

2025 **ENNA**

Estudio Nacional del Autónomo

Elaboración y Metodología:

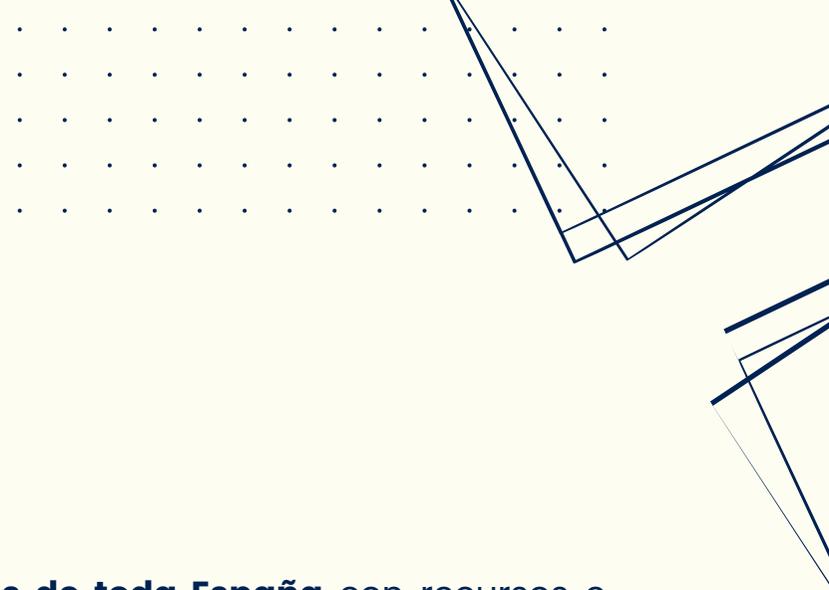


**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**



INDICE

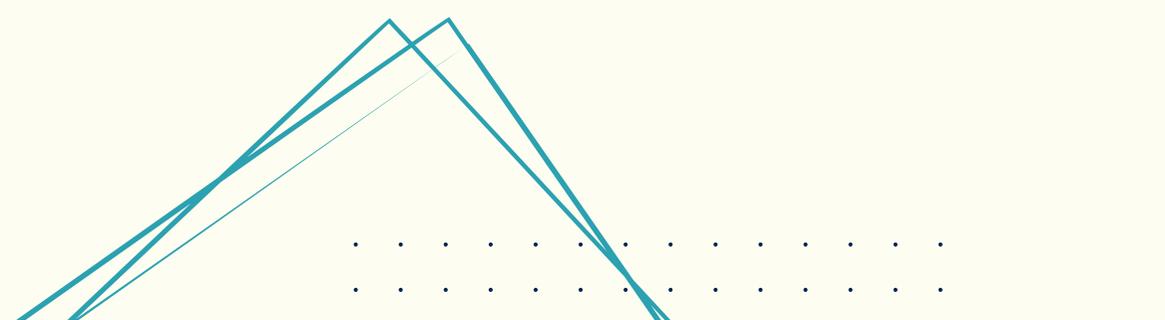
- 1** Descripción del Estudio: Objetivos y metodología
- 2** Perfil del Autónomo en España
- 3** Actividad del autónomo
- 4** Día a día del autónomo
- 5** Emprendimiento
- 6** Actualidad del Autónomo
- 7** Inteligencia artificial y otras tendencias
- 8** Financiación y trabajadores autónomos
- 9** Capitalización del paro
- 10** Baja laboral
- 11** Protección
- 12** Externalización
- 13** Formación
- 14** Digitalización
- 15** Satisfacción del autónomo
- 16** Conclusiones



¿Quiénes somos?

Infoautónomos nace en Granada para apoyar a **autónomos y pymes de toda España** con recursos e información especializada en fiscalidad, contabilidad y gestión laboral. Estamos en contacto continuo con trabajadores autónomos y pequeñas empresas, lo que nos permite conocer de primera mano sus necesidades. Por ello buscamos de forma constante herramientas, información y soluciones que refuercen nuestro compromiso con su actividad y su negocio.

Nuestro objetivo es ofrecer servicios integrales para autónomos y pymes. Tras más de 15 años, contamos con una **comunidad de más de 125.000 usuarios registrados**: emprendedores, autónomos y pequeños empresarios de sectores como comercio, marketing, publicidad, consultoría, educación, sanidad u hostelería, entre otros.



El Informe

Gracias a la participación e implicación de nuestros usuarios lanzamos la sexta edición del **Estudio Nacional del Autónomo** (ENA). Con la colaboración y metodología de la **Universidad de Granada**, presentamos de nuevo las impresiones de los trabajadores por cuenta propia en nuestro país. Analizamos su situación real a lo largo del tiempo para contextualizar los resultados en el sector y la economía.

Descripción del Estudio:

Objetivos y Metodología

OBJETIVOS

→ Conocer el perfil del trabajador autónomo en España

→ Descubrir líneas de interés para el colectivo de autónomos en España

→ Determinar el nivel de satisfacción respecto a la situación económica de su sector y al mercado en general

→ Analizar la evolución de la situación real del conjunto de autónomos a lo largo del tiempo para contextualizar el sector y la economía

→ Identificar elementos fundamentales que determinan su actividad

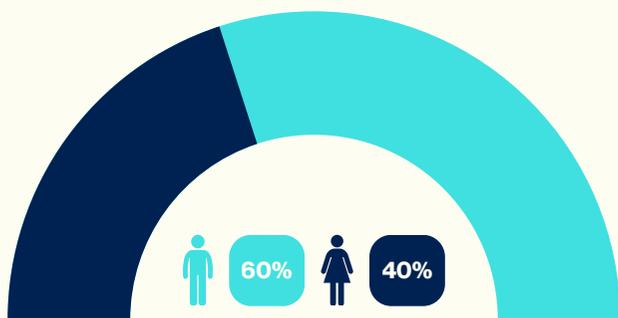
METODOLOGÍA

Universo	Autónomos españoles asociados a Infoautónomos
Ámbito geográfico	España
Muestra obtenida	878 casos válidos (853 son autónomos actualmente y 25 lo fueron anteriormente)
Error muestral	$\pm 3,3\%$, con un nivel de confianza del 95,5%, asumiendo una población infinita y una proporción estimada con $P=0,5$
Técnica	Encuesta online entre los socios de Infoautónomos
Trabajo de campo	09/10/2025 a 27/10/2025

Perfil del Autónomo en España

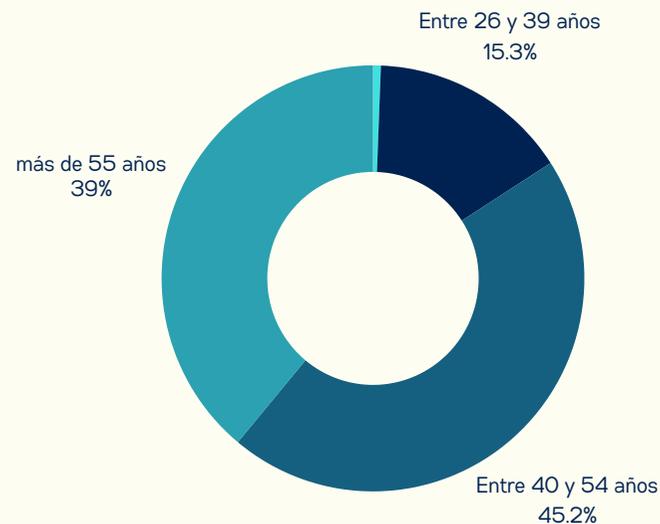
PERFIL DEL AUTÓNOMO

> Género y Edad



Resumen

El **60,1%** de los trabajadores autónomos son hombres, mientras que casi el **40% son mujeres**.

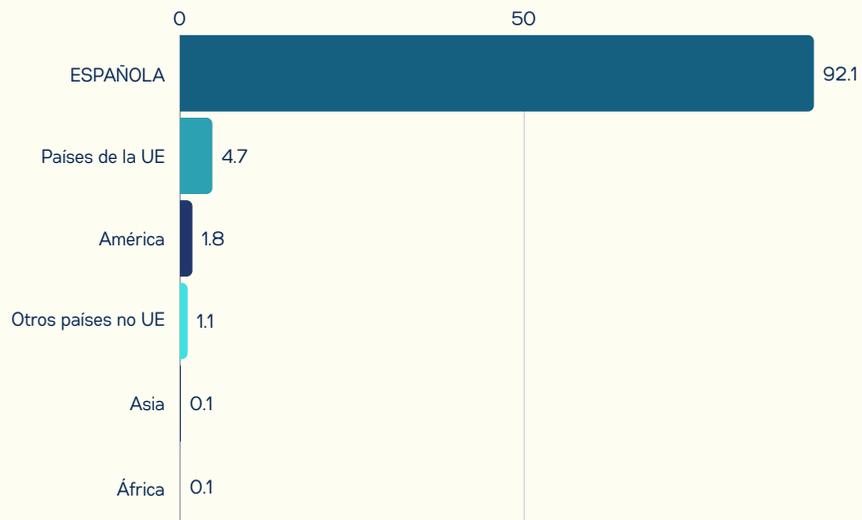


Resumen

Un **45,2%** de los autónomos activos cuentan con una edad comprendida **entre 40 y 54 años**, y tan solo, el 0,6% menos de 25 años.

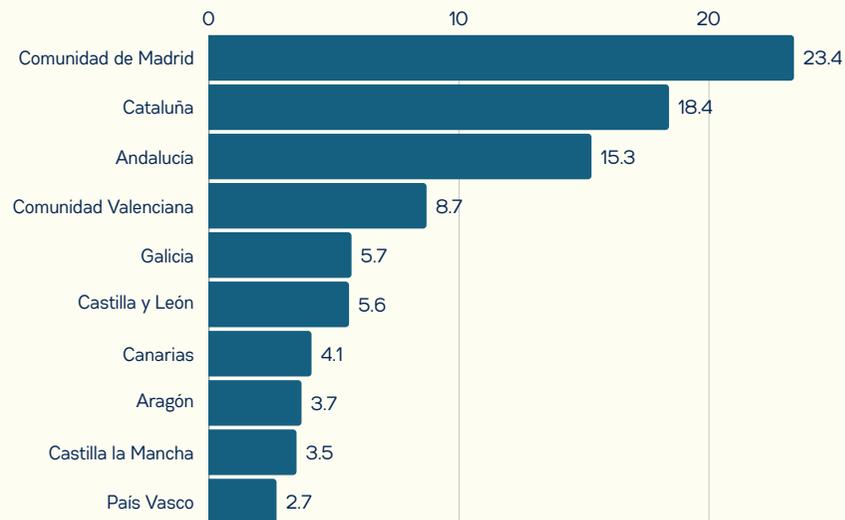
PERFIL DEL AUTÓNOMO

> Nacionalidad y Comunidades Autónomas



Resumen

Nueve de cada diez autónomos (92,1%) son de **nacionalidad española**, al igual que años anteriores.



