



**INFORME DE RESULTADOS**

## **Rompiendo el silencio II:**

# **CORRESPONSABILIDAD Y CONCILIACIÓN ENTRE LAS TRABAJADORAS AUTÓNOMAS EN ESPAÑA**

Noviembre – diciembre 2025



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y PARA LA ERRADICACIÓN  
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES  
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



# ÍNDICE

<b>0.1</b>	<b>RESUMEN EJECUTIVO .....</b>	<b>3</b>
<b>0.2</b>	<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>7</b>
	<b>CONTEXTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO .....</b>	<b>7</b>
	<b>La conciliación como escenario de violencia económica y psicológica .....</b>	<b>7</b>
	<b>La imperiosa necesidad de un enfoque interseccional.....</b>	<b>8</b>
	<b>La brecha de conocimiento y la respuesta del proyecto .....</b>	<b>9</b>
	<b>OBJETIVOS DEL PROYECTO .....</b>	<b>10</b>
	<b>Objetivo general .....</b>	<b>10</b>
	<b>Objetivo específico.....</b>	<b>11</b>
	<b>ESTRUCTURA DEL INFORME .....</b>	<b>11</b>
<b>0.3</b>	<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>12</b>
	<b>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>12</b>
	<b>POBLACIÓN OBJETIVO Y CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN .....</b>	<b>12</b>
	<b>INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>13</b>
	<b>Encuesta online .....</b>	<b>13</b>
	<b>Grupos focales.....</b>	<b>15</b>
	<b>PROCESO DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS .....</b>	<b>16</b>
	<b>LIMITACIONES DEL ESTUDIO .....</b>	<b>17</b>
<b>0.4</b>	<b>CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA .....</b>	<b>19</b>
<b>0.5</b>	<b>RESULTADOS:DIFICULTADES, BARRERAS Y ESTRATEGIAS DE LAS MUJERES AUTÓNOMAS .....</b>	<b>22</b>
<b>0.6</b>	<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>25</b>
<b>0.7</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	
<b>0.8</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>32</b>
	<b>PARA POLÍTICAS PÚBLICAS.....</b>	<b>32</b>
	<b>PARA LAS ORGANIZACIONES Y ENTIDADES .....</b>	<b>33</b>
	<b>PARA FUTURAS INVESTIGACIONES .....</b>	<b>34</b>

# 0.1 RESUMEN EJECUTIVO

## OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICO DEL PROYECTO

El proyecto “Rompiendo el silencio III: corresponsabilidad y conciliación entre las trabajadoras autónomas en España” tiene como objetivo general analizar las dinámicas de conciliación de la vida personal, familiar y laboral de las mujeres trabajadoras autónomas, identificando las desigualdades estructurales que las atraviesan y su relación con la violencia económica y psicológica.

De forma específica, la investigación se centra en identificar las principales dificultades y barreras que enfrentan las mujeres autónomas para conciliar, así como en analizar las estrategias que desarrollan para hacerles frente. Los hallazgos confirman que estas dificultades no son individuales, sino estructurales, y están profundamente vinculadas a la sobrecarga de cuidados, la falta de corresponsabilidad y la insuficiencia de apoyos institucionales.

Metodología resumida

El estudio adopta un enfoque mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas para obtener una comprensión integral del fenómeno.

Por un lado, se realizó una **encuesta online** dirigida a mujeres trabajadoras autónomas en España (n = 369), que permitió recoger información sobre condiciones laborales, uso del tiempo, responsabilidades de cuidado, dificultades de conciliación y percepción de impacto económico y emocional.

Por otro lado, se desarrollaron **grupos focales** con mujeres autónomas de perfiles diversos, que aportaron una comprensión más profunda de las experiencias, percepciones y estrategias de afrontamiento.

El análisis integró ambos enfoques: se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas a los datos cuantitativos y un análisis temático a los datos cualitativos, permitiendo contrastar tendencias generales con experiencias vividas.

## PRINCIPALES HALLAZGOS

Los resultados del estudio evidencian que la conciliación en las mujeres autónomas está marcada por una **sobrecarga estructural de trabajo**. Las participantes dedican, en promedio, cerca de **3 horas diarias a tareas domésticas y otras 3 horas al cuidado**, lo que, sumado a su actividad profesional, configura una doble jornada difícilmente sostenible.

Entre las principales dificultades identificadas destacan la **falta de tiempo, la sobrecarga de responsabilidades, la ausencia de corresponsabilidad en el hogar, las dificultades económicas y el escaso apoyo institucional**. Estos factores no actúan de forma aislada, sino que se acumulan, generando una experiencia de desigualdad persistente.

El estudio confirma que la falta de conciliación constituye una forma de violencia económica, al limitar el desarrollo profesional y la autonomía financiera de las mujeres, así como de **violencia psicológica**, debido al impacto en su bienestar emocional (estrés, ansiedad, culpa).

Asimismo, se observa una **baja utilización de recursos públicos de apoyo**, lo que evidencia una brecha entre las políticas existentes y las necesidades reales del colectivo.

Desde una perspectiva interseccional, las dificultades se intensifican en determinados perfiles, especialmente en mujeres migrantes o con menor acceso a redes de apoyo, lo que pone de manifiesto la necesidad de respuestas diferenciadas.

