

ARTÍCULO ORIGINAL

Factores influyentes en los niveles de estrés del trabajador por cuenta propia en la provincia Manabí, Ecuador***Influential factors in the stress levels of the self-employed worker in the Manabí province, Ecuador***Zita Lucía Zambrano Santos¹  , Nuria Ceular Villamandos²  , Virginia Navajas Romero²  ¹Universidad San Gregorio de Portoviejo, Ecuador.²Universidad de Córdoba, España.**Citar como:** Zambrano, Z., Ceular, N. y Navajas, V. (2024). Factores influyentes en los niveles de estrés del trabajador por cuenta propia en la provincia Manabí, Ecuador. *Revista San Gregorio*, 1(58), 87-100. <http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2813>

Recibido: 09-02-2024

Aceptado: 31-05-2024

Publicado: 30-06-2024

RESUMEN

La alta demanda laboral impuesta por la naturaleza del emprendimiento puede resultar abrumadora. Los trabajadores autónomos suelen asumir múltiples roles, desde la gestión financiera hasta las operaciones diarias, en un entorno empresarial no siempre favorable. Esta acumulación de responsabilidades, además de un desafío práctico, impacta de manera significativa la capacidad de los emprendedores para manejar eficazmente el estrés. Desde esta perspectiva, el estudio tiene como objetivo analizar implicaciones de factores internos y externos que influyen en las manifestaciones de estrés de los trabajadores autónomos, fundadores de pequeñas empresas en la provincia Manabí, Ecuador. Utilizando una metodología cuantitativa y aplicando regresión logística, los resultados revelan una significativa afectación en los niveles de estrés de este colectivo, sobre todo, por las deudas adquiridas, las extensas horas laboradas que limitan el ocio y el bienestar familiar y algunos obstáculos de índole externo como el acceso a la financiación, regulaciones aduaneras y comerciales, la competencia, la ausencia de demanda y la incertidumbre económica. Este estudio no solo proporciona una visión profunda de las experiencias de estrés de los trabajadores autónomos, sino que también destaca la necesidad urgente de políticas específicas que aborden estos desafíos y fomenten un entorno empresarial más saludable.

Palabras clave: autonomía; emprendimiento; factores estresantes; financiación; incertidumbre económica; trabajadores autónomos.**ABSTRACT**

The high labor demand imposed by the nature of the venture can be overwhelming. Freelancers often take on multiple roles, from financial management to daily operations, in a business environment that is not always favorable. This accumulation of responsibilities, in addition to being a practical challenge, significantly impacts entrepreneurs' ability to effectively manage stress. From this perspective, the study aims to analyze the implications of internal and external factors that influence the manifestations of stress of self-employed workers, founders of small businesses in the province of Manabí, Ecuador. Using a quantitative methodology and applying logistic regression, the results reveal a significant impact on the stress levels of this group, especially due to the debts acquired, the long hours worked that limit leisure and family well-being, and some external obstacles. such as access to financing, customs and trade regulations, competition, lack of demand and economic uncertainty. This study not only provides deep insight into the stress experiences of freelancers, but also highlights the urgent need for targeted policies that address these challenges and foster a healthier business environment.

Keywords: autonomy; entrepreneurship; financing, economic uncertainty; self-employed; stressors.

INTRODUCCIÓN

A mediados de la década de 1980, el concepto de emprendimiento adquirió una creciente importancia como impulsor clave del crecimiento económico y la innovación en economías de todo el mundo, independientemente de su nivel de desarrollo (Acs et al., 2008). En consonancia con esto, muchos gobiernos promueven activamente y ofrecen incentivos para el autoempleo (Gilbert et al., 2004; Comisión Europea, 2004), dada la creencia de una conexión positiva con la vitalidad económica (Audretsch & Keilbach, 2004; Carree & Thurik, 2010; Koellinger & Thurik, 2012; Rietveld et al., 2015). Sin embargo, existe cierta ambigüedad sobre cómo el trabajo por cuenta propia afecta el bienestar, a pesar de señalar que los empresarios tienden a disfrutar más de su trabajo en comparación con los empleados asalariados (Gish et al., 2022).

Los trabajadores autónomos en forma general, han sido objeto de discusión conceptual, tanto desde la perspectiva empresarial, como desde el ámbito laboral y psicológico. A partir de la literatura revisada, para efectos del presente análisis, se considera como autónomo a aquella persona que ejerce laboralmente una actividad independiente, posee una microempresa, o está emprendiendo en alguna empresa. Es decir, una persona que ejerce una actividad laboral y representa un ingreso económico para sus familias. Es posible que existan una variedad y distintos niveles y categorías para referirse a los autónomos, como actores de un proceso productivo de comercio y /o de servicios, sin embargo, en forma general, se consideraran las características mencionadas.

Las vivencias de los autónomos, desde las condiciones laborales experimentadas a lo interno de su organización, y desde su entorno laboral en el que imperan factores externos, pueden afectar sus condiciones de salud. En este contexto, si bien es cierto, se ha estudiado ampliamente el impacto emocional del empleo asalariado, las actividades empresariales están particularmente cargadas de eventos afectivos que siguen siendo en gran parte inexplorados (Lechat & Torrès, 2016).

En la actualidad, el emprendimiento ocupa una posición central en diversas áreas de política, que abarcan campos como la ciencia y la tecnología, la sostenibilidad, la reducción de la pobreza, el desarrollo del capital humano, el aprovechamiento de los recursos locales, la creación de empleo y el aprovechamiento de ventajas regionales y comparativas (Acs et al., 2008). Desde la perspectiva empresarial, el apoyo gubernamental para financiar las actividades económicas de los fundadores de negocios autónomos parece insuficiente, a pesar de que, según la literatura, desempeñan un rol fundamental en la creación de empleo y el crecimiento económico (Andersen & Nielsen, 2012; Manimala & Kumar, 2012), sobre todo porque las nuevas empresas representan, una fuente principal de creación de empleo neto, en respuestas a las oportunidades locales de inversión (Adelino et al., 2017) y además contribuyen a la reducción de la pobreza (Zeebaree & Siron, 2017).

En este contexto, las consecuencias de las debilidades exhibidas por estas organizaciones, principalmente debido a la falta de recursos financieros que mejoren su sostenibilidad, se hacen evidentes en las manifestaciones de estrés experimentadas por los propietarios. Las encuestas realizadas por Montes Renaud (2022) en México y España, indican factores causales de estrés entre los emprendedores, relacionados principalmente con la falta de recursos económicos, el miedo al cierre del negocio, la violencia, la inseguridad y la financiación insuficiente.

En el Ecuador, el clima de incertidumbre a nivel nacional, junto con los engorrosos procedimientos requeridos para implementar una idea de negocio, gestionar la formalidad de las pequeñas y medianas empresas o asegurar financiamiento, no siempre es alentador para los trabajadores autónomos, dada la complejidad de los escenarios que enfrentan. En conexión con lo anterior, definir cursos de acción emergentes por parte de los formuladores de políticas públicas debe ser una prioridad para garantizar la supervivencia, el crecimiento y la sostenibilidad de estos negocios (Manimala & Kumar, 2012).

Considerando que el volumen de trabajo inherente a cada empleo representa estrés y agotamiento, especialmente si los emprendedores carecen de los recursos necesarios y suficientes para enfrentar esta situación, el presente estudio tiene como objetivo analizar implicaciones de factores internos y externos que influyen en las manifestaciones de estrés de los trabajadores autónomos, fundadores de pequeñas empresas en la provincia Manabí, Ecuador. Los hallazgos de este estudio contribuyen a comprender mejor las experiencias de estrés de los trabajadores autónomos y proporcionan información para las políticas públicas dirigidas a apoyar y promover el emprendimiento, la creación de pequeñas empresas y el fortalecimiento de aquellas que están en funcionamiento en el territorio.