Resumen

La comunidad autónoma con mayor representación muestral en el listado de asociados en Infoautónomos es la de **Madrid (23,4%)**, seguida de **Cataluña (18,4%)**, **Andalucía (15,3%)** y **Comunidad Valenciana (8,7%)**. *Todas las CCAA mantienen su porcentaje con respecto a años anteriores.*

PERFIL DEL AUTÓNOMO

> Sector Actividad



Resumen

- **Actividad principal de los autónomos:** Profesionales, científicas y técnicas (22,4%), otros servicios (17,0%) y comercio mayorista/minorista (10,8%).
- **Mayor crecimiento:** La categoría profesional/científica/técnica sube del 18,7% en 2024 al 22,4% en 2025.
- **Descenso notable:** Información y comunicaciones baja un 2,2% respecto a 2024, situándose en el 6,0% en 2025.

PERFIL DEL AUTÓNOMO

> Tramo de ingresos mensuales

Resumen

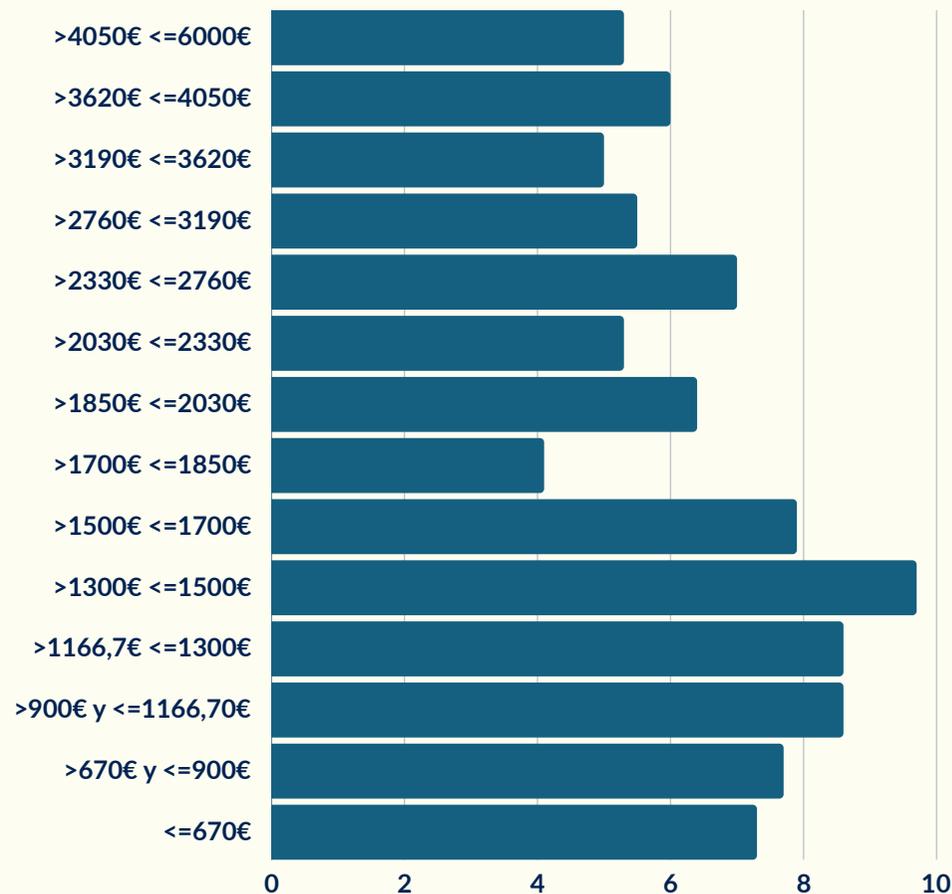
La distribución de ingresos de los autónomos se concentra en los **tramos medios-bajos**, especialmente entre 900 y 1.700€ mensuales, donde se agrupa la mayor parte del colectivo.

El **tramo más frecuente es el de 1.300–1.500€**.

Los ingresos más bajos (menos de 670€) representan un 7,3%, mostrando un segmento vulnerable.

En los tramos altos, la presencia es mucho menor: los ingresos entre 2.700 y 4.000€ rondan el 5–7%, y solo un 5,5% supera los 6.000€ al mes.

En conjunto, el patrón muestra una **estructura ensanchada en la zona central** y con pocos autónomos en los extremos.



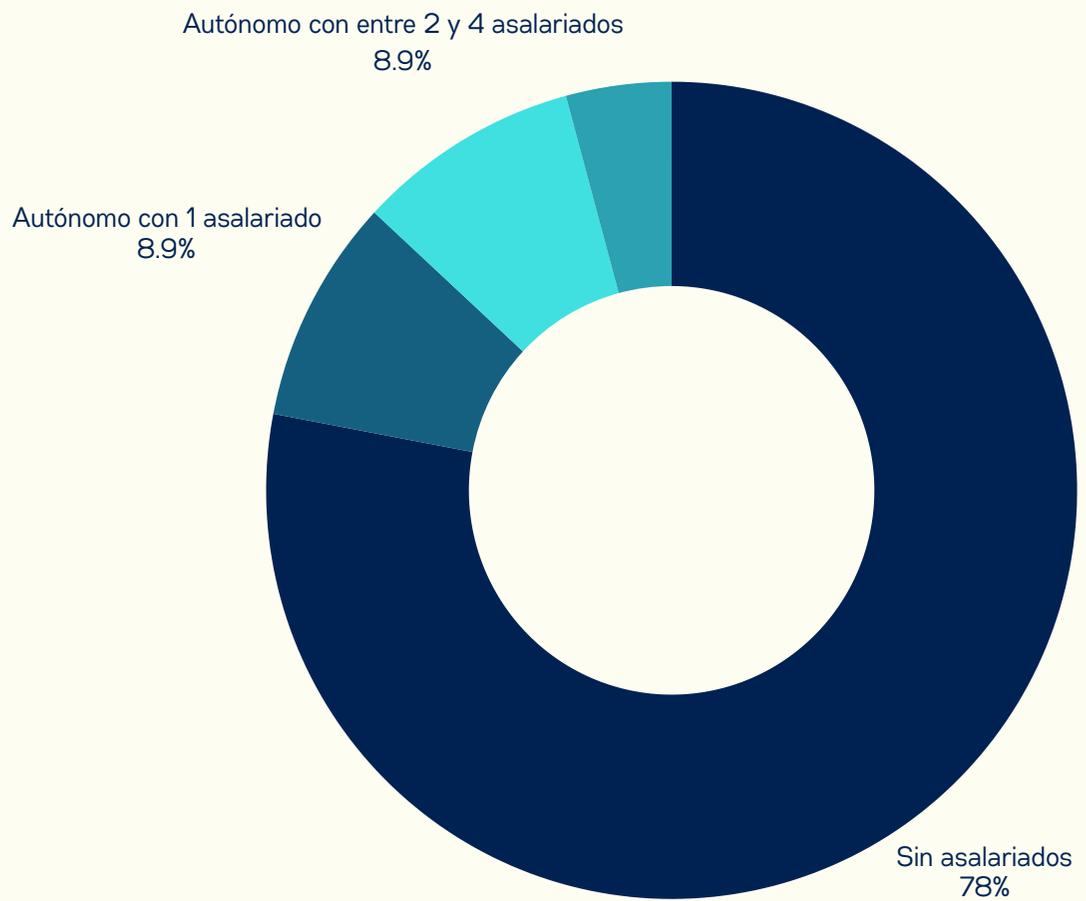
PERFIL DEL AUTÓNOMO

> Número de asalariados

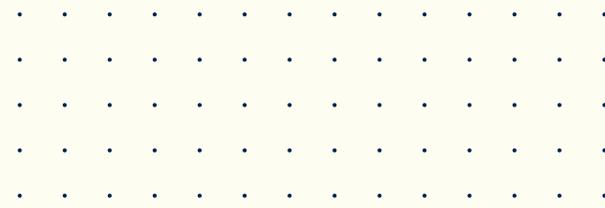
Resumen

El modelo unipersonal sigue siendo mayoritario entre los autónomos en España: **el 78% no tiene asalariados.**

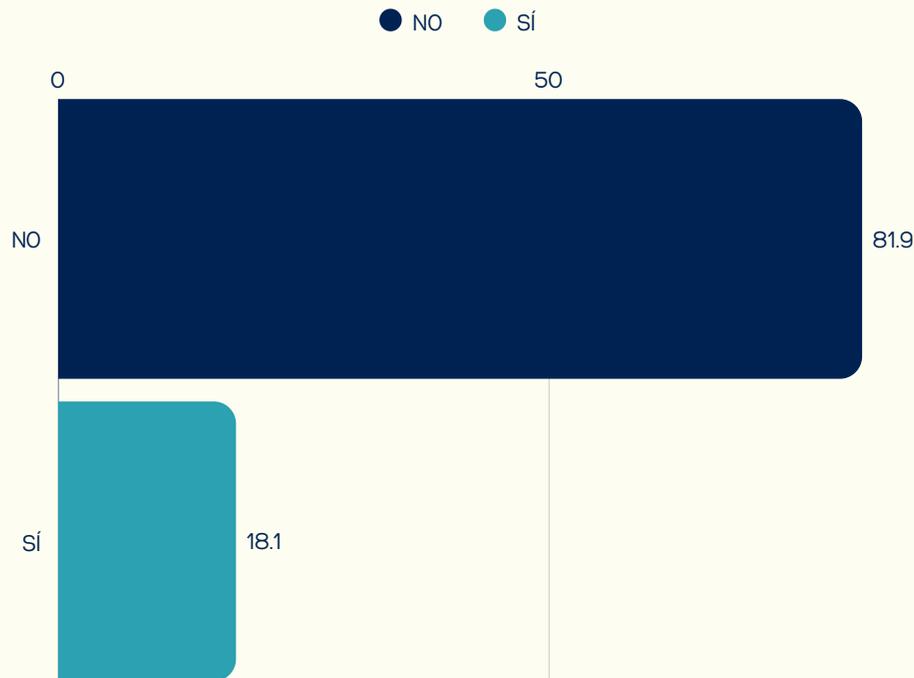
Aunque supone un ligero descenso respecto al año anterior (82%), el colectivo continúa compuesto principalmente por microproyectos en los que el autónomo trabaja en solitario.



PERFIL DEL AUTÓNOMO



> Pluriactividad



Resumen

En 2025, el 18,1% de los autónomos sigue en pluriactividad, una cifra casi igual a la de 2024. Aunque la mayoría trabaja solo por cuenta propia, la pluriactividad se mantiene como **estrategia para reforzar ingresos y estabilidad.**

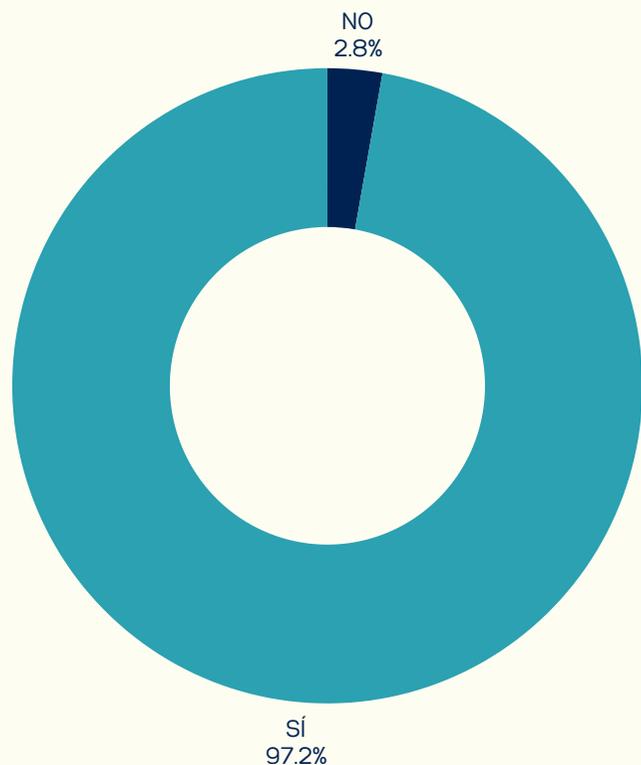


Actividad del Autónomo en España

ACTIVIDAD DEL AUTÓNOMO



> ¿Eres autónomo actualmente?



