

## UATAE- Andalucía reivindica unas vacaciones justas para los autónomos

- La Unión de Autónomos UATAE Andalucía se preocupa por **la falta de descanso** y ocio de los trabajadores autónomos.
- 7 de cada 10 trabajadores por cuenta propia disfrutan de menos de 15 días de vacaciones al año.
- **Los autónomos merecen** no dejar de lado su vida familiar, el ocio y el descanso.

### UATAE Andalucía 16 de junio de 2019

Una de las ventajas de que, en teoría, gozan las trabajadoras y trabajadores autónomos es la flexibilidad para organizar su tiempo de trabajo. Sin embargo, la experiencia nos dice que al final resulta siendo una carga que se suma a las que ya sufren. Ni se puede desconectar, ni se pueden tomar unas vacaciones como el resto de los trabajadores.

Esta situación crea estrés y dificulta la conciliación, sometiendo al trabajador y a su familia a inagotables jornadas laborales y a escasos momentos para disfrutar del ocio. Al llegar fechas festivas o veraniegas, el problema se acrecienta.

Los datos corroboran esta angustia. Según el estudio 'Autónomos, ¿cómo estáis?', publicado en 2019 por Muno, 7 de cada 10 trabajadores por cuenta propia disfrutan de menos de 15 días de vacaciones al año. Jornadas maratónicas, trabajo los fines de semana y problemas de salud son otras de las conclusiones de esta encuesta.

Datos relevantes de esta radiografía emocional son, por ejemplo, que un 37,8% de los autónomos descansa siete días o menos al año, un 32,7% disfruta de un máximo de dos semanas anuales, el 19% tiene tres semanas de vacaciones y el 10,5% se toma 30 días naturales.

Pepe Galván, Secretario General de UATAE Andalucía señala:

*“Todo esto dibuja un panorama preocupante que debe ser despejado entre todos. No es de recibo que más de la mitad de nuestros autónomos y autónomas vivan estresados por un exceso de carga de trabajo que les produzca problemas de salud.*”

*El ya conocido síndrome del 'burn-out', o "trabajador quemado", se reproduce entre el colectivo con una preocupante frecuencia."*

En la Unión de Autónomos UATAE-Andalucía recomendamos desarrollar un plan de trabajo a la medida y con objetivos claros, planificando el trabajo con tiempo, repasando todos los proyectos que están pendientes y cerrando todos los temas antes de irse de vacaciones. De esta forma, se puede aspirar a conseguir no dejar de lado tu vida familiar, el ocio y el descanso.

También sugerimos utilizar las herramientas tecnológicas con inteligencia, de manera que no se conviertan en yugos que impidan desconectar de las preocupaciones durante el tiempo de ocio.