un factor de riesgo psicosocial identificado mayoritariamente.

Llegado este momento de las conversaciones, preguntamos por la conciliación entre la vida laboral y la vida familiar y social. En este apartado nos encontramos con muchas diferencias entre hombres y mujeres, entre sectores de actividad y entre entornos rurales y urbanos.

Comenzando por el sector agrícola, la mayoría de los casos cooperativistas integrantes de las entidades de la Economía Social viven en entornos rurales, lo

que facilita la conciliación. De hecho, señalan que es muy habitual y más a medida que se reduce el tamaño de las explotaciones, que esté en las inmediaciones de la propia vivienda familiar. Esta proximidad provoca que, en muchos casos, se confunden las actividades propias del ámbito laboral y las del ámbito familiar. La conciliación está más presente en las mujeres, mientras que los hombres perciben una mayor dificultad para conciliar. Según la asesora agrícola, esto se da porque socialmente todavía está asumido en un porcentaje importante que es responsabilidad de la mujer la gestión del hogar familiar y el cuidado de niños y mayores.

En el sector sociosanitario y de cuidados, la conciliación presenta más dificultades, ya que hay que tener en cuenta el factor de los desplazamientos. Además, como se comentó anteriormente, en los casos de trabajo por turnos, la variabilidad de turnos añade más dificultades a la conciliación. Al igual que en la agricultura, las mujeres encuentran más dificultades para conciliar su vida laboral y familiar, aunque el porcentaje que afirman conseguirlo es mayor que el de los hombres que dicen lograrlo.

En general, en ámbitos urbanos, el colectivo del trabajo autónomo se considera más sensible a la conciliación, por percibir que tiene más dificultades para lograrla. Mientras que, en entornos rurales, la percepción que se tiene es que resulta más sencillo conciliar la vida laboral con la familiar.

Y en cuanto a la vida social, las diferencias están claras, según las opiniones recabadas. Las mujeres siguen siendo las que más dificultades tienen para conciliar su actividad laboral con una vida social. En el caso de las madres, la práctica totalidad de las personas consultadas, nos dicen que lo más común se resume en una expresión muy gráfica: “mi vida social se limita a la vida social de mis hijos...”.

Atendiendo a la ubicación geográfica, el rural ofrece menos posibilidades de vida social, por lo que cuando se habla de conciliación, normalmente se considera la vida familiar, dejando olvidado el ámbito social. En entornos urbanos, los eventos y actos sociales se incrementan, por lo que es considerado como otro elemento de la conciliación.

En cualquier caso, algunos expertos consultados identifican la conciliación como una de las principales fuentes de riesgos psicosociales, que se manifiesta en un deterioro en las relaciones familiares y sociales o en cierto grado de aislamiento social.

d. Participación y control en las decisiones

En este apartado analizamos aspectos como la capacidad para decidir cómo realizar el trabajo, distribuir tareas, controlar las cargas o los ritmos de trabajo, o la posibilidad de controlar turnos, tiempos de descanso, vacaciones...

En el trabajo autónomo, es característica esencial la capacidad para la organización del trabajo y diferentes aspectos sobre la realización de las tareas. En general, todas las personas entrevistadas coinciden en señalar este aspecto como positivo, ya que el control sobre estos factores contribuye a una reducción de los riesgos psicosociales. Sin embargo, cuando entramos en detalle, observamos ciertas contradicciones.

El trabajo autónomo en el sector agrícola comparte con otros sectores, como el sociosanitario, una falta de control sobre la carga y el ritmo de trabajo. Las expertas consultadas en estos sectores coinciden en que la carga viene dada por factores externos, como la recolección de la cosecha en el campo, o la gran cantidad de tareas que abarca la jornada de cualquier profesional de la atención sociosanitaria o los cuidados. También otros expertos consultados comentan la presencia de este factor de riesgo en otros sectores de actividad, diferenciándose entre sí, principalmente, por la causa que provoca la falta de control sobre la carga y el ritmo de trabajo, que puede venir dada, según los casos, por las exigencias de los clientes, plazos de entrega, campañas especiales, etc. Todo ello repercute también en factores como los descansos o períodos de vacaciones. Algunos expertos apuntan a la existencia de una “autoexplotación” que se da en el trabajo autónomo para satisfacer las demandas de origen externo, con mayor incidencia cuanto mayor es la implicación emocional en la actividad laboral que se está desarrollando.

Como ya ha quedado apuntado anteriormente, los tiempos de trabajo y, más concretamente, la carga y el ritmo de trabajo, están considerados entre los principales factores de riesgo psicosocial en el trabajo autónomo.

e. Definición de funciones y responsabilidades

En general, todas las opiniones recabadas coinciden en señalar que el trabajo autónomo, por el pequeño tamaño de las unidades productivas entre otras causas, adolece de métodos de organización adecuados. Incluso en aquellos casos en los que no hay trabajadores a cargo, todos los expertos señalan que una buena

definición de funciones y responsabilidades, unida a la existencia de procedimientos de trabajo, reduce la presencia de riesgos para la salud mental.

En el sector agrario, la definición de funciones y responsabilidades es escasa, por no decir inexistente. Aún en los casos en los que hay trabajadores a cargo, no existe una definición clara de puestos de trabajo, con funciones y responsabilidades: todo el mundo hace de casi todo, en función de las órdenes de la dirección, que también se desenvuelve del mismo modo. Pero también afirman, que los integrantes del sector, en lo que a trabajo autónomo se refiere, no son conscientes de ello. El trabajo autónomo tiene asumido que “hacer de todo” forma parte de su identidad y no lo percibe como un factor de riesgo, lo que provoca que tenga mayor incidencia.

En el sector sociosanitario, sin embargo, sí es habitual la existencia de protocolos de actuación, procedimientos de trabajo y pautas establecidas. Aun así, la percepción de las entrevistadas es que, en este sector, a menudo, los roles no están lo suficientemente definidos o no son comunicados de forma eficiente ni efectiva, generando situaciones de conflicto con otras personas con las que se interactúa. Nos comentan ejemplos de situaciones en las que, a pesar de estar definidos los protocolos de actuación, el personal a su cargo consultaba cómo actuar en determinada situación; o como, más habitualmente de lo deseado, se generan conflictos por la confusión o el desconocimiento en la asignación de responsabilidades. Situaciones que comienzan con un “eso no es cosa mía...” acaban provocando consecuencias para la salud mental de la persona a la que le corresponde solucionar estas situaciones.

f. Desarrollo profesional y apoyo social

Si bien podría parecer que aspectos relacionados con el desarrollo profesional tienen más sentido en el trabajo por cuenta ajena, hay factores que influyen de manera importante en el trabajo por cuenta propia.

Y es que, en todas las entrevistas y consultas realizadas, las dudas que siempre se plantean sobre la viabilidad del negocio, presente en toda actividad por cuenta propia, se erigen como la principal fuente de inseguridad en el desarrollo profesional.

Esa inseguridad es una fuente de fatiga mental que apuntan las expertas consultadas. Y a ello contribuyen otros factores apuntados en las entrevistas y que pasamos a comentar.

En el sector agrícola, aunque se está mejorando en el tema, se detecta la falta de formación para la mejora del desempeño. A pesar de la introducción paulatina de acciones de formación y reciclaje que impulsan las entidades de la Economía Social presentes en el sector, todavía se sufre una falta de oportunidades de formación.

También nos trasladan la percepción que tiene la gente del campo de que su trabajo no está reconocido socialmente, lo que se traduce en una baja remuneración procedente de su actividad económica. Y todo ello alimenta la sensación de inseguridad en cuanto a su desarrollo profesional y enlaza con el factor emocional del trabajo autónomo, contribuyendo a un incremento de los riesgos para la salud mental.

En el sector de la atención sociosanitaria, se dan los mismos factores, si bien la situación en cuanto a la formación es mejor que la de la agricultura. Esto es algo inherente a todos los sectores en el trabajo autónomo: a mayor cualificación en el trabajo, mayores oportunidades de incrementar la formación. En cualquier caso, todas comparten la percepción del poco reconocimiento social de su actividad y la baja remuneración. Es significativo que, años después, todavía recuerden los aplausos a los sanitarios de las ocho de la tarde, desde los balcones, en el confinamiento por la pandemia de coronavirus: “en cuanto los dejaron salir a la calle, se olvidaron de los aplausos”. Como se puede ver, la percepción del trabajo autónomo en sectores tan distintos es muy similar y constituye otro factor a tener en cuenta en el análisis de los riesgos psicosociales.

Bloque 2 – Relación de posibles daños de origen psicosocial

El colectivo del trabajo autónomo se enfrenta a la exposición a factores de riesgo psicosocial como los analizados en el bloque anterior. En este segundo bloque, pretendemos hacer una aproximación a la afectación que para la salud tienen esos factores. Es decir, tratamos de comprobar qué daños sufre nuestra salud como consecuencia de la interacción de diversos factores de riesgo psicosocial. Para ello, consultamos a nuestras entrevistadas acerca de los daños que han visto manifestarse en los sectores que dominan.

a. **Ámbito físico y fisiológico**

Los efectos de ámbito físico y fisiológico son los daños más visibles según nos comentan nuestras entrevistadas. En sectores dispares como el agrícola y el sociosanitario, las expertas nos comentan que los más frecuentes son los trastornos musculoesqueléticos, en ambos casos provocados por los esfuerzos físicos que requieren muchas de las tareas desarrolladas durante el trabajo. Son frecuentes la aparición de sobrecargas o contracturas musculares.

