



Prevención de Riesgos Laborales: riesgos psicosociales y **estrés**

Esta guía está dirigida a todo trabajador autónomo/a y microempresario/a, dado que **el estrés es uno de los riesgos laborales más extendidos en los trabajadores por cuenta propia**.

Queremos aportar recomendaciones esenciales para reducir la posibilidad de sufrir niveles de estrés que perjudiquen tu salud y mejorar la seguridad y la salud en el desempeño cotidiano de tu trabajo. **Normalizar el estrés es un error**, prevenir y tratarlo una necesidad.

Te facilitamos pautas para que entiendas e incorpores la prevención de riesgos laborales en tu actividad profesional y con ello desarrolles un estilo de vida saludable y seguro en el que se minimicen los riesgos de accidentes.

Lee con atención y asegúrate de que cumples estas condiciones.

Tu salud y la de quienes trabajan contigo está en juego.

Si tienes dudas, ponemos a tu disposición un [chat](#) o [formulario](#) de asesoramiento online en el que te responderán personas **expertas en prevención de riesgos laborales**.

FINANCIADO POR:



MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.





¿Qué debes saber?

Si trabajas por cuenta propia o tienes una pequeña empresa posiblemente identifiques síntomas como **cansancio excesivo, insomnio, depresión, palpitaciones rápidas o dolor en el pecho, irregularidad del ciclo menstrual...** Son algunos de los primeros síntomas del estrés, una problemática psicosocial que afecta a un gran número de autónomos y autónomas.

Aunque **el estrés puede ser algo normal e inofensivo en el corto plazo**, si se alarga en el tiempo, puede generar distintas enfermedades que afectan al total del cuerpo.

- **Sistema digestivo:** El estrés crónico puede generar dolores de estómago, enfermedades inflamatorias o irritantes. También aumenta la actividad del colon, directamente relacionado con la diarrea.

- **Sobrepeso:** El estrés aumenta el apetito y por tanto puede producir un incremento de peso, lo cual contribuye a la aparición de enfermedades cardiovasculares o diabetes.

- **Sistema inmune:** Se debilita, por lo que es más fácil sufrir cualquier tipo de infección o reacción alérgica.

- **Sistema nervioso:** Insomnio, ansiedad, depresión y apatía son posibles resultados de tener estrés durante un largo periodo de tiempo. Además, puede afectar a la toma de decisiones y la memoria.

- **Sistema cardiovascular:** al igual que el estrés de corto plazo, el crónico aumenta la presión sanguínea, frecuencia cardíaca, también la grasa en la sangre y el nivel de glucosa. Estos efectos son todos factores de riesgo que pueden desembocar en una enfermedad cardíaca.

El estrés tiene unas causas comunes en todas las profesiones: carga de trabajo, exceso de horas de dedicación, complicaciones, gestión deficiente de los cambios organizativos, comunicación ineficaz, problemas par conciliar, miedo, acoso psicológico o sexual... pero en el caso de los autónomos y autónomas hay riesgos que se acentúan y otros propios del colectivo:

- **El estrés añadido de tener un accidente o enfermedad.** Tan sólo el 18% de los autónomos/as cotizan por accidentes a pesar de su bajo coste. Esto responde a la misma causa por la que la mayoría cotizan por la base mínima, para ahorrar costes y poder ahorrar para afrontar los numerosos imprevistos que pueden tener.

- **Jornadas de trabajo más largas.** Los trabajadores/as por cuenta propia trabajan una media de 8.2 horas más a la semana que los asalariados. Además, muchos de ellos trabajan sábados (77%) y domingos (47%).

- **Soledad y responsabilidad.** Ser autónomo/a o microempresario/a a veces implica asumir responsabilidades como el pago a colaboradores o distribuidores y tomar decisiones complicadas en soledad, sin redes de apoyo. Esto añade una carga mental extra a las tareas de producción.

- **Situaciones de impago o morosidad.** A la ya difícil tarea de cuadrar las cuentas personales se suman imprevistos y factores externos que agravan la inestabilidad económica, una problemática psicosocial de las que mayor estrés provocan.

- **Dificultad en tiempo y recursos** para afrontar la prevención del estrés o el tratamiento. Formarse o recurrir a un terapeuta es costoso en términos de dinero y tiempo necesario y no siempre se dispone de ambos.

¿Qué puedes hacer?

Aunque te tiente pensar que el estrés es inevitable o incluso un factor de emoción en tu vida, las enfermedades que puede provocar son muy serias y te recomendamos tomar en serio la prevención, es más sencillo de lo que parece. A continuación compartimos contigo experiencias de organizaciones y empresas de éxito que entienden que los espacios seguros y la tranquilidad son compatibles con la excelencia en el desarrollo del trabajo.