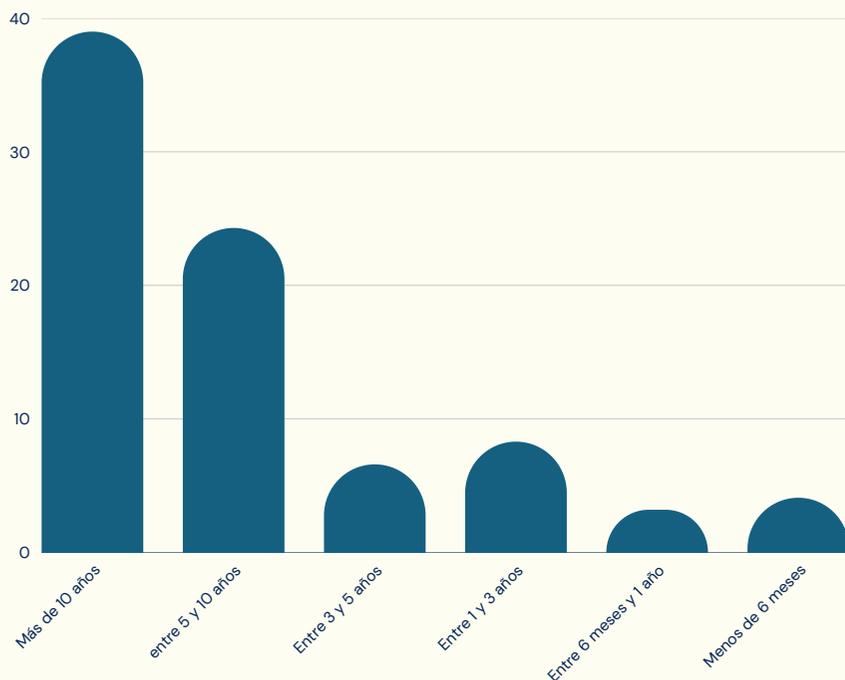
Resumen

En 2025, el **97,2% de los autónomos sigue en activo** y el 2,8% ha dejado de serlo. Las cifras apenas varían respecto a 2024, cuando continuaba el 96,6% y había abandonado el 3,4%, mostrando una continuidad prácticamente estable.



ACTIVIDAD DEL AUTÓNOMO

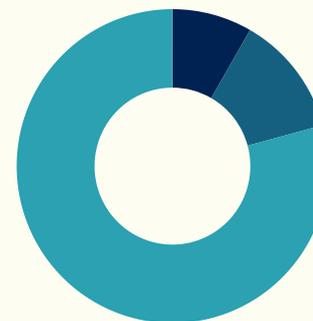
¿Desde qué año eres autónomo?



Resumen

En 2025, el perfil del autónomo muestra una clara consolidación: el 39% cuenta con más de 10 años de actividad, mientras que los perfiles recientes se reducen de forma notable. Frente a 2024, cuando predominaban los autónomos de corta trayectoria, el colectivo pasa a estar mayoritariamente compuesto por profesionales con amplia experiencia.

¿Por qué te diste de baja?



Motivos económicos 79.2 %

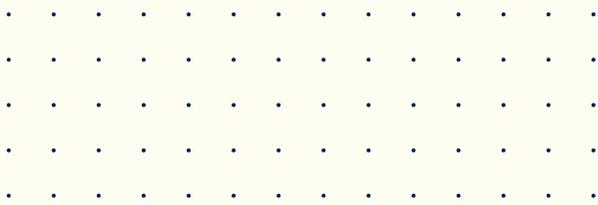
Encontré trabajo como asalariado 12.5 %

Cambio de actividad 8.3 %

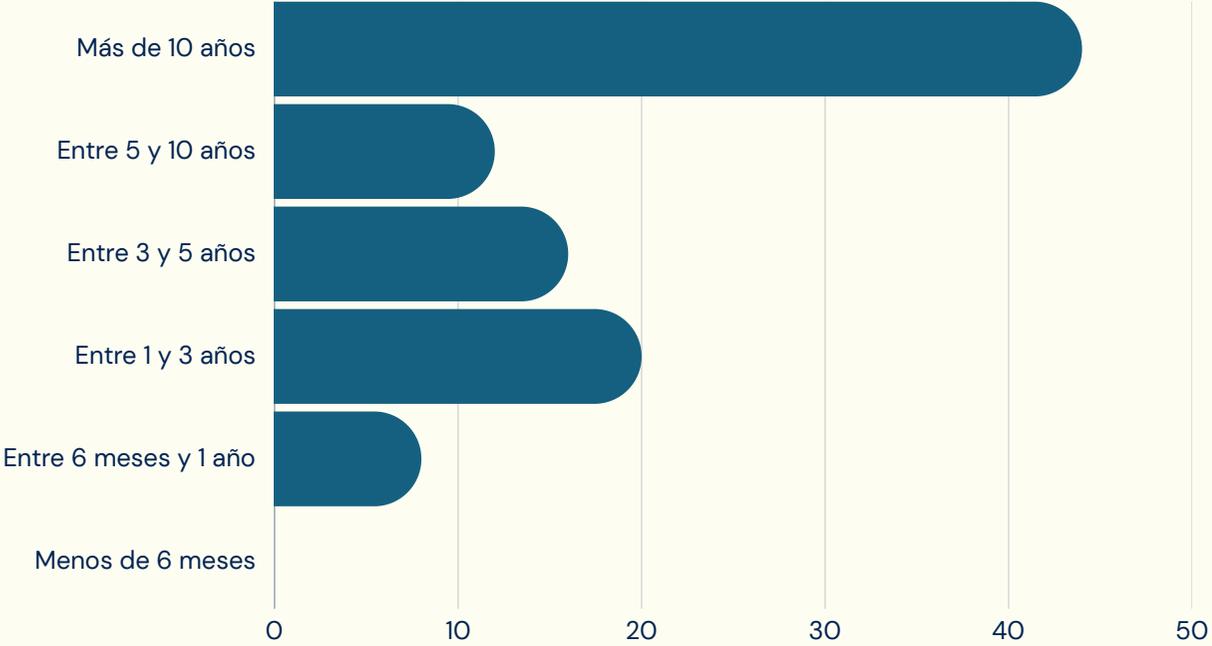
Resumen

En 2025, el 79,2% de las bajas de autónomos se debe a motivos económicos, aunque este porcentaje desciende respecto a 2024. Aumentan las bajas por encontrar un empleo por cuenta ajena (12,5%) y por cambios de actividad (8,3%), lo que indica un mayor peso de transiciones laborales y reorientaciones profesionales frente al abandono por dificultades económicas.

ACTIVIDAD DEL AUTÓNOMO



¿Durante cuánto tiempo fuiste autónomo?



Resumen

En 2025, la mayoría de quienes dejaron de ser autónomos lo hicieron tras trayectorias largas —el 44% superó los 10 años—, a diferencia de 2024, cuando predominaban perfiles recientes. Esta consolidación del perfil que abandona encaja con el cambio observado en los motivos de baja, donde ganan peso las transiciones laborales y los cambios de actividad.



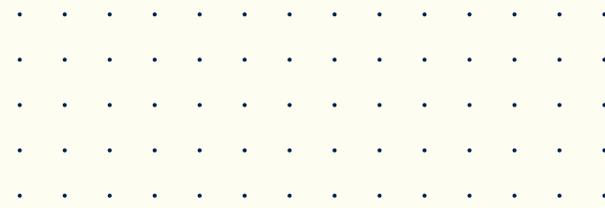
Día a día del Autónomo

en España

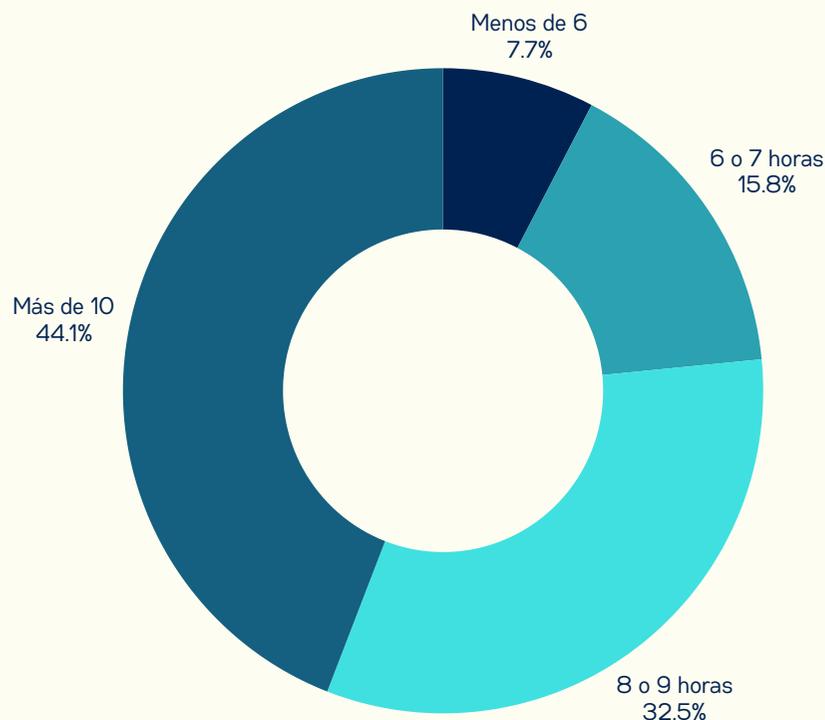


UNIVERSIDAD
DE GRANADA

DÍA A DÍA DEL AUTÓNOMO



> Jornada laboral de los trabajadores autónomos



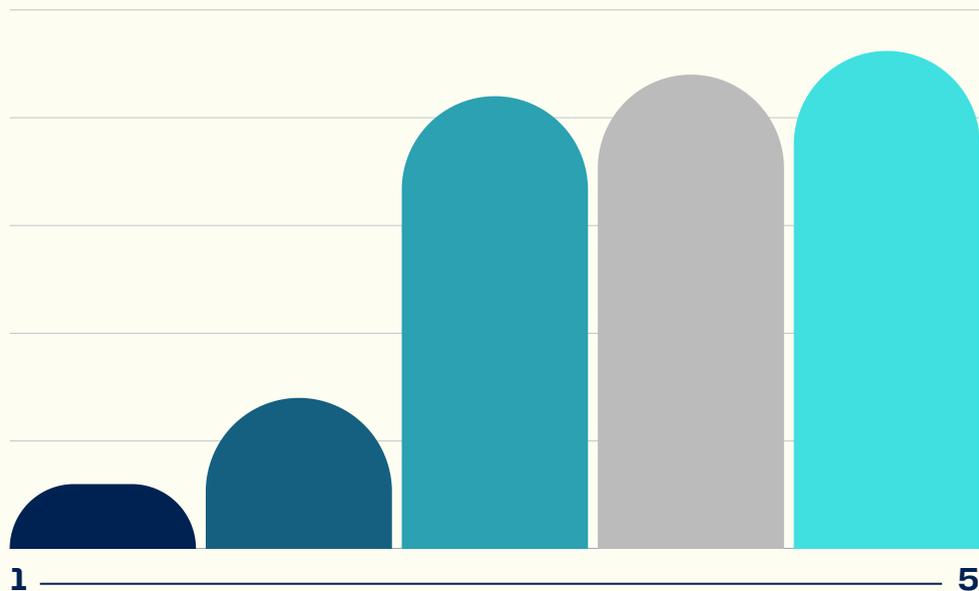
Resumen

En 2025, la jornada del autónomo sigue siendo extensa: un 33,3% trabaja más de 10 horas al día y más de la mitad supera las 8 horas. Aunque estas cargas se reducen respecto a 2024, el **modelo laboral continúa siendo altamente exigente.**