Finalmente, las estrategias de afrontamiento identificadas son mayoritariamente **individuales e informales**, basadas en la reorganización del tiempo, la renuncia a oportunidades laborales y el apoyo en redes cercanas, lo que evidencia la falta de soluciones estructurales.

## RECOMENDACIONES CLAVE

A partir de los resultados obtenidos, se plantean las siguientes líneas prioritarias de actuación:

- **Desarrollar políticas públicas específicas para autónomas**, que incluyan ayudas económicas, servicios de cuidados flexibles y una mejora de la protección social.
- **Fomentar la corresponsabilidad**, mediante medidas que promuevan una distribución equitativa de los cuidados en el ámbito doméstico y social.
- **Mejorar la accesibilidad y difusión de los recursos existentes**, reduciendo barreras administrativas y facilitando el acceso a la información.
- **Incorporar un enfoque interseccional**, adaptando las políticas a la diversidad de situaciones de las mujeres autónomas.
- **Fortalecer redes de apoyo y servicios de acompañamiento**, promovidos

por organizaciones y entidades.

- **Impulsar nuevas líneas de investigación**, especialmente en relación con el uso del tiempo, la salud mental y la evaluación de políticas públicas.

En conjunto, el estudio pone de manifiesto que la conciliación en el trabajo autónomo femenino constituye un desafío estructural que requiere respuestas integrales, orientadas a garantizar la igualdad, la sostenibilidad del trabajo y la erradicación de la violencia económica y psicológica

# 0.2 INTRODUCCIÓN

## CONTEXTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El trabajo autónomo en España representa una vía laboral creciente y significativa, que en 2023 agrupaba a más de 3,2 millones de personas, el 15,1% del total de personas empleadas. Este fenómeno está marcado por una clara tendencia de feminización: el crecimiento entre mujeres autónomas (5,7%) duplicó al de los hombres (2,8%), siendo especialmente notable entre las mujeres de origen extranjero, con un incremento del 18,6%. Este dato sugiere que, para muchas mujeres, especialmente aquellas en situaciones de mayor vulnerabilidad socioeconómica o con limitaciones administrativas, el autoempleo se convierte no solo en una opción, sino en un recurso primordial para integrarse en un mercado laboral precario.

### **La conciliación como escenario de violencia económica y psicológica**

Sin embargo, esta aparente flexibilidad encubre una realidad de profunda desigualdad que trasciende lo laboral para convertirse en una manifestación de violencia machista estructural. Las mujeres trabajadoras autónomas se enfrentan a una doble carga sistémica: la de gestionar su actividad económica en un entorno de alta incertidumbre y la de asumir, de manera desproporcionada, las responsabilidades domésticas y de cuidados.

Como señala la revisión documental realizada<sup>1</sup>, las mujeres en España dedican, en promedio, casi 3 horas diarias más que los hombres a las tareas

---

<sup>1</sup> Encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) "Percepciones sobre la igualdad entre hombres y mujeres y estereotipos de género (2023)"

del hogar y 3 horas más al cuidado de hijos e hijas. Esta distribución inequitativa del tiempo y el cuidado no es un simple desbalance; constituye una violencia económica estructural, que se traduce en brechas salariales, pensiones más bajas (las autónomas perciben un 26,5% menos) y una mayor exposición a la precariedad y, en última instancia, en una dependencia financiera que limita su autonomía y las sitúa en mayor riesgo frente a otras formas de violencia de género.

Esta carga desproporcionada tiene un impacto directo en el bienestar psíquico. La constante presión por cumplir con las expectativas laborales y familiares, sin los recursos ni el tiempo suficientes, genera estrés crónico, ansiedad, agotamiento emocional y sentimientos de culpa y frustración, tal como se describía en la propuesta presentada y aprobada. Estas son manifestaciones claras de violencia psicológica, ejercida en espacios a menudo infravalorados, como el doméstico y el de la gestión diaria del negocio propio. Por tanto, el análisis de la conciliación en el trabajo autónomo no puede desligarse del marco de la erradicación de la violencia contra las mujeres, ya que las dificultades para conciliar son, en sí mismas, causa y consecuencia de violencias económicas y psicológicas sistémicas.

## **La imperiosa necesidad de un enfoque interseccional**

La situación se agrava y complejiza al aplicar una perspectiva interseccional, la cual es adoptada explícitamente por este proyecto. No existe una experiencia única de ser mujer trabajadora autónoma. La revisión documental identifica que aquellas pertenecientes a colectivos como migrantes, racializadas, con discapacidad, mayores, LGTBI+, en situación de vivienda precaria o víctimas de violencia de género no reconocida, enfrentan formas múltiples, simultáneas y potenciadas de discriminación<sup>2</sup>. Estas intersecciones no solo limitan su acceso a recursos y políticas de apoyo, sino que incrementan su vulnerabilidad.

---

<sup>2</sup>*Documento de Bases por los Cuidados (2023), del Instituto de Mujeres (2023)*

Por ejemplo, una mujer emprendedora migrante en situación administrativa irregular puede ver limitado su acceso a ayudas públicas de conciliación; una mujer autónoma con discapacidad puede enfrentar barreras de accesibilidad tanto en los servicios de apoyo al cuidado como en el desarrollo de su actividad económica; una mujer autónoma mayor en zona rural puede sufrir aislamiento y falta de acceso a redes de cuidado formales. Estas desigualdades entrelazadas (por género, origen, edad, capacidad, territorio, etc.) generan realidades específicas de opresión y barreras para la conciliación que son invisibilizadas por los diagnósticos y políticas universales. Como señala la revisión documental, incluso las normativas que mencionan la interseccionalidad carecen de medidas específicas y aplicables para estos colectivos.