En el sector sociosanitario, los trastornos musculoesqueléticos son la causa habitual de incapacidades temporales para el personal en general. Si nos vamos al colectivo del trabajo autónomo, suelen ser la manifestación más plausible de un perjuicio que, en realidad, esconde daños más severos para la salud mental. Sin embargo, la dependencia económica del trabajo autónomo lleva a aguantar en el puesto de trabajo hasta que el daño físico impide la realización de las tareas. Y esto tiene otra consecuencia para la salud física, que es la aparición de accidentes cerebrovasculares o infartos de miocardio.

En el sector agrícola la situación es similar, según nos comentan. El trabajo no se interrumpe hasta que un dolor físico no impide su realización y agrava la influencia de otros factores psicosociales, favoreciendo la aparición de otros problemas para la salud física.

Algunos de los expertos consultados, ligados a las Mutuas colaboradoras de la Seguridad Social, hacen alusión a estudios que ponen de manifiesto que trabajar más de 55 horas semanales incrementa en un 35% el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares. Todas las personas entrevistadas coinciden en la percepción del incremento de episodios de este tipo, como ictus o infartos en sus entornos familiares, sociales o laborales. Y todas ellas lo relacionan con factores de riesgo psicosocial.

b. **Ámbito cognitivo**

En el ámbito cognitivo las manifestaciones más habituales de daños de origen psicosocial es la dificultad para concentrarse en las tareas, según coinciden las expertas entrevistadas. Nos han relatado algún episodio más extremo, que como tal podemos considerar ocasional, pero que ilustra los efectos que pueden llegar a causar los factores psicosociales, como episodios de desorientación espaciotemporal. La aparición de alguno de estos episodios reveló de forma

expresa la existencia de daños para la salud mental que estaban siendo enmascarados por otros de distinta naturaleza.

c. Ámbito emocional

Resulta ilustrativo que las entrevistadas nos confiesen haber sufrido personalmente episodios de daños a su salud mental, en forma de estrés, ansiedad y depresión. Y reconocen haber sido conscientes de ello, normalmente, a partir de otros daños de ámbito físico o conductual. Algunas han sufrido incapacidades temporales, sean por daños físicos o por mentales, pero con un evidente origen, según han llegado a comprender, en factores de riesgo psicosociales.

d. Conductas

Según datos recopilados por UPTA para el estudio de “Los Tiempos de Trabajo en la Economía Social”, el porcentaje de personas trabajadoras autónomas que perciben que su actividad laboral afecta tanto a su salud física como a su salud mental y sitúan el cansancio, el estrés y cambios en el estado de ánimo como las principales consecuencias de su trabajo. Además, más de la mitad reconocen que esos daños emocionales afectan a sus relaciones personales y su bienestar en general. Un claro ejemplo es el porcentaje de personas trabajadoras autónomas que reconocen que su trabajo provoca cambios en su estado de ánimo: más del 95% afirma que, bien frecuentemente, bien ocasionalmente, se produce esa influencia y casi el mismo porcentaje afirma que ese estado de ánimo interfiere en su día a día.

Estos datos recabados para el citado estudio son confirmados por las personas entrevistadas y consultadas en este trabajo. Las expertas nos confirman que su actividad laboral interfiere en sus relaciones personales. Coinciden en que las primeras manifestaciones son la irritabilidad y los cambios en el estado de ánimo, así como las alteraciones del sueño, que se presenta mediante dificultades para conciliar el sueño directamente o en interrupciones continuas del sueño, lo que repercute en el descanso e incrementa los efectos nocivos en todas sus manifestaciones.

e. Ámbito social

Como podemos comprobar al analizar todos los testimonios recabados, a lo largo de las afirmaciones está presente el efecto nocivo que los riesgos psicosociales

tienen para las relaciones personales en el ámbito social y familiar, como ya ha quedado reflejado en apartados anteriores.

Bloque 3 – Percepción del riesgo psicosocial

En el apartado anterior, hemos comentado que las expertas entrevistadas han reconocido haber sufrido episodios de daños a su salud mental como consecuencia de su actividad laboral.

Ahora queremos profundizar en sus percepciones previas a la manifestación de esos daños y también que nos comenten, fruto de su contacto con entidades del sector de la Economía Social, cual es el grado de percepción de los riesgos psicosociales. Para ello, les planteamos los siguientes temas de conversación.

a. Percepción de la exposición a riesgos psicosociales

Las entrevistadas nos dicen que, tanto en su caso particular, como en el caso de los sectores en los que trabajan, se percibe la existencia de una exposición a riesgos psicosociales. La voz de alarma en las personas que trabajan por cuenta propia, suele ser la aparición de algún daño físico que impide realizar la actividad laboral con normalidad.

Hay coincidencia en señalar que, especialmente en las personas que trabajan por su cuenta, se aguantan los efectos de la exposición a riesgos psicosociales hasta que aparece algún daño que le impide realizar su actividad. Y normalmente, ese desencadenante es un daño físico o fisiológico. Mientras tanto, aunque se perciben los riesgos psicosociales y sus efectos para la salud mental, se asume esa exposición como algo inherente al trabajo en general y al trabajo autónomo en particular. Por ello, señalan como fundamental, incrementar la formación y la sensibilización sobre los riesgos psicosociales, para tomar conciencia de la importancia de sus efectos.

b. Experiencia en situaciones de estrés

A lo largo de nuestra conversación nos comentan que conocen por experiencia propia y por la observación del personal con el que interactúan en su actividad laboral situaciones de estrés, como ya se ha comentado en el apartado de daños en el ámbito emocional. Y, como también se ha mencionado, en la mayoría de los casos no se le da la suficiente importancia hasta que otros daños motivan un parón en su actividad. Una de nuestras entrevistadas, que después de sufrir una baja de

larga duración por una lesión traumática, reconoce que, una vez que paró la actividad laboral fue cuando tomó conciencia de que también necesitaba recuperarse del daño mental que estaba causando el estrés provocado por el volumen y el ritmo de trabajo, principalmente.

Y es que coinciden en que esta circunstancia se da en la mayoría de los casos que conocen. Se reconoce el estrés, pero no se le da mayor importancia hasta que aparecen síntomas físicos.

Igual que en el apartado anterior, hacen hincapié en la necesidad de una identificación temprana de estas situaciones y de tomar conciencia de la magnitud de los daños que pueden llegar a causar estos factores de riesgos psicosocial sobre la salud mental, además del bienestar físico.

c. Experiencia en bajas laborales

Como se ha comentado en apartados anteriores, nuestras entrevistadas conocen por experiencia propia lo que es sufrir bajas laborales. Al margen de esta experiencia personal, las profesionales del sector agrícola nos comentan que no son habituales las situaciones de baja en el campo por motivos de salud mental. En el trabajo autónomo no es fácil llegar a esta situación, en la mayoría de las ocasiones por motivos económicos, ya que no trabajar significa no facturar. Por este motivo, aunque se reconocen los efectos de la exposición a los factores de riesgo psicosocial, las bajas vienen de la mano de los efectos sobre la salud física. Cuando el cuerpo no puede trabajar por motivos físicos, es cuando se reconoce que, el daño físico, en la mayoría de los casos, le acompaña el daño mental.

En el sector sociosanitario, las bajas laborales son más habituales, pero los motivos que llevan a esta situación son similares. Solamente en algunos casos se dan situaciones de baja por daños sobre la salud mental.

Todas las personas consultadas al respecto nos dicen que uno de los problemas para reconocer bajas laborales por motivos de salud mental es la dificultad para conseguir que los médicos reconozcan como causa de la incapacidad temporal un trastorno de la salud mental. En palabras de una de las expertas consultadas “es más fácil que te den una baja por una lumbalgia, que por una profunda depresión”.

También reconocen nuestras expertas que, como decíamos, no es fácil que la propia persona reconozca la necesidad de para su actividad temporalmente,

forzando situaciones hasta que aparecen otros motivos en el ámbito físico, cuyos efectos, en ocasiones, pueden resultar más severos, por llegar a situaciones extremas que hubieran requerido tomar decisiones anteriormente.

d. Actividades para reducir posibles efectos de los riesgos psicosociales

Cuando preguntamos a nuestras entrevistadas si desarrollan actividades o buenas prácticas que minimicen los posibles efectos que los riesgos psicosociales pueden tener para la salud, o si conocen en sus sectores el grado de utilización de ellas, las respuestas son variadas, pero casi todas ellas hacen referencia a la práctica deportiva o actividades lúdicas, como prácticas más reconocibles.