El estrés de los trabajadores por cuenta propia

El estrés se define como la relación entre la persona y el entorno donde los requisitos que se demandan exceden los recursos de la persona y se auto valoran como una amenaza o perjuicio o desafío a su bienestar (Shepherd & Patzelt, 2015). Es producto de la interacción entre los individuos y el entorno, esto aplica cuando las personas afectadas se sienten amenazadas en su bienestar (Lazarus & Folkman, 1984), lo que representa una experiencia muy extendida en el ambiente laboral y en la vida cotidiana.

La reacción del cuerpo ante situaciones estresantes incluye el aumento de energía y fuerza para superar el desafío planteado y limita el resto de funciones corporales que considera innecesarias (Yaribeygi et al., 2017). La exposición prolongada a factores estresantes puede invalidar la adaptabilidad o la existencia, y el individuo puede llegar a una etapa de agotamiento, que es perjudicial para la salud (Selye, 1955). Por tanto, es importante afrontar los factores estresantes de forma adecuada.

El estrés es una variable ampliamente analizada en los emprendedores (Hessels et al., 2017; Hessels & Zwan, 2019). La mayoría de los autónomos tienen problemas físicos al menos una vez a la semana con sintomatología variada como indigestión, insomnio y dolores de cabeza, principalmente porque sienten la carga, que implica ser los responsables de un negocio (Boyd & Gumpert, 1983). En estas condiciones, las experiencias de estrés que sufren los autoempleados son independientes al desempeño de la empresa, por lo tanto, este viene determinado por las tareas y los desafíos que deben gestionar y la carga laboral que las acompaña (Boyd & Gumpert, 1983; Eden, 1975; Harris et al., 1999; Hessels et al., 2017). Esto significa según Lechat & Torrès (2016), que el funcionamiento del negocio, puede fácilmente verse afectado por las experiencias negativas del propietario.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS (Organización Mundial de la Salud), 2004), el estrés es el causante de graves trastornos mentales y responsable de una gran proporción de discapacidad, en este sentido, los emprendedores son un grupo ocupacional particularmente expuesto a una gran angustia en el entorno laboral.

Para efectos de lograr el respaldo teórico pertinente, se ha dividido el análisis en varios enfoques, a saber:

Financiación y estrés

La obtención de recursos económicos para financiar las operaciones es una variable fundamental en el estudio de los niveles de estrés de los autónomos ecuatorianos. La falta de recursos y la carga laboral pueden generar tensión y estrés en los autónomos (Gish et al., 2022). Además, los autónomos suelen tener ingresos más bajos, lo que puede aumentar aún más la brecha de esfuerzo/recompensa y generar niveles más altos de estrés (Wolfe & Patel, 2019).

La gran mayoría de las empresas comienzan su viaje con una cantidad limitada de capital y, a menudo, enfrentan desafíos para sobrevivir debido a las limitaciones contextuales relacionadas con los recursos y otros factores, esto implica que los empresarios pueden encontrarse con recursos limitados debido a la escasez de fuentes externas de financiamiento (Khizran Zehra 2018).

Las tendencias a nivel global indican, que los emprendimientos para iniciarse requieren de financiación que les impulse en su desarrollo. Inicialmente, los recursos pueden provenir de familiares y amigos cercanos que posean capital de riesgo para contribuir en su aventura, sin embargo, cuando no se tienen estos recursos es posible que requieran de apoyo monetario de bancos u otras entidades financieras que apoyen su surgimiento. De acuerdo con el informe del General Entrepreneurship Monitor (GEM) en la región de América Latina y el Caribe, un impresionante 96% de los adultos que participan en la actividad emprendedora temprana (TEA) indican que recurren a sus propios recursos económicos, ya sea de forma parcial o completa, para financiar sus emprendimientos. En este ámbito, Ecuador destaca al superar el promedio regional con un 98% de emprendedores que utilizan sus recursos personales para financiar sus actividades, cubriendo con estos fondos el 74% de la inversión requerida para poner en marcha sus negocios.

Desde la perspectiva del GEM (2019-2020), el financiamiento de estos emprendimientos se deriva de las siguientes fuentes: Ahorros personales Bancos, Ahorros familiares, Gobierno, Empleador o colegas, Inversionistas privados, Amigos o vecinos y Crowdfunding, cuya representatividad porcentual de financiamiento, hace diferencia entre emprendimientos nacientes y nuevos emprendedores. En la Fig.1, se destaca el financiamiento propio, la banca privada, los ahorros familiares y el gobierno, quedando en un nivel más bajo otros tipos de financiamiento.

La autonomía y los factores estresantes

Los elementos generadores de estrés se pueden dividir en dos categorías, que son desafíos y obstáculos, y cada una de ellas afecta a los emprendedores de manera distinta (Lerman et al., 2021). Los factores estresantes que funcionan como obstáculos tienen un impacto negativo directo en el rendimiento, mientras que aquellos que representan desafíos influyen positivamente en el rendimiento (Lepine et al., 2004). Además, el afecto positivo puede desempeñar un papel beneficioso, es decir, actuar como recurso amortiguador contra el estrés (Cardon & Patel, 2015). Así mismo, se ha destacado que la evaluación de la autonomía de un emprendedor no solo debe basarse en el grado de libertad de decisión del que disfruta actualmente, sino también, en si ese grado de libertad es elegido voluntariamente (Van Gelderen, 2016).

La investigación sobre el espíritu empresarial resalta la tensión existente entre los beneficios potenciales que puede ofrecer el trabajo por cuenta propia en términos de reducción del estrés, y los altos niveles de compromiso personal y carga de trabajo que asumen los fundadores de negocios (Gish et al., 2022).

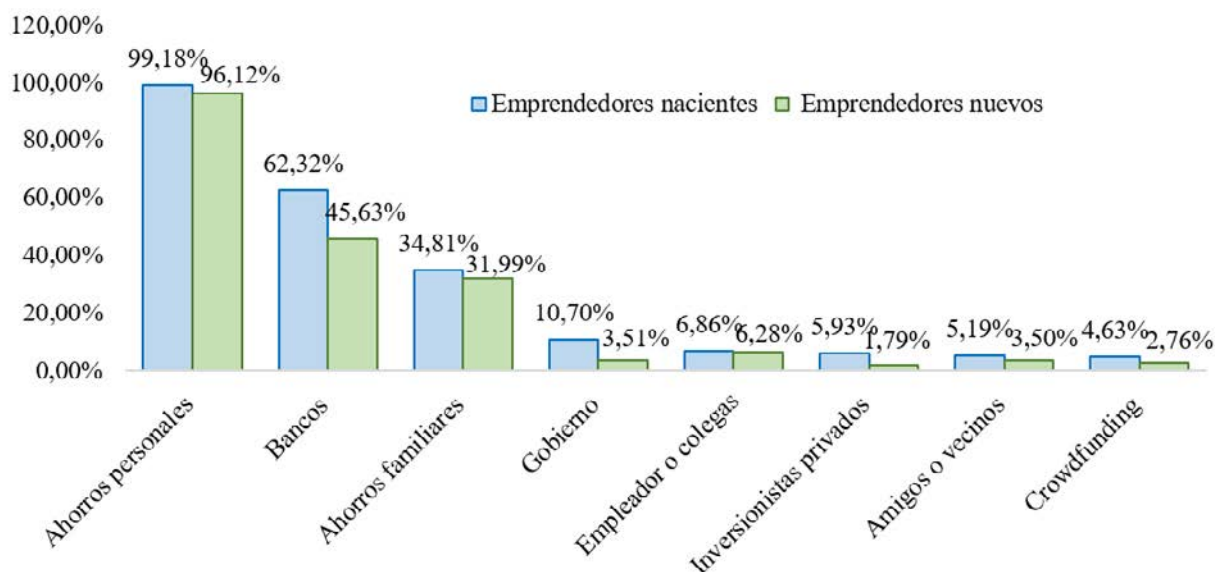


Figura 1. Fuentes de financiación de los emprendimientos en Ecuador.