## **La brecha de conocimiento y la respuesta del proyecto**

A pesar de la creciente relevancia del colectivo y de la gravedad de los fenómenos descritos, existe una brecha crítica de conocimiento. Faltan datos oficiales desagregados que capturen la complejidad de cómo las mujeres trabajadoras autónomas distribuyen su tiempo (entre trabajo remunerado, cuidados y autocuidado), las estrategias específicas que desarrollan para conciliar y el impacto concreto de la violencia económica y psicológica en su bienestar y sostenibilidad laboral. Las políticas públicas, aunque puedan reconocer el desafío en abstracto, carecen de un diagnóstico suficientemente granular e interseccional para diseñar medidas efectivas.

Como se expuso en el artículo [“Desequilibrios de las trabajadoras por cuenta propia” del Monográfico Corresponsables de 2024](#) (...) hay datos oficiales sobre los rendimientos económicos de las personas trabajadoras autónomas con los que trabajan habitualmente Hacienda y la Seguridad Social, pero sigue siendo insuficiente para entender la realidad de las autónomas y, sobre todo,

de su dedicación en cuanto a los cuidados y la compatibilidad con el ejercicio de su actividad económica diaria.

Es en este vacío donde se inserta el proyecto “Rompiendo el silencio III”. Partiendo de un análisis documental previo, que mapeaba estas brechas, esta investigación se diseñó para generar evidencia primaria, aplicada e interseccional. Su propósito es ir más allá de la constatación estadística para comprender las experiencias vividas, escuchando directamente las voces de las mujeres autónomas en su diversidad.

## OBJETIVOS DEL PROYECTO

El presente proyecto de investigación, denominado “Rompiendo el silencio III: corresponsabilidad y conciliación entre las trabajadoras autónomas en España”, fue diseñado para responder a las necesidades de conocimiento identificadas, enmarcándose en el ámbito de actuación de proyectos de investigación que profundicen en el conocimiento de todas las manifestaciones de violencia contra las mujeres.

En coherencia con la memoria adaptada del proyecto subvencionado, sus objetivos se definieron de la siguiente manera:

### **Objetivo general**

*Analizar las dinámicas de conciliación de vida personal, familiar y laboral de las mujeres trabajadoras autónomas en España, identificando dificultades, barreras y estrategias para promover la igualdad y la corresponsabilidad doméstico-familiar de cara a erradicar la sistémica y estructural violencia machista.*

## Objetivo específico

*Identificar las principales dificultades y barreras que enfrentan las mujeres autónomas para equilibrar su vida personal, familiar y laboral, así como explorar las estrategias que utilizan para hacer frente a estas barreras y mitigar los efectos de la violencia económica y psicológica.*

Este objetivo específico integra y focaliza la investigación en los ejes centrales de la problemática, permitiendo una indagación profunda y aplicada sobre las realidades de las mujeres autónomas y sus mecanismos de afrontamiento.

## ESTRUCTURA DEL INFORME

Este informe de resultados se estructura en los siguientes capítulos para presentar de manera clara y sistemática el proceso y los hallazgos de la investigación. Tras el **resumen ejecutivo** y esta **introducción**, el **capítulo 3** detalla la metodología empleada, incluyendo el diseño de la encuesta y los grupos focales, el perfil de las participantes y los procedimientos de análisis. El **capítulo 4** incluye una caracterización de la muestra y el **capítulo 5** presenta los resultados, organizados en tres bloques principales que responden directamente al objetivo específico: la distribución del tiempo y las percepciones, las dificultades y barreras identificadas, y las estrategias de afrontamiento desarrolladas. El **capítulo 6** ofrece un análisis y discusión de dichos resultados, interpretándolos a la luz del marco teórico, la revisión documental previa y las políticas públicas relevantes. El **capítulo 7** sintetiza las conclusiones principales del estudio, mientras que el **capítulo 8** formula recomendaciones específicas dirigidas a actores políticos, entidades sociales y futuras líneas de investigación. Finalmente, se incluyen los **anexos** con los instrumentos de recolección de datos y material complementario.

# 0.3 METODOLOGÍA

El presente estudio se diseñó como una investigación exploratoria de enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo), con el propósito de obtener una comprensión profunda y multidimensional de las dinámicas de conciliación y corresponsabilidad en mujeres trabajadoras autónomas en España. Esta aproximación metodológica permitió tanto la cuantificación de patrones y tendencias generales como la exploración en profundidad de significados, experiencias y estrategias subjetivas.

## DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se adoptó un diseño secuencial explicativo. En una primera fase, se implementó un instrumento cuantitativo (encuesta online) para recabar datos estructurados de una muestra amplia y diversa, identificando variables clave y relaciones preliminares. Posteriormente, los hallazgos cuantitativos informaron y enriquecieron el desarrollo de una fase cualitativa (grupos focales), destinada a profundizar, contextualizar y dar voz a las experiencias detrás de los datos numéricos, con especial atención a la dimensión interseccional y a las estrategias para afrontarlo.

## POBLACIÓN OBJETIVO Y CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

La población objetivo del estudio estuvo compuesta por mujeres mayores de 18 años, residentes en territorio español y dadas de alta en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA). Se priorizó la obtención de una muestra intencionada diversa que reflejara la heterogeneidad del colectivo.

## INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### Encuesta online

Se diseñó y administró un cuestionario estructurado en formato digital ([Anexo 1](#)). Se recogió información utilizando:

- Preguntas abiertas: para permitir respuestas más detalladas y contextuales.
- Preguntas cerradas: con el objeto de facilitar la categorización de respuestas.
- Ítems de opción múltiple: que posibilita la selección de varias opciones relevantes.
- Con casillas de verificación: para identificar múltiples factores o situaciones aplicables.
- Ítems con escala tipo Likert: con la medición de opiniones y actitudes en una escala de 1 a 5.

El cuestionario se optimizó para dispositivos móviles (diseño responsive) y se alojó en los formularios del WordPress de [Autónomas por la Igualdad -Axl-](#).

Para preservar la calidad de los datos y evitar los sesgos en los resultados, se incorporaron dos tipos de filtros:

- De bloqueo para las personas que:
  - Ya hayan respondido el cuestionario (a través de programación) o,

- No formen parte de la población objetivo del proyecto (a través de preguntas). Las preguntas de “identificación de género” y “si es una persona trabajadora autónoma”, actúan como filtros para garantizar que solo participen personas que se identifican como “Mujer” o “No binario” y que están dadas de alta como autónomas.

- De control para cotejar la veracidad y coherencia de las respuestas (a través de preguntas).

Adicionalmente, el cuestionario se estructuró con una lógica condicional. Es decir, las preguntas abiertas que indagan sobre “Otras” opciones, solo se muestran si en la pregunta anterior se ha seleccionado la opción “Otras”.

Antes de comenzar a rellenar la encuesta, se debía aceptar el consentimiento para el tratamiento de datos. Si no se aceptaba, la encuesta finalizaba. Además, se garantizó el anonimato y la confidencialidad de las personas que respondieron el cuestionario, cumpliendo con las normativas de privacidad (del RGPD y la LOPDGDD) y dando información detallada a las mismas sobre el uso que se le dará a los datos facilitados.

A partir de la fecha de caducidad planificada, el enlace de la encuesta informó a las personas que la encuesta ya no estaba disponible.

La elaboración del cuestionario partió de las recomendaciones surgidas de la revisión documental previa y se alineó con los objetivos del proyecto. El instrumento incluyó:

- Sección A  
Perfil sociodemográfico e interseccional. Para caracterizar a la muestra según las variables clave antes mencionadas.

- Sección B  
Condiciones de la actividad autónoma. Horas dedicadas, flexibilidad percibida, nivel de ingresos, etc.
- Sección C  
Organización del tiempo y corresponsabilidad. Distribución del tiempo entre trabajo remunerado, cuidados, tareas domésticas y autocuidado; percepción de la equidad en la distribución.
- Sección D  
Dificultades, barreras y estrategias. Identificación de obstáculos para la conciliación y descripción de mecanismos de afrontamiento.
- Sección E  
Impacto y políticas. Percepción del impacto en el bienestar económico y emocional, y conocimiento/uso de políticas de conciliación.

Antes de su lanzamiento, el cuestionario fue sometido a un pretest con un grupo piloto para garantizar la claridad, pertinencia y fluidez de las preguntas.

## **Grupos focales**

Se realizaron dos (2) grupos focales online, con una duración aproximada de 90-120 minutos cada uno. El reclutamiento de participantes buscó garantizar la diversidad interna en cada grupo. Se utilizó un guion de discusión semiestructurado ([Anexo 2](#)) para explorar de manera cualitativa las experiencias (dificultades, retos y barreras) y estrategias de conciliación y corresponsabilidad de las mujeres trabajadoras autónomas en España, basada en los siguientes ejes temáticos:

- Comprender cómo las mujeres trabajadoras autónomas distribuyen su tiempo y hacen frente a las presiones derivadas de las responsabilidades del hogar y el cuidado familiar.
- Identificar las principales dificultades, retos y barreras que enfrentan para equilibrar sus roles y responsabilidades (vida personal, familiar y laboral).
- Explorar las estrategias implementadas por estas mujeres para gestionar sus actividades.

La moderación se centró en fomentar la interacción libre entre las personas participantes, profundizando en las narrativas personales y las percepciones compartidas.

## PROCESO DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

La encuesta se difundió durante un período de 11 meses a través de las redes de AXI, sus entidades colaboradoras y canales digitales, garantizando el anonimato. Los grupos focales se convocaron y realizaron entre junio y septiembre 2025, previa invitación y consentimiento informado.

Los datos de la encuesta fueron depurados y analizados con software estadístico. Se realizó un análisis descriptivo univariante (frecuencias, medias) y bivariante (cruces de variables) para identificar perfiles, patrones principales y relaciones significativas entre variables.

Por otro lado, las transcripciones de los grupos focales fueron analizadas mediante análisis temático de contenido, siguiendo un proceso iterativo de codificación abierta, identificación de categorías emergentes y agrupación en temas centrales. Este análisis permitió capturar la riqueza, complejidad y matices de las experiencias narradas.

Finalmente, los hallazgos de ambas técnicas fueron contrastados e integrados para ofrecer una visión consolidada y robusta, donde los datos cuantitativos amplían el alcance de las narrativas cualitativas, y estas últimas explican y dotan de significado a las tendencias numéricas.

