

Situación de las trabajadoras autónomas en relación con la exposición a la doble carga de trabajo y doble presencia

Aitana Garí Pérez

Unidad Técnica de Psicosociología. Centro Nacional de Nuevas Tecnologías. INSST

Encina Díaz González

Técnico de Proyectos. Asociación de Trabajadores Autónomos (ATA)

En los últimos años la incorporación creciente de las mujeres al mercado de trabajo, junto a la extensión y distribución irregular de las jornadas laborales, entre otros factores, están dificultando enormemente la conciliación de la vida familiar y laboral, especialmente entre las mujeres. Cabe preguntarse cómo experimentan las trabajadoras autónomas este conflicto entre trabajo y familia desde un punto de vista preventivo laboral, dado que en España se mantiene un modelo de familia en el que las mujeres siguen asumiendo en mayor medida las responsabilidades y ejecución de las tareas familiares y que el número de mujeres autónomas representa más del 35% de la afiliación total del colectivo autónomo y está en crecimiento constante.

En este artículo se presentan los principales resultados de un estudio de diagnóstico enmarcado en un proyecto realizado por el INSST en colaboración con ATA, con el objetivo de conocer cómo es la exposición de trabajadores y, especialmente, de trabajadoras autónomas a la doble carga de trabajo y doble presencia para desarrollar; a partir de este diagnóstico, un vídeo divulgativo (accesible en la página web del INSST) que sensibilice sobre su situación de riesgo. Para ello, además de realizar una revisión bibliográfica, se analizaron datos de la 6ª Encuesta Europea de Condiciones de Trabajo de 2015 (EWCS por sus siglas en inglés) y de la Encuesta sobre Doble Trabajo y Autónomas de 2020 (EDTA), esta última realizada ex profeso en esta colaboración INSST-ATA.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la incorporación creciente de las mujeres al mercado de trabajo, unida a factores como la prolongación de la jornada laboral y la irregular distribución semanal de los días y los turnos de trabajo (por ejemplo, trabajar días distintos y/o en distinta franja horaria), entre otros, están dificultando enormemente la conciliación de la vida familiar y laboral. Si bien cada vez es más frecuente que ambos sexos desempeñen paralelamente ambos roles (laboral y familiar), en España se mantiene un modelo de familia tradicional en el que las mujeres siguen asumiendo en mayor medida las responsabilidades y la ejecución de las tareas familiares, al mismo tiempo que los servicios públicos para el cuidado de personas dependientes son insuficientes. De esta forma, se genera en ocasiones un conflicto trabajo-familia y viceversa, en el que las responsabilidades laborales y las familiares se oponen o se dificultan mutuamente, convirtiéndose así en un factor de riesgo psicosocial.

El trabajo derivado de las responsabilidades familiares es el que se realiza con el objetivo de mantener el bienestar de todas las personas que habitan en el hogar; comprende tareas de infraestructura y mantenimiento del hogar (limpieza, preparación de alimentos, compra, etc.), tareas de atención y cuidado de personas a cargo (atención a hijos e hijas, personas mayores, personas enfermas, etc.) y tareas de organización y gestión (ocio familiar, gestión de ingresos, servicios, organización del trabajo doméstico, etc.) [1]. Este tipo de tareas se encuentran excluidas en gran medida de la actividad económica y a lo largo de la historia han sido realizadas mayoritariamente por las mujeres.

En este sentido, diversas investigaciones de ámbito nacional han mostrado

datos bastante similares en cuanto a las diferencias en las horas de dedicación a las tareas: presentando un patrón en el que los hombres dedican más tiempo que las mujeres al trabajo remunerado y menos a las tareas domésticas y de cuidados [2,3]. Estos patrones de usos del tiempo invertidos se confirman en los datos que arrojan las distintas encuestas como, por ejemplo, la Encuesta de Empleo del Tiempo¹ o la Encuesta de Calidad de Vida en el Trabajo².

Cuando una persona asume trabajo remunerado junto con el trabajo doméstico y/o de cuidados está expuesta a un doble trabajo o doble exigencia. Esto puede actuar en ocasiones como un factor protector, es decir, sería beneficioso porque aumenta su autoestima; sin embargo, en la mayoría de los casos se traduce en un sobreesfuerzo personal, suponiendo un riesgo potencial para la salud [4, 5].

En el ámbito de los riesgos psicosociales, el Marco europeo PRIMA-EF recoge entre su lista de riesgos psicosociales relacionados con el trabajo la “interfaz trabajo-familia”, para la que explícita como factores de riesgo el conflicto entre demandas de trabajo y familia, el poco soporte en casa o los problemas para compaginar el desarrollo de la carrera profesional de ambos miembros de la pareja. [6]. El conflicto entre las demandas del trabajo y de la familia ha sido reconocido como estresor o factor de riesgo psicosocial en numerosos es-

1 Instituto Nacional de Estadística (INE), Encuesta de Empleo del Tiempo de 2009-2010 y Encuesta de Empleo del Tiempo de 2002-2003. Disponibles en: https://www.ine.es/dyns/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176815&menu=resultados&idp=1254735976608

2 Ministerio de Trabajo e Inmigración. Encuesta de Calidad de Vida en el Trabajo, anual entre 2001 y 2010. Disponibles en: <https://www.mites.gob.es/estadisticas/ecvt/welcome.htm>

tudios (algunos de estos estudios están recogidos en la revisión sistemática titulada “El efecto sobre la salud de los riesgos psicosociales en el trabajo: una visión general” [4] y por algunos autores como Cerrato y Cifre [7]). El conflicto entre ambos ámbitos se produce cuando se generan interferencias entre las actividades necesarias para cumplir el rol familiar y el laboral, comprometiendo la capacidad de satisfacer ambas demandas. En este sentido, algunos de estos estudios han concretado como factor de riesgo psicosocial la “doble presencia”, la cual incorpora una dimensión temporal de simultaneidad de las exigencias [8, 9, 10], como se explicará más adelante.