A diferencia de los empleados asalariados, los autónomos operan su negocio de forma independiente, sin el control de un supervisor (Bjuggren et al., 2012; Rietveld, 2020). Las diferencias en la cantidad e intensidad del trabajo, así como en la libertad y el control, pueden conducir a diferentes resultados de salud entre trabajadores autónomos y asalariados (Rietveld et al., 2015; Stephan & Roesler, 2010). Los autónomos tienen más control sobre la organización de tareas y la previsión de recursos debido a su condición de propietarios de empresas (Hébert & Link, 1989; Prottas & Thompson, 2006). Sin embargo, también experimentan mayores demandas laborales y carga de trabajo en comparación con los empleados asalariados (Stephan y Roesler, 2010).

Obstáculos del entorno empresarial y estrés

Los desafíos empresariales se manifiestan como obstáculos inevitables que los trabajadores autónomos deben superar para alcanzar el éxito. Desde la perspectiva del emprendimiento ecuatoriano, los retos asociados al estrés incluyen la búsqueda de fuentes de financiamiento, la navegación a través de regulaciones aduaneras y comerciales, las prácticas competitivas en el sector informal, la falta de demanda por parte de los consumidores y la incertidumbre sobre el estado de la economía.

La literatura señala la existencia de extensas investigaciones acerca de si los trabajadores autónomos podrían destacar en su habilidad para afrontar circunstancias inciertas (Holm et al., 2013; Koudstaal et al., 2016; Patel & Rietveld, 2020), definiéndose en la mayoría de los casos con características positivas, sin embargo, también puede tener desventajas. Esto se ha descrito como “un arma de doble filo” debido a que, los trabajadores por cuenta propia experimentan mayores demandas laborales y cargas de trabajo en comparación con los empleados asalariados (Buttner, 1992; Stephan & Roesler, 2010). En este sentido, la utilidad que obtienen de su ocupación puede verse fuertemente afectada cuando la capacidad ejecutar y organizar su trabajo se ve limitado (Rietveld et al., 2015; Van Praag et al., 2013) por una visión irrealmente optimista de la gestión de su propio negocio, en lugar de optar por la seguridad relativa de ser un empleado.

Las finanzas tienen una influencia fundamental en el rendimiento empresarial, generando un impacto positivo en la inversión y el empleo (Brancati et al., 2024). En Ecuador, el financiamiento microempresarial depende mayoritariamente de la utilización de sus propios recursos y la banca privada.

Por otro lado, un Estado de derecho débil aumenta la incertidumbre, lo que representa, un factor estresante significativo para los emprendedores (Rauch et al., 2018). Así mismo, afrontar las adecuaciones regulatorias puede implicar un costo para las empresas, independientemente de su tamaño. Situación que se torna aún más difícil para las pequeñas empresas, las cuales cuentan con personal reducido, recursos financieros limitados, y se ven obligadas a competir en un mercado sumamente competitivo en su área de actividad (Levy-Carciente, 2022). A nivel de América Latina, las obligaciones tributarias relacionadas con -declaraciones exógenas nacionales y municipales-, resultan ser uno de los factores de mayor estrés entre los empresarios, después del pago de impuestos, haciendo señalamientos puntuales de que en Ecuador se destina 395 horas en promedio al año, solo para cumplir con los requisitos impuestos por las normas y reglamentos burocráticos (Levy-Carciente, 2022).

Numerosas empresas y microempresas enfrentan desafíos significativos al tratar de atraer la atención de clientes y otras partes interesadas, con el propósito de comunicar la excelencia de sus productos o servicios y reducir la incertidumbre entre ellas (Tauscher, 2019). El objetivo primordial es establecer la máxima credibilidad posible,

ya que es común para los emprendedores lidiar diariamente con la incertidumbre asociada al desarrollo de productos, la demanda potencial y el impacto sostenible de sus productos (Keskin et al., 2020).

En este contexto, la manera en que las personas responden a los cambios económicos externos puede influir en su bienestar psicológico. En forma general, los estudios indican que un aumento en la incertidumbre ralentiza el crecimiento económico, eleva las tasas de desempleo y disminuye las presiones inflacionarias (Williams, 2013).

Finalmente, la relación entre el trabajo por cuenta propia y el bienestar es complejo, por un lado, existen beneficios potenciales en términos de reducción del estrés y la tensión, por otro lado, existen implicaciones negativas para la salud y el bienestar. Así mismo, experimentan desafíos particulares, como la obtención de recursos financieros, la incertidumbre, la autonomía y los factores estresantes asociados con la gestión de su propio negocio. En estas condiciones las hipótesis planteadas, para este estudio son las siguientes:

H1. La presencia de deudas de los autónomos (hipotecaria, personal/familiar y préstamos comerciales) está positivamente relacionada con la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo.

H2. Existen factores estresantes que median la relación entre la autonomía y el bienestar laboral del trabajador autónomo.

H3. La percepción de ciertos obstáculos del entorno empresarial está directamente relacionada con las manifestaciones de estrés de los autónomos en el contexto laboral.

METODOLOGÍA

La investigación adoptó un enfoque exploratorio cuantitativo. La población objetivo comprendía 90,026 empresas registradas en el Sistema de Rentas Internas (SRI), distribuidas por cantón en la provincia de Manabí, según datos oficiales del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2019). Esto significó que la muestra para la aplicación de la encuesta, se ponderó porcentualmente en relación al número de empresas registradas por cantón. Los criterios para la selección incluyeron que estos emprendedores estuvieran involucrados en actividades comerciales o de servicios de manera independiente y que, además, estuvieran registrados en el Régimen Impositivo para Microempresas y Negocios Populares (RIMPE), anteriormente conocido como Régimen de Inscripción Simplificada Ecuatoriano (RISE).

Para cumplir con el objetivo propuesto, se aplicó encuesta, cuyos parámetros están basados en la Encuesta Europea sobre las Condiciones de Trabajo (EWCS), la misma que ofrece una visión global de las condiciones laborales en los lugares donde se ha aplicado (Eurofound, 2015). El cuestionario de 42 preguntas, fue aplicado a fines de 2019, dividido en 12 bloques (A-L), los cuales estaban identificados como se indica a continuación: A. Capacidades y oportunidades, B. Fomento de emprendimiento en Ecuador, C. Experiencia y formación emprendedora, D. Financiación, E. Buen ambiente social, F. Calidad del tiempo de trabajo, G. Buen ambiente social, H. Calidad del trabajo intrínseco, I. Perspectivas futuras, J. Ganancias (ingresos), K. Dificultades para emprender y L. Datos generales.

Se analizaron variables relacionadas con diversas condiciones de trabajo y su influencia en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. Los resultados de la encuesta normalmente están expresados de acuerdo a la escala Likert, en donde 1 es una posición positiva de mayor valor y 5 una situación contraria.