## LIMITACIONES DEL ESTUDIO

- Dificultades en el reclutamiento para los grupos focales: un desafío operativo significativo fue la escasa tasa de participación en las sesiones de grupos focales, a pesar de múltiples invitaciones y estrategias de difusión a través de las redes asociativas. Esta baja respuesta puede atribuirse a las restricciones de tiempo y la sobrecarga laboral y de cuidados propias de la población objetivo, características estructurales que el propio estudio busca analizar.
- Sesgo de autoselección: tanto en la encuesta como en los grupos focales, la participación fue voluntaria. Esto puede implicar una sobrerrepresentación de mujeres con mayor conciencia de género, mayor afectación por el problema o mayor acceso a redes digitales, pudiendo no capturar plenamente las experiencias de los sectores más aislados o desvinculados.
- Alcance de la muestra: aunque se buscó la diversidad, la muestra no es estadísticamente representativa de toda la población de mujeres autónomas en España. Los resultados, por tanto, son fundamentalmente exploratorios y sugerentes de tendencias, no generalizables en términos probabilísticos.
- Limitaciones en la profundidad interseccional: si bien se incluyeron variables interseccionales, la complejidad de capturar todas las posibles

intersecciones (ej. mujer migrante, con discapacidad, en zona rural) en una muestra limitada implica que algunas realidades específicas de subgrupos muy particulares puedan no estar suficientemente representadas.

A pesar de esta limitación, las discusiones logradas en los grupos focales fueron ricas en profundidad y proporcionaron insights valiosos (percepción o conocimiento) y narrativas personales cruciales para contextualizar los datos cuantitativos. No obstante, los hallazgos cualitativos deben interpretarse considerando este contexto de reclutamiento.

# 0.4 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

Este subapartado se dividirá en dos bloques claramente diferenciados, uno para la encuesta y otro para los grupos focales, con especial atención a las variables interseccionales.

De esta forma, el lector conoce el perfil de las participantes y puede interpretar correctamente el alcance y los matices de los datos que se presentan después.

¿Por qué es necesario este apartado?

- Cumplir con el enfoque interseccional: No basta con declararlo en la introducción; hay que demostrar que se ha traducido en una estrategia de muestreo y que se ha logrado (o al menos intentado) capturar la diversidad.
- Dar credibilidad a los hallazgos: El lector necesita saber a quién se pregunta para valorar la transferibilidad de las conclusiones.
- Facilitar la lectura del informe: Cuando más adelante se diga “las mujeres migrantes manifestaron mayores dificultades de acceso a ayudas”, el lector ya sabe cuántas mujeres migrantes había en la muestra y en qué proporción.
- Rendir cuentas a la entidad financiadora: Permite justificar que los recursos se han empleado en llegar a los colectivos previstos en la solicitud.

## Perfil de las participantes en la encuesta online

Se presentarán tablas y gráficos descriptivos con los datos de la encuesta

- Genero
- Edad
- País de origen
- Provincia
- Actualmente, ¿estás viviendo...?
- Personas dependientes
- Discapacidad
- ¿Eres autónoma?
- ¿A qué sector pertenece tu actividad profesional?
- Motivo de ser autónoma

## Perfil de las participantes en los grupos focales

Se presentará una descripción narrativa y agregada, manteniendo el anonimato, pero mostrando la diversidad intencionada del reclutamiento.

En los 3 grupos focales participaron un total de 6 mujeres. Se procuró activamente la inclusión de perfiles diversos.

El primer grupo (FG1) del 18/06/25, estuvo compuesto por una mujer madre de entre 46 a 65 años, procedente de Granada (Andalucía), gestora y formadora en proyectos culturales y asistente de artistas.

En el segundo grupo (FG2) del 19/06/25, participó una sola mujer migrante (nacida en Colombia), de entre 31 a 45 años, domiciliada en la Comunidad Valenciana y gestora de proyectos de marketing.

En el tercer grupo (FG3) del 17/09/25, estuvo compuesto por 3 mujeres migradas madres con hijos en edades infantiles (dos venezolanas, una argentina), dos de las cuales se encuentran entre 46 a 65 años, que habitan en Canarias y Madrid y una de entre 31 a 45 años, con una hija recién nacida que están domiciliadas en A Coruña. Las actividades económicas que desarrollan son: servicios de coaching, periodista y locutora y finalmente, editora de libros.

Como se señaló en el apartado de limitaciones, la participación en los grupos focales fue inferior a la deseada, lo que condiciona la diversidad alcanzada. No obstante, los perfiles presentes permiten aproximarse y aportan narrativas de alta riqueza analítica.

# 0.5 RESULTADOS: DIFICULTADES, BARRERAS Y ESTRATEGIAS DE LAS MUJERES AUTÓNOMAS

Presentación integrada de los hallazgos cuantitativos y cualitativos, organizados en respuesta al objetivo específico del proyecto.

## **La doble jornada invisible: carga de trabajo y distribución desigual como barrera estructural**

*(Aquí se integra y subordina la “distribución del tiempo” como EVIDENCIA de la primera gran dificultad)*

- Datos cuantitativos sobre la dedicación semanal a: trabajo remunerado, trabajo de cuidados no remunerado y tareas domésticas.
- Percepción cualitativa de la inequidad en la distribución y su impacto en la conciliación.
- Incorporación de los grupos focales:
  - Citas textuales que ilustren la vivencia cotidiana de la doble jornada.
  - Narrativas que describan cómo la falta de tiempo impacta en su salud, relaciones y negocio.