DÍA A DÍA DEL AUTÓNOMO

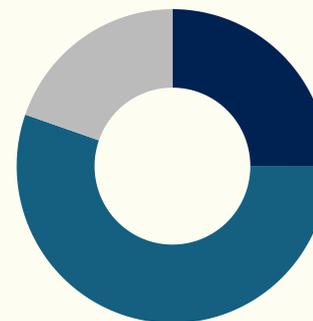
> La conciliación familiar



Resumen

En 2025, la conciliación sigue siendo un problema destacado para los autónomos: la valoración media vuelve a situarse en 3,7 sobre 5 y casi la mitad califica la dificultad como alta. Aunque las respuestas extremas bajan ligeramente respecto a 2024, la percepción general se mantiene prácticamente igual.

> El mayor logro alcanzado



- Superación de crisis 68.9 %
- Innovación en producto/servicio 31.1 %
- Otro 24.5 %

Resumen

En 2025, el principal logro señalado por los autónomos es la superación de una crisis financiera (68,9%), muy por encima de 2024. También gana peso la innovación (31,1%), mientras desaparece la opción vinculada a la pandemia. El foco del colectivo se desplaza así hacia la resiliencia económica y la adaptación del negocio.

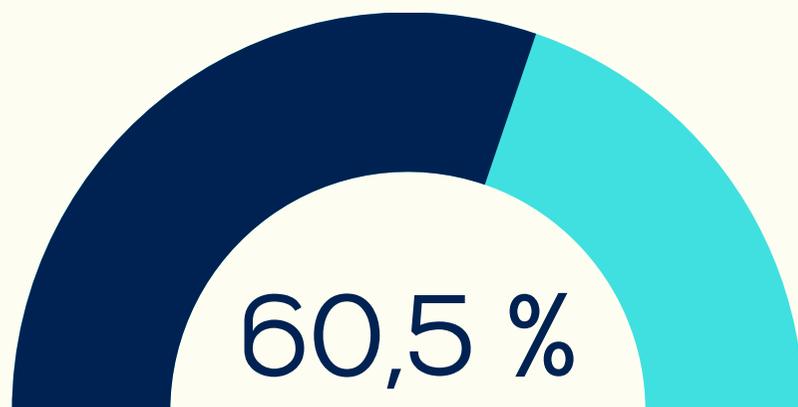
EMPRENDIMIENTO

en España

EMPRENDIMIENTO



➤ ¿Fue el emprendimiento tu primera opción?



Resumen

En 2025, el 60,5% de los autónomos indica que emprender no fue su primera opción, una proporción muy similar a la de 2024. El emprendimiento sigue siendo mayoritariamente **una decisión condicionada por las circunstancias**, mientras que solo un 39,5% lo eligió como opción inicial.

➤ ¿Consideras que resulta sencillo emprender en España?

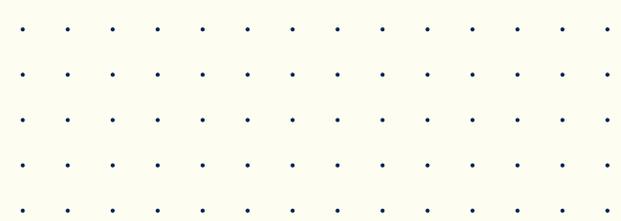


Resumen

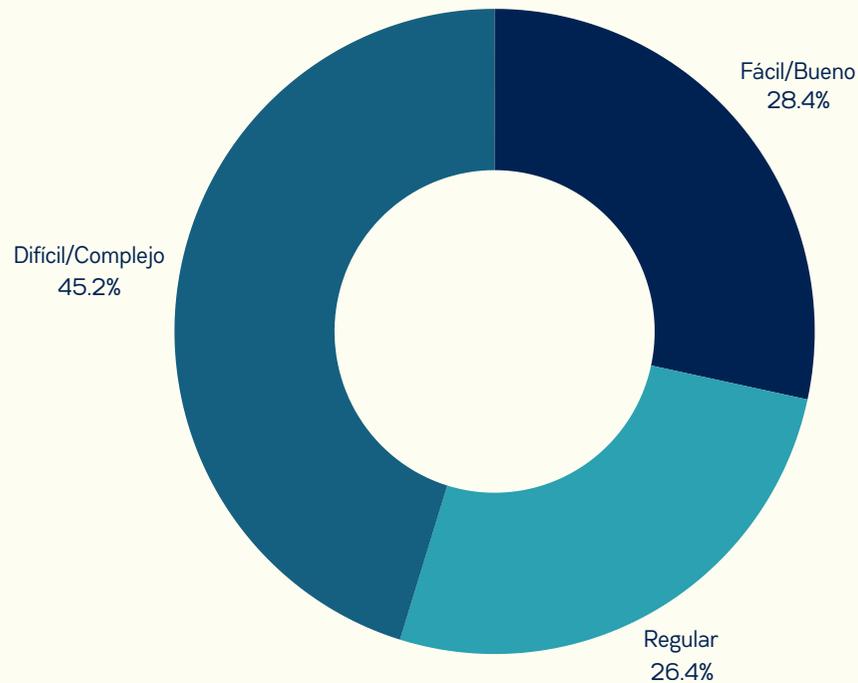
En 2025, el 87,4% de los autónomos considera que **emprender en España no es sencillo**, un resultado prácticamente idéntico al de 2024. La percepción de dificultad se mantiene estable y refleja barreras estructurales que el colectivo no ve resueltas.



EMPRENDIMIENTO



➤ ¿Cómo valoras el proceso necesario para darte de alta como autónomo?

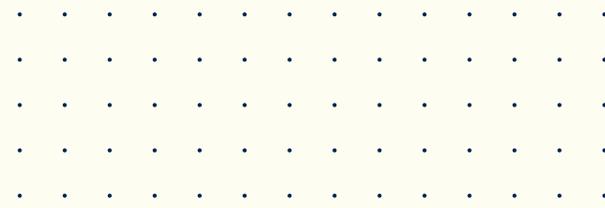


Resumen

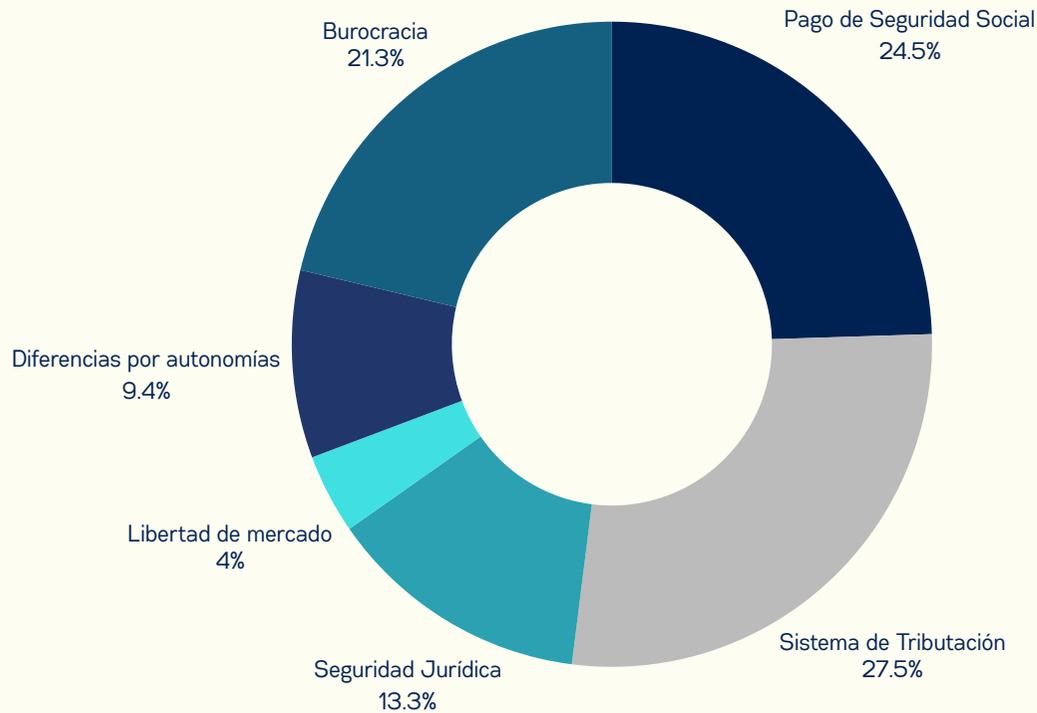
En 2025, el alta como autónomo sigue percibiéndose como un trámite complejo: el 34,1% lo considera difícil y solo el 21,4% lo ve fácil. Aunque mejora respecto a 2024, cuando las valoraciones negativas eran mayores, el proceso continúa generando dificultades para buena parte del colectivo.



EMPRENDIMIENTO



➤ ¿Cuáles son las principales barreras para emprender en España?

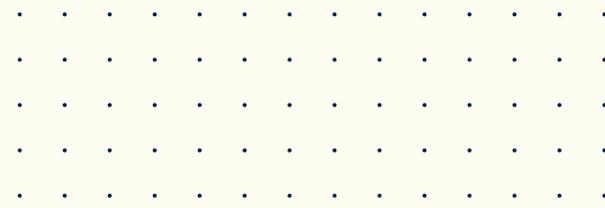


Resumen

En 2025, los autónomos señalan tres barreras principales para emprender: la tributación (27,5%), las cotizaciones a la Seguridad Social (24,5%) y la burocracia (21,3%). Las diferencias respecto a 2024 son mínimas, confirmando que la presión fiscal, los costes de cotización y los trámites administrativos siguen siendo los obstáculos estructurales del emprendimiento en España.



EMPRENDIMIENTO



➤ ¿Cuál consideras que puede ser el principal factor que dificulta la actividad diaria de los autónomos?