Teniendo en cuenta estos fenómenos sociales, cabe plantearse qué sucede con los trabajadores autónomos y, particularmente, con las trabajadoras autónomas, dado que tienen unas condiciones de trabajo especiales que afectan a su organización del trabajo y, por lo tanto, a sus condiciones de seguridad y salud laboral. La incorporación de las mujeres al trabajo autónomo ha sido creciente en los últimos años. Al finalizar el año 2018 se contaba con más de 1.200.000 autónomas en España. Las mujeres autónomas superan el 35% de la afiliación total del colectivo de personas autónomas: a nivel nacional, una de cada tres personas autónomas es mujer, alcanzando a casi la mitad del colectivo autónomo afiliado en algunas comunidades autónomas.

El proyecto realizado por el INSST y la Asociación de Trabajadores Autónomos (ATA) se propuso elaborar un diagnóstico sobre cómo es la exposición de trabajadores y, especialmente, de trabajadoras autónomas a la doble carga de trabajo y doble presencia para desarrollar, a partir de este diagnóstico, un vídeo divulgativo (accesible en la página web del INSST) que sensibilice sobre los riesgos generados por su especial situación. Para ello,

se analizaron las particularidades de hombres y, especialmente, mujeres autónomas en relación con los factores de riesgo psicosocial directamente relacionados con la doble presencia y doble carga de trabajo. El estudio se centró en la conciliación entre ámbito familiar y laboral, dejando de lado la conciliación personal, puesto que se pretendía indagar en los riesgos de sumar las cargas familiares a las laborales que sufren principalmente las mujeres. Este artículo presenta los principales resultados del estudio diagnóstico.

OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

El objetivo principal del estudio diagnóstico era analizar la exposición del colectivo de personas autónomas a la doble carga de trabajo y/o doble presencia, prestando especial atención a las mujeres autónomas.

Los objetivos específicos que guiaron el estudio se centran en:

- averiguar cuántas horas dedican a tareas de cuidados y familiares (doble carga) mujeres y hombres autónomos,
- conocer si mujeres y hombres autónomos deben responder más a menudo a exigencias del trabajo y del hogar de forma simultánea (doble presencia),
- indagar sobre los problemas de salud relacionados con el estrés: trastornos musculoesqueléticos, ansiedad, problemas de sueño, fatiga, etc. que sufren mujeres y hombres autónomos, prestando especial atención a las personas expuestas a doble carga y doble presencia.

Para comprender los distintos conceptos y dimensiones que pueden afectar a las personas que asumen trabajo remunerado y doméstico o de cuidados, se

Tabla 1 Preguntas de la EDTA para la doble carga y doble presencia

Factor de Riesgo	Preguntas en el cuestionario de la EDTA
Doble carga	Por lo general, ¿cuántos días a la semana trabajas en tu trabajo remunerado?
	¿Cuántas horas a la semana sueles dedicar de media a tu trabajo remunerado?
	En tu vida familiar, ¿tienes personas a tu cargo (hijos/as, personas mayores, personas con discapacidad)?
	¿Quién/es se ocupa/n principalmente del cuidado de la(s) persona(s) anteriormente indicada(s)?
	¿Quién/es se ocupa/n principalmente de los trabajos domésticos, por ejemplo, de limpiar, cocinar, planchar...?
Doble presencia	¿Cuántas horas al día dedicas de media a las tareas domésticas (compra, limpieza...) y/o de cuidado (recoger, médicos, lavar, etc.)?
	¿Hay momentos en los que necesitarías realizar tareas laborales y domésticas/de cuidados a la vez?
	¿Gestionas y organizas tareas domésticas y de cuidados cuando estás en el trabajo?
	En general, ¿en qué medida tu horario laboral te permite ocuparte de tus responsabilidades familiares?
	En relación con tu jornada y horario laboral, ¿tu trabajo te permite decidir por ti mismo/a sobre cuándo tomarte pausas, ausentarte si lo necesitas, horario de entrada y salida del trabajo, marcar tu propio ritmo de trabajo?

realizó una revisión bibliográfica sobre la materia. Para conocer cómo es la exposición a estos factores de riesgo del colectivo de autónomos, se han empleado datos de la Encuesta sobre Doble Trabajo y Autónomas de 2020 (EDTA) y de la 6ª Encuesta Europea de Condiciones de Trabajo (EWCS). Este artículo se centra sobre todo en los datos de la EDTA, que fue realizada *ad hoc* por el INSST y ATA en enero de 2020, dada la ausencia de preguntas en las encuestas oficiales sobre los aspectos concretos que se analizan en este estudio. Pese a este vacío de datos en las encuestas oficiales, se han empleado algunos datos de la EWCS relacionados con aspectos de la organización del trabajo objeto de estudio.

Para poder alcanzar los objetivos específicos, en la EDTA se realizaron 6 preguntas para la doble carga y 4 para la doble presencia como muestra la Tabla 1.

La muestra fue de 104 trabajadores autónomos (54 hombres y 50 mujeres). Se trata del número total de respuestas que se obtuvo tras enviar la EDTA a las personas que forman parte de la base de datos de afiliación de ATA. Es una muestra limitada para poder considerar los datos como representativos estadísticamente, especialmente cuando se han cruzado preguntas tratando de establecer asociaciones entre variables. Por ello, se han analizado los datos de forma descriptiva y se especifican aquellas respuestas cuya variable N (número total) es inferior a 10.

