

INFORME DE AVANCE

ANÁLISIS PRELIMINAR DE FOCUS GROUP PARA PROYECTO

**Empoderamiento seguro: evaluación de
riesgos laborales, prevención y
seguridad para las mujeres autónomas**



1

INTRODUCCIÓN

Este informe sintetiza los resultados preliminares del focus group realizado con 20 mujeres autónomas en Cataluña para el proyecto **Empoderamiento seguro: evaluación de riesgos laborales, prevención y seguridad para las mujeres autónomas de Cataluña**, centrándose en sus experiencias sobre seguridad laboral, riesgos y barreras. El análisis se basa en la codificación de respuestas e identificación de patrones temáticos, con verificación cruzada de la transcripción para garantizar exhaustividad y exactitud.

2

METODOLOGÍA

Fuente de datos: transcripción completa de las opiniones y testimonios de 20 participantes mujeres trabajadoras autónomas realizadas en 4 sesiones de focus group espaciadas entre junio y septiembre en formato virtual, con una duración aproximada de 70 minutos.

Enfoque analítico: codificación temática y clasificación interseccional.

Categorías preliminares:

- Riesgos laborales identificados.
- Medidas preventivas adoptadas.
- Barreras para la prevención.
- Factores interseccionales (origen, edad, ruralidad, condición de discapacidad, maternidad, etc.).

3 HALLAZGOS PRELIMINARES

■ Patrones comunes en riesgos laborales

Tipo de riesgo	Frecuencia	Ejemplos ilustrativos
Psicosociales	17/20 casos	Soledad, ansiedad por incertidumbre, acoso.
Físicos	12/20 casos	Fatiga visual, lesiones musculoesqueléticas.
Ergonómicos	11/20 casos	Posturas forzadas, movimientos repetitivos.
Seguridad en el trabajo	8/20 casos	Espacios sin ventilación, falta de extintores.
Químicos	8/20 casos	Exposición a disolventes, amoníaco, tintes.
Biológicos	4/20 casos	Contacto con animales, material contaminado.

Observaciones: los riesgos psicosociales son transversales a todos los sectores de actividad económica. Las profesiones con manipulación de químicos (limpieza, textil, cosmética) reportan mayor exposición a sustancias peligrosas.

■ Necesidades y desafíos específicos

Mujeres con responsabilidades de cuidado y maternidad

- Doble jornada no remunerada: agotamiento físico y mental por concatenación del trabajo productivo y reproductivo (ejemplos: participantes 12 y 18).
- Falta de redes de apoyo: dificultad para acceder a formaciones, servicios de salud o trámites administrativos por carencia de alternativas de cuidado (participantes 3 y 18).
- Soluciones sugeridas por las participantes:
- Bonos de cuidado infantil para asistir a formaciones o citas médicas (participante 12)
- Espacios de coworking con guardería integrada (participante 3)
- Horarios flexibles en formaciones institucionales (participante 18)

Personas con discapacidad o condiciones crónicas

- Inadaptación de puestos de trabajo: ausencia de ajustes razonables y equipos adaptados (participante 4 con condición crónica)
- Discriminación indirecta: presión para aceptar condiciones inseguras por falta de alternativas laborales (participante 8: "Si pido adaptaciones, me dicen: 'Busca otro trabajo'")
- Barreras económicas: imposibilidad de costear adaptaciones técnicas o tecnológicas necesarias.

Personas con identidad de género no binaria

- Diseño excluyente de EPI: equipos de protección que no consideran diversidad corporal (participante 5: "Los guantes no me ajustan, los uniformes no son neutros")
- Lenguaje institucional binario: exclusión en formaciones y materiales preventivos (participante 20: "En formaciones usan lenguaje binario: 'señoras y señores'")
- Invisibilización en políticas públicas: ausencia de protocolos con perspectiva de género no binario.

Mujeres en entornos rurales

- Aislamiento geográfico: falta de cobertura móvil e internet que imposibilita solicitar ayuda en emergencias (participantes 15 y 17)
- Acceso limitado a servicios: distancia geográfica a centros de salud, formaciones y asesoramiento (participante 15: "Vivo a 1 hora del centro de salud más cercano")
- Soluciones sugeridas:
- Puntos móviles de asesoramiento itinerante (participante 9)
- Formación en formato físico para zonas sin conectividad (participante 15)