Resumen

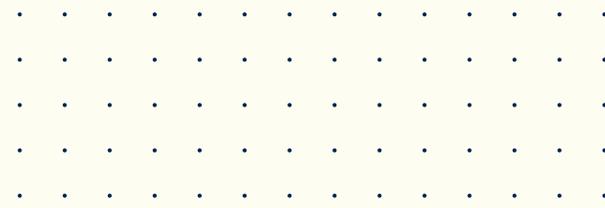
La principal dificultad diaria para los autónomos son los problemas que afectan a su vida personal (67,4%), muy por encima de los factores económicos (20,4%). Los datos apenas varían respecto a 2024, confirmando que las cargas personales y emocionales siguen siendo el mayor obstáculo en su actividad diaria.



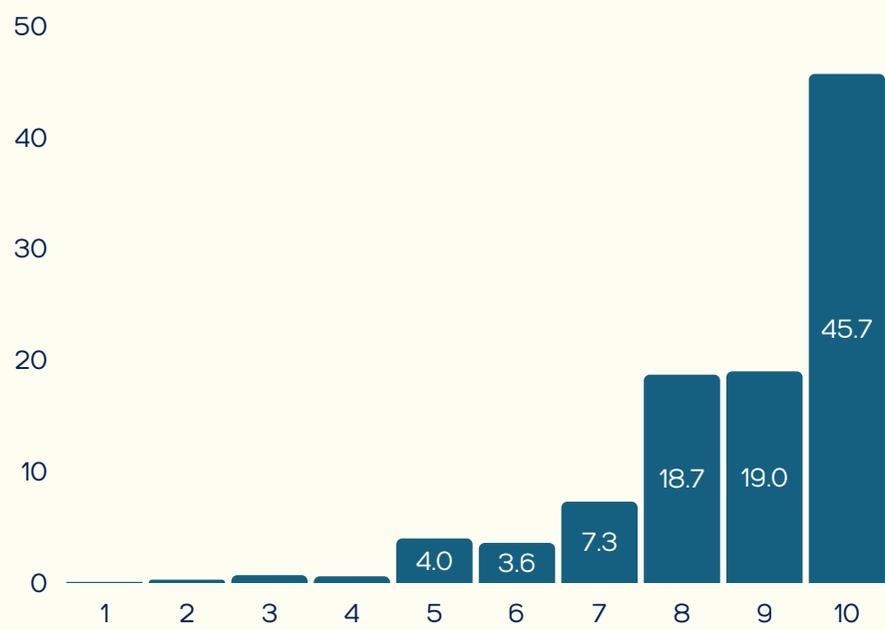
ACTUALIDAD DEL AUTÓNOMO

en España

ACTUALIDAD DEL AUTÓNOMO



➤ En una escala del 1 al 10, ¿cómo de elevada consideras que es tu carga fiscal?



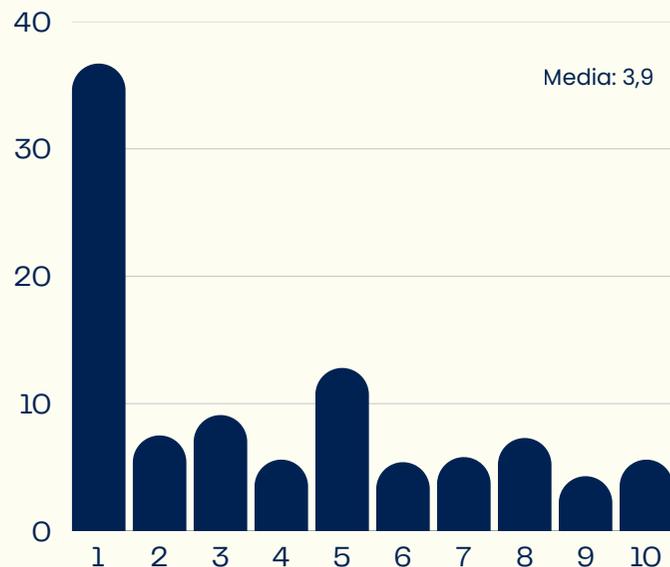
Resumen

En 2025, la carga fiscal se percibe como muy elevada: la media alcanza un 8,8 sobre 10 y casi la mitad otorga la puntuación máxima. Los valores son muy similares a 2024, confirmando que la fiscalidad sigue siendo una de las principales preocupaciones del colectivo.



ACTUALIDAD DEL AUTÓNOMO

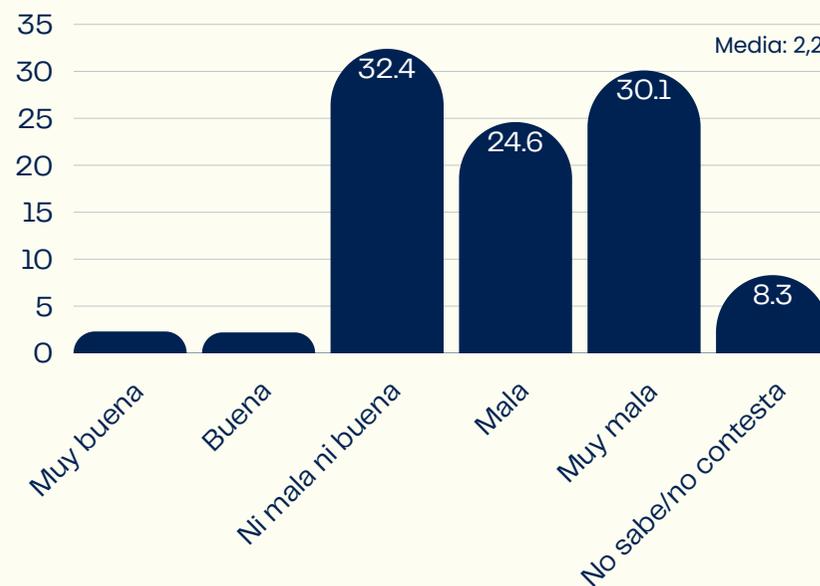
➤ **¿Cuál es tu grado de conformidad con el nuevo sistema de cotización por ingresos reales?**



Resumen

La conformidad con el sistema de cotización por ingresos reales es baja: la media se sitúa en 3,9 y la opción más frecuente es la puntuación mínima, lo que refleja un desacuerdo mayoritario entre los autónomos.

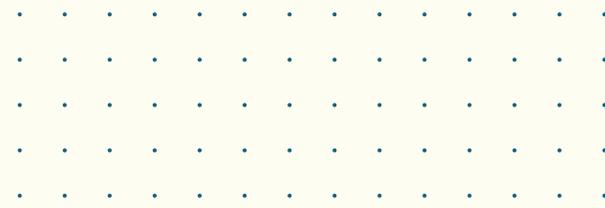
➤ **¿Cómo valoras la gestión que ha realizado la Seguridad Social para la primera regularización de cuotas de los autónomos (entre octubre de 2024 y mayo de 2025)?**



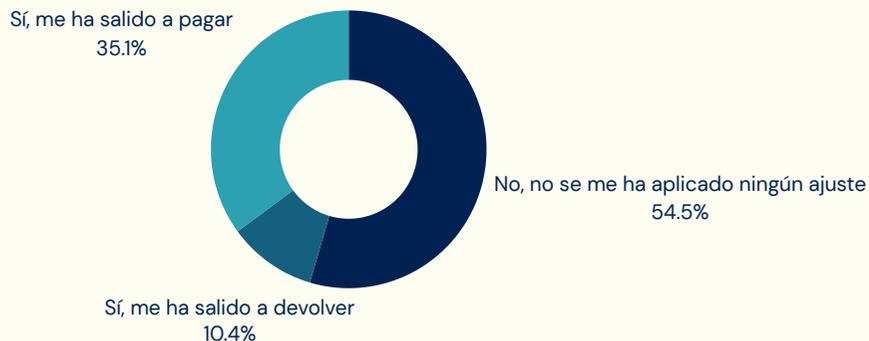
Resumen

La gestión de la primera regularización de cuotas recibe una valoración muy baja, con una media de 2,2 sobre 10. Predominan las opiniones negativas: el 30,1% la considera muy mala y el 24,6% mala, mientras que solo un 4,6% la valora positivamente. El principal motivo del descontento es la falta de transparencia (50,3%), seguida de la complejidad del proceso, la escasa asistencia y la lentitud administrativa.

ACTUALIDAD DEL AUTÓNOMO



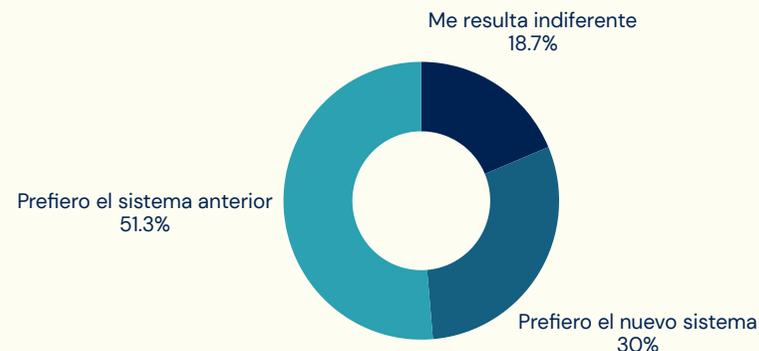
➤ **¿Te has visto afectad@ por la primera fase del proceso de regularización de cuotas?**



Resumen

Más de la mitad de los autónomos (54,6%) no ha tenido ajustes en la primera regularización de cuotas, mientras que casi uno de cada dos sí ha resultado afectado: un 35,1% con importes a pagar y un 10,4% con devoluciones.

➤ **¿Prefieres el nuevo sistema de cotización según ingresos o te gustaría volver al sistema anterior de cuota fija?**

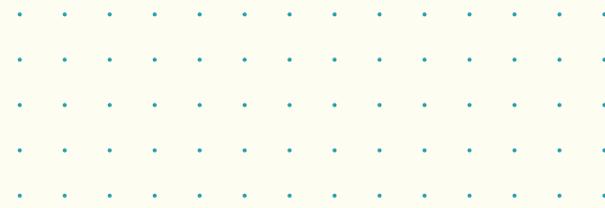


Resumen

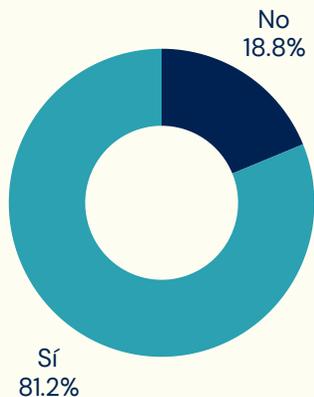
La mayoría de los autónomos (51,4%) sigue prefiriendo la cuota fija del sistema anterior, mientras que solo un 30% opta por el modelo basado en ingresos reales. Un 18,7% se muestra indiferente.



ACTUALIDAD DEL AUTÓNOMO



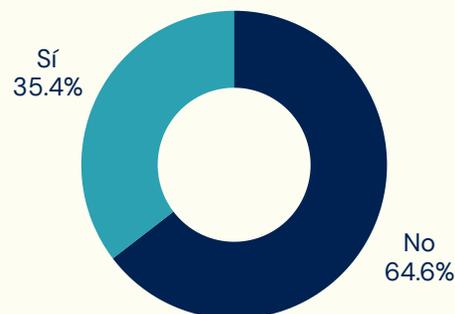
> **¿Conoces el Sistema Verifactu y sus fechas de implantación?**



Resumen

En 2025, el 81,2% de los autónomos afirma conocer el Sistema Verifactu, frente a un 18,8% que aún lo desconoce. Aunque la mayoría está informada, casi uno de cada cinco sigue sin conocer una normativa que será obligatoria en 2026.