Por su parte, se extrajeron los datos de la EWCS correspondientes a las personas autónomas encuestadas, con una muestra total de 588 (374 hombres y 214 mujeres). El Departamento de Investigación e Información del INSST desagregó los datos de esta muestra por sexo para su análisis.



DOBLE CARGA DE TRABAJO Y DOBLE PRESENCIA COMO FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

¿Qué se entiende por doble carga y doble presencia?

Se entiende como **doble carga** o **doble jornada** la combinación del trabajo remunerado y doméstico o de cuidados; es decir: se asumen las responsabilidades de las dos esferas de forma cotidiana. Se trata de una concepción del fenómeno cuantitativa en tanto que considera que al trabajo remunerado se le suma el doméstico o de cuidados [8,11]. Para analizar si una trabajadora o trabajador está expuesto y en qué medida a la doble carga, se debe valorar el tipo de tareas que realiza (de cuidados o domésticas), cuánto tiempo dedica a ellas y si la responsabilidad es exclusiva o las realiza de forma compartida.

El análisis de la doble carga es especialmente importante en los análisis de las desigualdades laborales que se observan entre hombres y mujeres. Así, explica gran parte de las desigualdades que sufren las mujeres en el empleo, tanto en el acceso como en la permanencia, en la promoción y el desarrollo de su carrera profesional, en la segregación ocupacional y de brecha salarial. Hay amplia evidencia y consenso

científico que demuestra que las responsabilidades familiares están detrás de las brechas y desigualdades entre hombres y mujeres [12].

En 1978 Laura Balbo acuñó el concepto de **doble presencia** como la incorporación a la actividad productiva sin abandonar la presencia en el hogar [13]. Si bien durante un tiempo se asimilaba al concepto de doble carga o doble jornada, hoy en día se ha matizado y precisado en el ámbito preventivo de la psicología. De esta forma, se considera doble presencia a la exposición a exigencias laborales y familiares de forma sincrónica, es decir, la doble presencia señala que tanto el empleo como la familia generan **demandas simultáneas**: ocurren en un tiempo que se sobrepone [9, 10].

Además, la doble presencia se introduce en el análisis de la "carga total", por asumir ambos tipos de trabajos (remunerado y doméstico y de cuidados) una dimensión cualitativa de las exigencias, es decir, no se trata solo de la **cantidad de trabajo/tareas y de tiempo invertido**, sino también del **esfuerzo de gestión y organización del conjunto del trabajo**, con la dificultad que supone encajar los distintos tiempos y actividades. Se presenta especialmente complejo coordinar cotidianamente las tareas remuneradas y las familiares, así como sus tiempos. Ade-

más, las tareas familiares permanecen invisibles, subordinadas al trabajo del mercado laboral (que es lo considerado importante socialmente), a menudo apreciado como un trabajo del ámbito privado y ajeno a la organización del trabajo y a las relaciones laborales [8].

El concepto de doble presencia lleva asociado el de **doble ausencia** tanto de los espacios y tiempos familiares como de los laborales. Se refiere a la sensación de no abarcar ni llegar a realizar todo lo que exige cada esfera. Queda de manifiesto cuando no se puede estar presencialmente en un momento dado, pero también por los niveles de cansancio y la misma preocupación que entrañan las dobles responsabilidades, pues, aun estando físicamente presentes, en realidad se está mentalmente ausente, especialmente en lo referido a lo afectivo relacional [14].

La doble carga y la doble presencia como factores que dañan la salud

La evidencia científica muestra que las mujeres que trabajan fuera del hogar suelen manifestar una mayor autoestima que las que no lo hacen, a pesar de que pueden encontrarse limitaciones de tiempo y energía [2, 5]. Sin embargo, también hay muchos estudios que analizan en detalle los efectos sobre la salud relacionados con el estrés y asociados con los conflictos trabajo-familia. Estos estudios concluyen, por ejemplo, que, cuanto más se incrementa el número de hijos o hijas, más aumentan las probabilidades de que las mujeres que trabajan fuera de casa sufran fatiga y mala salud auto-percibidas. Asimismo, señalan que pueden existir consecuencias graves y generalizadas asociadas al conflicto trabajo-familia, incluyendo tensión psicológica, ansiedad y depresión, dolencias somáticas, presión sanguínea alta y consumo excesivo de alcohol [4].

■ **Tabla 2** ■ **Días de trabajo remunerado a la semana**

Días/semana	Hombres	Mujeres	Total
Menos de 5 días	3,7%	10,0%	6,7%
5 días	42,6%	40,0%	41,3%
6 días	35,2%	32,0%	33,7%
7 días	18,5%	18,0%	18,3%

Base EDTA (2020): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 104)

■ **Tabla 3** ■ **Horas de trabajo remunerado a la semana**

Horas/semana	Hombres	Mujeres	Total
Menos de 20	0,0%	4,0%	1,9%
Entre 21 y 30	9,3%	4,0%	6,7%
Entre 31 y 40	27,8%	30,0%	28,8%
Entre 41 y 50	40,7%	52,0%	46,2%
Más de 50	22,2%	10,0%	16,3%

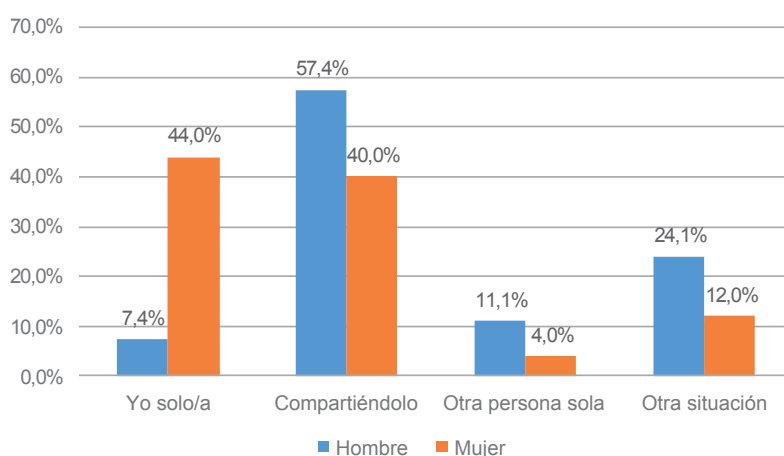
Base EDTA (2020): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 104)