Para el análisis de los datos, en forma general se transformó cada variable en una variable del tipo Dummy (0,1), en donde 1 representa: de acuerdo y 0 es igual a desacuerdo. Para ello, las variables con resultados 1 y 2 fueron categorizados como de acuerdo, en tanto que, las variables con respuestas 3, 4 y 5, se categorizaron con 0. En estas condiciones se procedió a la realización de la regresión logística binaria (0,1) con la variable que involucra el estrés (¿Experimenta estrés en su trabajo?). Luego se realizó la regresión logística binaria por cada una de las condiciones laborales, se supone que estas son independientes entre sí.

Dentro de los resultados se obtuvieron algunas columnas importantes, la columna que indica el parámetro estimado (Coeficientes de regresión, B) con el que, cada variable aporta al modelo del estrés, la columna donde está el nivel de significación (Sig) que tiene cada variable sobre el estrés y la columna del Exp (B), (OR=e^B). El odds ratio (OR) expresa si la probabilidad de ocurrencia de estrés en cada situación, difiere o no en distintos grupos y también se indican los intervalos de confianza al 95% para el Exp(B). Para el análisis, únicamente se consideró aquellos valores que eran significativos y aportaban al modelo de regresión (sig. <0,05; 95% de confiabilidad), aquí en general se explica solo las variables con sig. <0,05.

RESULTADOS

La tabla 1 proporciona los resultados de la regresión logística binaria realizada con la metodología descrita en el enunciado metodológico. Para determinar la fuente de financiación que utiliza, se expuso una serie de variables, cuyos resultados significativos se evidencian a continuación:

Tabla 1. Financiación

Variables	B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)	95% C.I. para EXP(B)	
							Inferior	Superior
Préstamos con garantía hipotecaria personal / familiar	1,422	0,317	20,141	1	0,000	4,147	2,228	7,718
Préstamos comerciales otorgados por el gobierno a través del Banco del Estado o la Corporación Financiera Nacional	0,841	0,260	10,497	1	0,001	2,319	1,394	3,858
No quería acumular deuda.	-0,487	0,186	6,872	1	0,009	0,614	0,427	0,884
Constante	-0,559	0,219	6,511	1	0,011	0,572		

Préstamos con garantía hipotecaria personal / familiar: El coeficiente de 1,422 indica que esta variable tiene un impacto positivo en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. En otras palabras, la presencia de préstamos con garantía hipotecaria personal o familiar se relaciona con un aumento en la probabilidad de experimentar estrés laboral. El valor de Exp(B) sugiere que aquellos que tienen este tipo de préstamos tienen aproximadamente 4,147 veces más probabilidad de experimentar estrés en comparación con aquellos que no los tienen.

Préstamos comerciales otorgados por el gobierno a través del Banco del Estado o la Corporación Financiera Nacional: Los que están de acuerdo, tienen un 2,319 más veces de tener siempre riesgo de estrés en su trabajo, con relación a los que no están de acuerdo. En este caso, el coeficiente de 0,841 indica que esta variable también tiene un impacto positivo en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. La presencia de préstamos comerciales otorgados por el gobierno a través del Banco del Estado o la Corporación Financiera Nacional se relaciona con un aumento en la probabilidad de estrés laboral. El valor de Exp(B) sugiere que aquellos que tienen este tipo de préstamos tienen aproximadamente 2,319 veces más probabilidad de experimentar estrés en comparación con aquellos que no los tienen.

No quería acumular deuda: El coeficiente de -0,487 indica que esta variable tiene un impacto negativo en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. En otras palabras, aquellos que indicaron que no querían acumular deuda tienen una probabilidad menor de experimentar estrés laboral. El valor de Exp(B) de 0,614 sugiere que aquellos que no querían acumular deuda tienen aproximadamente un 38,6% menos de probabilidad de experimentar estrés en comparación con aquellos que sí querían acumular deuda.

De acuerdo a los resultados, la presencia de préstamos con garantía hipotecaria personal/familiar y préstamos comerciales otorgados por el gobierno se relaciona con un aumento en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo, mientras que el deseo de no acumular deuda se relaciona con una disminución en la probabilidad de estrés laboral.

Desde el ámbito de la autonomía y / o el control los resultados de la tabla 2 muestran lo siguiente:

Tabla 2. Factores que contribuyen al estrés en un contexto de autonomía laboral

Variables	B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)	95% C.I. para EXP(B)	
							Inferior	Superior
Puede tomarse un descanso cuando lo desea	0,478	0,203	5,566	1	0,018	1,613	1,084	2,399
Su trabajo le exige ocultar sus sentimientos	2,674	0,239	124,794	1	0,000	14,498	9,069	23,177

El coeficiente positivo de 0,478 indica que la posibilidad de tomar un descanso cuando se desea se relaciona con un aumento significativo en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) indica que aquellos que pueden tomar un descanso cuando lo desean tienen aproximadamente 1,613 veces más probabilidades de experimentar estrés en el trabajo en comparación con aquellos que no tienen esta posibilidad. Para los autónomos, la posibilidad de tomar un descanso cuando lo deseen podría depender en gran medida de la autonomía que tengan en su trabajo.

Así mismo, el coeficiente positivo de 2,674 indica que la exigencia de ocultar los sentimientos en el trabajo se relaciona con un aumento muy significativo en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) indica que aquellos cuyo trabajo les exige ocultar sus sentimientos tienen aproximadamente 14,498 veces más probabilidades de experimentar estrés en el trabajo, en comparación con aquellos cuyo trabajo no implica esta exigencia. Desde la perspectiva de análisis, los resultados podrían indicar que los autónomos se ven obligados a suprimir sus emociones o actuar de manera contraria a lo que sienten en ciertas situaciones laborales, lo que podría terminar en tensión al no poder expresar sus emociones de manera auténtica.

En la tabla 3 se muestran los resultados correspondientes a las jornadas de trabajo:

Tabla 3. Jornadas laborales intensas, que contribuyen al estrés en un contexto de autonomía laboral

Variables	B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)	95% C.I. para EXP(B)	
							Inferior	Superior
Habitualmente, ¿trabaja usted por la noche? (un mínimo de 2 horas entre las 10 de la noche y las 5 de la mañana).	0,716	0,222	10,390	1	0,001	2,046	1,324	3,162
¿Trabaja usted los sábados?	-0,757	0,254	8,882	1	0,003	0,469	0,285	0,772
Con un horario fijo de entrada y de salida.	0,485	0,245	3,911	1	0,048	1,625	1,004	2,629
Sus horas de trabajo las determina enteramente usted mismo.	-0,811	0,213	14,539	1	0,000	0,444	0,293	0,674
Se le dificulta arreglárselas para concederse dos horas libres durante su jornada laboral para atender asuntos personales o familiares.	0,942	0,185	26,044	1	0,000	2,566	1,787	3,684
Constante	-0,413	0,297	1,937	1	0,164	0,661		

Desde el ámbito de la calidad, las exigencias laborales y la responsabilidad, pueden llevar al individuo a trabajar más de las horas habituales establecidas en el mercado laboral ecuatoriano, lo que puede generarle estrés al trabajador autónomo. En virtud de esta situación, en relación al trabajo nocturno, un coeficiente positivo de 0,716 sugiere que trabajar por la noche, en un horario que va entre las 10 de la noche y las 5 de la mañana, se relaciona con un aumento significativo en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) indica que aquellos que trabajan por la noche tienen aproximadamente 2,046 veces más probabilidades de experimentar estrés en comparación con aquellos que no lo hacen en este horario.

Sobre el trabajo de los sábados, un coeficiente negativo de -0,757 indica que trabajar los sábados se relaciona con una disminución significativa en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) de 0,469 sugiere que aquellos que trabajan los sábados tienen aproximadamente un 53,1% menos de probabilidades de experimentar estrés en comparación con aquellos que no trabajan en este día.