Mujeres migrantes

- Barreras lingüísticas y administrativas: dificultad para acceder a ayudas por idioma y complejidad burocrática (ejemplos: participantes 9 y 20).
- Exclusión sistémica: limitado acceso a asociaciones sectoriales y redes de apoyo formal (participante 9: "Las asociaciones del campo no incluyen a migrantes").
- Vulnerabilidad económica: mayor predisposición a aceptar condiciones laborales inseguras (participante 17: "Acepto trabajos mal pagados por miedo a no tener ingresos")

■ Diferencias interseccionales en percepción y mitigación de riesgos

Factor interseccional	N.º de participante / profesión	Impacto en la percepción del riesgo	Impacto en la capacidad de mitigación
Identidad de género no binaria	Participante 5 (Repostera)	• Invisibilización en protocolos	• Limitación para acceder a equipos adaptados
		• Normalización de la incomodidad con EPI	• - Exclusión de formaciones con lenguaje binario
Discapacidad/ condición crónica	Participante 4 (Limpieza profesional)	• Naturalización del dolor	• Imposibilidad económica para adaptaciones
		• Expectativa de autocuidado	• Presión a aceptar condiciones inseguras
Maternidad + migración	Participante 18 (Asistente virtual)	• Normalización de la sobrecarga extrema	• Sin acceso a redes de cuidado
		• Percepción de que "no hay alternativas"	• Imposibilidad de asistir a formaciones presenciales
Origen migrante + ruralidad	Participante 9 (Agricultora)	• Aceptación de condiciones inseguras como "normales"	• Barreras lingüísticas para acceder a información
		• - Desconocimiento de derechos	• Exclusión de asociaciones sectoriales
Edad avanzada + ruralidad	Participante 15 (Ganadera)	• Naturalización del aislamiento	• Imposibilidad física de acceder a servicios
		• Atribución de lesiones a la edad	• Brecha digital absoluta

■ Patrones interseccionales identificados

- Efecto multiplicador de vulnerabilidades: las participantes con múltiples factores de exclusión (por ejemplo, participante 18 - madre migrante soltera) muestran mayor normalización del riesgo y menor capacidad de acción preventiva.
- Barreras en cascada: un factor interseccional (migración) genera barreras adicionales (idioma, redes) que limitan el acceso a recursos de prevención.
- Invisibilización institucional: los casos con identidades no normativas (participante 5) o en zonas rurales (participante 15), experimentan mayor desprotección ante riesgos psicosociales.
- Adaptación vs. prevención: las participantes desarrollan estrategias de supervivencia (por ejemplo, la participante 4 ventila, aunque haga frío) en lugar de medidas preventivas estructurales.

Estos 5 casos representativos evidencian que la capacidad de prevenir riesgos laborales está directamente determinada por la posición interseccional de cada trabajadora autónoma, no solo por su sector de actividad.

4

CATEGORÍAS PRELIMINARES PARA ANÁLISIS POSTERIOR

■ Riesgos laborales

- Psicosociales: estrés, aislamiento, acoso.
- Físicos/Ergonómicos: lesiones por esfuerzo repetitivo, malas posturas.
- Químicos/biológicos: exposición a sustancias tóxicas o agentes biológicos.
- Seguridad: espacios inseguros, falta de protocolos.

■ Medidas preventivas

- Autogestión: compra de EPI, pausas activas, ventilación de espacios.
- Redes informales: grupos de mensajería instantánea, intercambios entre pares.
- Búsqueda de formación: cursos online, mentorías.
- Barreras
- Económicas: costo de EPI y adaptaciones.
- Institucionales: burocracia, falta de asesoramiento accesible.
- Sociales: desconfianza en instituciones, miedo a represalias.
- Interseccionales: idioma, edad, ubicación geográfica.

4

CONCLUSIONES PRELIMINARES

1. Los riesgos psicosociales son universales, pero se agravan en mujeres con responsabilidades familiares o en entornos rurales.
2. La autogestión es la principal estrategia de prevención, aunque limitada por barreras económicas y de tiempo.
3. La interseccionalidad es clave: edad, origen, ruralidad y maternidad determinan la vulnerabilidad y capacidad de respuesta.
4. Falta adaptación institucional: los recursos existentes no consideran las realidades específicas de las autónomas.

