

# TRABAJADORAS AUTÓNOMAS

## Exposición a doble trabajo

GOBIERNO  
DE ESPAÑAMINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIALinsst  
Instituto Nacional de  
Seguridad y Salud en el Trabajo

Con la colaboración de:

ATA  
AUTÓNOMOS

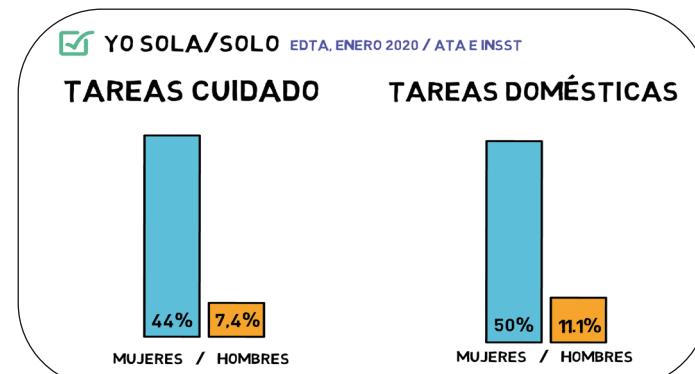
Cada vez hay más trabajadoras por cuenta propia y, aunque parece una buena opción profesional para conciliar la vida laboral y familiar, la Encuesta de Doble Trabajo en Autónomos/as (EDTA)\* concluye que **las autónomas están muy expuestas a doble carga y doble presencia**.

\* La EDTA ha sido realizada en enero 2020 por INSST y ATA (N=104)

### DOBLE CARGA

Conocida también como **doble jornada**, es la suma de la jornada laboral y el trabajo doméstico y de cuidado de personas dependientes.

Tanto hombres como mujeres autónomas tienen larguísimas jornadas laborales, sin embargo asumen de forma muy desigual las tareas de cuidado y domésticas.



El 44% de las mujeres autónomas responde que realizan solas las tareas de cuidado, frente al 7,4% de los hombres.

El 50% de las mujeres realiza sin ninguna ayuda las tareas domésticas, frente al 11,1% de los hombres.

El 68% de las mujeres dedica 2 o más horas al día a tareas domésticas o de cuidados.

El 59,3% de los hombres dedica 1 hora o menos al día a tareas domésticas o de cuidados.

### DOBLE PRESENCIA

Se refiere a las exigencias laborales y familiares que se producen al mismo tiempo, implica una **doble ausencia** de los espacios y tiempos familiares y laborales.

No es solo cuestión de la cantidad de trabajo y tiempo invertido, sino también del esfuerzo de gestionar y organizar el conjunto de demandas simultáneas.



El 48% de las mujeres considera que siempre o muy a menudo tienen que gestionar y organizar tareas domésticas y de cuidados durante la jornada laboral, frente al 20% de los hombres.

### DAÑOS A LA SALUD

La doble carga y doble presencia afectan negativamente al bienestar físico, psicológico y social. Son causa potencial de estrés e incrementan la posibilidad de sufrir, entre otros:

- dolores musculares, contracturas, tendinitis...
- dolor de cabeza
- fatiga
- alteraciones del sueño
- ansiedad
- depresión



### MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL DOBLE TRABAJO

- Reorganiza los tiempos y espacios de trabajo, crea un espacio propio.
- Planifica jornadas de trabajo "racionales", controla tu horario.
- Flexibiliza las horas de entrada y de salida, pero con horario de principio y final.
- Establece pausas durante el trabajo para atender asuntos familiares o personales, pero también para descansar.
- Desconecta de las obligaciones durante el tiempo de descanso.
- Delega si trabajas con más personas.



CAR. 140. 1.21

NIPO (en línea): 118-21-002-X

Elaborado por: Aitana Garí Pérez  
Centro Nacional de Nuevas Tecnologías (CNNT) del INSST, O.A., M.P.

Para más información consulte nuestro audiovisual