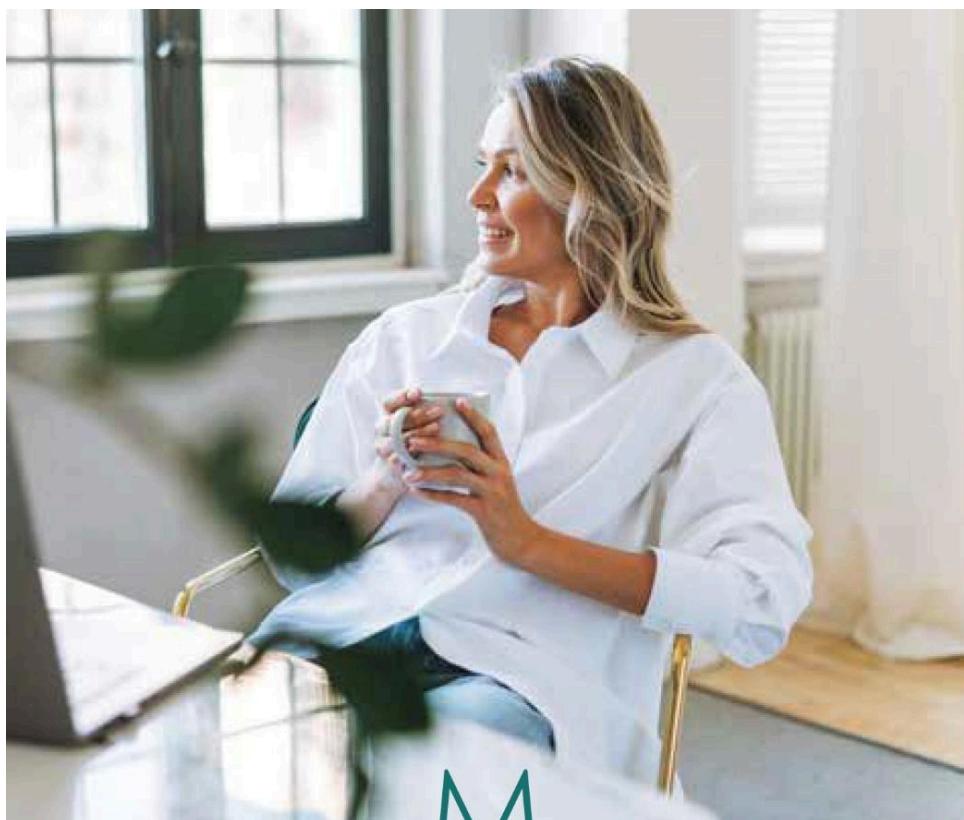


**Resumen del
Informe de resultados
sobre la salud laboral de la mujer empresaria
-CODEPA y MdE Asturias-**



MUJERESDEEMPRESA
RED DE AUTÓNOMAS, EMPRESARIAS Y PROFESIONALES DE ASTURIAS

LIDERAZGO SALUDABLE

Índice

1. Introducción: antecedentes del estudio	3
2. Perfil de las encuestadas	4
3. Estado de salud, percepción contradictoria	4
4. Prevención de Riesgos Laborales (PRL), una brecha estructural	5
5. Problemas identificados en el estudio	5
6. Riesgos de la situación actual	6
7. Conclusiones	7

1. Introducción: antecedentes del estudio

Desde 2022, Asociación Mujeres de Empresa – Red de Autónomas, Empresarias y Profesionales de Asturias (MdE Asturias, en adelante) ha desarrollado una línea de trabajo centrada en un concepto clave: el **liderazgo saludable**, entendido como un estilo de gestión que combina el crecimiento empresarial con el bienestar personal y colectivo. Este modelo pone en el centro el autocuidado, la sostenibilidad, la colaboración entre mujeres y la toma de decisiones conscientes. Su finalidad coincide con los fines 1 y 2 de la asociación:

- Impulsar la incorporación, permanencia y liderazgo de mujeres emprendedoras, empresarias, autónomas y profesionales, al mismo tiempo que se toman en consideración sus condiciones sociales, familiares y culturales.
- Promover y defender valores humanos, sociales y profesionales de las mujeres en su papel dentro del tejido empresarial.

A partir de esta visión, MdE Asturias puso en marcha diferentes colaboraciones e iniciativas que conforman el marco previo del presente estudio:

En 2022 se firma un convenio con Europreven para realizar el *I Cuestionario sobre Riesgos Psicosociales* y el informe correspondiente, con apoyo de la investigadora Eva Cifre (Universitat Jaume I, Valencia).

En 2023, se firma el convenio con el Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales (IAPRL) y se lleva a cabo la Jornada “Mujer, salud y empresa” en FIDMA, abordando salud laboral femenina, riesgos psicosociales y realidad del emprendimiento.

En 2024 se celebra la jornada **“Liderazgo saludable para mujeres”**, centrada en autocuidado, gestión emocional, conciliación y prevención del burnout.