En este mismo ámbito, respecto a la organización de sus horarios laborales, las opciones relacionadas fueron: Con un horario fijo de entrada y de salida, un coeficiente positivo de 0,485 indica que tener un horario fijo de

entrada y salida se relaciona con un aumento en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) sugiere que aquellos con un horario fijo tienen aproximadamente 1,625 veces más probabilidades de experimentar estrés en comparación con aquellos que no tienen un horario fijo. Así mismo, la opción: Sus horas de trabajo las determina enteramente usted mismo, en este caso, un coeficiente negativo de -0,811 indica que determinar completamente las horas de trabajo uno mismo, se relaciona con una disminución significativa en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) de 0,444 sugiere que aquellos que tienen un control total sobre sus horas de trabajo tienen aproximadamente un 55,6% menos de probabilidades de experimentar estrés en comparación con aquellos que no lo hacen.

Finalmente, respecto a concederse horas libres durante su jornada laboral para atender asuntos personales o familiares, en este caso, un coeficiente positivo de 0,942 indica que tener dificultades para concederse dos horas libres durante la jornada laboral para asuntos personales o familiares se relaciona con un aumento significativo en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) sugiere que aquellos que encuentran dificultades para concederse este tiempo tienen aproximadamente 2,566 veces más probabilidades de experimentar estrés en comparación con aquellos que no tienen esta dificultad.

Desde esta perspectiva, se destaca el hecho, de que, a pesar de tener posibilidades de administrar su tiempo, muchas veces no puede hacerlo por las exigencias laborales de su negocio, lo que sin duda lo lleva a padecer cierto nivel de estrés.

En la tabla 4 se analizan los datos relacionados con los desafíos generadores de estrés en los trabajadores:

Tabla 4. Desafíos generadores de estrés en los trabajadores autónomos en Ecuador

Variables	B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)	95% C.I. para EXP(B)	
							Inferior	Superior
Acceso a la financiación.	0,420	0,191	4,832	1	0,028	1,523	1,047	2,215
Regulaciones aduaneras y comerciales.	0,622	0,241	6,683	1	0,010	1,863	1,162	2,985
Prácticas de competidores en el sector informal.	0,922	0,224	17,001	1	0,000	2,515	1,622	3,900
Falta de demanda.	0,488	0,214	5,186	1	0,023	1,629	1,070	2,478
Incertidumbre sobre el estado de la economía.	0,611	0,259	5,551	1	0,018	1,843	1,108	3,064
Constante	0,655	0,155	17,870	1	0,000	1,926		

Respecto a estos enfoques, de incertidumbre y estrés, los resultados aquí enfocados, fueron aquellos que tuvieron un alto nivel de significancia en la relación de las variables obstáculos con el estrés

El coeficiente positivo de 0,420 indica que el acceso a la financiación se relaciona con un aumento en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) indica que aquellos que tienen acceso limitado a la financiación tienen aproximadamente 1,523 veces más probabilidades de experimentar estrés en el trabajo en comparación con aquellos que tienen un acceso más amplio.

El coeficiente positivo de 0,622 indica que las regulaciones aduaneras y comerciales se relacionan con un aumento en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) indica que aquellos que enfrentan regulaciones aduaneras y comerciales tienen aproximadamente 1,863 veces más probabilidades de experimentar estrés en el trabajo en comparación con aquellos que no lo hacen.

El coeficiente positivo de 0,922 indica que las prácticas de competidores en el sector informal se relacionan con un aumento significativo en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) indica que aquellos que enfrentan estas prácticas tienen aproximadamente 2,515 veces más probabilidades de experimentar estrés en el trabajo en comparación con aquellos que no lo hacen.

El coeficiente positivo de 0,488 indica que la falta de demanda se relaciona con un aumento en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) indica que aquellos que enfrentan una falta de demanda tienen aproximadamente 1,629 veces más probabilidades de experimentar estrés en el trabajo en comparación con aquellos que no lo hacen.

El coeficiente positivo de 0,611 indica que la incertidumbre sobre el estado de la economía se relaciona con un aumento significativo en la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. El valor de Exp(B) indica que

aquellos que enfrentan incertidumbre económica tienen aproximadamente 1,843 veces más probabilidades de experimentar estrés en el trabajo en comparación con aquellos que no lo hacen.

En estas condiciones, los resultados muestran que la percepción de factores como el acceso a la financiación, las regulaciones aduaneras y comerciales, las prácticas de competidores en el sector informal, la falta de demanda y la incertidumbre económica se asocian con un mayor riesgo de estrés en el trabajo. Los valores de Odds Ratio y los intervalos de confianza respaldan estas relaciones, y todos los valores tienen una significación estadística ($p < 0,05$).

DISCUSIÓN

El propósito fundamental de esta investigación consistió en analizar las repercusiones en los niveles de estrés y bienestar de los trabajadores autónomos, centrándose en aspectos cruciales internos como la autonomía y la financiación en tanto que, desde el ámbito externo se consideran los obstáculos del entorno empresarial, como factores que contribuyen a la afectación de su salud mental. Desde esta perspectiva, la literatura sobre la correlación entre el trabajo autónomo y la salud/bienestar presenta una diversidad de perspectivas. Aunque algunos estudios resaltan los posibles beneficios del trabajo autónomo en la reducción del estrés (Stephan, 2018), otros señalan consecuencias adversas para la salud y el bienestar (Patel & Wolfe, 2020).

En la investigación, la primera hipótesis indica que, la presencia de deudas de los autónomos (hipotecaria, personal/familiar y préstamos comerciales) está positivamente relacionada con la probabilidad de experimentar estrés en el trabajo. Situación que se demuestra con los resultados alcanzados.

A pesar de que el acceso a fuentes de financiación plantea un desafío para los emprendedores, dada la necesidad de garantías y requisitos específicos por parte de las entidades financieras, la relación entre la acumulación de deudas provenientes de diferentes fuentes y los niveles de estrés resulta evidente. En este contexto, los resultados arrojaron que la presencia de deudas, ya sea hipotecaria, personal/familiar o préstamos comerciales, se asocia positivamente con las manifestaciones de estrés en estos individuos. Al recurrir a financiamiento hipotecario, se observa un aumento significativo en los niveles de estrés, subrayando la importancia sustancial de esta forma de financiamiento en la relación con el estrés laboral.

De manera similar, se indica una conexión positiva y significativa entre la elección de préstamos comerciales respaldados por el gobierno y los niveles de estrés. Esto sugiere que aquellos autónomos que optan por esta forma de financiamiento experimentan un aumento considerable en los niveles de estrés, aunque la magnitud del coeficiente sea menor en comparación con la hipoteca personal.

Por otro lado, se revela una asociación inversa entre la variable no quería acumular deuda y el estrés laboral. Este resultado indica que los autónomos que mencionan esta razón experimentan una disminución significativa en los niveles de estrés. Esta asociación inversa es comprensible, ya que evitar la acumulación de deudas puede contribuir a la ausencia de tensiones y estrés en el propietario. Aunque la magnitud del coeficiente sugiere un impacto moderado, su relevancia en la relación entre decisiones financieras y estrés laboral no puede ser subestimada.

Todos los coeficientes son estadísticamente significativos, indicando que las decisiones financieras tienen una relación significativa con el estrés laboral. El coeficiente más alto corresponde a los préstamos con garantía hipotecaria personal/familiar, subrayando su fuerte influencia en los niveles de estrés de los autónomos. Estos resultados apuntan a la importancia de considerar no solo las fuentes de financiamiento en sí, sino también su relación con el estrés laboral de los trabajadores autónomos. Situación que conlleva a precisar que, las preocupaciones financieras pueden ser fuentes significativas de estrés, especialmente durante periodos prolongados de desaceleración económica (Collard et al., 2012; Montpetit et al., 2015).

