

- Ocho de cada diez autónomos en Euskadi y casi nueve de cada diez en Bizkaia desconoce los riesgos psicosociales a los que está expuesto en el trabajo y la influencia de los mismos, sobre su salud.
- Siete de cada diez autónomos en Euskadi y ocho de cada diez en Bizkaia convive diariamente con el estrés.
- Seis de cada diez autónomos en Euskadi y siete de cada diez en Bizkaia valora muy positivamente el poder elegir su propio método de trabajo.
- El hacer frente a los pagos (91 %), la morosidad (82%) y la falta de crédito (93 %) son los aspectos del trabajo que mayor tensión propician a los autónomos en Bizkaia.
- Agotamiento, cambios en el estado de ánimo, trastornos digestivos y dolor en cuello y hombros son los trastornos sintomáticos más frecuentes en los autónomos.
- Tres de cada dos autónomos en Euskadi y dos de cada tres en Bizkaia reconoce que de forma puntual se encarga de las tareas familiares y domésticas.

EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS AUTÓNOMOS EN EUSKADI EN LA CUERDA FLOJA

OCHO DE CADA DIEZ AUTÓNOMOS EN BIZKAIA DIARIAMENTE CONVIVE CON EL ESTRÉS

(RESULTADOS PLAN DE VISITAS TÉCNICAS)

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

El bienestar emocional de los trabajadores autónomos en Euskadi necesita una revisión inmediata, siete de cada diez autónomos en Euskadi y ocho de cada diez en Bizkaia convive diariamente con el estrés; el ritmo diario de trabajo, los problemas económicos y poder compaginar vida familiar y laboral, están repercutiendo severamente en las condiciones mínimas de seguridad y salud laboral de los autónomos. Estas afirmaciones junto con otras que se irán detallando; son el fruto del informe llevado a cabo por ATA en base al asesoramiento directo que se ha realizado a más de 600 trabajadores autónomos en todo el ámbito nacional, el 13% se ha llevado a cabo en Euskadi.

Este **asesoramiento**, individualizado e in situ realizado a los autónomos mediante visitas técnicas, junto con la realización de una guía práctica sobre **“Prevención y Tratamiento Efectivo de los Riesgos Emergentes de índole Psicosocial”** y una **Herramienta Web de autodiagnóstico**, conforman las tres líneas de actuación llevadas a cabo por ATA en colaboración con el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo del Ministerio de Trabajo e Inmigración, dentro del Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2011¹. Además se realizarán las presentaciones de estos datos a los medios de comunicación en ocho ciudades de nuestro país.

¹ El Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social, es el instrumento mediante el que se planifican y racionalizan las actividades preventivas de la Seguridad Social que desarrollan las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social, a través del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Dentro del Plan 2011, al igual que en años anteriores, ATA sigue colaborando con estas propuestas de mejoras preventivas a través de diversas actividades.

El asesoramiento, partiendo de un Chest List de diagnóstico previo para conocer la situación preventiva de cada uno de los negocios visitados, ha detectado el grado de satisfacción laboral, de estrés a nivel psicológico, fisiológico y los tipos de estresores más comunes que debilitan las condiciones de seguridad y salud en el lugar de trabajo, sin olvidar la interferencia entre el trabajo y familia con el fin de facilitar unas recomendaciones y medidas preventivas a llevar a cabo de forma práctica que serán revisadas a corto y medio plazo con objeto de conseguir que el trabajador autónomo optimice su salud en una triple vertiente tanto física, psíquica, como social. Todo ello para prevenir o hacer frente a los riesgos psicosociales, que son los aspectos de la concepción, organización y gestión del trabajo, así como su contexto social y ambiental, que tienen potencialidad de causar daños físicos, sociales o psicológicos en los trabajadores.

REALIDAD PREVENTIVA DE LOS TRABAJADORES AUTÓNOMOS ASESORADOS EN BIZKAIA

PERFIL DEL ENCUESTADO: El 42% de los autónomos asesorados tienen un trabajador a su cargo, el 39% tienen entre 2 y 4 trabajadores y el 19% restante cuentan con 5 o más trabajadores. Nueve de cada diez trabajadores autónomos trabaja más de 40 horas a la semana y la media de años en la realización de la actividad que están llevando a cabo es de 8 años. Los sectores en los cuales están integrados los autónomos asesorados son Construcción, Transporte, Servicios, Comercio y Hostelería. El 58% de los asesoramientos se han hecho efectivos en el ámbito urbano y el 42% en el ámbito rural. El 63% de los asesorados han sido hombres y el 37% mujeres.