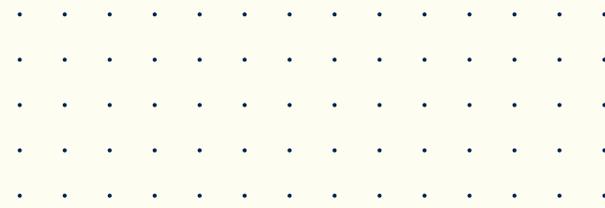
> **¿Estás ya preparado para facturar conforme a los requisitos de Verifactu?**



Resumen

Solo el 35,4% de los autónomos afirma estar preparado para cumplir con Verifactu, frente a un 64,6% que aún no dispone de los medios necesarios. La brecha entre conocimiento y preparación evidencia la necesidad de apoyo técnico y adaptación tecnológica antes de su implantación en 2026.



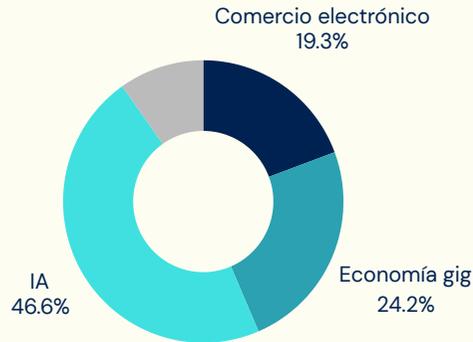


INTELIGENCIA ARTIFICIAL

y otras tendencias emergentes

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

¿Cuál consideras que es la tendencia emergente más prometedora para los autónomos?



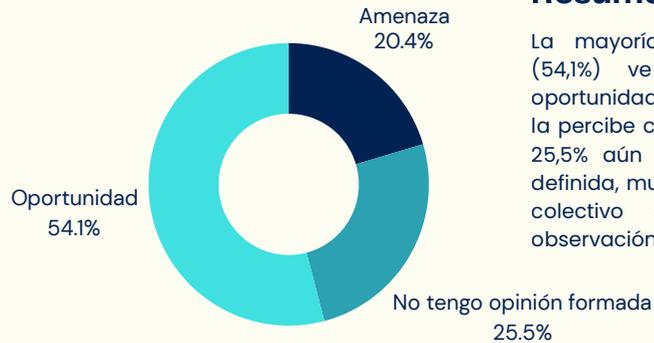
Resumen

La inteligencia artificial se consolida como la tendencia más prometedora para los autónomos en 2025, con un 46,6% de apoyo, muy por encima del comercio electrónico y la economía gig. El cambio respecto a 2024 es claro: la IA emerge como el nuevo motor de transformación del colectivo.

¿Qué nivel de uso tienes con la Inteligencia Artificial?



¿Ves la IA como una oportunidad o como una amenaza?



Resumen

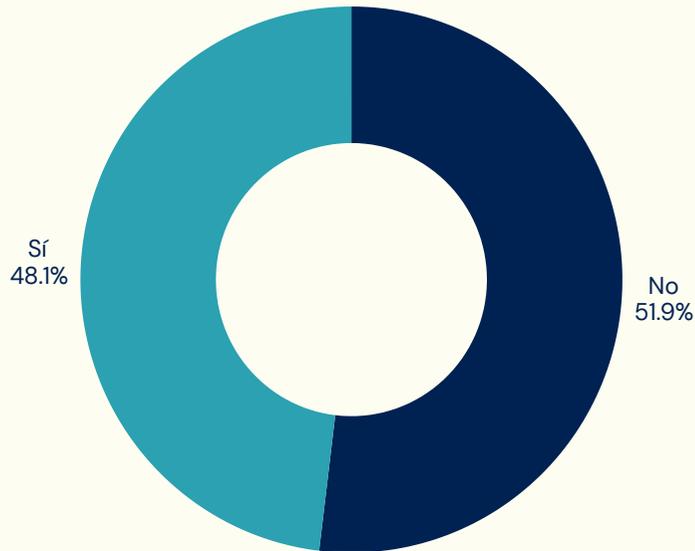
La mayoría de los autónomos (54,1%) ve la IA como una oportunidad, frente a un 20,4% que la percibe como una amenaza. Un 25,5% aún no tiene una opinión definida, muestra de que parte del colectivo sigue en fase de observación ante esta tecnología.

Resumen

El uso de la inteligencia artificial entre los autónomos sigue siendo limitado: la mayoría se mueve en niveles intermedios o básicos, mientras que solo un 12,3% declara un uso avanzado. Un 25,9% aún no la utiliza, lo que muestra una adopción en fase de consolidación.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

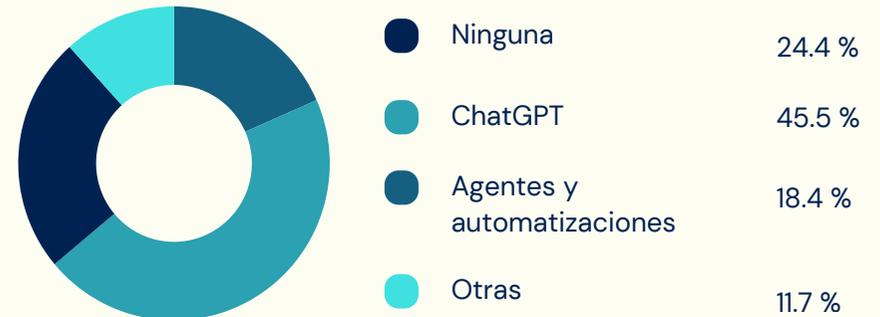
¿Utilizas actualmente herramientas de IA en tu negocio?



Resumen

El uso de herramientas de IA está dividido casi a partes iguales: un 48,1% ya las utiliza en su negocio, mientras que un 51,9% aún no ha dado el paso, reflejando un momento de transición en la adopción tecnológica.

¿Utilizas herramientas de pago?

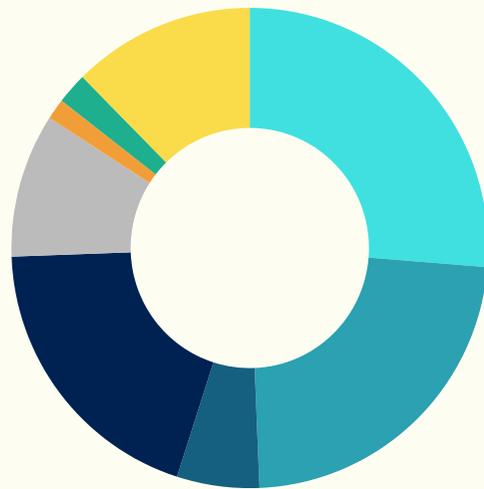


Resumen

El uso de IA entre los autónomos muestra dos velocidades claras: las herramientas gratuitas son las más extendidas —con ChatGPT como referente, utilizado por el 49,3%— y funcionan como vía de entrada para la mayoría. En cambio, las soluciones de pago tienen menor implantación y se concentran en perfiles que buscan automatizaciones avanzadas y mejoras estratégicas. Esto refleja un colectivo dividido entre un uso exploratorio y otro más profesionalizado de la IA.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

¿Para qué usas la Inteligencia Artificial (IA) en tu negocio?



● Análisis de datos	26.3 %
● Marketing	23.1%
● Ahorro personal	5.6 %
● Aumento y desarrollo del negocio	19.5 %
● Captación de nuevos clientes	9.7 %
● Cadena de suministro	1.4%
● Gestión de recursos humanos	2.1 %
● Atención al cliente	12.4 %

Resumen

Los autónomos utilizan la IA sobre todo para tareas estratégicas: el análisis de datos es el uso más frecuente (26,3%), seguido del marketing (23,1%) y del impulso del negocio (19,5%). Otros ámbitos, como la atención al cliente o la captación de nuevos clientes, tienen presencia menor, y su uso en operaciones o RR. HH. sigue siendo limitado.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

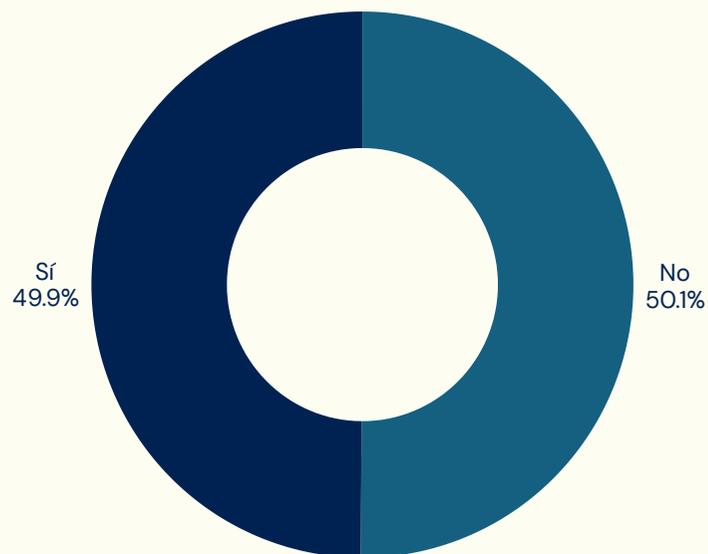
- La IA se usa principalmente con fines operativos y de apoyo intelectual, más que para tareas creativas o técnicas.
- Su función dominante es la redacción, síntesis y estructuración de información, presente en aproximadamente un tercio de las respuestas.
- El segundo uso más frecuente es la búsqueda y verificación de datos, consolidando a la IA como un “asistente documental” para el día a día.
- También destaca su papel en la organización y la productividad, ayudando a optimizar procesos y reducir carga administrativa.
- Los usos avanzados –como programación, automatización o diseño multimedia– existen, pero son minoritarios, asociados a perfiles más especializados.

FINANCIACIÓN

para autónomos

FINANCIACIÓN

➤ ¿Has requerido financiación en algún momento de la vida de tu negocio?



Resumen

El acceso a financiación muestra un equilibrio casi total: un 50,1% de los autónomos la ha necesitado y un 49,9% no. La cifra baja ligeramente respecto a 2024, lo que apunta a una menor dependencia de financiación externa.

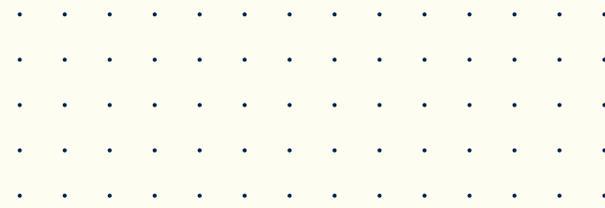
➤ ¿Qué medios de financiación has utilizado?



Resumen

Los autónomos siguen financiándose sobre todo a través de la banca tradicional, que en 2025 concentra el 38,4% de las menciones. Le siguen los fondos propios (24,3%) y la financiación familiar o de amigos (17,6%). Las subvenciones aumentan ligeramente (13,9%), mientras que opciones como ENISA, crowdfunding o vías alternativas continúan siendo marginales. En conjunto, se observa un mayor peso de la financiación bancaria y un descenso de la autofinanciación respecto a 2024.