En el sector sociosanitario, desarrollado en entornos más urbanos, es relativamente habitual la utilización de prácticas deportivas como medida de prevención. La realización de actividades físicas ya sea de manera organizada o no, se va extendiendo entre el colectivo. Un porcentaje significativa realiza, como mínimo, actividades básicas como “salir a andar”; a partir de aquí, las prácticas van desde las actividades grupales organizadas, en un gimnasio (clases de pilates, por ejemplo) hasta el running. Entre la gente más joven, también se incluye el contacto social como otra de las medidas que contribuye a paliar los efectos de la exposición a riesgos psicosociales.

69

En el sector del campo, que se desarrolla en entornos más rurales, el ejercicio físico viene dado por la propia actividad, si bien afirman que se detecta un interés creciente por mantener una actividad física al margen de la que se tiene en el trabajo.

En cuanto a medidas organizativas adoptadas sobre los factores de riesgo analizados anteriormente, las expertas reconocen que se están dando pasos en la buena dirección, aunque de forma lenta y condicionada, en la mayoría de los casos, por las posibilidades económicas de cada persona. Coincidiendo con la percepción de que la carga y el ritmo de trabajo, así como los tiempos de trabajo, son de los factores más decisivos en la exposición a los riesgos psicosociales, sobre ellos se están centrando las acciones más reconocibles en todos los sectores. Limitar la duración de las jornadas de trabajo, intentar racionalizar los ritmos y distribuir la carga de trabajo, son medidas que cada vez están más presentes en el trabajo autónomo.

e. Necesidad de gestionar los riesgos psicosociales para minimizarlos

Las personas consultadas han coincidido, sin dudar, en la necesidad de gestionar los riesgos psicosociales para conseguir minimizarlos y reducir los efectos nocivos para la salud física y mental. No solamente lo perciben a nivel personal, si no que nos trasladan que el trabajo autónomo, como colectivo, también es consciente de esta necesidad.

Ahora bien, ese reconocimiento no siempre se refleja en la práctica. Y esto, según nuestras expertas, se basa principalmente en motivos económicos. En muchos casos, la rentabilidad del negocio por cuenta propia es limitada y existe la permanente inseguridad sobre su viabilidad o supervivencia, por lo que las personas que trabajan por su cuenta consideran que la exposición a muchos de esos riesgos psicosociales es inevitable y la asumen como parte del trabajo autónomo.

6.- CONCLUSIONES

El presente estudio ha permitido analizar de forma integral la salud laboral y los riesgos psicosociales en personas trabajadoras autónomas vinculadas a la Economía Social, abordando tanto las condiciones estructurales del trabajo como sus impactos diferenciados en la salud y el bienestar.

Los resultados evidencian que el trabajo autónomo en el ámbito de la Economía Social se caracteriza por una combinación compleja de elevados niveles de implicación personal, autonomía organizativa y sentido de propósito social, junto con una exposición significativa a factores de riesgo psicosocial derivados de la sobrecarga, la incertidumbre económica y la difusa delimitación entre vida laboral y personal.

Esta combinación genera un doble escenario: por un lado, la autonomía y la identificación con valores cooperativos actúan como elementos potencialmente protectores y por otro, la responsabilidad directa sobre la sostenibilidad económica y la ausencia de medidas preventivas formales incrementan la vulnerabilidad frente al estrés y el desgaste profesional.

En primer lugar, el análisis realizado confirma que ***los riesgos psicosociales constituyen el principal ámbito de vulnerabilidad en el trabajo autónomo vinculado a la Economía Social***. A diferencia de otros riesgos laborales más visibles o tradicionalmente regulados, los factores psicosociales se manifiestan de forma más difusa, acumulativa y estructural.

Entre los riesgos más relevantes identificados destacan:

- Estrés laboral crónico asociado a altas demandas y presión económica.
- Sobrecarga cuantitativa y cualitativa derivada de la multiplicidad de funciones.
- Inseguridad e incertidumbre estructural respecto a ingresos y continuidad del proyecto.
- Conflicto trabajo–vida personal.
- Aislamiento profesional en determinados perfiles.

Estos riesgos no aparecen de forma aislada, sino interrelacionada, generando dinámicas de acumulación que pueden desembocar en agotamiento emocional y deterioro progresivo del bienestar psicológico.

En segundo lugar, la conclusión más relevante del estudio es la ***inseguridad económica como factor transversal*** que intensifica el impacto de otros riesgos psicosociales. La variabilidad de ingresos, la dependencia de clientes o financiación pública y la vulnerabilidad ante cambios normativos configuran un contexto de incertidumbre permanente.

Esta inseguridad actúa como estresor estructural y se integra en los modelos teóricos de desequilibrio esfuerzo–recompensa y conservación de recursos, evidenciando que la percepción de inestabilidad económica no solo afecta a la planificación financiera, sino también a la salud mental y a la calidad de vida.

En tercer lugar, hay que destacar que, frente a los riesgos identificados, el análisis también pone de relieve la existencia de ***factores protectores específicos del ámbito de la Economía Social***.

La autonomía en la toma de decisiones, cuando se percibe como real y no meramente formal, se asocia con mayores niveles de satisfacción laboral. Asimismo, la identificación con valores sociales, comunitarios o cooperativos contribuye a reforzar el sentido de propósito, actuando como elemento de resiliencia frente a la presión cotidiana.

72

La participación democrática y la pertenencia a redes colaborativas reducen la sensación de aislamiento y favorecen estrategias colectivas de afrontamiento. No obstante, estos factores protectores no eliminan automáticamente los riesgos estructurales, sino que los modulan.

En cuanto al análisis desde una ***perspectiva de género***, se ha constatado que los riesgos psicosociales no afectan de manera homogénea a hombres y mujeres.

Las mujeres trabajadoras autónomas en la Economía Social presentan, en términos generales:

- Mayor conflicto trabajo–vida personal.
- Mayor carga derivada de responsabilidades de cuidados.
- Mayor presencia en sectores feminizados de menor rentabilidad media.
- Mayor riesgo de agotamiento emocional.

Estas diferencias no responden a factores individuales, sino a desigualdades estructurales vinculadas a la organización social de los cuidados, la segregación sectorial y las brechas económicas persistentes.

La Economía Social, pese a sus principios igualitarios, no está exenta de reproducir dinámicas de género presentes en el mercado laboral en su conjunto.

Desde una ***perspectiva territorial***, el territorio constituye un determinante estructural de los riesgos psicosociales del trabajo autónomo en la Economía Social, ya que condiciona la estabilidad económica, el acceso a redes de apoyo, la intensidad competitiva y la disponibilidad de recursos institucionales. Las diferencias urbano–rurales configuran escenarios diferenciados de exposición a riesgos psicosociales.

Desde una ***perspectiva sectorial***, el análisis pone de manifiesto que los riesgos psicosociales en los trabajadores autónomos de la Economía Social no responden a un patrón único, sino a la interacción entre demandas específicas de cada sector, condiciones organizativas y trayectorias individuales.

El estudio pone de manifiesto la ***limitada adecuación de los modelos clásicos de prevención de riesgos laborales al trabajo autónomo***. La normativa vigente se ha diseñado prioritariamente para entornos de trabajo asalariado con estructuras empresariales definidas, lo que deja al trabajo autónomo en una posición de autorresponsabilidad preventiva sin los apoyos suficientes.

La falta de información sobre los servicios de prevención, herramientas específicas y protocolos diseñados para el autoempleo dificulta la identificación temprana y el abordaje sistemático de los riesgos psicosociales.

Por último, el trabajo autónomo vinculado a la Economía Social representa una modalidad profesional con alto valor social y organizativo, pero expuesta a riesgos psicosociales significativos derivados de la sobrecarga, la incertidumbre económica y la difusa delimitación entre esferas vitales.

La autonomía y el sentido de propósito constituyen fortalezas relevantes, pero no compensan por sí solas las vulnerabilidades detectadas. La integración de políticas preventivas específicas, el fortalecimiento de redes de apoyo, la mejora de la estabilidad económica y la incorporación efectiva de la perspectiva de género

surgen como líneas prioritarias para avanzar hacia un modelo de autoempleo saludable y sostenible.

Garantizar la salud laboral de las personas trabajadoras autónomas en la Economía Social no solo es una cuestión de bienestar individual, sino un elemento clave para la consolidación de un modelo productivo basado en la equidad, la participación y la sostenibilidad a largo plazo.

7.- RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

La prevención de riesgos psicosociales en el trabajo autónomo dentro de la Economía Social requiere una aproximación integral que aborde tanto las condiciones organizativas como los factores económicos, relacionales, sectoriales y territoriales que configuran la actividad profesional.

El trabajo autónomo presenta particularidades que pueden incrementar la exposición a factores psicosociales adversos. En el caso de la Economía Social, la elevada implicación ética y social en los proyectos puede añadir una dimensión emocional y vocacional que influye en la carga mental y en el desgaste profesional.

Las recomendaciones que se recogen a continuación se estructuran en distintos niveles de intervención: políticas públicas, organización del trabajo, formación, redes de apoyo y sistemas de evaluación.

1. Reconocimiento explícito del riesgo psicosocial en el trabajo autónomo

Es necesario que las políticas públicas de fomento del trabajo autónomo y de la Economía Social incorporen de forma explícita la prevención de riesgos psicosociales como eje estratégico.