- Contraste entre la percepción de “flexibilidad” (motivo de elección del autoempleo) y la realidad de “disponibilidad permanente”.

- Conclusión de este subapartado: Cómo esta carga desproporcionada constituye la barrera primaria y estructural para el equilibrio vida personal-familiar-laboral.

### **Otras dificultades y barreras identificadas**

*(Se desarrollan los otros tipos de barreras, pero integrando los factores interseccionales como un elemento transversal)*

- Acceso limitado o nulo a recursos y apoyos institucionales específicos para autónomas.
- Impacto concreto de la violencia económica (precariedad, dependencia) y psicológica (estrés, ansiedad, culpa) derivado de la falta de conciliación.
- Análisis interseccional: Cómo estas barreras se intensifican y particularizan en mujeres autónomas migrantes, rurales, con discapacidad, etc. (No como un apartado separado, sino como un matiz que permea cada hallazgo).
- Incorporación de los grupos focales:
  - Testimonios sobre la falta de apoyos institucionales y el desconocimiento de los derechos específicos como autónomas.
  - Relatos de violencia económica y psicológica vinculada a la precariedad y a la dependencia financiera.
  - Experiencias de discriminación interseccional: cómo el origen, la edad, la discapacidad o la ruralidad agravan las dificultades.

## Estrategias para afrontar y resistir

- Mecanismos individuales y colectivos desarrollados.
- Uso (o falta de uso) de redes de apoyo formales e informales.
- Estrategias específicas para mitigar el impacto de la violencia económica y psicológica.
- Experiencias de resiliencia y resistencia.
- Incorporación de los grupos focales:
  - Testimonios sobre la falta de apoyos institucionales y el desconocimiento de los derechos específicos como autónomas.
  - Relatos de violencia económica y psicológica vinculada a la precariedad y a la dependencia financiera.
  - Experiencias de discriminación interseccional: cómo el origen, la edad, la discapacidad o la ruralidad agravan las dificultades.

# 0.6 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en el presente estudio permiten confirmar que la conciliación en el trabajo autónomo femenino no puede entenderse únicamente como una dificultad organizativa individual, sino como una manifestación de una **violencia estructural y sistémica** que atraviesa las condiciones de vida y trabajo de las mujeres autónomas en España.

En primer lugar, la evidencia cuantitativa y cualitativa converge en señalar la existencia de una **dobles jornada estructural**, donde las mujeres asumen simultáneamente la gestión de su actividad económica y la mayor parte de las responsabilidades domésticas y de cuidados. Los datos de la encuesta (n = 369) refuerzan esta afirmación: las participantes dedican, en promedio, aproximadamente **2,8 horas diarias a tareas del hogar** y cerca de **3 horas al cuidado de hijos e hijas**, lo que, sumado a su actividad profesional, configura jornadas extendidas difícilmente sostenibles.

Este patrón cuantitativo se ve claramente reflejado en las narrativas cualitativas recogidas en los grupos focales, donde las participantes describen una sensación constante de falta de tiempo, agotamiento y saturación. La supuesta “flexibilidad” del trabajo autónomo se traduce, en la práctica, en una **disponibilidad permanente**, sin límites claros entre la vida laboral y personal. La conciliación aparece así no como una ventaja del autoempleo, sino como un espacio de tensión continua, donde las mujeres se ven obligadas a realizar ajustes constantes y, en muchos casos, a renunciar a oportunidades profesionales o a su propio bienestar.

Esta realidad se inscribe dentro de lo que el marco conceptual del proyecto identifica como **violencia económica**, al limitar la capacidad de las mujeres para desarrollar plenamente su actividad profesional, generar ingresos estables y acceder a derechos sociales en igualdad de condiciones. Al mismo tiempo, la presión constante derivada de esta sobrecarga tiene un impacto directo en el bienestar emocional, manifestándose en forma de estrés, ansiedad y sentimientos de culpa, lo que puede interpretarse como una forma de **violencia psicológica normalizada**, invisibilizada en el ámbito cotidiano.

En cuanto a las **dificultades identificadas**, los datos cuantitativos muestran que los principales obstáculos están ampliamente extendidos entre la muestra, destacando la falta de tiempo, la sobrecarga de responsabilidades laborales y domésticas, la ausencia de corresponsabilidad en el hogar, el escaso apoyo institucional y las dificultades económicas. Estos factores no actúan de manera aislada, sino que se refuerzan mutuamente, generando una experiencia acumulativa de desigualdad. Las narrativas cualitativas confirman esta interrelación, evidenciando cómo la conciliación se convierte en un espacio donde convergen distintas formas de vulnerabilidad.

En relación con la **corresponsabilidad doméstico-familiar**, los resultados evidencian una brecha significativa entre el ideal normativo de reparto equitativo y la realidad vivida por las participantes. Aunque algunas mujeres cuentan con apoyos puntuales, la responsabilidad principal del cuidado sigue recayendo mayoritariamente sobre ellas. Este hallazgo pone de manifiesto que la conciliación no puede abordarse únicamente desde políticas individuales, sino que requiere una transformación profunda de los roles de género y una redistribución efectiva de los cuidados tanto en el ámbito privado como en el público.