FINANCIACIÓN



> Motivo por el que no has solicitado ninguna ayuda o subvención



Resumen

Los autónomos que no solicitan ayudas lo hacen, sobre todo, porque consideran que no encajan con sus necesidades (54,3%), seguido del exceso de trámites (29,2%) y la falta de información (16,4%). Los patrones son prácticamente idénticos a 2024, lo que revela barreras estructurales que no han mejorado.

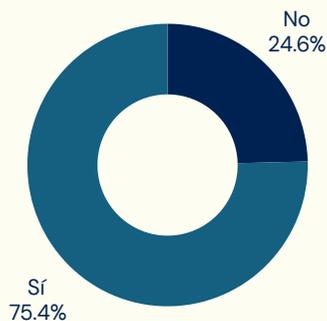


CAPITALIZACIÓN DEL PARO

para autónomos

CAPITALIZACIÓN DEL PARO

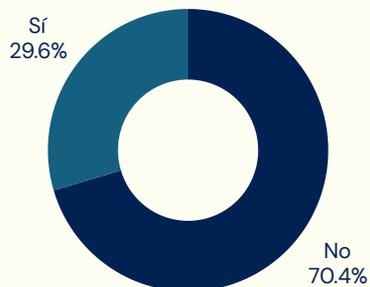
¿Conoces en qué consiste la capitalización del paro o pago único del desempleo?



Resumen

El conocimiento sobre la capitalización del paro aumenta ligeramente: el 75,4% sabe en qué consiste, frente al 24,6% que aún la desconoce. La mejora respecto a 2024 es moderada, pero una cuarta parte del colectivo sigue sin familiaridad con esta opción.

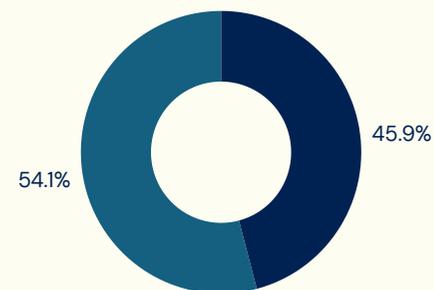
¿La has utilizado alguna vez?



Resumen

El uso de la capitalización del paro sigue siendo minoritario: alrededor del 70% de los autónomos no la ha utilizado nunca, mientras que solo cerca del 27-29% afirma haber recurrido a ella en algún momento.

¿Consideras que es fácil obtener la capitalización del paro o que es un proceso laborioso?



Considero que es un proceso fácil y rápido 45.9 %

Es un trámite laborioso y con trabas 54.1 %

Resumen

Las opiniones sobre la capitalización del paro siguen divididas: un 54,1% la considera un trámite laborioso y un 45,9% lo ve fácil. Los datos prácticamente no cambian respecto a 2024, lo que indica que la percepción de complejidad administrativa se mantiene estable.

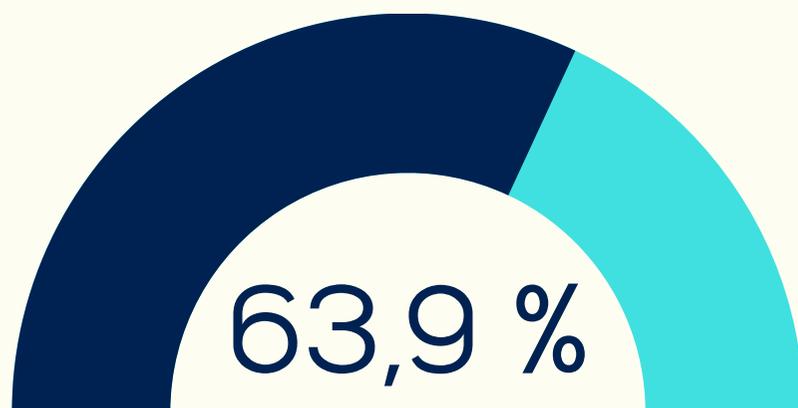
BAJA LABORAL

para autónomos

BAJA LABORAL



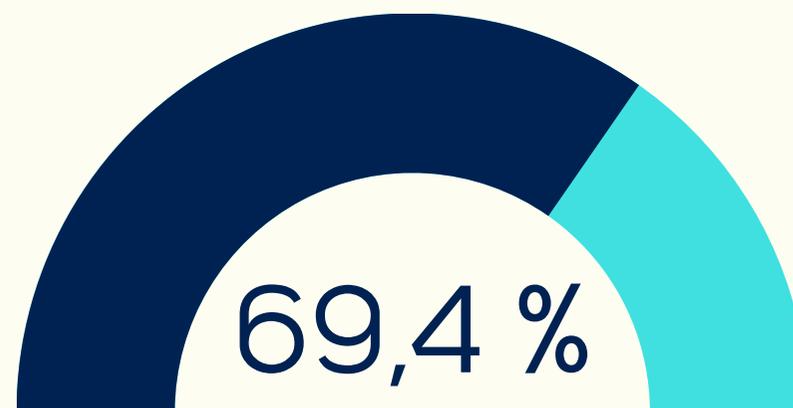
> ¿Te has dado de baja por enfermedad en alguna ocasión?



Resumen

La mayoría de los autónomos sigue sin darse de baja por enfermedad: un 63,9% no lo ha hecho nunca y solo un 36,1% sí, exactamente igual que en 2024. La estabilidad de estos datos indica que persisten las mismas barreras y reticencias a recurrir a la incapacidad temporal.

> Y, aun estando de baja, ¿has abierto tu negocio o te has visto obligado/a a trabajar?



Resumen

Casi un tercio de los autónomos (30,6%) reconoce haber trabajado aun estando de baja, aunque la mayoría (69,4%) no lo ha hecho. La cifra mejora respecto a 2024, pero el problema persiste y muestra que muchos autónomos aún no pueden permitirse detener su actividad durante una incapacidad.

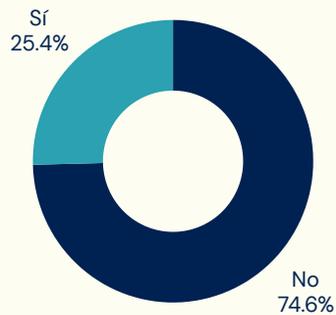


PROTECCIÓN

para autónomos

PROTECCIÓN

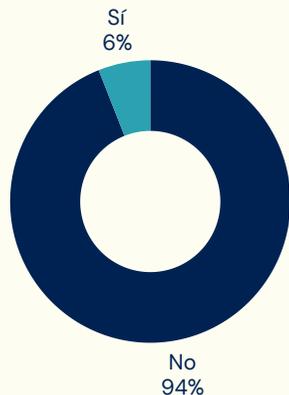
¿Consideras que estás protegido personal y laboralmente por mutuas y/o Seguridad Social?



Resumen

La sensación de desprotección aumenta: el 74,6% de los autónomos considera no estar bien protegido por mutuas y/o Seguridad Social, frente al 69,6% del año anterior, lo que refleja un empeoramiento en la percepción del sistema de protección.

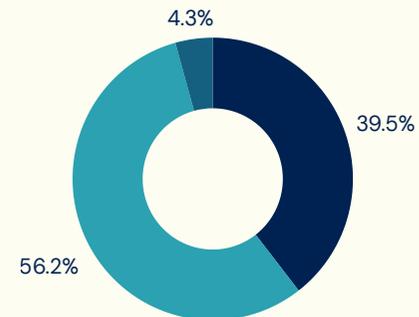
¿Alguna vez has solicitado la prestación por desempleo del autónomo?



Resumen

La prestación por cese de actividad sigue siendo muy poco utilizada: solo el 6,5% la ha solicitado alguna vez, frente a un 93,5% que nunca lo ha hecho. Los datos prácticamente no varían respecto a 2024, lo que confirma su escaso uso.

¿Cómo valoras la prestación por desempleo del autónomo?



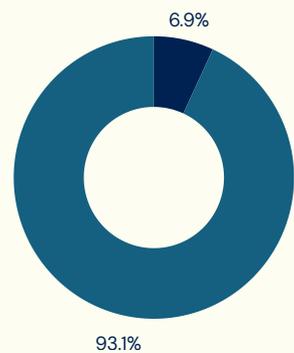
- Es difícil que te la concedan y supone demasiados trámites burocráticos 39.5 %
- Injusta con respecto a la de cualquier asalariado 56.2 %
- Justa, sirve para paliar la carencia económica en tiempos de desempleo 4.3 %

Resumen

La valoración de la prestación por cese de actividad sigue siendo claramente negativa. Un 56,2% la considera injusta frente a la de los asalariados y un 39,5% critica su burocracia; solo un 4,3% tiene una opinión positiva. Frente a 2024, aumenta la percepción de injusticia y apenas mejora la valoración global.

PROTECCIÓN

¿Cómo valoras la prestación de jubilación del autónomo?

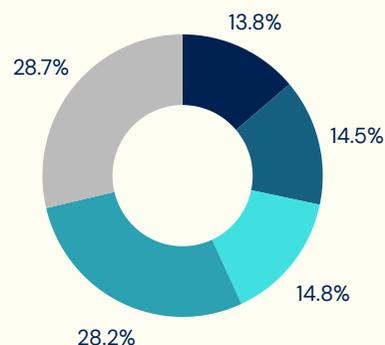


- Buena y justa, sirve para paliar la carencia económica en tiempos de jubilación **6.9 %**
- Se queda en un montante que hace muy complicado llegar a fin de mes **93.1 %**

Resumen

La percepción sobre la jubilación del autónomo es casi unánimemente negativa: el 93,1% considera su pensión insuficiente para llegar a fin de mes, frente a solo un 6,9% que la valora positivamente. Las cifras apenas difieren de 2024, confirmando un malestar estructural.

¿Cuál es el mayor miedo que tienes como autónomo?



- Tener que estar pendiente de mi negocio 24h al día durante los 365 del año **13.8 %**
- El fracaso y tener que cerrar mi negocio **14.5 %**
- Incurrir en deudas que compliquen mi futuro **14.8 %**
- No estar protegido durante el paro y/o la jubilación **28.2 %**
- Que aumenten mi cuota y mi carga fiscal **28.7 %**

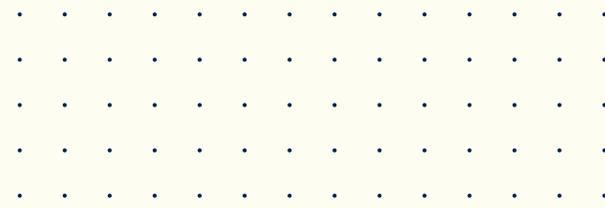
Resumen

Los temores se concentran en dos frentes principales: el aumento de la carga fiscal y de la cuota (28,7%) y la falta de protección en paro o jubilación (28,2%). Otros miedos, como endeudarse, fracasar o tener que estar pendiente del negocio constantemente, tienen menos peso. Frente a 2024, disminuye el miedo a las deudas y aumenta la preocupación por la presión fiscal, mientras que la inseguridad en la protección social se mantiene estable.