La segunda hipótesis de la investigación se centra en desentrañar la relación entre la autonomía laboral y los factores estresantes, explorando su impacto en el bienestar de los trabajadores autónomos. Los resultados derivados de la regresión logística binaria delimitan patrones reveladores que subrayan la complejidad de la conexión entre la autonomía y diversos factores estresantes. Estos resultados subrayan que, aunque la autonomía laboral puede presentar ventajas, la forma en que se experimenta y gestiona puede tener consecuencias significativas en el estrés laboral y, por ende, en el bienestar de los trabajadores autónomos.

En este ámbito, los emprendedores pueden experimentar periodos con un alto grado de autonomía y control en sus entornos laborales, lo que puede generar una disminución temporal del malestar psicológico y mejorar su bienestar mental, pero, también pueden enfrentar momentos con niveles elevados de estrés físico, emocional y psicológico debido a la presión laboral o a jornadas extensas, lo cual podría incrementar la angustia psicológica a corto plazo y resultar en un deterioro del bienestar mental (Patzelt & Shepherd, 2011; Reid et al., 2018; Stephan & Roesler, 2010).

La relación de variables desde el ámbito de la autonomía de los trabajadores por cuenta propia en el caso de estudio ecuatoriano, refleja ciertos factores estresantes que pueden afectar el bienestar del mismo. La autonomía para tomar descansos se relaciona significativamente con un aumento en la probabilidad de experimentar estrés laboral. A pesar de la libertad para descansar, es posible que otros factores, como las

demandas operativas y las responsabilidades del negocio pueden limitar la capacidad de disfrutar plenamente de esta autonomía, generando estrés (Ceular-Villamandos et al., 2021; Gimenez-Nadal & Ortega-Lapedra, 2010; Gold & Mustafa, 2013). En este caso, los resultados manifiestan que aquellos que pueden gestionar su tiempo y tomar descansos según sus necesidades tienden a experimentar un mejor bienestar.

Así mismo, la exigencia de ocultar emociones en el trabajo emerge como un factor altamente significativo, mostrando una conexión sustancial con un aumento significativo en el estrés laboral. La gestión de emociones en interacciones laborales puede ser una fuente importante de tensiones para los trabajadores autónomos (Ashkanasy & Dorris, 2017; Williamson et al., 2022). Este hallazgo sugiere que los autónomos que sienten que deben ocultar sus emociones experimentan mayores niveles de estrés, lo que a su vez afecta negativamente su bienestar.

Estos hallazgos tienen implicaciones prácticas significativas. Por ejemplo, proporcionar más flexibilidad en la gestión del tiempo podría contribuir positivamente al bienestar de los autónomos. Asimismo, abordar la presión de ocultar sentimientos en el trabajo puede ser crucial para mejorar su bienestar psicológico.

Como complemento a los factores estresantes vinculados al bienestar, se añaden también el tiempo de jornadas laborales asociado con el estrés: Por ejemplo, la elección de trabajar por la noche se asocia con un incremento significativo en la probabilidad de experimentar estrés laboral. Este resultado sugiere que las horas nocturnas pueden plantear desafíos adicionales que afectan el bienestar y el equilibrio trabajo-vida del trabajador autónomo (Gold & Mustafa, 2013; Shevchuk et al., 2019). Varios estudios epidemiológicos han identificado un aumento en los riesgos de sufrir problemas de salud física y mental asociados con la labor en turnos no convencionales, debido a perturbaciones en los ritmos circadianos, el sueño y los hábitos alimenticios (Øyane et al., 2013; Shevchuk et al., 2019).

En el caso de estudio, contrario a ciertas expectativas, trabajar los sábados se relaciona con una disminución en la probabilidad de experimentar estrés laboral. Debido a la capacidad de autonomía que posee el trabajador autónomo puede tomarse la libertad de ubicarse un horario. Sin embargo, en estos casos, la adherencia a un horario fijo se vincula con un aumento en la probabilidad de experimentar estrés laboral. La rigidez en los horarios puede limitar la adaptabilidad y la autonomía en la gestión del tiempo de trabajo, generando tensiones adicionales.

Por otro lado, aquellos que tienen control total sobre sus horas de trabajo muestran una disminución significativa en la probabilidad de experimentar estrés laboral. Este hallazgo respalda la idea de que la capacidad de gestionar las propias horas de trabajo actúa como un factor protector contra el estrés laboral.

Estos resultados respaldan aún más la hipótesis de que ciertos aspectos relacionados con el horario de trabajo, como trabajar por la noche, trabajar los sábados, tener un horario fijo y la dificultad para tomarse un tiempo libre durante la jornada, están significativamente asociados con niveles de estrés, lo que, a su vez, afecta el bienestar de los autónomos. Los que tienen mayor flexibilidad en la determinación de sus horas de trabajo parecen experimentar menos estrés.

La tercera hipótesis aborda la relación positiva entre ciertos factores del entorno empresarial y el estrés en el contexto laboral. El análisis reveló que el acceso limitado a la financiación está asociado significativamente con un mayor riesgo de experimentar estrés en el trabajo. Así mismo, la investigación identificó que las regulaciones aduaneras y comerciales están positivamente relacionadas con el estrés laboral de los emprendedores autónomos.

La complejidad y las demandas burocráticas pueden contribuir al aumento del estrés y más cuando las políticas de Estado no siempre son perdurables, sino cambiantes a las necesidades de cada nuevo gobierno, lo que determinan de manera crítica la injusticia e incertidumbre a la que tienen que enfrentarse los trabajadores autónomos y empresarios en el contexto de cada país (Cordero López et al., 2011; Mickiewicz et al., 2021; Stephan et al., 2023; Wood et al., 2016).

La presencia de competidores en el sector informal se mostró como un factor estresante relevante para los emprendedores autónomos. La competencia no regulada puede generar presión adicional sobre los negocios establecidos, exacerbando la percepción de amenaza y generando preocupaciones relacionadas con la supervivencia empresarial. Este factor, por ende, se vincula positivamente con el estrés laboral.

La investigación indica también, que la falta de demanda es otro elemento del entorno empresarial que contribuye al estrés laboral de los emprendedores autónomos. La ausencia de clientes potenciales puede generar inseguridad financiera y preocupaciones sobre la viabilidad a largo plazo del negocio, impactando negativamente en el bienestar emocional.

A pesar de que, no hay una revisión completa sobre la relación entre la incertidumbre y la salud mental, se ha observado en varios estudios que la incertidumbre se vincula con efectos adversos en la salud mental, como el estrés y la ansiedad en los individuos (Massazza et al., 2023). También se hace evidente en otros estudios económicos, que un aumento en la incertidumbre desacelera el crecimiento económico, eleva las tasas de desempleo y disminuye las presiones inflacionarias (Caggiano et al., 2014; Williams, 2013). Situación que concuerda con nuestros resultados, dado que, la incertidumbre sobre el estado de la economía está positivamente

relacionada con el estrés laboral. La falta de claridad y la imprevisibilidad en el entorno económico pueden generar ansiedad y preocupaciones adicionales para los emprendedores autónomos, afectando su equilibrio emocional.

Los hallazgos de la investigación descartan la presencia de un impacto contextual positivo del trabajo autónomo en la salud, proporcionando, en cambio, pruebas tentativas que sugieren que, de hecho, el trabajo por cuenta propia podría tener efectos perjudiciales para la salud.