La visibilización institucional del problema contribuye a su legitimación y facilita la adopción de medidas preventivas.

2. Refuerzo de la seguridad económica

La inseguridad financiera constituye uno de los principales factores generadores de estrés crónico. Es necesario mejorar la cobertura por cese de actividad, facilitar el acceso a financiación estable y diversificada, simplificar procedimientos administrativos y promover asesoramiento económico continuado.

Reducir la incertidumbre económica contribuye a disminuir la ansiedad anticipatoria y la sobrecarga mental asociada a la sostenibilidad del proyecto.

3. Apoyo técnico continuado a proyectos de Economía Social

La Economía Social combina objetivos económicos y sociales, lo que puede generar tensiones en la gestión. Son necesarios programas de acompañamiento, asesoramiento jurídico, financiero y administrativo y en general una orientación a medio y largo plazo.

El acompañamiento profesional reduce la sensación de aislamiento en la toma de decisiones y fortalece la capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas.

4. Evaluación periódica de riesgos psicosociales

Las entidades de Economía Social deberían incorporar mecanismos sistemáticos de evaluación que incluyan análisis de las cargas de trabajo, nivel de control sobre la actividad, valoración del apoyo social y reconocimiento profesional y evaluar el conflicto trabajo–vida personal.

La evaluación debe ir acompañada de planes de acción concretos y seguimiento periódico.

5. Gestión sostenible del tiempo de trabajo

El trabajo autónomo puede derivar en jornadas prolongadas y disponibilidad permanente. Es necesario establecer límites horarios claros, planificar periodos de descanso y promover la desconexión digital.

La gestión sostenible del tiempo es clave para prevenir el agotamiento y el estrés acumulativo.

76

6. Distribución equilibrada de responsabilidades

En proyectos colectivos de Economía Social es preciso definir claramente funciones y responsabilidades y evitar la concentración excesiva de tareas estratégicas en una sola persona.

Una distribución equilibrada reduce la carga mental individual y mejora el clima organizativo.

7. Formación en prevención de riesgos psicosociales

Es necesario desarrollar programas formativos dirigidos a personas trabajadoras autónomas que incluyan identificación de factores de riesgo, estrategias organizativas de prevención y gestión del estrés.

La formación debe orientarse a fortalecer competencias organizativas y no únicamente estrategias individuales de afrontamiento.

8. Fortalecimiento de redes profesionales y promoción de la cultura de apoyo

El aislamiento constituye un factor de riesgo frecuente en el trabajo autónomo. Se recomienda impulsar redes sectoriales de Economía Social.

La Economía Social ofrece un marco favorable para fomentar dinámicas colaborativas y establecer mecanismos de ayuda recíproca.

El apoyo entre iguales mejora la resiliencia y reduce la percepción de soledad profesional.

9. Incorporación de la dimensión territorial

Las medidas preventivas deben adaptarse a las características del entorno. En áreas rurales se debe mejorar el acceso a conectividad, servicios especializados y redes profesionales y en áreas urbanas es necesario abordar la presión competitiva, el coste operativo y la intensificación del ritmo de trabajo.

La incorporación de esta perspectiva permite diseñar intervenciones adaptadas a las realidades territoriales específicas.

10. Incorporar la perspectiva de género

La integración de la perspectiva de género no solo permite identificar desigualdades, sino también diseñar estrategias preventivas más eficaces, orientadas a reforzar redes de apoyo, promover corresponsabilidad en los cuidados e incorporar medidas de conciliación reales en el trabajo autónomo.

ANEXO: GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA ECONOMÍA SOCIAL



GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA ECONOMÍA SOCIAL

SUBVENCIONA



VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

PROMUEVE



La prevención de los riesgos psicosociales constituye un elemento esencial para garantizar la salud, el bienestar y la sostenibilidad laboral de los trabajadores autónomos que operan dentro de la economía social. Este colectivo —integrado frecuentemente en cooperativas, sociedades laborales, mutualidades o iniciativas de emprendimiento social— presenta características específicas, como una elevada implicación personal, responsabilidad directa sobre los resultados y, en muchos casos, limitados recursos estructurales, que pueden incrementar su exposición a factores de riesgo psicosocial.

Entre los principales riesgos se encuentran el estrés crónico, la sobrecarga de trabajo, la incertidumbre económica, el aislamiento profesional, la dificultad para conciliar la vida personal y laboral, y el desgaste emocional derivado del compromiso social propio de este modelo económico. Estos factores, si no se gestionan adecuadamente, pueden afectar tanto a la salud mental como al rendimiento, la motivación y la viabilidad de los proyectos. Para prevenir estos riesgos, es fundamental adoptar un enfoque integral que combine medidas organizativas, colectivas e individuales.

En primer lugar, a nivel organizativo, las entidades de la economía social deben promover una **cultura preventiva** basada en el bienestar laboral. Esto implica distribuir equitativamente las cargas de trabajo, establecer mecanismos de participación real en la toma de decisiones, clarificar roles y responsabilidades, y fomentar liderazgos cooperativos y no jerárquicos. La planificación realista de objetivos y tiempos, así como la transparencia económica, también contribuyen a reducir la incertidumbre y el estrés.

En segundo lugar, resulta clave **fortalecer el apoyo social y profesional**. La creación de redes entre trabajadores autónomos, espacios de intercambio de experiencias, mentoría entre iguales y estructuras de acompañamiento reduce el aislamiento y mejora la resiliencia. Asimismo, el acceso a servicios de asesoramiento psicológico, formación en gestión emocional y prevención del burnout puede actuar como factor protector.

Desde el punto de vista individual, **los trabajadores deben desarrollar competencias de autocuidado y autorregulación**. La gestión del tiempo, el establecimiento de límites entre vida personal y laboral, la práctica de hábitos saludables y el reconocimiento temprano de señales de fatiga emocional son herramientas fundamentales. La formación en habilidades psicosociales —como

comunicación, resolución de conflictos y manejo del estrés— refuerza la capacidad de afrontamiento.

Por último, a nivel institucional, es necesario que las **políticas públicas reconozcan la especificidad de los autónomos**, facilitando recursos, programas de prevención psicosocial, protección frente a la precariedad y medidas que favorezcan la estabilidad económica. El acceso a financiación, la simplificación administrativa y el reconocimiento del valor social del trabajo contribuyen indirectamente a reducir riesgos psicosociales.

En conclusión, la prevención de riesgos psicosociales en los trabajadores autónomos de la economía social requiere una acción coordinada entre la persona, la organización y el entorno institucional. Promover condiciones de trabajo saludables no solo protege la salud mental, sino que fortalece la sostenibilidad, la cohesión y el impacto social de este modelo económico.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES ENTRE LOS TRABAJADORES AUTÓNOMOS DE LA ECONOMÍA SOCIAL

Las siguientes recomendaciones están encaminadas a la prevención, llevando a cabo acciones sobre los diferentes factores de riesgo psicosocial.

81

1. Define tu puesto de trabajo adaptándolo a tus circunstancias personales, revisando las tareas, las funciones y las responsabilidades que conlleva.

Definir tu puesto de trabajo implica analizar y ajustar conscientemente las tareas, funciones y responsabilidades que lo componen, teniendo en cuenta tanto los objetivos de la organización como tus circunstancias personales, capacidades y etapa vital. No se trata solo de describir lo que haces, sino de alinear el trabajo con tu realidad personal y profesional para lograr un desempeño sostenible y eficaz.

Este proceso comienza con una revisión de las tareas, identificando cuáles aportan mayor valor, cuáles pueden optimizarse y cuáles podrían delegarse o redefinirse. A continuación, se analizan las funciones, entendidas como los grandes ámbitos de actuación del puesto, para comprobar si siguen siendo coherentes con las necesidades actuales del entorno laboral y con tus competencias reales. Finalmente, se clarifican las responsabilidades, delimitando niveles de autonomía, toma de decisiones y rendición de cuentas, evitando solapamientos o cargas innecesarias.

Adaptar el puesto a tus circunstancias personales —como tu disponibilidad horaria, estado de salud, responsabilidades familiares, nivel de experiencia o expectativas de desarrollo— permite mejorar el equilibrio entre vida personal y laboral, reducir el estrés y aumentar la motivación. Al mismo tiempo, facilita una relación más transparente con la organización, ya que establece expectativas realistas y medibles.

En definitiva, es una herramienta estratégica para potenciar tu rendimiento, bienestar y crecimiento profesional, al tiempo que contribuyes de manera más eficiente a los objetivos colectivos. No es un proceso estático, sino una revisión periódica que evoluciona contigo y con el contexto en el que trabajas.

2. Evalúa tu exposición a factores de riesgo psicosocial en el puesto de trabajo, para adoptar medidas que permitan eliminar o minimizar la exposición.

Debes analizar hasta qué punto tu trabajo te expone a situaciones que pueden afectar negativamente a tu bienestar psicológico, emocional o social, y después tomar medidas para reducir o eliminar esos riesgos.

“Evalúa tu exposición” → Observa y analiza tu situación laboral: cómo trabajas, cuánto trabajas, qué presión tienes, cómo es el ambiente, qué apoyo recibes, etc.