■ **Tabla 4** ■ **Autonomía y control del tiempo en el trabajo**

Su trabajo le permite	Hombre	Mujer	Total
decidir cuándo tomar las pausas	27,8%	20,0%	24,0%
ausentarse si lo necesita	20,4%	12,0%	16,3%
flexibilidad de entrada y salida	24,1%	20,0%	22,1%
marcar su propio ritmo	33,3%	24,0%	28,8%

Base EDTA (2020): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 104)

■ **Gráfico 1** ■ **Quién realiza las tareas de cuidado**



Base EDTA (2020): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 104)

En la literatura científica se recogen evidencias de que la exposición a doble presencia produce sobrecarga, cansancio y estrés acumulado que se agudiza especialmente durante la crianza de hijos o hijas los primeros años, generando un desgaste gradual y trastornos musculoesqueléticos [5]. En este sentido, estudios en población española muestran que una mayor exposición a doble presencia se asocia

con peores indicadores de salud mental, vitalidad y estrés; dicho de otro modo: la exposición a doble presencia supone un mayor riesgo potencial de sufrir estrés y pérdida de salud mental y vitalidad [15]. Estos estudios también señalan que la prevalencia de exposición a la doble presencia es notablemente mayor para las mujeres que para los varones; esta prevalencia mayor entre las mujeres se mantiene en todas

las ocupaciones y aumenta cuanto menor es la cualificación de la ocupación [9, 10, 16]. Cubillos y Monreal concluyen que, de acuerdo con los estudios revisados, la alta exposición a doble presencia o a conflicto familia-trabajo implica un riesgo potencial para la salud y es capaz de provocar enfermedad, especialmente cuando está asociado a otros factores de riesgo [14].

EXPOSICIÓN DE LA POBLACIÓN TRABAJADORA AUTÓNOMA A FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIAL

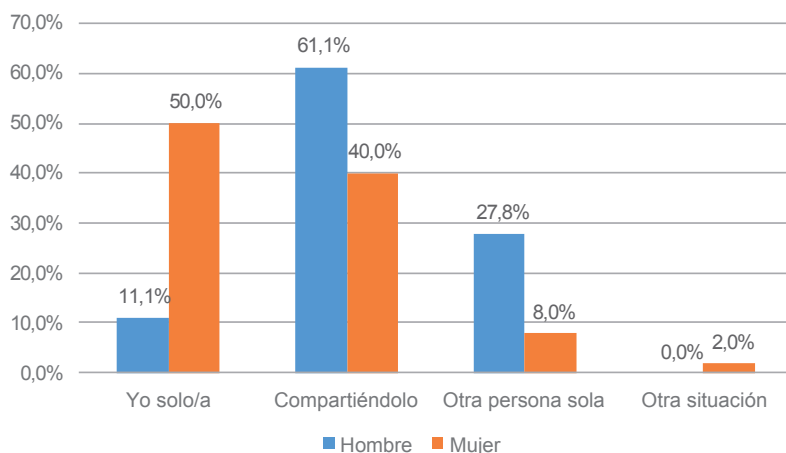
Jornadas prolongadas, altas exigencias y un control sobre el tiempo limitado

Los factores de riesgo psicosocial relacionados con exposiciones a determinadas formas de organización del trabajo, concretamente los relativos a tiempos, ritmos y exigencias de trabajo, son los que están directamente relacionados con la conciliación entre la vida laboral y la familiar y, especialmente, afectan a la doble presencia.

En la EDTA se ha preguntado por la jornada de trabajo, la autonomía y el control del tiempo.

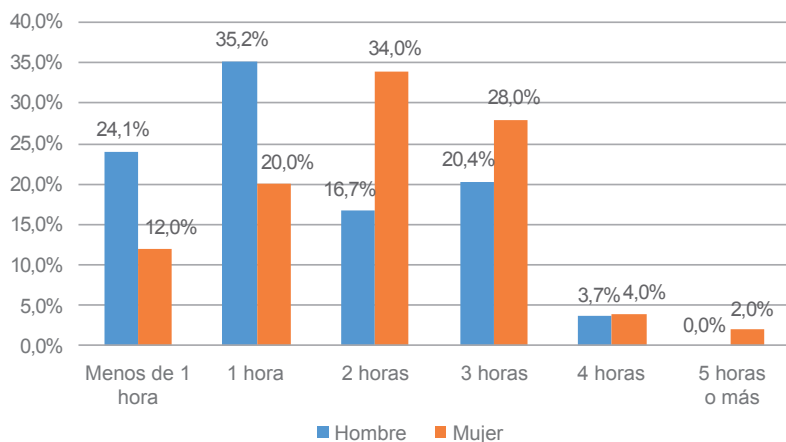
Sobre la **jornada semanal**, la respuesta de mayor frecuencia en la EDTA es la de los trabajadores y trabajadoras autónomos que trabajan 5 días a la semana; pero, si sumamos las respuestas de quienes trabajan 6 o 7 días, el total es mayor, concretamente del 52% (ver Tabla 2). Los

Gráfico 2 ■ Quién realiza las tareas domésticas



Base EDTA (2020): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 104)

Gráfico 3 ■ Media de horas al día que realiza tareas domésticas o de cuidados



Base EDTA (2020): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 104)

hombres manifiestan trabajar, en mayor proporción, más días a la semana que las mujeres.