Desde la perspectiva de las **políticas públicas**, el análisis revela una clara desconexión entre el marco normativo existente y la realidad específica de las trabajadoras autónomas. A pesar del reconocimiento formal de la

violencia económica en instrumentos como el Convenio de Estambul o el Pacto de Estado contra la Violencia de Género, su traducción en medidas concretas de conciliación para autónomas resulta limitada. Los datos de la encuesta evidencian una baja utilización de recursos institucionales, lo que puede atribuirse a una combinación de desconocimiento, dificultades de acceso o inadecuación de las medidas existentes. Esto refleja una **brecha de implementación** que reduce la efectividad de las políticas públicas.

En comparación con estudios previos, s hallazgos refuerzan diagnósticos existentes sobre la feminización de la precariedad en el trabajo autónomo, pero aportan un valor añadido al integrar datos cuantitativos con experiencias vividas. Esta combinación metodológica permite no solo identificar tendencias generales, sino también comprender los significados y estrategias que las mujeres desarrollan en su día a día.

Finalmente, el análisis de las **estrategias de afrontamiento** muestra una predominancia de respuestas individuales frente a la falta de apoyos estructurales. Entre las más frecuentes se encuentran la reorganización constante del tiempo, la renuncia a oportunidades laborales, la reducción del autocuidado y el recurso a redes informales de apoyo. Si bien estas estrategias evidencian una notable capacidad de resiliencia, también ponen de relieve que la responsabilidad de la conciliación sigue recayendo casi exclusivamente en las propias mujeres, sin que existan mecanismos estructurales suficientes que aborden las causas profundas del problema.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que la conciliación en las mujeres trabajadoras autónomas constituye un **nodo crítico donde confluyen desigualdades de género, precariedad económica y déficits en las políticas públicas**, configurando un escenario que perpetúa formas de violencia económica y psicológica aún insuficientemente visibilizadas y abordadas.

Asimismo, el análisis confirma la relevancia de incorporar una **perspectiva interseccional**. Las dificultades no afectan de manera homogénea a todas las mujeres autónomas, sino que se intensifican en función de variables como el origen migrante, la edad, la situación familiar, la localización territorial o la disponibilidad de redes de apoyo. Las narrativas recogidas muestran cómo estas variables generan **capas acumulativas de desigualdad**, especialmente en el caso de mujeres migrantes o con menores recursos, cuyas posibilidades de acceso a apoyos formales son más limitadas.

# 0.7 CONCLUSIONES

El presente estudio permite extraer una serie de conclusiones fundamentales que contribuyen a comprender la conciliación en el trabajo autónomo femenino como una problemática estructural y multidimensional.

En primer lugar, la investigación confirma que la conciliación en las mujeres trabajadoras autónomas constituye una **problemática estructural**, estrechamente vinculada a la desigual distribución de los cuidados y a la persistencia de roles de género tradicionales. No se trata de una dificultad individual o de gestión del tiempo, sino de una manifestación de desigualdades profundamente arraigadas en la organización social y económica.

En este sentido, los datos empíricos refuerzan esta afirmación al evidenciar una **sobrecarga sostenida de trabajo**. La dedicación media de casi **3 horas diarias a tareas domésticas y otras 3 horas al cuidado de personas dependientes** confirma la persistencia de una división sexual del trabajo desigual, que se suma a las exigencias propias de la actividad autónoma y genera jornadas prolongadas difícilmente sostenibles.

En segundo lugar, la investigación demuestra que la falta de conciliación actúa como un mecanismo de **violencia económica y psicológica**. Esta situación limita la autonomía financiera de las mujeres, condiciona su desarrollo profesional y tiene un impacto directo en su bienestar emocional, manifestado en estrés, ansiedad y sentimientos de culpa. La conciliación se configura así como un espacio donde se materializan y reproducen formas de violencia machista estructural.

En tercer lugar, se evidencia una **insuficiencia de las políticas públicas actuales**, tanto en su diseño como en su implementación. A pesar de la existencia de marcos normativos que reconocen la importancia de la conciliación y la violencia económica, los datos muestran un bajo uso de los recursos disponibles, lo que apunta a problemas de accesibilidad, adecuación o conocimiento. Esta desconexión entre políticas y necesidades reales limita su impacto en el colectivo de mujeres autónomas.

Asimismo, los resultados ponen de manifiesto que las principales dificultades —falta de tiempo, sobrecarga de responsabilidades, ausencia de corresponsabilidad y escaso apoyo institucional— son **generalizadas en la muestra**, lo que confirma el carácter sistémico del problema y descarta su interpretación como una suma de casos individuales.

Desde una perspectiva interseccional, se constata que las desigualdades se ven **agravadas por factores como el origen migrante, la situación familiar o la falta de redes de apoyo**, generando experiencias diferenciadas que requieren respuestas específicas. Estas intersecciones intensifican la vulnerabilidad de determinados grupos y evidencian la necesidad de políticas más inclusivas y adaptadas.

Por otro lado, las mujeres autónomas desarrollan diversas **estrategias de resistencia y adaptación**, basadas principalmente en recursos individuales, como la reorganización constante del tiempo, la renuncia a oportunidades laborales o la reducción del autocuidado, así como en redes informales de apoyo. Estas estrategias, aunque permiten sostener la actividad en el corto plazo, ponen de relieve la ausencia de apoyos estructurales suficientes y trasladan la carga de la conciliación a las propias mujeres.