ASESORAMIENTO: Esta acción ha supuesto para el 58% de los autónomos la primera vez que recibe asesoramiento directo in situ en materia preventiva desde el inicio de su actividad económica. Independientemente de lo anterior, el 88% de los asesorados afirma desconocer los riesgos psicosociales en el trabajo y la influencia de ellos sobre su salud y un 94% reconoce que nunca ha sido asesorado en materia psicosocial.

SATISFACCIÓN LABORAL: Ser autónomo, a pesar de las dificultades en tiempos de crisis, es una forma de autorrealización y de satisfacción personal; así lo manifiesta el 66% de los autónomos. El reconocimiento que obtienen por un buen trabajo realizado, así como la libertad para poder elegir su propio método de trabajo son valorados muy positivamente con un 86% y 74% respectivamente, por el contrario, el sueldo que perciben, la cantidad de responsabilidades que tienen y las largas jornadas laborales ponen el punto negativo y de insatisfacción en sus apreciaciones con un 84%, 76% y 81% respectivamente.

ESTRÉS LABORAL:

- **ESTRÉS PSICOLÓGICO**

Durante la crisis, las preocupaciones constantes han hecho mella en la salud de los autónomos. El 62% de los asesorados declara que muchas veces ha dejado de dormir bien por las diversas preocupaciones a las que se ven sometidos diariamente. La no resolución de las dificultades y la incapacidad de afrontamiento de los problemas es otro de los puntos débiles con un 83% y 54% respectivamente. La tensión acumulada corroborada por un 64% y la dificultad para olvidar los problemas y disfrutar de las actividades de la vida diaria, constatada por el 67%; nos ayuda a comprender como un 83% de los autónomos considera que algunas veces se siente triste y deprimido y que tan sólo un 16% se siente razonablemente feliz.

- **ESTRÉS FISIOLÓGICO**

Durante los últimos tiempos nuevamente se observa como la salud de los trabajadores autónomos presenta una serie de padecimientos, que en un principio por repetitivos en el tiempo tienden a ser considerados como normales o incluso circunstanciales. Agotamiento, cambios en el estado de ánimo, trastornos digestivos y el dolor en la región del cuello, hombros o brazos son recurrentes presentándose muchas veces en un 89%, 69%, 67% y 65% respectivamente. Otros síntomas que se manifiestan algunas veces son los dolores de cabeza con un 51% y la necesidad de permanecer solo o tranquilo con un 83%.

- **ESTRESORES**

Los aspectos del trabajo que con frecuencia les propician molestias o tensión a los asesorados principalmente vienen marcados por la situación económica actual ya que preocupan los pagos, tener que hacer frente a la morosidad y la necesidad de crédito con un 91%, 82% y 93% respectivamente. Estresores significativos son también la toma de decisiones con posibilidad de equivocarse (67%), asumir demasiadas responsabilidades por el trabajo de otros con un 60% y el trabajo apremiado por el tiempo y los plazos con un 51%. También el trabajo perturba la vida familiar muchas veces en un 64% de las autónomas asesoradas y en un 31% de los autónomos asesorados; la diferencia de género no es caprichosa ni ociosa en estas afirmaciones ya que las autónomas deben hacer frente a la doble jornada laboral con mayor implicación y sobrecarga.

- **INTERFERENCIA TRABAJO-FAMILIA**

Las trabajadoras autónomas llevan sobre sus espaldas la mayor parte de la carga del trabajo familiar y doméstico como lo manifiesta el 83% de las autónomas asesoradas. Tan sólo el 21% de los autónomos asesorados reconoce que de forma puntual se encarga de las tareas familiares y domésticas, frente a un 9% que declara colaborar habitualmente en la mitad de las mismas tareas por lo que el reparto no es equitativo ni proporcional.

