

Seis de cada diez empresarias sufren sobrecarga laboral

Un estudio alerta de que la mitad de las mujeres no encadenan dos días seguidos de descanso: «Esto repercute en nuestra salud»

Pablo Álvarez
Oviedo

Seis de cada diez mujeres asturianas que son empresarias o autónomas sufren, como principal riesgo para su salud, una excesiva carga de trabajo de manera continuada, causada por la intensidad de atención, la necesidad de atender a múltiples frentes, la cantidad de tareas y la actividad fuera del horario laboral. Y cerca de la mitad padecen una sobrecarga psicológica derivada, principalmente, de las dificultades que acarrea el trato con personas, del impacto emocional del mismo y del continuo requisito de tener iniciativa. Un tercer factor de riesgo es el intenso calendario laboral: la mitad de las emprendedoras asturianas no encadenan casi nunca dos días seguidos de descanso.

Estas son las principales conclusiones de un estudio sobre los factores de riesgo psicosocial que inciden en la salud de las mujeres emprendedoras. La investigación se desarrolló sobre las integrantes de la asociación Mujeres de Empresa (MdE), red de autónomas, empresarias y profesionales de Asturias que ha querido conocer con precisión la relación entre las condiciones de trabajo de sus integrantes y diferentes indicadores de calidad de vida y bienestar.

MdE difunde los resultados obtenidos con ocasión del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, que se celebra este próximo domingo, 28 de mayo. «Las dificultades que hemos de afrontar las mujeres emprendedo-



«Hay que hablar de salud para vivir, para disfrutar, para potenciar la energía de las personas»

Elvira Pérez
Vicepresidenta de MdE

ras a nivel familiar, laboral y económico no son las mismas que las que enfrentan los hombres que emprenden», subraya Elvira Pérez, vicepresidenta de MdE y coordinadora del estudio. Este mayor esfuerzo para superar las barreras, añade la directiva de la red de empresarias, «incide directamente en nuestra calidad de vida, que a su vez repercute de manera importante en nuestro nivel de salud».

A juicio de Mujeres de Empresa, «los principales obstáculos para emprender son aquellos relacionados con el ser mujer y con el ejercicio de liderazgo que las mujeres realizan en sus empresas».

La evaluación de los riesgos psicosociales que inciden en la salud de las emprendedoras ha sido llevado a cabo con la colaboración de Europrevén (servicios de preven-

ción de riesgos laborales) y de Eva Cifre, responsable del grupo de investigación de la Universidad Jaime I de Castellón, de Género, Salud, Empleo y Empresa.

El estudio evidencia una interrelación entre los diversos factores de riesgo. La sobrecarga laboral detectada en buena parte de las mujeres estudiadas guarda relación con las demandas psicológicas, el tiempo de trabajo y los vínculos de apoyo social. «Podría mejorarse incrementando aspectos como la calidad de vida y el empoderamiento personal», indica Elvira Pérez, quien alude a la necesidad de mejorar la autonomía, la conciliación, las relaciones de apoyo y las demandas emocionales y cognitivas.

Un 29 por ciento de las mujeres evaluadas presenta un riesgo «elevado» por los excesos de jornada laboral. «El problema que mayor prevalencia tiene sobre este factor es la falta de descanso de al menos dos días consecutivos, en un 51 por ciento del colectivo, seguido de la obligación de trabajar en sábado o fin de semana, que afecta al 43 por ciento de las empresarias y autónomas», indica el estudio. Ambos factores «incrementan la dificultad de conciliar los ámbitos familiar y laboral», indica Elvira Pérez.

La vicepresidenta de MdE subraya que, «cuando se habla de salud, no hay que quedarse en la ausencia de la enfermedad». Y añade: «Hay que hablar de salud para vivir, para disfrutar, para potenciar la energía de las personas, y relacionarla con la calidad de vida y con la capacidad de trabajar en las mejores condiciones».