También se firma convenio con el Colegio Oficial de Enfermería del Principado de Asturias (CODEPA) para desarrollar un Plan Estratégico de Salud Laboral de la Mujer Empresaria. MdE Asturias y el CODEPA acuerdan orientar sus objetivos hacia el desarrollo de actuaciones conjuntas en áreas como:

- **Investigación y análisis**
Ambas entidades se comprometen a estudiar la situación de salud de las mujeres empresarias e identificar sus riesgos específicos derivados tanto de su condición de mujeres como de su rol empresarial.
- **Desarrollo de planes de cuidados y manuales de buenas prácticas**
El convenio permitirá generar documentos técnicos que sirvan de base para el diseño de planes de cuidados adaptados a las necesidades del colectivo, así como recomendaciones de buenas prácticas que favorezcan la mejora del bienestar físico, emocional y organizacional de las empresarias.

- **Formación**

A partir de los hallazgos de investigación, los riesgos detectados y los materiales elaborados, se desarrollarán acciones formativas centradas en la salud de la mujer empresaria, el bienestar laboral y aspectos vinculados a la gestión de la salud dentro de la empresa.

Además, se creó un grupo de trabajo multidisciplinar (enfermería de trabajo, empresarias, especialistas en salud laboral) y se inició el actual Estudio sobre Salud Laboral de las Mujeres Empresarias.

También en 2024 se realizaron dos talleres clave:

- “Concienciar”, centrado en riesgos psicológicos, estrés y autoexigencia.
- “Cuerpo en acción”, orientado a salud física, cuidados preventivos y bienestar integral.

El recorrido de los últimos años evidencia una preocupación creciente y sostenida: la salud laboral de las mujeres empresarias está en riesgo, y comprender su situación real es imprescindible para avanzar hacia un liderazgo sostenible y saludable.

El presente informe continúa esa línea de trabajo y tiene como objetivo visibilizar el estado de salud, los riesgos, necesidades y desafíos del colectivo, para inspirar cambios que protejan su bienestar y su desarrollo profesional.

2. Perfil de las encuestadas

Participaron 69 empresarias y autónomas de distintos sectores, edades y trayectorias. La mayoría tiene entre 41 y 55 años, posee formación universitaria, lidera microempresas, empresas de menos de 10 trabajadores/as, muchas de ellas sin personal a cargo, cuenta con más de 10 años de experiencia empresarial y compagina su actividad con responsabilidades familiares, predominando la maternidad y la convivencia con hijos.

Este perfil refleja un colectivo maduro, experimentado y altamente implicado en su proyecto profesional, pero también sometido a una intensa carga de responsabilidades.

3. Estado de salud, una percepción contradictoria

Aunque una parte importante valora su salud como “buena”, los datos muestran síntomas persistentes de malestar, especialmente relacionados con el estrés y el agotamiento.

Los problemas más frecuentes incluyen estrés sostenido, presente en la mayoría de los participantes, ansiedad y dificultades de sueño, muy vinculadas a la autoexigencia y a la

dificultad para desconectar y dolores musculares y sobrecarga física, habituales en actividades con largas jornadas o elevado sedentarismo.

La contradicción entre lo que creen sentir y lo que realmente padecen sugiere una normalización del malestar, habitual en mujeres que llevan muchos años sosteniendo empresas y familias sin pausas ni redes de apoyo suficientes.

El descanso y los hábitos saludables se ven condicionados por la falta de tiempo. De hecho, una proporción relevante reconoce dormir menos de seis horas y no realizar revisiones médicas o ejercicio de forma regular.

4. Prevención de Riesgos Laborales (PRL), una brecha estructural

El estudio revela un conocimiento insuficiente de la PRL, incluso entre las empresarias que tienen personal a su cargo. Algunos de los retos tienen que ver con que muchas desconocen sus obligaciones legales, la formación recibida en PRL es escasa y generalmente antigua y una parte importante no sabe si su evaluación de riesgos está actualizada. Además, la relación con las mutuas es esporádica o inexistente, lo que limita su acceso a asesoramiento y recursos preventivos.

Este déficit es especialmente relevante porque afecta tanto a su propia salud como a la de sus posibles trabajadoras o colaboradores.

El acceso a información preventiva es desigual: las autónomas sin personal son las que menos recursos tienen y más dificultades encuentran.

5. Problemas identificados en el estudio

A lo largo del análisis emergen varios problemas comunes:

- o Carga mental y emocional elevada

El estrés crónico, la autoexigencia y la falta de límites laborales son los principales factores de agotamiento.

- o Falta de tiempo para el autocuidado

Se prioriza el negocio y la familia, relegando la salud propia.

- o Dificultades de conciliación

Casi la mitad tiene problemas para equilibrar vida personal y laboral, lo que afecta al descanso, la energía y la motivación.

- o Déficit en la formación preventiva

El desconocimiento en PRL limita la toma de decisiones informadas y la protección frente a riesgos.

- o Soledad en la gestión

Muchas empresarias toman decisiones en solitario, sin equipos o asesoramiento constante, lo que incrementa la carga emocional.