“Factores de riesgo psicosocial” → Son aspectos del trabajo que pueden generar estrés o malestar, como:

- Sobrecarga de trabajo.
- Presión constante.
- Falta de control o autonomía.
- Conflictos con compañeros.
- Mala organización.
- Falta de reconocimiento.
- Dificultad para conciliar vida personal y trabajo.

“Adoptar medidas” → Tomar acciones para mejorar la situación. Reducir esos factores para proteger tu salud y bienestar.

3. Cuando sea posible, utiliza maquinaria o herramientas que te faciliten la ejecución de las tareas.

Cuando sea posible, utiliza maquinaria, equipo o herramientas que te faciliten la ejecución de las tareas. El uso adecuado de maquinaria, equipos y herramientas constituye un factor clave para mejorar la eficiencia, la seguridad y la calidad en la realización de cualquier actividad. Siempre que exista la posibilidad, se debe priorizar la utilización de medios mecánicos o técnicos que reduzcan el esfuerzo físico, optimicen el tiempo de trabajo y minimicen el riesgo de errores o accidentes.

En primer lugar, la mecanización o apoyo con herramientas apropiadas permite disminuir la carga física y la fatiga, especialmente en tareas repetitivas, pesadas o de larga duración. Esto contribuye a prevenir lesiones musculoesqueléticas, sobreesfuerzos y problemas derivados de posturas inadecuadas.

Asimismo, el uso de equipos adecuados incrementa la productividad y la precisión, ya que muchas herramientas están diseñadas específicamente para realizar determinadas funciones con mayor rapidez y exactitud que el trabajo manual. Esto se traduce en mejores resultados, menor margen de error y una ejecución más uniforme de las tareas.

83

Otro aspecto relevante es la seguridad laboral. Utilizar herramientas apropiadas y en buen estado reduce la probabilidad de accidentes. No obstante, es imprescindible asegurarse de que:

- El equipo sea el adecuado para la tarea.
- Se encuentre en buen estado de funcionamiento.
- Se utilice conforme a las instrucciones del fabricante.
- El personal tenga formación básica en su manejo.
- Se empleen los equipos de protección necesarios cuando corresponda.

Además, siempre que se introduzca nueva maquinaria o herramientas, se recomienda evaluar previamente su utilidad real, facilidad de uso, mantenimiento requerido y riesgos asociados, con el fin de garantizar una integración segura y eficiente en el proceso de trabajo.

En conclusión, apoyarse en maquinaria, equipos o herramientas no solo facilita la ejecución de las tareas, sino que también mejora el rendimiento, protege la salud del trabajador y favorece un entorno de trabajo más seguro y eficiente.

4. Emplea ropa, complementos y equipos de protección adecuados para tu trabajo.

El uso correcto de ropa de trabajo, complementos y equipos de protección constituye una medida esencial para preservar la seguridad, la salud y el bienestar durante la realización de cualquier actividad laboral. La elección adecuada de estos elementos debe basarse en los riesgos específicos de la tarea, las condiciones del entorno y las características individuales de la persona.

En primer lugar, la ropa de trabajo debe ser adecuada al tipo de actividad y al entorno, proporcionando comodidad, libertad de movimiento y protección frente a factores como temperaturas extremas, humedad, sustancias peligrosas, riesgos mecánicos o eléctricos. Además, debe mantenerse en buen estado, limpia y correctamente ajustada, evitando prendas deterioradas o inadecuadas que puedan generar riesgos adicionales.

Los equipos de protección individual (EPI) son fundamentales cuando los riesgos no pueden eliminarse por otros medios. Entre ellos pueden incluirse cascos, guantes, gafas de protección, calzado de seguridad, protectores auditivos, mascarillas o arneses, según la naturaleza del trabajo. Es imprescindible que estos equipos:

Estén homologados y sean adecuados para el riesgo específico.

- Se utilicen de forma correcta y constante cuando sea necesario.
- Se mantengan en buen estado y se revisen periódicamente.
- Se sustituyan cuando presenten desgaste o pérdida de eficacia.
- Se adapten correctamente a la talla y características del usuario.

Un aspecto clave es la ergonomía. La selección de herramientas, equipos y accesorios ergonómicos, adaptados a las características físicas de la persona (altura, fuerza, alcance, lateralidad, etc.), ayuda a prevenir lesiones, reducir la fatiga y mejorar el confort durante el trabajo. Elementos como mangos antideslizantes, herramientas de peso adecuado, calzado con buena amortiguación o soportes ajustables contribuyen significativamente a un desempeño más seguro y eficiente.

En conclusión, emplear ropa, complementos y equipos de protección adecuados, junto con herramientas ergonómicas adaptadas a las características personales, no solo reduce los riesgos laborales, sino que también mejora la comodidad, la eficiencia y la calidad del trabajo, favoreciendo un entorno laboral más seguro y saludable.

5. Presta atención a tu postura en la ejecución de las tareas, evitando las posturas forzadas en la medida de lo posible. Establece pequeñas pausas y alterna el uso de ambos brazos, así como las posturas. Como regla general, procura trabajar con el tronco recto y los brazos próximos al cuerpo.

La adopción de una postura adecuada durante la realización de las tareas es un elemento fundamental para prevenir lesiones musculoesqueléticas, reducir la fatiga y mantener un rendimiento sostenido a lo largo de la jornada laboral. Las posturas incorrectas o forzadas, especialmente cuando se mantienen durante periodos prolongados o se repiten de forma constante, pueden provocar sobrecargas musculares, tensiones articulares y trastornos crónicos.

En primer lugar, es importante mantener una alineación corporal adecuada, procurando que la espalda permanezca recta, los hombros relajados y el cuello en posición neutral. Siempre que sea posible, se deben evitar inclinaciones excesivas, giros repetitivos del tronco o posiciones que obliguen a trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros o demasiado alejados del cuerpo.

Asimismo, se recomienda adaptar la altura y disposición del puesto de trabajo para facilitar una postura natural y cómoda. Ajustar mesas, superficies, asientos o herramientas contribuye a reducir esfuerzos innecesarios y mejora la ergonomía general de la tarea.

Otro aspecto clave es la alternancia de movimientos y posturas. Cambiar de posición con cierta frecuencia, alternar el uso de ambos brazos y distribuir la carga de trabajo entre distintos grupos musculares ayuda a evitar sobrecargas localizadas y favorece una mejor recuperación muscular.

La introducción de pausas breves y periódicas resulta igualmente beneficiosa. Estas pausas permiten relajar la musculatura, mejorar la circulación y reducir la fatiga acumulada. Durante ellas, es aconsejable realizar pequeños estiramientos suaves o cambios de posición que favorezcan la movilidad y el descanso muscular.

Además, se debe prestar atención a las señales del cuerpo, como molestias, tensión o dolor persistente, ya que pueden indicar una sobrecarga o una postura inadecuada. Actuar de forma temprana, corrigiendo la postura o ajustando la forma de trabajar, ayuda a prevenir lesiones de mayor gravedad.

En conclusión, cuidar la postura, evitar posiciones forzadas, alternar movimientos y establecer pausas breves son medidas esenciales para proteger la salud musculoesquelética, mejorar el confort y mantener un desempeño eficiente y seguro en el trabajo.

6. En la medida de lo posible, establece un horario de trabajo regular, con descansos programados y regulares, para poder desconectar del trabajo.

La organización del tiempo de trabajo es un factor determinante para mantener el equilibrio entre rendimiento, salud y bienestar. Establecer un horario laboral regular, acompañado de pausas planificadas, favorece la concentración, reduce la fatiga física y mental y contribuye a prevenir el estrés y la sobrecarga.

En primer lugar, mantener un horario de trabajo estable y predecible ayuda al organismo a adaptarse a un ritmo constante, mejorando la eficiencia y facilitando la gestión de la energía a lo largo de la jornada. La regularidad permite estructurar mejor las tareas, evitar la acumulación de trabajo y reducir la sensación de urgencia permanente.

Los descansos programados son esenciales para sostener el rendimiento y prevenir el agotamiento. Las pausas breves y periódicas permiten recuperar la atención, relajar la musculatura, reducir la fatiga visual y mental y mejorar la circulación. En función del tipo de actividad, se recomienda realizar pequeñas pausas cada cierto tiempo, especialmente en tareas repetitivas, de concentración prolongada o con uso intensivo de pantallas.

Además, establecer descansos facilita la desconexión psicológica del trabajo, un elemento clave para la salud mental. Durante las pausas, es aconsejable apartarse temporalmente de la actividad laboral, cambiar de postura, moverse, hidratarse o realizar breves ejercicios de relajación. Estas acciones favorecen la recuperación y ayudan a retomar las tareas con mayor claridad y eficacia.

Asimismo, respetar los tiempos de descanso fuera de la jornada laboral — incluyendo el final del día, fines de semana y periodos de vacaciones— contribuye

a prevenir el desgaste profesional y promueve un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.

En conclusión, establecer un horario de trabajo regular junto con descansos planificados no solo mejora la organización y el rendimiento, sino que también protege la salud física y mental, facilita la desconexión del trabajo y favorece un entorno laboral más sostenible y equilibrado.