Cuida tu salud

Haz ejercicio.
Come sano.
Disfruta del ocio.



Refuerza tu entorno

Cuida tus relaciones sociales.
Dedica tiempo a tu familia.
Colabora con otros.

Refuerza tu mente

Evalúa tu situación objetivamente.
Evita pensamientos dramáticos.
No te exijas demasiado.





**Mejora la comunicación
con proveedores,
clientes o colaboradores**

**Mantén un entorno
laboral ordenado, en
calma y trabaja por
objetivos**

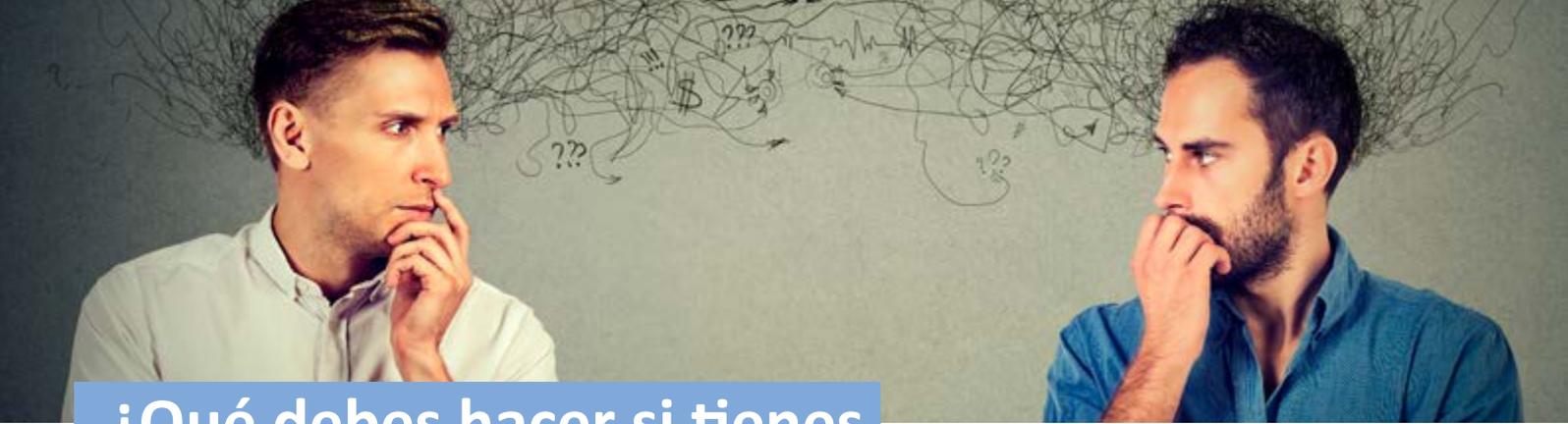


**Planifica tu jornada de
trabajo**

**Diaria.
Semanal.
Mensualmente.**



PORTAL
CUÍDATE
PARA AUTÓNOMOS Y MICROPYMES



¿Qué debes hacer si tienes trabajadores a tu cargo?

Como microempresario/a, debes cumplir la legislación vigente: **LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales**, publicada en el BOE nº 269 10/11/1995.

En este sentido, toda empresa con trabajadores a su cargo tiene la obligación legal de contratar un Plan de Prevención de Riesgos Laborales. En caso de que se produzca algún percance, accidente o enfermedades por ausencia del mismo se recomienda seguir el proceso legal correspondiente. Todo **Plan de Prevención de Riesgos Laborales** debe ajustarse al contenido que exige el **art. 16 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**. Recuerda: adoptar medidas preventivas y formar a los trabajadores en materia de Seguridad Vial es una obligación legal.

Desde el **Portal Cuídate** te animamos a poner en conocimiento estas medidas para mejorar la salud y la seguridad laboral, además de poner los medios adecuados para su implantación si aún no está en práctica. Para cualquier duda o pregunta puedes [entrar en nuestro blog](#) o hacer una [consulta en nuestro chat o formulario](#), te responderá un experto en la materia.

¡Recuerda!

Si eres autónomo y prestas servicios en un centro de trabajo en el que desarrolla su actividad al menos otra empresa, debéis informaros recíprocamente sobre los riesgos que vuestra actividad pueda provocar tanto a vosotros como a los trabajadores de dicha(s) empresa(s). A esto se le denomina el **Deber de Cooperación**, regulado en el **Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre**, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



UATAE