- o Síntomas asociados a *burnout*

La mayoría muestra señales compatibles con agotamiento emocional, despersonalización y desgaste físico, lo que continúa un bucle de peor gestión y menor autocuidado.

6. Riesgos de la situación actual

El mantenimiento de estas condiciones supone varios riesgos:

- o Riesgo de *burnout* avanzado, con impacto en la salud mental y física.
- o Mayor vulnerabilidad ante enfermedades cardiovasculares y musculoesqueléticas.
- o Problemas legales o sanciones por desconocimiento en PRL.
- o Reducción del rendimiento, aumento de errores y disminución de creatividad.
- o Interrupción de proyectos empresariales por agotamiento o falta de apoyo.
- o Impacto en la economía local y en la sostenibilidad de los negocios, especialmente en microempresas.

El estrés acumulado y la falta de descanso actúan como un caldo de cultivo para la sobrecarga continuada y pueden comprometer años de esfuerzo profesional.

7. Conclusiones

El estudio evidencia que las mujeres empresarias sostienen un volumen de responsabilidad enorme, muchas veces invisible.

También como manera de visibilizar las consecuencias de un liderazgo no saludable, queremos hacer una mención especial a la relación entre el cuerpo y la mente, entendiendo la salud como integral y hablando de un concepto que se ha venido manejando en este informe, el estrés.

El estrés crónico constituye uno de los factores de mayor impacto en la salud integral, ya que mantiene activado de forma sostenida el sistema de alerta del organismo. Cuando esta activación se prolonga en el tiempo, los mecanismos fisiológicos diseñados para responder a amenazas puntuales dejan de ser adaptativos y comienzan a generar desgaste, ya que se usan unos mecanismos del organismo no diseñados para ello. Desde la práctica clínica en psicología se observa que este estado de hiperactivación continuada altera la regulación hormonal, el sueño, la capacidad de concentración y la gestión emocional, creando un terreno propicio para la aparición de síntomas persistentes.

Esta exposición prolongada al estrés se vincula directamente con el desarrollo de enfermedades psicosomáticas y somatofísicas, en las que el malestar psicológico se expresa a través del cuerpo. Es frecuente encontrar cefaleas tensionales, problemas gastrointestinales, dolor musculoesquelético, trastornos dermatológicos o alteraciones cardiovasculares que se ven agravadas -o incluso desencadenadas- por altos niveles de estrés no gestionado. En estos casos, el cuerpo se convierte en el canal de expresión de un sistema emocional sobrecargado. Reconocer esta relación permite orientar intervenciones preventivas y terapéuticas más eficaces, integrando el cuidado psicológico como parte fundamental de la salud global.

Los datos no son buenos, y es importante que el colectivo:

1. Tome conciencia del marco general: la sobrecarga no es individual sino estructural, compartida por empresarias de toda España, y por eso una acción general es la clave para paliar una problemática generalizada.
2. Conozca la normativa y los recursos disponibles, porque la prevención protege y ofrece seguridad. El tener información sobre los recursos ofrece un abanico mayor de posibilidades a la hora de la toma de decisiones y evita una situación de incertidumbre o, en muchas ocasiones, de acciones ilegales que pueden tener graves consecuencias.
3. Empiece a cuidarse antes de llegar al agotamiento, entendiendo el autocuidado como una herramienta empresarial, no como un lujo. Las mujeres empresarias están inmersas en una dinámica que ofrece continuamente la posibilidad de continuar y de no pararse a reflexionar sobre las necesidades que tienen. El agotamiento es un proceso que va dejando huella y que, no ver las señales por falta de tiempo para parar, puede conllevar un parón obligatorio a nivel personal y profesional.

Oportunidades de mejora

- o Crear programas breves y flexibles de formación en PRL y autocuidado.
- o Desarrollar espacios de sororidad y acompañamiento entre empresarias.
- o Promover campañas para visibilizar la salud mental como eje del liderazgo sostenible.
- o Impulsar herramientas que faciliten la conciliación y la gestión del tiempo.
- o Favorecer la relación con mutuas y entidades de prevención para un asesoramiento continuado.
- o Educar en gestión emocional y acercar el apoyo psicológico como pilar fundamental y dimensión importante en el liderazgo. Incluir espacios de gestión de liderazgo, gestión emocional, *debriefing* y gestión de conflictos.

Un mensaje final para las mujeres empresarias y autónomas

Este informe, más que un diagnóstico, es una llamada a reconocerse, a escucharse y a actuar. El liderazgo saludable es un camino que empieza por identificar las necesidades propias y cuidarse con el mismo nivel de compromiso que el dedicado a las organizaciones.

La salud es un activo empresarial.

El bienestar, un motor económico.

Y la sostenibilidad, un compromiso con una misma y con quienes vienen detrás.

MdE Asturias continuará impulsando iniciativas que protejan, acompañen y fortalezcan a las mujeres que sostienen el tejido empresarial de Asturias y de toda España.