7. Presta atención a la tarea que estás ejecutando, no intentes atender a demasiadas cosas a la vez. Ahorrarás tiempo y serás más productivo.

La atención plena en la ejecución de una tarea es un factor clave para garantizar la calidad del trabajo, mejorar la eficiencia y reducir errores. Intentar realizar múltiples actividades simultáneamente, especialmente cuando requieren concentración, suele provocar distracciones, pérdida de precisión y mayor fatiga mental, lo que finalmente disminuye el rendimiento global.

En primer lugar, centrarse en una sola tarea permite optimizar los recursos cognitivos. El cerebro humano funciona de manera más eficiente cuando mantiene el foco en una actividad concreta, evitando los costes asociados al cambio constante de atención (conocido como “cambio de tarea” o task switching). Cada interrupción o cambio reduce la velocidad de ejecución y aumenta la probabilidad de cometer errores.

Además, trabajar con atención sostenida mejora la calidad y la seguridad. Una mayor concentración facilita detectar detalles, anticipar riesgos y ejecutar las acciones con mayor precisión, lo que resulta especialmente importante en tareas técnicas, manuales o que implican responsabilidad.

Evitar la multitarea también contribuye a reducir el estrés y la fatiga mental. Intentar atender demasiadas cosas a la vez genera sensación de sobrecarga, dispersión y menor control sobre el trabajo. En cambio, completar tareas de forma secuencial proporciona mayor claridad, organización y sensación de progreso.

Para favorecer la concentración, se recomienda:

- Priorizar y organizar las tareas antes de comenzar.
- Reducir interrupciones y distracciones innecesarias.
- Trabajar por bloques de tiempo dedicados a una sola actividad.
- Hacer pausas breves para mantener la atención sostenida.

- Finalizar una tarea antes de iniciar otra, siempre que sea posible.

En conclusión, mantener la atención en una única tarea, evitando la multitarea excesiva, permite trabajar con mayor eficacia, precisión y seguridad. Esta forma de organización no solo mejora la productividad, sino que también reduce el esfuerzo mental y favorece un desempeño más ordenado y de mayor calidad.

8. Establece un tiempo de descanso adecuado para minimizar la acumulación de fatiga.

La planificación de periodos de descanso suficientes y adecuados es fundamental para evitar la acumulación progresiva de fatiga física y mental, mantener el rendimiento y preservar la salud a medio y largo plazo. La fatiga no gestionada reduce la capacidad de concentración, aumenta la probabilidad de errores y eleva el riesgo de accidentes y trastornos musculoesqueléticos.

En primer lugar, es importante comprender que el descanso no solo implica detener la actividad, sino permitir la recuperación efectiva del organismo. Los periodos de pausa favorecen la recuperación muscular, la normalización del ritmo cardiovascular, la reducción de la tensión acumulada y la restauración de la capacidad cognitiva.

El tiempo de descanso debe ajustarse al tipo de tarea, su intensidad y duración. Actividades que requieren esfuerzo físico, posturas mantenidas, movimientos repetitivos o alta concentración mental demandan pausas más frecuentes. Establecer descansos breves y regulares suele ser más eficaz que concentrar largos periodos de descanso tras una fatiga acumulada.

Además, durante los descansos es recomendable cambiar de actividad o postura, moverse ligeramente, realizar estiramientos suaves, hidratarse y, en el caso de trabajos con pantallas, relajar la vista. Estas acciones facilitan la recuperación y ayudan a reducir la fatiga residual.

Una adecuada gestión del descanso también contribuye a mantener la atención, la productividad y la seguridad. Trabajar en condiciones de fatiga incrementa la lentitud en la respuesta, la falta de precisión y el deterioro del juicio, lo que puede afectar tanto a la calidad del trabajo como al bienestar personal.

Asimismo, es importante respetar los tiempos de recuperación fuera de la jornada laboral, incluyendo el descanso nocturno, ya que el sueño cumple una función esencial en la recuperación física, mental y emocional.

En conclusión, establecer tiempos de descanso adecuados y regulares permite minimizar la acumulación de fatiga, mantener un nivel óptimo de rendimiento y proteger la salud, favoreciendo un trabajo más seguro, eficiente y sostenible.

9. Marca una hora límite para atender llamadas, mensajes o correos electrónicos por motivos de trabajo.

Establecer un límite horario para la atención de comunicaciones laborales es una medida clave para proteger el equilibrio entre la vida profesional y personal, prevenir la sobrecarga y favorecer una adecuada desconexión del trabajo. La disponibilidad continua puede generar fatiga mental, sensación de urgencia permanente y dificultades para recuperarse tras la jornada laboral.

En primer lugar, fijar una hora de finalización clara permite delimitar el tiempo de trabajo, ayudando a evitar la prolongación innecesaria de la jornada. Esto contribuye a organizar mejor las tareas, priorizar lo importante dentro del horario laboral y reducir la tendencia a posponer asuntos para fuera de él.

89

Asimismo, esta práctica favorece la desconexión psicológica, imprescindible para la recuperación mental. Interrumpir de forma constante el tiempo personal con asuntos laborales dificulta el descanso, aumenta el estrés y puede afectar a la calidad del sueño y al bienestar general.

Para aplicar esta recomendación de forma eficaz, se sugiere:

- Definir una hora límite realista y coherente con la jornada laboral.
- Comunicar este horario a compañeros, clientes o responsables cuando sea necesario.
- Evitar revisar correos o mensajes de trabajo fuera del horario establecido, salvo situaciones excepcionales.
- Desactivar notificaciones laborales fuera del tiempo de trabajo.

Organizar y priorizar las comunicaciones importantes dentro del horario laboral.

Además, en entornos donde la disponibilidad pueda variar, es útil establecer criterios claros para situaciones urgentes, evitando que todo se perciba como

prioritario. Esto ayuda a mantener el control sobre el tiempo y reduce la presión innecesaria.

En conclusión, fijar una hora límite para atender comunicaciones laborales permite mejorar la organización, reducir el estrés y facilitar la recuperación fuera del trabajo. Esta práctica contribuye a un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal, favoreciendo la salud, el descanso y un desempeño más sostenible a largo plazo.

10. Define las posibles situaciones de urgencias de trabajo que se pueden dar fuera del horario laboral.

La identificación y definición previa de situaciones de urgencia fuera del horario laboral es fundamental para garantizar una respuesta adecuada ante incidencias reales, evitando al mismo tiempo interrupciones innecesarias del tiempo de descanso. Establecer criterios claros permite diferenciar entre lo verdaderamente urgente y lo que puede resolverse dentro del horario habitual, favoreciendo la organización, la eficiencia y la desconexión laboral.

En primer lugar, una situación de urgencia debe caracterizarse por requerir intervención inmediata para evitar consecuencias relevantes, como daños a personas, riesgos para la seguridad, pérdidas materiales importantes, interrupciones críticas del servicio o incumplimientos graves. Definir estas circunstancias con antelación ayuda a reducir la ambigüedad y evita la percepción de que todo es prioritario.

Para gestionar adecuadamente estas situaciones, es recomendable:

- Establecer protocolos claros de actuación y canales específicos para comunicar urgencias.
- Definir quién debe intervenir y en qué casos.
- Evitar el uso de canales de urgencia para asuntos no críticos.
- Revisar periódicamente los criterios de urgencia para adaptarlos a la realidad del trabajo.

Asimismo, una correcta definición de urgencias contribuye a reducir la carga mental y el estrés, ya que permite mantener la disponibilidad solo cuando es realmente

necesaria, protegiendo el tiempo de descanso sin comprometer la seguridad ni la continuidad de la actividad.

En conclusión, definir de forma clara y objetiva qué situaciones constituyen una urgencia fuera del horario laboral permite mejorar la capacidad de respuesta ante incidencias reales, optimizar la organización y garantizar un equilibrio adecuado entre la responsabilidad profesional y el descanso personal.

11. Aprende de tu propia experiencia para gestionar el día a día con resiliencia y capacidad para resolver las situaciones a las que te enfrentas.

El bienestar mental requiere una adecuada gestión emocional y del estrés. Identificar las fuentes de presión, reconocer las propias emociones y aplicar estrategias de regulación —como la organización del trabajo, pausas de recuperación, técnicas de relajación o apoyo social— ayuda a mantener el equilibrio psicológico y reduce el riesgo de sobrecarga.

Un elemento clave es la resiliencia, entendida como la capacidad para adaptarse, aprender y recuperarse ante situaciones adversas o exigentes. La experiencia diaria constituye una fuente valiosa de aprendizaje: analizar lo ocurrido, identificar qué ha funcionado, qué puede mejorarse y cómo afrontar situaciones similares en el futuro permite desarrollar mayor seguridad, flexibilidad y eficacia.

Para fortalecer esta capacidad, se recomienda:

- Reflexionar periódicamente sobre las experiencias vividas.
- Identificar fortalezas y áreas de mejora.

Mantener una actitud flexible y orientada a la solución.

Establecer metas realistas y progresivas.