CONCLUSIONES

Con la investigación se demuestra que la presencia de deudas entre los trabajadores autónomos, ya sea hipotecaria, personal/familiar o préstamos comerciales está vinculada con la probabilidad de experimentar estrés en el entorno laboral. Este hallazgo implica que, la carga financiera puede influir significativamente en el bienestar psicológico de los autónomos.

Así mismo en el entorno, existen factores estresantes que actúan como mediadores en la relación entre la autonomía y el bienestar laboral de los trabajadores autónomos. La conexión entre la autonomía y el bienestar no es directa, sino que está influenciada por otros elementos que desempeñan un papel decisivo en la experiencia de estrés de los trabajadores autónomos.

Los resultados respaldan la hipótesis de que ciertos factores del entorno empresarial tienen una relación positiva con el estrés laboral de los emprendedores autónomos de Manabí, Ecuador. En estas condiciones, se evidenció una asociación directa y estadísticamente significativa entre la percepción de factores como acceso a la financiación, regulaciones comerciales, competencia informal, falta de demanda e incertidumbre económica con un mayor riesgo de experimentar estrés en el trabajo

REFERENCIAS

- Acs, Z. J., Desai, S., & Klapper, L. F. (2008). What does “entrepreneurship” data really show? *Small Business Economics*, 31(3), 265-281.
- Adelino, M., Ma, S., & Robinson, D. (2017). Firm Age, Investment Opportunities, and Job Creation. *Journal of Finance*, 72(3), 999-1038.
- Andersen, S., & Nielsen, K. M. (2012). The Society for Financial Studies Ability or Finances as Constraints on Entrepreneurship? Evidence from Survival Rates in a Natural Experiment Author (s): Steffen Andersen and Kasper Meisner Nielsen Published by : Oxford University Press. Sponsor: Th. Oxford Journals, 25(12), 3684-3710.
- Ashkanasy, N. M., & Dorris, A. D. (2017). Emotions in the Workplace. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 4, 67-90. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych>
- Audretsch, D. B., & Keilbach, M. (2004). Entrepreneurship and regional growth: An evolutionary interpretation. *Journal of Evolutionary Economics*, 14(5), 605-616. <https://doi.org/10.1007/s00191-004-0228-6>
- Boyd, D. P., & Gumpert, Davd. E. (1983). Coping with entrepreneurial stress. *Harvard Business Review*, 61(2), 44.
- Brancati, E., Maio, M. Di, & Rahman, A. (2024). Finance, informal competition, and expectations: A firm-level analysis □. *World Development* , 173, 106408. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2023.106408>
- Caggiano, G., Castelnuovo, E., & Groshenny, N. (2014). Uncertainty shocks and unemployment dynamics in U.S. recessions. *Journal of Monetary Economics*, 67, 78-92. <https://doi.org/10.1016/j.jmoneco.2014.07.006>
- Cardon, M. S., & Patel, P. C. (2015). Is stress worth it? Stress-related health and wealth trade-offs for entrepreneurs. *Applied Psychology*, 64(2), 379-420. <https://doi.org/10.1111/apps.12021>
- Carree, M. A., & Thurik, A. R. (2010). The Impact of Entrepreneurship on Economic Growth. In A. Z. J. (Heidelberg: S. V.) Audretsch D. B. (Ed.), *Handbook of Entrepreneurship Research 5* (pp. 557-594). Springer Science+Business Media, LLC 2010. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1191-9_20
- Ceular-Villamandos, N., Navajas-Romero, V., Zambrano-Santos, L. Z., & Caridad-López del Río, L. (2021). Workplace situation and well-being of ecuadorian self-employed. *Sustainability (Switzerland)*, 13(4), 1-26. <https://doi.org/10.3390/su13041892>
- Collard, S., Finney, A., & Davies, S. (2012). Working households’ experiences of debt problems A research report prepared for StepChange Debt Charity.
- Comisión Europea. (2013). Informe de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones. (Issue 269).
- Cordero López, J., Durán, S. A., Carpio Guerrero, X., Delgado Noboa, J., & Amón Martínez, O. (2011). Análisis de los factores que influyen el emprendimiento y la sostenibilidad de las empresas del área urbana de la ciudad de Cuenca, Ecuador. In MASKANA (Vol. 2, Issue 2).

- Eden, D. (1975). Organizational membership vs self-employment: Another blow to the American dream. *Organizational Behavior and Human Performance*, 13(1), 79-94. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(75\)90006-9](https://doi.org/10.1016/0030-5073(75)90006-9)
- Gilbert, D., Balestrini, P., & Littleboy, D. (2004). Barriers and benefits in the adoption of e-government. *International Journal of Public Sector Management*, 17(4), 286-301. <https://doi.org/10.1108/09513550410539794>
- Gimenez-Nadal, J. I., & Ortega-Lapiedra, R. (2010). Self-employment and time stress: The effect of leisure quality. *Applied Economics Letters*, 17(17), 1735-1738. <https://doi.org/10.1080/13504850903266791>
- Gish, J. J., Guedes, M. J., Silva, B. G., & Patel, P. C. (2022). Latent profiles of personality, temperament, and eudaimonic well-being: Comparing life satisfaction and health outcomes among entrepreneurs and employees. *Journal of Business Venturing Insights*, 17(November). <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2021.e00293>
- Gold, M., & Mustafa, M. (2013). "Work always wins": client colonisation, time management and the anxieties of connected freelancers. *New Technology, Work and Employment*, 28(3), 197-211.
- Harris, J. A., Saltstone, R., & Fraboni, M. (1999). An evaluation of the job stress questionnaire with a sample of entrepreneurs. *Journal of Business and Psychology*, 13(3), 447-455. <https://doi.org/10.1023/A:1022938719353>
- Hébert, R. F., & Link, A. N. (1989). In Search of the Meaning of Entrepreneurship. *Small Business Economics*, 1, 39-49.
- Hessels, J., Rietveld, C. A., & Zwan, P. Van Der. (2017). Self-employment and work-related stress: The mediating role of job control and job demand. *Journal of Business Venturing*, 32(2), 178-196. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2016.10.007>
- Hessels, J., & Zwan, P. Van Der. (2019). Old age self-employment and work-related stress. In C. K. y O. K. Mikaela Backman (Ed.), *Handbook of research on entrepreneurship and aging work-related* (pp. 283-298). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/doi:10.4337/9781788116213.00019>
- INEC. (2019). Análisis descriptivo de la Base de Datos del Directorio de Establecimientos DICE-2018.
- Keskin, D., Wever, R., & Brezet, H. (2020). Product innovation processes in sustainability-oriented ventures: A study of effectuation and causation. *Journal of Cleaner Production*, 263. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.121210>
- Koellinger, P. D., & Thurik, A. R. (2012). Entrepreneurship and the business cycle. *The Review of Economics and Statistics*, 94(4), 1146-1156. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1403867>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lechat, T., & Torrès, O. (2016). Exploring negative affect in entrepreneurial activity: Effects on emotional stress and contribution to burnout. *Research on Emotion in Organizations*, 12, 69-99. <https://doi.org/10.1108/S1746-979120160000012003>
- Lepine, J. A., Lepine, M. A., & Jackson, C. L. (2004). Challenge and hindrance stress: Relationships with exhaustion, motivation to learn, and learning performance. *Journal of Applied Psychology*, 89(5), 883-891. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.5.883>
- Lerman, M. P., Munyon, T. P., & Williams, D. W. (2021). The (not so) dark side of entrepreneurship: A meta-analysis of the well-being and performance consequences of entrepreneurial stress. *Strategic Entrepreneurship Journal*, 15(3), 377-402. <https://doi.org/10.1002/sej.1370>
- Levy-Carciente, S. (coord.). (2022). *Índice de Burocracia en América Latina 2022*. Atlas Network.Center for Latin America. www.atlasnetwork.org/ibal2022
- Manimala, M. J., & Kumar, S. (2012). Training Needs of Small and Medium Enterprises: Findings from an Empirical Investigation. *IIM Kozhikode Society & Management Review*, 1(2), 97-110. <https://doi.org/10.1177/2277975213477299>
- Massazza, A., Kienzler, H., Al-Mitwalli, S., Tamimi, N., & Giacaman, R. (2023). The association between uncertainty and mental health: a scoping review of the quantitative literature. In *Journal of Mental Health* (Vol. 32, Issue 2, pp. 480-491). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022620>
- Mickiewicz, T., Stephan, U., & Shami, M. (2021). The consequences of short-term institutional change in the rule of law for entrepreneurship. *Global Strategy Journal*, 11(4), 709-739. <https://doi.org/10.1002/gsj.1413>
- Montes Renaud, A. (2022). Los pequeños empresarios, víctimas del estrés en España. *UENI Blog*. <https://ueni.com/blog/es/los-pequenos-empresarios-victimas-del-estres-en-espana/0>
- Montpetit, M. A., Kapp, A. E., & Bergeman, C. S. (2015). Financial stress, neighborhood stress, and well-being: Mediation and moderation models. *Journal of Community Psychology*, 43(3), 364-376. <https://doi.org/10.1002/jcop.21684>
- OMS, O. M. de la S. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: Estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales (Serie prot)*. Catalogación por la Biblioteca de la OMS Leka, Stavroula.