5

MATRIZ DE CODIFICACIÓN - ANÁLISIS CUALITATIVO FOCUS GROUP MUJERES AUTÓNOMAS

DIMENSIONES PRINCIPALES	CATEGORÍAS ESPECÍFICAS	SUBCATEGORÍAS	INDICADORES/ EVIDENCIAS	CASOS DE REFERENCIA
1. TIPOLOGÍA DE RIESGOS	1.1 Psicosociales	• Aislamiento	"Trabajo en solitario", "ansiedad por impagos", "miedo a denunciar acoso"	Caso 14, 15, 17, 18, 19
		• Sobrecarga laboral		
		• Acoso/violencia		
		• Incertidumbre económica		
	1.2 Ergonómicos	• Posturas forzadas	"Horas inclinada", "contracturas crónicas", "carga sacos 25kg"	Caso 9, 10, 11, 13, 16
		• Movimientos repetitivos		
		• Manipulación carga		
	1.3 Químicos	• Exposición sin protección	"Uso amoníaco sin protección", "vapores tóxicos", "mezcla lejía"	Caso 3, 4, 7, 16, 20
		• Ventilación inadecuada		
		• Mezclas peligrosas		
	1.4 Seguridad	• Instalaciones peligrosas	"Sin extintores", "reparo sin corte corriente", "aceites inflamables"	Caso 1, 2, 5, 6, 8
		• Riesgo eléctrico		
		• Incendios/explosiones		
	1.5 Físicos	• Fatiga sensorial	"Mala iluminación", "fatiga visual", "hornos industriales"	Caso 5, 10, 13, 14, 19
		• Temperaturas extremas		
		• Vibraciones/ruido		
	1.6 Biológicos	• Zoonosis	"Transmisión animales", "ambientes con moho", "material contaminado"	Caso 1, 9, 12, 15, 17
		• Contaminantes ambientales		
		• Material contaminado		

DIMENSIONES PRINCIPALES	CATEGORÍAS ESPECÍFICAS	SUBCATEGORÍAS	INDICADORES/ EVIDENCIAS	CASOS DE REFERENCIA
2. BARRERAS PREVENCIÓN	2.1 Económicas	• Posturas forzadas	"No puedo permitírmelo", "si paro no cobro"	Caso 1, 3, 6, 20
		• Movimientos repetitivos		
	2.2 Institucionales	• Burocracia	"No sé dónde acudir", "papeleo incomprensible"	Caso 3, 8, 9, 16
		• Falta asesoramiento		
		• Desconexión institucional		
	2.3 Temporales	• Sobrecarga tareas	"No tengo tiempo", "entre trabajo y casa"	Caso 12, 18, 19
		• Conciliación imposible		
	2.4 Sociales	• Desconfianza institucional	"No confío en que ayuden", "si exijo me cambian"	Caso 12, 14, 20
		• Miedo represalias		
3. FACTORES INTERSECCIONALES	3.1 Género/ Identidad	• EPI no inclusivos	"Guantes no me ajustan", "lenguaje binario"	Caso 5, 12, 18
		• Lenguaje excluyente		
		• Dobles jornadas		
	3.2 Origen Migrante	• Barreras idioma	"Formularios en catalán", "no hay materiales en rumano"	Caso 9, 11, 14, 20
		• -Exclusión redes formales		
		• Precariedad aumentada		
	3.3 Ruralidad	• Aislamiento geográfico	"Sin cobertura móvil", "no hay transporte"	Caso 9, 15, 17
		• Falta servicios		
		• Brecha digital		
	3.4 Edad	• Invisibilización dolor	"Dicen que es la edad", "ayudas para jóvenes"	Caso 6, 7, 15, 16
		• Exclusión ayudas		
	3.5 Maternidad	• Cuidados no remunerados	"Trabajo mientras duermen", "no tengo con quién dejarles"	Caso 3, 12, 18
		• Falta redes apoyo		

DIMENSIONES PRINCIPALES	CATEGORÍAS ESPECÍFICAS	SUBCATEGORÍAS	INDICADORES/ EVIDENCIAS	CASOS DE REFERENCIA
4. ESTRATEGIAS AUTOGESTIÓN	4.1 Preventivas	• Adaptaciones proactivas	"Ventilo 10 minutos", "regla 20-20-20", "grupo WhatsApp"	Caso 4, 8, 13, 17
		• Autocuidado		
		• Redes informales		
	4.2 Paliativas	• Sobre esfuerzo físico	"Sigo con dolor", "es el precio de mi arte", "callo por miedo"	Caso 9, 11, 15, 20
		• Normalización dolor		
		• Ocultamiento problemas		
5. DEMANDAS ESPECÍFICAS	5.1 Recursos	• Subvenciones directas	"Sin burocracia", "cursos online flexibles"	Caso 1, 9, 10, 18
		• Formación accesible		
		• Asesoramiento		
	5.2 Reconocimiento	• Visibilidad problemáticas	"Pisen nuestros trabajos", "escuchen antes de legislar"	Caso 4, 14, 17, 20
		• Enfoque interseccional		
		• Participación		

www.uatae.org