Tanto hombres como mujeres señalan como opción más frecuente de respuesta que dedican entre 41 y 50 horas de trabajo remunerado a la semana, como muestra la Tabla 3. Los hombres informan que trabajan más horas que las mujeres, como se puede observar en la opción de respuesta de más de 50 horas, en la que el porcentaje de hombres duplica al de mujeres.

En la Tabla 4 se muestra la **autonomía y control del tiempo** en el trabajo de hombres y mujeres autónomas. En este sentido, las mujeres manifiestan con mayor frecuencia menos capacidad de decidir sobre cuándo tomar las pausas, ausentarse del trabajo si lo necesita, flexibilizar el horario de entrada y salida y marcar su propio ritmo de trabajo.

Por su parte, la EWCS también ofrece datos del colectivo autónomo en relación con el control sobre los tiempos. Entre



ellos, llama la atención la alta frecuencia de respuesta ante la pregunta de si tienen que resolver problemas imprevistos: el 94,40% de los hombres y el 95,31% de las mujeres responden que siempre o casi siempre.

Exposición a doble carga y doble presencia en trabajadores y trabajadoras autónomas

A la pregunta de quién realiza las tareas de cuidado, se encuentran diferencias especialmente en la respuesta de “yo solo/a”, que en el caso de las mujeres es respondida por el 44% frente al 7,4% de los hombres, como se puede observar en el Gráfico 1.

Las diferencias entre hombres y mujeres en la respuesta de “yo solo/a” son aún mayores en la pregunta de quién realiza las tareas domésticas: el 50% de las mujeres dan esa respuesta frente al 11,1% de los hombres (ver el Gráfico 2).

El 59,3% de los hombres dedican 1 hora o menos al día a las tareas domésticas o de cuidados, frente al 62% de las mujeres que dedican de media 2 o 3 horas al día a estas tareas. En el Gráfico 3 se detalla la distribución por sexo y horas al día.



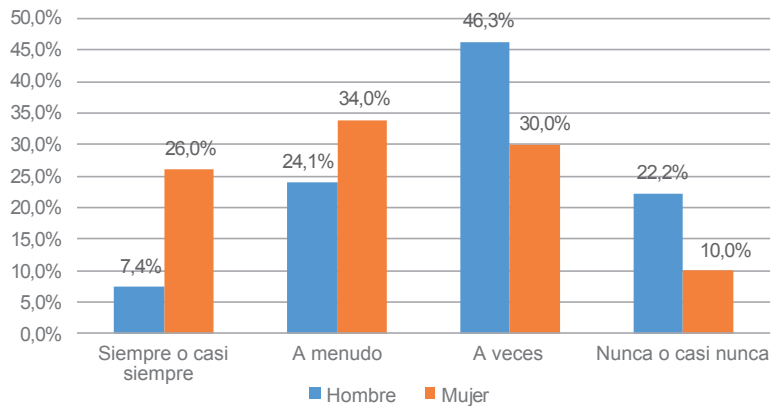
La doble presencia se mide principalmente por la simultaneidad de las tareas. Por ello, se ha preguntado si hay momentos en los que necesitaría realizar tareas laborales y domésticas o de cuidados a la vez, a lo que las mujeres han respondido en un 26% que siempre o casi siempre, frente al 7,4% de los hombres (ver Gráfico 4).

También se preguntó si gestionan y organizan las tareas domésticas y de cuidados durante el trabajo. A esta pregunta un 16% de las mujeres contestaron que siempre o casi siempre y un 32% a menudo, frente a los hombres que respondieron un 5,6% y un 14,8%, respectivamente (ver Gráfico 5).

A la pregunta de si su horario permite ocuparse de las responsabilidades familiares, más de la mitad del total responde que “no muy bien” o “nada bien”, dentro de este total las mujeres se sitúan en una posición más desfavorable que los hombres si se suman las frecuencias relativas (ver Gráfico 6).

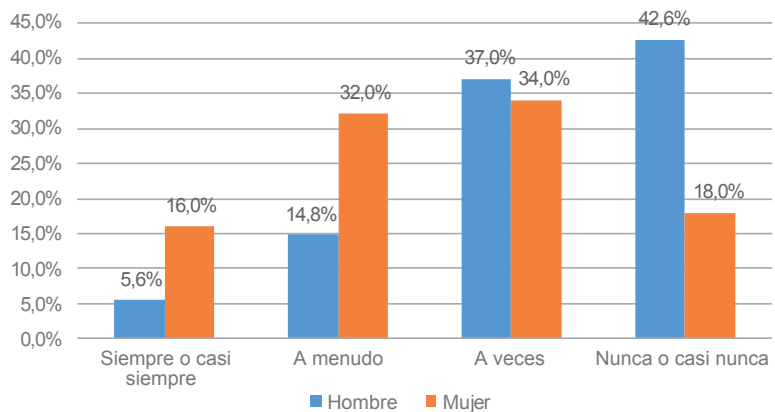
Según los datos de la EWCS del colectivo autónomo desagregado por sexo, en todas las preguntas sobre conciliación, las mujeres manifiestan interferencias entre el ámbito laboral y el familiar en mayor medida que los hombres, como se puede observar en la Tabla 5.