- Buscar apoyo cuando sea necesario.
- Reconocer los logros y avances, incluso los pequeños.

Asimismo, prestar atención a señales de alerta —como fatiga persistente, irritabilidad, dificultad de concentración o desmotivación— permite actuar de forma temprana, ajustando hábitos, ritmo de trabajo o estrategias de afrontamiento.

En conclusión, cuidar el bienestar físico y mental y aprender de la propia experiencia fortalece la resiliencia, mejora la capacidad para resolver situaciones y favorece un funcionamiento más equilibrado, saludable y eficaz tanto en el ámbito laboral como personal.

12. Mantén hábitos de vida saludables evitando el consumo de alcohol, o tabaco y come bien. Lleva una pauta de alimentación equilibrada y una correcta hidratación.

La adopción de hábitos de vida saludables es fundamental para preservar la salud, mejorar la calidad de vida y mantener un rendimiento físico y mental adecuado. Una alimentación equilibrada, una hidratación correcta y la evitación de sustancias nocivas contribuyen a prevenir enfermedades, reducir la fatiga y favorecer el bienestar general.

En primer lugar, evitar o reducir el consumo de alcohol y tabaco tiene un impacto directo en la salud. El tabaco se asocia a múltiples enfermedades respiratorias, cardiovasculares y oncológicas, además de afectar la capacidad física y la recuperación. El consumo de alcohol, especialmente cuando es habitual o excesivo, puede interferir en el descanso, la concentración, el estado de ánimo y el rendimiento, además de aumentar el riesgo de diversos problemas de salud.

92

Una alimentación equilibrada debe aportar los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Se recomienda:

- Mantener horarios regulares de comida.
- Priorizar alimentos frescos y variados (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, proteínas de calidad).
- Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares añadidos y grasas poco saludables.
- Ajustar las cantidades a las necesidades energéticas y al nivel de actividad.
- Evitar saltarse comidas, especialmente en jornadas exigentes.

La hidratación adecuada es igualmente esencial. El agua participa en funciones vitales como la regulación de la temperatura, el transporte de nutrientes y el correcto funcionamiento muscular y cognitivo. Una hidratación insuficiente puede provocar fatiga, disminución de la concentración, dolor de cabeza y reducción del rendimiento. Se recomienda beber agua de forma regular a lo largo del día, incluso

antes de sentir sed, aumentando la ingesta en situaciones de calor, esfuerzo físico o jornadas prolongadas.

Además, mantener estos hábitos saludables contribuye a mejorar la energía, la concentración, el descanso y la resistencia al estrés, favoreciendo un mejor desempeño en las actividades diarias y una mayor protección frente a enfermedades.

En conclusión, cuidar la alimentación, mantener una correcta hidratación y evitar el consumo de alcohol y tabaco son pilares esenciales para la salud y el bienestar. Estos hábitos favorecen el equilibrio físico y mental, mejoran el rendimiento y contribuyen a una vida más saludable y sostenible.

13. Realiza actividad física fuera del trabajo. Practica actividades que acondicionen tu cuerpo y mejoren tu forma física.

La práctica regular de actividad física es un componente esencial para mantener la salud, prevenir enfermedades y mejorar el bienestar general. Incorporar ejercicio fuera del ámbito laboral permite compensar el sedentarismo, reducir la tensión acumulada y fortalecer el organismo, contribuyendo a un mejor equilibrio físico y mental.

93

En primer lugar, el ejercicio regular favorece el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio, mejora la circulación, ayuda a regular el peso corporal y fortalece el sistema inmunológico. Además, contribuye a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, metabólicas o musculoesqueléticas.

La actividad física también desempeña un papel clave en el fortalecimiento muscular y la movilidad articular. Ejercicios como caminar, correr, nadar o realizar rutinas de fortalecimiento ayudan a mantener la masa muscular, mejorar la resistencia y prevenir molestias derivadas de posturas mantenidas o movimientos repetitivos. Actividades como el pilates o el yoga, por su parte, favorecen la flexibilidad, el equilibrio y el control postural.

Asimismo, el ejercicio tiene un impacto directo en el bienestar mental y emocional. La actividad física ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, favorecer la calidad del sueño y aumentar la sensación de energía y vitalidad. También

contribuye a mejorar la concentración y la capacidad de afrontamiento ante las exigencias diarias.

Para obtener beneficios, se recomienda:

- Practicar actividad física de forma regular, preferiblemente a diario o al menos tres veces por semana.
- Elegir actividades adaptadas a la condición física y preferencias personales.
- Combinar ejercicio cardiovascular, fortalecimiento muscular y trabajo de flexibilidad.
- Realizar calentamiento previo y estiramientos suaves al finalizar.
- Progresar de forma gradual para evitar lesiones.

En conclusión, realizar actividad física de forma regular fuera del trabajo mejora la salud, fortalece el cuerpo, reduce el estrés y contribuye a un mayor bienestar general. Integrar el ejercicio en la rutina semanal favorece un estilo de vida más activo, saludable y equilibrado.

14. Cuida tu vida fuera del trabajo. Desarrolla actividades, intereses y habilidades que no tengan que ver con tu trabajo y fomenta las relaciones con otras personas.

94

Mantener una vida equilibrada fuera del ámbito laboral es esencial para preservar el bienestar, prevenir el desgaste y favorecer un desarrollo personal integral. Dedicarse exclusivamente al trabajo puede generar sobrecarga, pérdida de motivación y dificultades para desconectar, mientras que cultivar intereses personales y relaciones sociales contribuye a un mayor equilibrio emocional y mental.

En primer lugar, desarrollar actividades ajenas al trabajo permite diversificar los estímulos, reducir el estrés y favorecer la recuperación psicológica. Actividades culturales, creativas, deportivas o de aprendizaje estimulan diferentes capacidades, aportan satisfacción personal y ayudan a mantener una actitud más positiva y flexible.

Asimismo, fomentar intereses y habilidades personales contribuye al crecimiento individual y a la sensación de progreso. Aprender algo nuevo, mejorar una destreza o dedicar tiempo a aficiones personales fortalece la autoestima, aumenta la motivación y aporta recursos útiles para afrontar situaciones cotidianas.

Las relaciones sociales desempeñan un papel clave en el bienestar. Mantener contacto con familiares, amistades y otras personas favorece el apoyo emocional, reduce la sensación de aislamiento y mejora la salud mental. Compartir tiempo, experiencias y actividades contribuye a generar equilibrio, perspectiva y resiliencia.

Para favorecer una vida equilibrada fuera del trabajo, se recomienda:

- Reservar tiempo regular para actividades personales.
- Mantener aficiones que resulten gratificantes.
- Establecer límites claros entre trabajo y tiempo personal.
- Fomentar el contacto social y la participación en actividades compartidas.
- Desconectar de las obligaciones laborales durante el tiempo libre.
- Cuidar el descanso y la recuperación.

En conclusión, cuidar la vida fuera del trabajo mediante el desarrollo de intereses personales y el fortalecimiento de las relaciones sociales favorece el bienestar, reduce el estrés y contribuye a una vida más equilibrada y satisfactoria. Este equilibrio mejora no solo la calidad de vida, sino también la capacidad para afrontar las exigencias laborales con mayor energía y estabilidad.

15. Establece límites entre tu vida laboral y la vida familiar y social.

La conciliación entre la vida laboral, familiar y social es un elemento esencial para mantener el bienestar, la estabilidad emocional y un desarrollo personal equilibrado.

En primer lugar, es importante planificar y estructurar el tiempo de forma realista, teniendo en cuenta las obligaciones laborales, las responsabilidades familiares y las necesidades personales. Cada etapa de la vida puede requerir ajustes distintos —como el cuidado de hijos, atención a familiares, formación o cambios en la carga laboral—, por lo que la organización debe ser flexible y revisarse periódicamente.

Establece un protocolo, lo que implica definir criterios y pautas claras de funcionamiento, tales como horarios de trabajo, tiempos de disponibilidad, periodos de descanso y espacios reservados para la vida personal. Esta organización favorece la previsibilidad, reduce la improvisación y facilita una mejor gestión del tiempo.

Un aspecto fundamental es establecer límites entre el ámbito laboral y el personal. Delimitar cuándo comienza y termina la jornada, evitar prolongaciones innecesarias del trabajo y respetar los tiempos dedicados a la familia, al descanso y a la vida social ayuda a prevenir la sobrecarga y favorece la desconexión mental.

Para aplicar esta recomendación de forma eficaz, se sugiere:

- Priorizar tareas y distribuir el tiempo de forma equilibrada.
- Definir horarios compatibles con las responsabilidades personales y familiares.
- Establecer momentos específicos para la vida familiar y social.
- Evitar la invasión del trabajo en el tiempo personal, salvo situaciones excepcionales.

Además, una buena conciliación contribuye a reducir el estrés, mejorar la calidad de vida y fortalecer las relaciones personales, lo que repercute positivamente también en el desempeño laboral, al favorecer una mayor motivación, estabilidad y capacidad de concentración.