Otro dato significativo es que sólo un 23% de los autónomos se preocupa alguna vez por las tareas domésticas durante su jornada laboral frente a un 94% de las autónomas que muchas veces tiene la preocupación en mente durante todo el día. A su vez esta sobrecarga que conlleva el ser mujer y autónoma, se refleja en el 87% de las asesoradas considerando “pesado y arduo” su trabajo debido a que durante el mismo tienen presente las tareas de la casa, hijos, personas a cargo, compras...etc.

CONCLUSIONES

- **Desconocimiento de los Riesgos Emergentes de Índole Psicosocial**

Los trabajadores autónomos desconocen este tipo de riesgos, aunque sufren sus consecuencias diariamente, el estrés al cual están sometidos es considerable ya que la crisis económica no ha hecho otra cosa que agravar sus problemas cotidianos. Tener que satisfacer muchos pagos aunque no se cuente con ingresos, tener que hacer frente a la morosidad y a la falta de crédito entre otros, no ayudan a la salud ni física ni mental del autónomo; ya que la preocupación es constante y las molestias que sufren recurrentes, agotamiento, dificultades para conciliar el sueño, molestias estomacales y digestivas, tensión en el cuello, hombros o brazos, desarreglos alimenticios son sólo alguno de los síntomas que conllevan la desazón diaria y que están provocados por el estrés al que están expuestos.

- **Falta de Formación e Información específica**

La mejor forma de prevenir los riesgos laborales, es a través de la información y formación al trabajador autónomo de una manera global, haciendo hincapié en los nuevos riesgos emergentes de índole psicosocial que no deben ser considerados como secundarios ya que su alcance está provocando que el bienestar emocional del trabajador autónomo se encuentre en la cuerda floja. El conocimiento de los factores de riesgo que provocan el estrés ayudan a controlarlo y así se evita que muestre su peor cara afectando gravemente a la salud del trabajador. Conseguir a fin de cuentas que el propio trabajador autónomo sea consciente que no sólo debe cumplir con las obligaciones preventivas sino que debe cuidar su salud y para ello se debe partir de la concienciación y de la formación dirigida al colectivo en este ámbito, sólo así se podrá ir asentando una cultura preventiva efectiva.

- **Ausencia de evaluación de Riesgos Psicosociales**

Se ha detectado que las evaluaciones de riesgos realizadas a los autónomos en su mayoría carecen de evaluación de riesgos psicosociales, difícilmente se les podrá indicar su prevención y conocimiento si ni siquiera se les evalúa en este sentido. Es un error considerar la evaluación de riesgos psicosociales como secundaria, porque los riesgos psicosociales también provocan accidentes de trabajo y enfermedades profesionales; un trabajador que no ha descansado bien, que está nervioso, que tiene problemas de concentración o que mentalmente está agotado entre otros, tiene una mayor probabilidad de sufrir un accidente laboral. Así mismo situaciones constantes con una gran carga de estrés, sólo van a llevar al padecimiento de enfermedades tales como la ansiedad y la depresión si no son controlados a tiempo los niveles de estrés.

- **Doble jornada laboral**

Es difícil sustituir el rol de la mujer como “cuidadora de la familia” por el rol de “corresponsable en el cuidado de esa familia”, todo ello conduce al alargamiento de la jornada y al conflicto de roles que traen como consecuencia un incremento de los riesgos en el ámbito laboral ligados a la sobrecarga y al estrés que también sufre la mujer autónoma. Conciliar y saber delegar es esencial si se quiere prevenir una sobrecarga excesiva de trabajo en el ámbito doméstico y familiar, por lo cual una equidad entre la distribución de los quehaceres es una de las primeras soluciones que se deben plantear.

Unas condiciones psicosociales desfavorables están en el origen de la aparición de determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo como de consecuencias perjudiciales para la salud y para el bienestar de los trabajadores. Los problemas derivados de los riesgos profesionales de carácter psicosocial pueden generar un padecimiento mental; que cristaliza en situaciones de ansiedad e insatisfacción, configurándose finalmente como cuadros neuróticos, depresivos o psicosomáticos. Exponer a los trabajadores autónomos las nuevas enfermedades emergentes de índole psicosocial, para prevenir su aparición, al igual, que mostrar las diferentes situaciones que se pueden llegar a producir en el entorno de trabajo y fuera de él es vital y de urgente intervención.