Gráfico 4 Necesidad de realizar tareas laborales y familiares simultáneamente



Base EDTA (2020): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 104)

Gráfico 5 Gestiona y organiza las tareas domésticas y de cuidados cuando está en el trabajo



Base EDTA (2020): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 104)

Problemas de salud potencialmente asociados a la exposición a doble carga y doble presencia

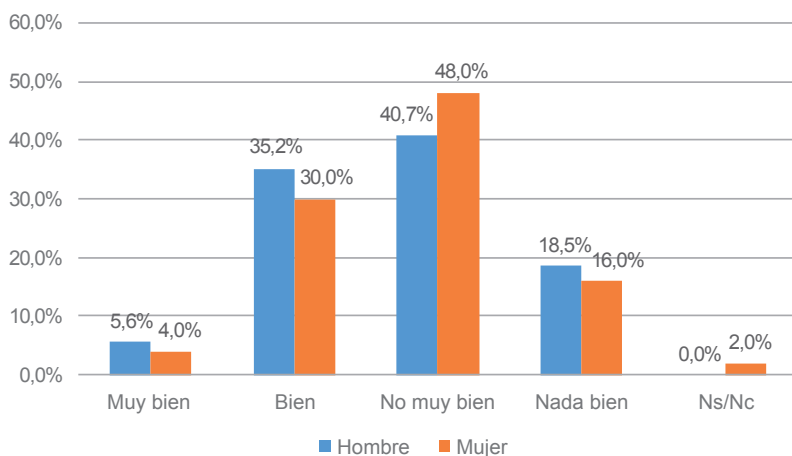
En la EDTA, a la pregunta de si en los últimos 12 meses han padecido algún problema de salud, destacan precisamente los habitualmente más relacionados con la exposición a factores de riesgo psicosocial: dolores asociados a trastornos musculoesqueléticos, cansancio general, dolor de cabeza, problemas de sueño y ansiedad (ver Tabla 6). En todos estos problemas de salud las mu-

jerer superan a los hombres, salvo en la ansiedad.

En la Tabla 7 se ha cruzado la pregunta de problemas de salud con las preguntas que tratan la variable doble carga de trabajo o doble jornada. Se ha considerado que están expuestos a doble carga aquellos individuos que dedican más de 40 horas a su jornada de trabajo remunerado y más de 2 horas al día de media al trabajo doméstico.

Destaca especialmente el dolor de cabeza y el cansancio general que sufren las mujeres con doble carga. Así como el dolor de espalda, dolor muscular de hombros, cuello

Gráfico 6 ■ El horario permite ocuparse de las responsabilidades familiares



Base EDTA (2020): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 104)

Tabla 5 ■ Conciliación de la vida laboral

Trabajo remunerado y familiar	Hombres	Mujeres
Se adapta su horario de trabajo a sus compromisos sociales y familiares fuera del trabajo (no muy bien o nada bien)	31,20%	33,20%
Seguir preocupado por el trabajo cuando no se está trabajando (siempre o casi siempre)	71,39%	73,83%
Sentirse demasiado cansado para realizar las tareas del hogar (siempre o casi siempre)	64,27%	75,23%
El trabajo le ha impedido dedicar tiempo a su familia (siempre o casi siempre)	54,93%	67,76%
Dificultad de concentrarse en su trabajo por las responsabilidades familiares (siempre o casi siempre)	30,21%	38,32%
Las responsabilidades familiares le impiden dedicar el tiempo que debería a su trabajo (siempre o casi siempre)	24,80%	37,56%
En alguna ocasión ha tenido que trabajar en su tiempo libre para cumplir exigencias del trabajo (todos los días o varias veces a la semana)	14,44%	15,02%

Base EWCS (2015): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 588)

o extremidades superiores y cansancio general de los hombres, aunque el número de respuestas en su caso es menor de 10.

También se ha cruzado la pregunta de problemas de salud con las preguntas relacionadas con la variable doble presencia. Se ha considerado que están expuestos a doble presencia aquellos individuos que han contestado "siempre o casi siempre" o "a menudo" a ambas preguntas de superposición de tareas.

Si se observa la Tabla 8, llaman la atención el dolor de espalda y el cansan-

cio general que sufren las mujeres con doble presencia. Mientras que en los hombres destacan el dolor muscular de hombros, cuello o extremidades superiores, aunque el número de respuestas en este caso es menor a 10. De cualquier modo, se observa que tanto hombres como mujeres expuestos a doble presencia manifiestan con mayor frecuencia problemas de salud que la literatura científica asocia con la exposición a factores de riesgo psicosocial.

La encuesta EWCS también pregunta sobre el cansancio. Ante la pregunta de si

se sienten exhaustos, destaca que las mujeres autónomas responden un 47,66% que siempre o casi siempre, frente al 41,18% de los hombres autónomos (ver Gráfico 7).

CONCLUSIONES

Ante estos datos se puede concluir lo siguiente:

- Los datos de la EDTA y la EWCS muestran que la población trabajadora autónoma está muy expuesta a factores de riesgo psicosocial relacionados con la carga y el tiempo de trabajo: mujeres autónomas, y sobre todo los hombres autónomos, hacen jornadas de trabajo remunerado muy largas y de más días a la semana que la mayoría de personas asalariadas.
- Las mujeres autónomas están más expuestas que los hombres autónomos a la doble carga y la diferencia es aún mayor en la exposición a doble presencia.
- Tanto la bibliografía consultada, como los resultados de la EDTA, sugieren que una exposición a estos factores de riesgo psicosocial puede repercutir en la salud y el bienestar físico y emocional de los trabajadores y trabajadoras. Las mujeres y hombres que participaron en la EDTA expuestos a doble carga y doble presencia, informaron de más problemas de salud que las personas no expuestas.
- Los principales problemas manifestados y que se pueden asociar a la doble carga y doble presencia son los relacionados con el estrés y la fatiga, por ejemplo: dolores de cabeza, cansancio general, alteración del sueño, ansiedad, síntomas asociados a depresión y problemas asociados a trastornos musculoesqueléticos.

MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE CONCILIACIÓN PARA TRABAJADORES Y TRABAJADORAS AUTÓNOMAS

Las medidas preventivas más eficaces serán las que se adapten mejor a cada situación particular, las trabajadoras y trabajadores autónomos son quienes mejor conocen las acciones que les pueden ayudar a mejorar su exposición a la doble carga y doble presencia. El intercambio de experiencias entre personas autónomas es una buena forma de indagar en las distintas alternativas que se pueden adoptar.

A continuación, se presentan algunas medidas preventivas que tanto mujeres como hombres autónomos pueden adoptar para mejorar la conciliación de la vida familiar y laboral, enfocadas a facilitar la reorganización de espacios, pero, sobre todo, la reorganización de los tiempos de trabajo. A modo de sugerencia, se indican las siguientes:

- Tener un espacio propio de trabajo adecuado a la situación personal (por ejemplo, cerca de casa o del centro escolar a fin de evitar o disminuir el tiempo en desplazamientos).
- Evitar llevarse trabajo a casa, así como realizar largas jornadas de trabajo, a través de la mejora de la gestión del tiempo, por ejemplo, introduciendo equipamiento que facilite el trabajo y libere de tiempo (digitalización del negocio y automatización de procesos).
- Contar con recursos humanos cualificados, ya sean empleados o colaboradores en quien se pueda delegar o bien proveedores que faciliten la actividad laboral y consolidar esas relaciones.

■ **Tabla 6** ■ Problemas de salud

Problemas de salud padecidos	Hombre	Mujer	Total
Problemas de audición	13,0%	6,0%	9,6%
Problemas de piel	13,0%	20,0%	16,3%
Dolor de espalda	61,1%	66,0%	63,5%
Dolor muscular en hombros, cuello y/o extremidades superiores	66,7%	68,0%	67,3%
Dolor muscular en extremidades inferiores	42,6%	60,0%	51,0%
Dolor de cabeza, fatiga visual	53,7%	62,0%	57,7%
Lesión(es)	16,7%	14,0%	15,4%
Ansiedad	42,6%	40,0%	41,3%
Cansancio general	68,5%	70,0%	69,2%
Problemas de sueño	38,9%	52,0%	45,2%
Otro: especificado afonía	0,0%	2,0%	1,0%

Base EDTA (2020): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 104)

■ **Tabla 7** ■ Problemas de salud con y sin doble carga

Problemas de salud	Sin doble carga		Con doble carga	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Problemas de audición	*14,9%	*7,9%	0,0%	0,0%
Problemas de piel	*12,8%	*15,8%	*14,3%	*33,3%
Dolor de espalda	55,3%	63,2%	*100,0%	*75,0%
Dolor muscular de hombros, cuello o extremidades superiores	63,8%	65,8%	*85,7%	*75,0%
Dolor muscular extremidades inferiores	44,7%	57,9%	*28,6%	*66,7%
Dolor de cabeza, fatiga visual	51,1%	55,3%	*71,4%	83,3%
Lesión(es)	*17,0%	*13,2%	*14,3%	*16,7%
Ansiedad	38,3%	31,6%	*71,4%	*66,7%
Cansancio general	66,0%	65,8%	*85,7%	83,3%
Problemas de sueño	40,4%	47,4%	*28,6%	*66,7%
Otro (especificado afonía)	0,0%	*2,6%	0,0%	0,0%

Base EDTA (2020): total trabajadores autónomos encuestados (N = 104) *N < 10

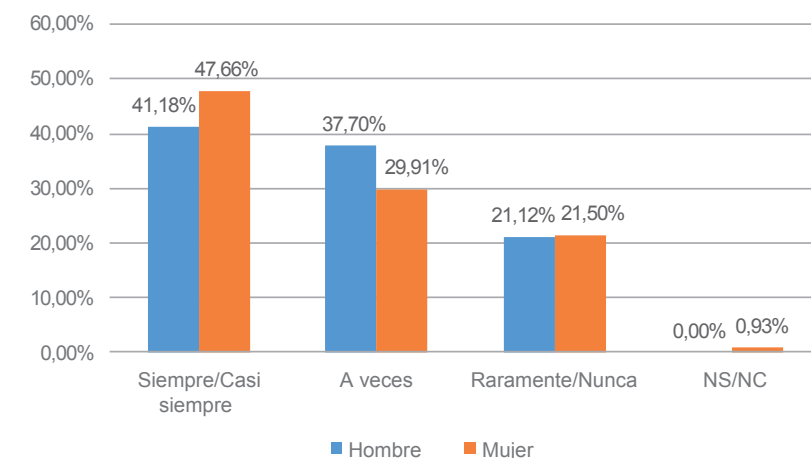
■ **Tabla 8** ■ Problemas de salud con y sin doble presencia

Problemas de salud	Sin doble presencia		Con doble presencia	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Problemas de audición	*13,0%	*3,3%	*12,5%	*10,0%
Problemas de piel	*13,0%	*20,0%	*12,5%	*20,0%
Dolor de espalda	58,7%	56,7%	*75,0%	80,0%
Dolor muscular en hombros, cuello o extremidades superiores	60,9%	63,3%	*100,0%	75,0%
Dolor muscular extremidades inferiores	37,0%	50,0%	*75,0%	75,0%
Dolor de cabeza	50,0%	53,3%	*75,0%	75,0%
Lesión(es)	*19,6%	*13,3%	0,0%	*15,0%
Ansiedad	37,0%	33,3%	*75,0%	50,0%
Cansancio general	67,4%	63,3%	*75,0%	80,0%
Problemas de sueño	32,6%	46,7%	*75,0%	60,0%
Otro (especificado afonía)	0,0%	*3,3%	0,0%	0,0%