En conclusión, definir un protocolo de conciliación flexible y establecer límites claros entre la vida laboral y personal permite adaptarse a las distintas etapas de la vida, mejorar el bienestar y favorecer un equilibrio sostenible entre responsabilidades profesionales, familiares y sociales.

16. Realiza un seguimiento de la vigilancia de tu salud, teniendo en cuenta los factores de riesgo a los que estás expuesto. Realiza reconocimientos médicos periódicos para detectar posibles daños para tu salud física y mental.

El seguimiento periódico del estado de salud es una medida preventiva esencial para identificar de forma temprana posibles alteraciones derivadas de los factores de riesgo presentes en el entorno laboral y en la vida cotidiana. La vigilancia de la salud permite proteger el bienestar físico y mental, favorecer la detección precoz de problemas y adoptar medidas correctoras antes de que se agraven.

En primer lugar, es importante identificar los factores de riesgo a los que se está expuesto, ya sean físicos, ergonómicos, ambientales, organizativos o psicosociales. Conocer estos riesgos permite orientar el control de la salud hacia aquellos aspectos que pueden verse más afectados, como el sistema

musculoesquelético, la visión, la audición, el sistema respiratorio o el bienestar psicológico.

Los reconocimientos médicos periódicos constituyen una herramienta clave de prevención. A través de ellos es posible evaluar el estado general de salud, detectar signos tempranos de sobrecarga, fatiga, estrés o enfermedad, y establecer recomendaciones personalizadas. La periodicidad de estos controles debe ajustarse a las características del trabajo, la edad, los antecedentes personales y los riesgos existentes.

Además, la vigilancia de la salud no se limita a los exámenes médicos formales. También implica prestar atención a las señales del propio organismo, como dolor persistente, cansancio excesivo, alteraciones del sueño, cambios en el estado de ánimo o dificultades de concentración. Reconocer estas señales y actuar de forma temprana permite prevenir problemas mayores.

Para una adecuada gestión de la salud, se recomienda:

- Realizar revisiones médicas periódicas.
- Seguir las recomendaciones profesionales derivadas de los controles.
- Informar de posibles molestias o cambios relevantes en el estado de salud.
- Adaptar, cuando sea necesario, las condiciones de trabajo a la situación de salud.

97

Asimismo, la vigilancia de la salud contribuye a mejorar la prevención, la seguridad y la calidad de vida, ya que permite intervenir de forma anticipada, reducir riesgos y promover un estado de bienestar sostenido.

En conclusión, realizar un seguimiento periódico del estado de salud, teniendo en cuenta los factores de riesgo, y someterse a reconocimientos médicos regulares permite detectar de forma precoz posibles daños, proteger la salud física y mental y favorecer un desempeño seguro y sostenible a lo largo del tiempo.

17. Reconoce el riesgo de sufrir problemas de salud mental. Comunícalo y busca ayuda, si lo necesitas. Solicita apoyo psicológico profesional si es necesario.

La salud mental es un componente esencial del bienestar general y puede verse afectada por múltiples factores, tanto laborales como personales. Reconocer de forma temprana el riesgo de desarrollar problemas emocionales o psicológicos permite actuar con rapidez, prevenir el agravamiento y favorecer una recuperación más eficaz.

En primer lugar, es importante aceptar que los problemas de salud mental pueden aparecer en cualquier momento y no constituyen una debilidad personal. Factores como el estrés prolongado, la sobrecarga, la incertidumbre, los conflictos, el aislamiento o la fatiga emocional pueden influir de manera significativa en el equilibrio psicológico.

Prestar atención a señales tempranas resulta fundamental. Cambios persistentes en el estado de ánimo, irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, problemas de sueño, desmotivación, sensación de agotamiento emocional o pérdida de interés por actividades habituales pueden indicar la necesidad de intervenir.

Comunicar la situación y buscar apoyo a tiempo ayuda a evitar que el malestar se intensifique. Compartir lo que ocurre con personas de confianza, responsables o profesionales permite recibir orientación, comprensión y acompañamiento. Pedir ayuda no solo es una medida de autocuidado, sino también una acción preventiva.

98

En algunos casos, puede ser recomendable recurrir a apoyo psicológico profesional. La intervención especializada proporciona herramientas para gestionar el estrés, regular las emociones, afrontar situaciones difíciles y desarrollar estrategias de adaptación más saludables. Actuar de forma temprana suele facilitar una mejor evolución.

Es importante recordar que el malestar psicológico no siempre se manifiesta inicialmente a través de síntomas físicos. Esperar a que aparezcan dolores, fatiga extrema u otros problemas somáticos puede retrasar la intervención. Por ello, atender al bienestar emocional y mental desde las primeras señales es clave.

Para favorecer el cuidado de la salud mental, se recomienda:

- Reconocer y aceptar las propias emociones.
- Identificar señales de malestar psicológico.
- Comunicar las dificultades cuando aparezcan.

- Buscar apoyo social o profesional si es necesario.

En conclusión, reconocer el riesgo de sufrir problemas de salud mental, comunicarlo y buscar ayuda cuando sea necesario son acciones fundamentales para proteger el bienestar emocional. Actuar a tiempo favorece la prevención, mejora la capacidad de afrontamiento y contribuye a una vida más equilibrada, saludable y sostenible.

18.Revisa cómo afrontas el estrés. Asegúrate de que desarrollas comportamientos saludables que te permiten reducirlo.

La forma en que se gestiona el estrés influye directamente en la salud física y mental, en la calidad del trabajo y en el bienestar general. Revisar periódicamente cómo se afrontan las situaciones de presión permite identificar hábitos poco saludables, reforzar estrategias eficaces y prevenir efectos negativos derivados del estrés prolongado.

En primer lugar, es importante reconocer las fuentes de estrés. Estas pueden estar relacionadas con la carga de trabajo, los plazos, la responsabilidad, los cambios organizativos, la falta de descanso o factores personales. Identificar qué situaciones generan mayor tensión ayuda a comprender las propias reacciones y a actuar de forma más consciente.

Asimismo, conviene analizar las estrategias de afrontamiento habituales. Algunas respuestas al estrés —como la evitación, la sobrecarga, la falta de descanso o hábitos poco saludables— pueden aliviar de forma momentánea, pero resultan perjudiciales a medio y largo plazo. Por el contrario, adoptar comportamientos saludables favorece una mejor regulación emocional y una mayor capacidad de adaptación.

Entre las conductas recomendables para reducir el estrés se incluyen:

- Organizar y priorizar las tareas de forma realista.
- Establecer pausas y tiempos de recuperación.
- Mantener hábitos de vida saludables (descanso, alimentación, actividad física).
- Practicar técnicas de relajación, respiración o atención plena.
- Mantener una actitud flexible y orientada a la solución.
- Compartir preocupaciones y buscar apoyo cuando sea necesario.

- Establecer límites para evitar la sobrecarga.

También es importante prestar atención a las señales de estrés sostenido, como irritabilidad, fatiga persistente, dificultad para concentrarse, tensión muscular, alteraciones del sueño o sensación de desbordamiento. Detectarlas a tiempo permite ajustar las estrategias y prevenir consecuencias mayores.

Revisar periódicamente la forma de afrontar el estrés favorece el aprendizaje y el desarrollo de recursos personales más eficaces, fortaleciendo la resiliencia y la capacidad de adaptación ante situaciones exigentes.

En conclusión, analizar cómo se gestiona el estrés y fomentar comportamientos saludables permite reducir su impacto, mejorar el bienestar y mantener un funcionamiento más equilibrado y eficaz tanto en el ámbito laboral como personal.

Bibliografía

Referencias normativas

Constitución Española (1978). Artículo 129.2.

Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del Trabajo Autónomo.

Ley 27/1999, de 16 de julio, de Cooperativas.

Ley 44/2015, de 14 de octubre, de Sociedades Laborales y Participadas.

Ley 5/2011, de 29 de marzo, de Economía Social.

Comisión Europea (2021). Plan de Acción para la Economía Social.

Naciones Unidas (2015). Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Referencias bibliográficas

Chaves, R. y Monzón, J. L. (2018). La Economía Social en la Unión Europea. CIRIEC-España.

Montero, J. R. (2003). El cooperativismo en España durante el franquismo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Monzón, J. L. (2010). Economía Social y políticas públicas. CIRIEC-España.

Monzón, J. L. (2020). La Economía Social frente a las crisis económicas. CIRIEC-España.

Monzón, J. L. y Chaves, R. (2012). La Economía Social en España. CIRIEC-España.

Perspectiva jurídica y sociolaboral sobre cómo la precariedad laboral —incluido el autoempleo— afecta la salud mental. □

Rodríguez Escanciano, S. (2026). Vigilancia y control de la salud mental de los trabajadores: aspectos preventivos y reparadores. Revista de Estudios Jurídico-Laborales y de Seguridad Social.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology.

García-Braga Cuesta, M. del P. (2021). El trabajador autónomo: un estudio sobre la prevención de riesgos laborales y la psicología. (Tesis, Universidad de Oviedo).

Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales (IAPRL). (2023). Problemas de salud mental en el trabajo autónomo: dismorfia de productividad y sisifemia.

Mutua Universal. (s.f.). Trabajo por cuenta propia y salud mental.