- Øyane, N. M. F., Pallesen, S., Moen, B. E., Åkerstedt, T., & Bjorvatn, B. (2013). Associations Between Night Work and Anxiety, Depression, Insomnia, Sleepiness and Fatigue in a Sample of Norwegian Nurses. *PLoS ONE*, 8(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070228>
- Patel, P. C., & Wolfe, M. T. (2020). Not all paths lead to Rome: Self-employment, wellness beliefs, and well-being. *Journal of Business Venturing Insights*, 14(April), e00183. <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2020.e00183>
- Patzelt, H., & Shepherd, D. A. (2011). Negative emotions of an entrepreneurial career: Self-employment and regulatory coping behaviors. *Journal of Business Venturing*, 26(2), 226-238. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2009.08.002>
- Prottas, D. J., & Thompson, C. A. (2006). Stress, satisfaction, and the work-family interface: A comparison of self-employed business owners, independents, and organizational employees. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11(4), 366-378. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.11.4.366>
- Rauch, A., Fink, M., & Hatak, I. (2018). Stress processes: An essential ingredient in the entrepreneurial process. *Academy of Management Perspectives*, 32(3), 1-45.
- Reid, S. W., Patel, P. C., & Wolfe, M. T. (2018). The struggle is real: self-employment and short-term psychological distress. *Journal of Business Venturing Insights*, 9, 128-136. <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2018.04.002>
- Rietveld, C. A., Van Kippersluis, H., & Thurik, A. R. (2015). Self-employment and health: Barriers or benefits? *Health Economics (United Kingdom)*, 24(10), 1302-1313. <https://doi.org/10.1002/hec.3087>
- Selye, H. (1955). Stress and Disease. *The Laryngoscope*, 65(7), 500-514. <https://doi.org/10.1288/00005537-195507000-00002>
- Shepherd, D. A., & Patzelt, H. (2015). The “heart” of entrepreneurship: The impact of entrepreneurial action on health and health on entrepreneurial action. *Journal of Business Venturing Insights*, 4, 22-29. <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2015.08.001>
- Shevchuk, A., Strebkov, D., & Davis, S. N. (2019). The Autonomy Paradox: How Night Work Undermines Subjective Well-Being of Internet-Based Freelancers. *ILR Review*, 72(1), 75-100. <https://doi.org/10.1177/0019793918767114>
- Stephan, U. (2018). Entrepreneurs’ mental health and well-being: A review and research Agenda. *Academy of Management Learning and Education*, 32(3), 290-322. <https://doi.org/10.5465/amp.2017.0001>
- Stephan, U., Rauch, A., & Hatak, I. (2023). Happy Entrepreneurs? Everywhere? A Meta-Analysis of Entrepreneurship and Wellbeing. *Entrepreneurship: Theory and Practice*, 47(2), 553-593. <https://doi.org/10.1177/10422587211072799>
- Stephan, U., & Roesler, U. (2010). Health of entrepreneurs versus employees in a national representative sample. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(3), 717-738. <https://doi.org/10.1348/096317909X472067>
- Taeuscher, K. (2019). Reputation and new venture performance in online markets: The moderating role of market crowding. *Journal of Business Venturing*, 34(6). <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.06.005>
- Van Gelderen, M. (2016). Entrepreneurial Autonomy and its Dynamics. *Applied Psychology*, 65(3), 541-567. <https://doi.org/10.1111/apps.12066>
- Williams, J. C. (2013). Monetary Policy in Uncertain Times. *Semiconductor Materials and Equipment International (SEMI) 2013 Industry Strategy Symposium*, 1-7.
- Williamson, A. J., Drencheva, A., & Wolfe, M. T. (2022). When do negative emotions arise in entrepreneurship? A contextualized review of negative affective antecedents. *Journal of Small Business Management*. <https://doi.org/10.1080/00472778.2022.2026952>
- Wolfe, M. T., & Patel, P. C. (2019). Labor of love ? The influence of work-conditions among self-employed and work stress. *Journal of Business Venturing Insights*, 11, e00118. <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2019.e00118>
- Wood, M. S., Bylund, P., & Bradley, S. (2016). The influence of tax and regulatory policies on entrepreneurs’ opportunity evaluation decisions. *Management Decision*, 54(5), 1160-1182. <https://doi.org/10.1108/MD-10-2015-0446>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057-1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>
- Zeebaree, M. R. Y., & Siron, R. B. (2017). International Review of Management and Marketing The Impact of Entrepreneurial Orientation on Competitive Advantage Moderated by Financing Support in SMEs. *International Review of Management and Marketing*, 7(1), 43-52. <http://www.econjournals.com>
- Zheng, Y., Zhang, Z., Tang, P., Wu, Y., Zhang, A., Li, D., et al. (2023). Probiotics fortify intestinal barrier function: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Frontiers in Immunology*, 14, 1143548. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2023.1143548>

Zhou, M., Fan, Y., Xu, L., Yu, Z., Wang, S., Xu, H., et al. (2023). Microbiome and tryptophan metabolomics analysis in adolescent depression: Roles of the gut microbiota in the regulation of tryptophan-derived neurotransmitters and behaviors in human and mice. *Microbiome*, 11(1), 145. <https://doi.org/10.1186/s40168-023-01589-9>

Conflictos de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores:

Zita Lucía Zambrano Santos, Nuria Ceular Villamandos, Virginia Navajas Romero: Conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, supervisión, validación, visualización, redacción del borrador original y redacción, revisión y edición.

Descargo de responsabilidad/Nota del editor:

Las declaraciones, opiniones y datos contenidos en todas las publicaciones son únicamente de los autores y contribuyentes individuales y no de Revista San Gregorio ni de los editores. Revista San Gregorio y/o los editores renuncian a toda responsabilidad por cualquier daño a personas o propiedades resultantes de cualquier idea, método, instrucción o producto mencionado en el contenido.