Finalmente, este estudio contribuye a ampliar el conocimiento sobre la relación entre conciliación y violencia machista, visibilizando dimensiones menos exploradas como la experiencia específica de las trabajadoras autónomas.

La integración de evidencia cuantitativa y cualitativa permite ofrecer una comprensión más completa del fenómeno, aportando una base sólida para el diseño de políticas públicas y acciones que promuevan la igualdad, la corresponsabilidad y la erradicación de la violencia económica y psicológica. En conjunto, los hallazgos confirman que la conciliación en el trabajo autónomo femenino constituye un **ámbito clave de intervención** para avanzar hacia una sociedad más equitativa, donde el derecho al trabajo y al cuidado puedan ejercerse en condiciones de igualdad real.

# 0.8 RECOMENDACIONES

## PARA POLÍTICAS PÚBLICAS

Los resultados evidencian la necesidad de avanzar hacia un modelo de conciliación que incluya de manera explícita a las trabajadoras autónomas, incorporando medidas adaptadas a sus condiciones específicas.

En este sentido, se recomienda:

- Diseñar e implementar medidas específicas de conciliación, como ayudas económicas directas y bonificaciones vinculadas al cuidado, teniendo en cuenta la elevada carga de trabajo no remunerado identificada (casi 3 horas diarias en cuidados y tareas domésticas).
- Desarrollar y fortalecer **servicios públicos de cuidados accesibles, flexibles y asequibles**, adaptados a jornadas laborales no convencionales propias del trabajo autónomo (horarios ampliados, servicios de urgencia o cuidados a demanda).
- Reforzar los sistemas de **protección social para trabajadoras autónomas**, garantizando derechos equivalentes a los del trabajo por cuenta ajena en situaciones de maternidad, enfermedad o atención a personas dependientes.
- Promover medidas orientadas a la corresponsabilidad efectiva, incluyendo campañas de sensibilización y posibles incentivos dirigidos a los hogares, con el objetivo de redistribuir equitativamente las responsabilidades de cuidado.
- Mejorar la **difusión, simplificación y accesibilidad de los recursos**

**existentes**, dado el bajo nivel de utilización detectado, reduciendo barreras administrativas y facilitando el acceso a la información.

- Incorporar de manera efectiva un **enfoque interseccional**, desarrollando programas específicos para mujeres migrantes, rurales, con discapacidad u otras situaciones de vulnerabilidad, atendiendo a las desigualdades acumulativas identificadas.
- Integrar la conciliación como un eje central en las políticas de prevención de la **violencia de género**, reconociendo su dimensión económica y estructural.
- Impulsar la generación de datos oficiales que incluyan indicadores sobre uso **del tiempo, cuidados y trabajo autónomo**, con el fin de mejorar el diagnóstico y diseño de políticas públicas.

## PARA LAS ORGANIZACIONES Y ENTIDADES

Las organizaciones sociales, asociaciones profesionales y entidades públicas y privadas desempeñan un papel clave en el acompañamiento y apoyo a las mujeres autónomas.

Se recomienda:

- Desarrollar programas de **sensibilización y formación** en igualdad de género, corresponsabilidad y derechos de las trabajadoras autónomas.
- Crear y fortalecer **redes de apoyo estructuradas**, tanto presenciales como digitales, que complementen las redes informales actualmente predominantes y faciliten el intercambio de recursos, experiencias y soluciones.

- Implementar **servicios de asesoramiento integral** (legal, económico, organizativo y emocional), adaptados a las necesidades específicas del colectivo.
- Diseñar programas de **gestión del tiempo, bienestar emocional y prevención del estrés**, en respuesta al impacto psicológico identificado en los resultados.
- Generar espacios de **encuentro e intercambio de experiencias**, que favorezcan la construcción de estrategias colectivas más sostenibles frente a la conciliación.
- Identificar, sistematizar y difundir **buenas prácticas en conciliación y corresponsabilidad**, promoviendo modelos replicables en distintos contextos.
- Reforzar las acciones de **información y difusión de recursos y derechos**, ante el desconocimiento detectado en la muestra.

## PARA FUTURAS INVESTIGACIONES

Los resultados del estudio abren nuevas líneas de investigación que requieren ser exploradas en mayor profundidad:

- Desarrollar estudios que profundicen en el **uso del tiempo con mayor precisión metodológica**, dada la relevancia de esta variable y las limitaciones detectadas en su medición.
- Analizar de forma específica el impacto de la conciliación en la **salud mental y el bienestar emocional** de las mujeres autónomas.
- Evaluar el grado de **acceso, uso y efectividad de las políticas públicas existentes**, identificando barreras concretas y oportunidades de mejora.

- Realizar investigaciones centradas en **subgrupos interseccionales**, especialmente mujeres migrantes, rurales, con discapacidad o con menor acceso a redes de apoyo.
- Diseñar metodologías innovadoras que faciliten la participación de colectivos con **limitaciones de tiempo y sobrecarga**, características propias de la población estudiada.
- Incorporar enfoques longitudinales que permitan analizar la **evolución de las condiciones de conciliación** y el impacto de las políticas implementadas a lo largo del tiempo.

En conjunto, estas recomendaciones apuntan a la necesidad de una respuesta integral y coordinada que trascienda las soluciones individuales, abordando la conciliación como un reto estructural vinculado a la igualdad de género, la justicia social y la erradicación de la violencia económica y psicológica.