Base EDTA (2020): total trabajadores autónomos encuestados (N = 104) *N < 10

- Establecer medidas de desconexión digital para evitar atender a los clientes fuera de la jornada laboral, por ejemplo, sistemas que permitan apagar el móvil en el tiempo libre y de ocio.
- Planificar jornadas de trabajo “racionales” que permitan la compatibilidad de obligaciones laborales, personales y tiempo libre. Para ello, se debe incrementar el control del tiempo; por ejemplo, no comprometerse a “plazos imposibles” con los clientes o establecer medidas de previsión y anticipación a periodos de grandes flujos de trabajo.
- Flexibilizar los horarios de entrada y de salida, pero estableciendo una hora de principio y de fin que marquen un lími-

■ Gráfico 7 ■ Se siente exhausto/a



Base EWCS (2015): total de trabajadores autónomos encuestados (N = 588)

te bien definido entre la vida personal y la profesional.

En resumen: las medidas deben centrarse en **evitar largas jornadas de**

trabajo y una distribución irregular e improvisada de las jornadas, y **flexibilizar los horarios de trabajo**, al mismo tiempo que se **delimitan bien los tiempos de trabajo** remunerado y familiar. ●

■ Referencias Bibliográficas ■

- [1] Carrasquer, P., Toms, T., Romero, A., Tejero, E. 1998. El trabajo reproductivo. *Papers. Revista de Sociología*; no. 55, pp. 95-114. Disponible en: <https://papers.uab.cat/article/view/v55-carrasquer-toms-tejero-et-al>
- [2] Artazcoz, L., Escriba-Aguir, V., Cortes, I., 2004. Género, trabajos y salud en España. *Gaceta Sanitaria*; no. 18 pp. 24-35. Disponible en: <https://www.gacetasanitaria.org/es-genero-trabajos-salud-espana-articulo-13061992>
- [3] Larrañaga, I., Arregui, B., Arpal, J. 2004. El trabajo reproductivo o doméstico. *Gaceta Sanitaria*; vol. 18 no. 4. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112004000400007
- [4] INSST, 2018. El efecto sobre la salud de los riesgos psicosociales en el trabajo: una visión general. ET.150.1.18. NIPO 276-18-067-6. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/538970/El+efecto+sobre+la+salud+de+los+riesgos+psicosociales+en+el+trabajo+una+visi%C3%B3n+general.pdf/7b79def3-88be-4653-8b0e-7518ef66f518>
- [5] Rosales, M.R., 2002. Trabajo, salud y sexualidad. Las cargas de trabajo laborales y reproductivas en la salud de las mujeres. Barcelona. Icaria.
- [6] Leka, S., Cox, T. (EDS.), 2008. *The European Framework for Psychosocial Risk Management: PRIMA-EF*. Disponible en: http://www.prima-ef.org/uploads/1/1/0/2/11022736/prima-ef_ebook.pdf
- [7] Cerrato, F. y Cifre, E. 2015. Conflicto trabajo-familia y salud: ¿Afectan los mismos factores familiares y laborales a hombres y mujeres? En: Cifre, E., Vera, M., Signani, F. Género, salud y trabajo. Aproximaciones desde una perspectiva multidisciplinar. Madrid. Ediciones Pirámide.
- [8] Carrasquer, P. 2009. La doble presencia. El trabajo y el empleo femenino en las sociedades contemporáneas. Tesis doctoral por compilación de publicaciones. Departamento de Sociología, Universidad Autónoma de Barcelona. Disponible en: <https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2009/txd-0406110-152629/pco1de1.pdf>
- [9] Moreno, N., Moncada, S., Llorens, C. y Carrasquer, P. 2010. *Double Presence, Paid Work and Domestic-Family Work. New Solutions*, no. 20 (4), pp. 511-526.
- [10] Moreno, N., Moncada, S., Llorens, S. y Carrasquer, P. 2011. Doble presencia, trabajo doméstico-familiar y asalariado: espacios sociales y tiempos. Disponible en: https://www.ccoo.cat/salutlaboral/docs/Calaix%20Sindical/2011_doblepresenciaysalud.pdf
- [11] Munar, L., 2006. Anexo: Estudio de caso. España: La conciliación entre vida profesional y la vida familiar. En: Vogel, L. La salud de la mujer trabajadora en Europa. Desigualdades no reconocidas. Madrid. Edita ISTAS.
- [12] Organización Internacional del Trabajo (OIT), 2018. *Global Wage Report 2018/19 What lies behind gender pay gaps* (Informe Mundial sobre Salarios 2018/2019 Qué hay detrás de la brecha salarial de género). Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-dgreports/-dcomm/-publ/documents/publication/wcms_650553.pdf
- [13] Balbo, L., 1978. *La doppia presenza. Inchiesta*; no. 32, pp. 3-6.
- [14] Cubillos, S., Monreal, A., 2019. La doble jornada de trabajo y el concepto de doble presencia. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*. Vol. 15, no. 1, pp. 17-27. Disponible en: <https://sodepsi.cl/wp-content/uploads/2020/09/6-TYG-La-doble-jornada.pdf>
- [15] Moncada, S., Llorens, C., Navarro, A., Kristensen, T., 2005. ISTAS21 COPSQ: Versión en lengua castellana del cuestionario psicosocial de Copenhague. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales 8; no.1. 18-29. Disponible en: https://archivosdeprevencion.eu/view_document.php?tpd=2&i=1359
- [16] Toms, T., Carrasquer, P., Borrás, V., 2002. El estudio de la doble presencia: una apuesta para la conciliación de la vida laboral y familiar. Proyecto I+D+I Exp. nº 37/00 (2000-2002). Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2002/132328/Doble_Presencia_Informe_a2002.pdf