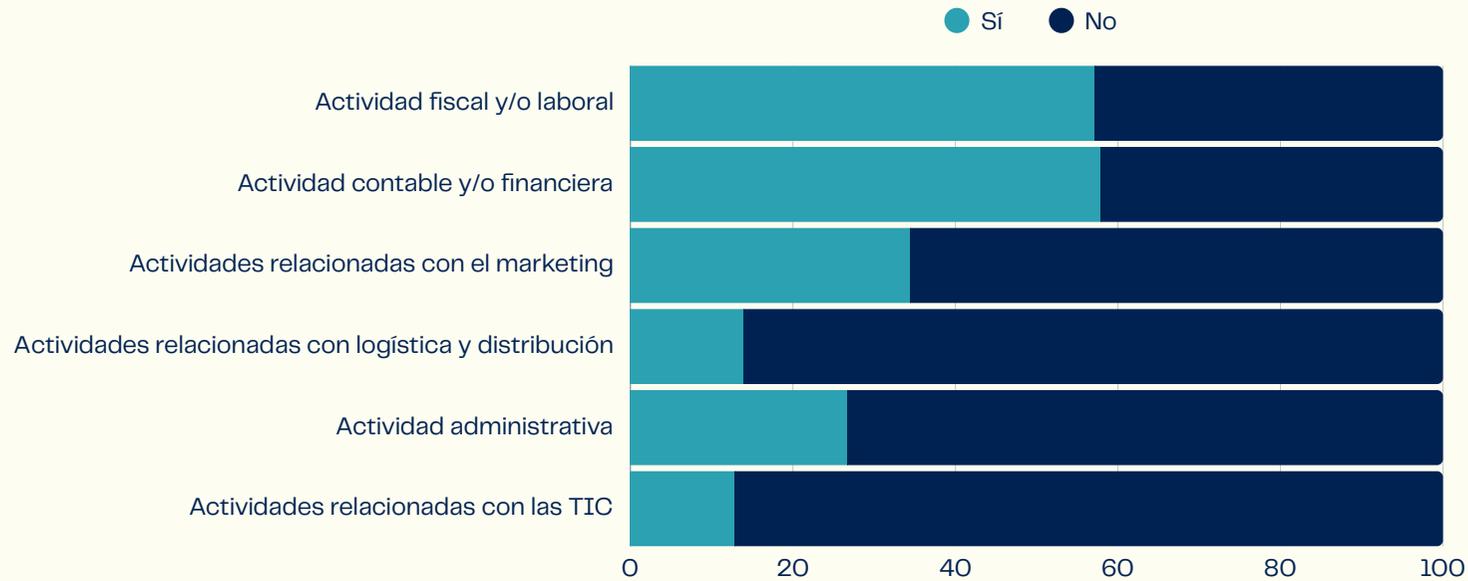
EXTERNALIZACIÓN

para autónomos

EXTERNALIZACIÓN



➤ ¿Estarías dispuesto a externalizar alguna de las siguientes actividades empresariales de tu negocio?



Resumen

Los autónomos muestran una clara disposición a externalizar tareas técnicas: contabilidad/finanzas (57,9%) y fiscal/laboral (57,2%) son las áreas más demandadas, seguidas del marketing (34,5%). En cambio, la externalización de actividades administrativas, logísticas o TIC es mucho menor. En comparación con 2024, la inclinación a externalizar disminuye ligeramente, lo que indica una tendencia hacia una mayor internalización de procesos.

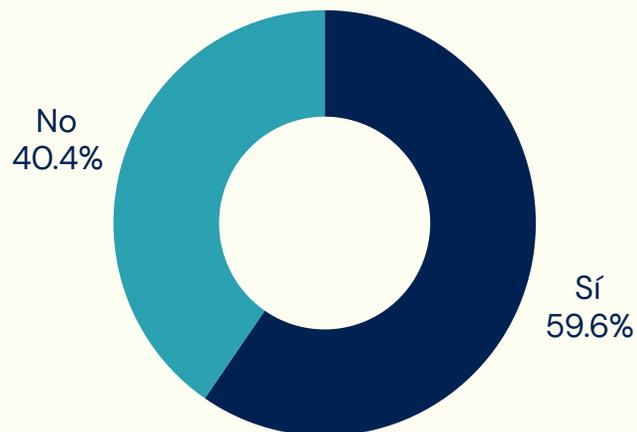


FORMACIÓN

para autónomos

FORMACIÓN

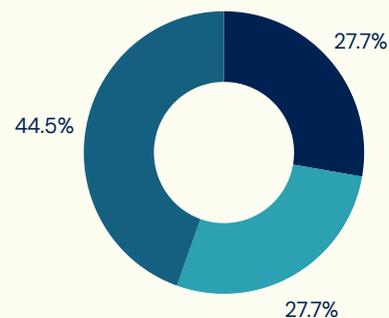
> ¿Has solicitado recibir formación de algún tipo para mejorar el funcionamiento de tu negocio?



Resumen

La demanda de formación aumenta: un 59,6% de los autónomos ha solicitado capacitación para mejorar su negocio, frente al 40,4% que no lo ha hecho. El dato supera al de 2024 y refleja una mayor apuesta por la actualización profesional.

> ¿Cuál fue el motivo por el que no has solicitado recibir formación?



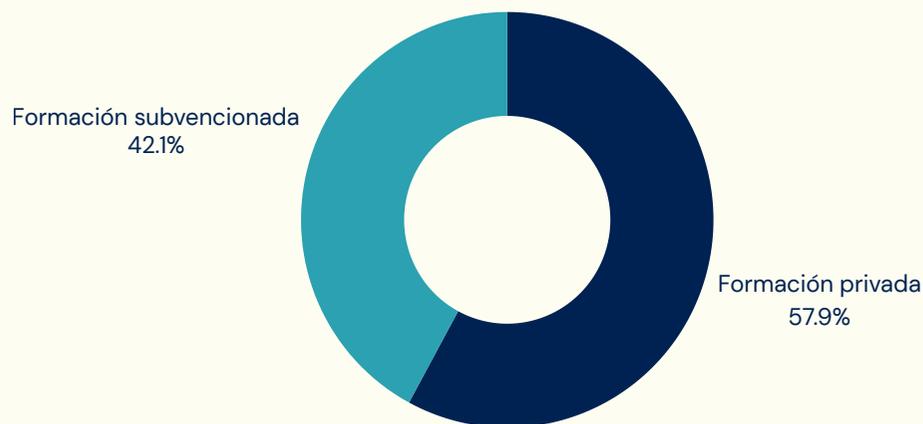
- Por no recibir información de la formación ofertada 27.7 %
- Por no ser compatible con los horarios de mi actividad 27.7 %
- Porque no se ajuste a mis necesidades o por no ser específica de mi actividad 44.5 %

Resumen

Entre quienes no solicitan formación, el principal motivo es que la oferta no se ajusta a sus necesidades (44,5%). A ello se suman la falta de información disponible y la incompatibilidad horaria (ambas con 27,7%). El patrón apenas cambia respecto a 2024, lo que muestra barreras formativas persistentes para el colectivo.

FORMACIÓN

> Tipo de formación recibida



Resumen

La mayoría de los autónomos que se forman recurren a oferta privada (57,9%), mientras que el 42,1% opta por formación subvencionada. La preferencia por la formación privada sugiere que encuentran en ella contenidos más adaptados a sus necesidades.

> ¿En qué áreas de actividad te gustaría recibir formación?



Resumen

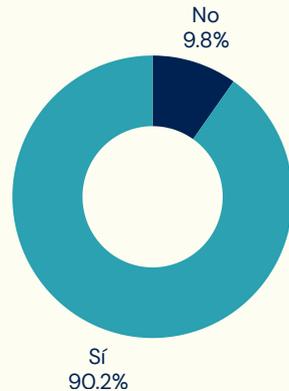
Los autónomos muestran un interés formativo muy claro en 2025: las áreas más demandadas son contabilidad/finanzas (16,3%) y fiscalidad (16,1%), seguidas de digitalización (14,7%) y tecnología (13,7%). Marketing y ventas quedan en un segundo plano, y el resto de áreas presentan menor demanda. El patrón apenas cambia respecto a 2024, consolidando estos cuatro ámbitos como las prioridades formativas del colectivo.

DIGITALIZACIÓN

para autónomos

DIGITALIZACIÓN

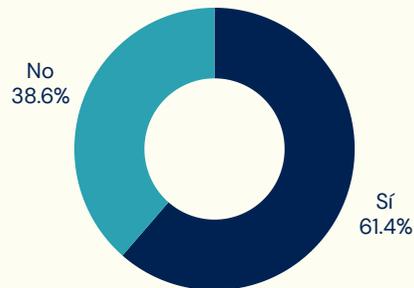
¿Es fundamental el uso de Internet para llevar a cabo tu actividad?



Resumen

Internet es esencial para la gran mayoría de los autónomos: el 90,2% considera fundamental su uso, una cifra casi idéntica a la de 2024. El dato confirma que la digitalización es ya un requisito estructural para el desarrollo de la actividad.

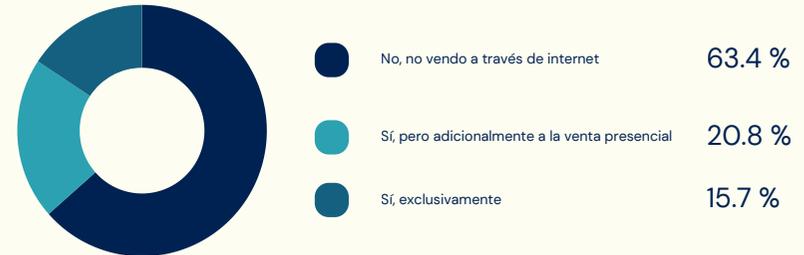
¿Tienes una página web de tu negocio?



Resumen

La presencia web continúa creciendo: el 61,4% de los autónomos ya dispone de página web, tres puntos más que en 2024. Esto confirma una digitalización cada vez más asentada y una mayor apuesta por reforzar la visibilidad online del negocio.

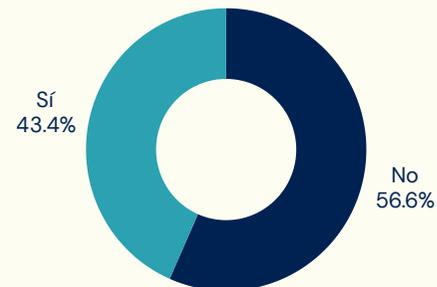
¿Vendes tus productos o servicios a través de Internet?



Resumen

La venta online pierde fuerza: un 63,4% de los autónomos no comercializa por Internet, frente a un 36,6% que sí lo hace (ya sea solo online o combinado con venta presencial). Las cifras empeoran respecto a 2024, lo que indica un retroceso en la adopción del canal digital.

¿Has invertido en mejorar tu presencia digital en el último año?

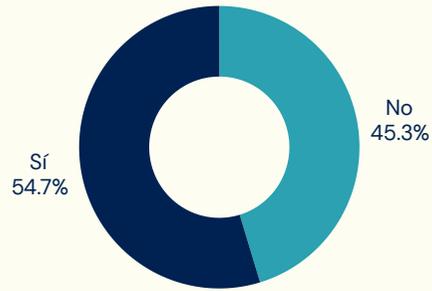


Resumen

Un 43,4% de los autónomos ha invertido en mejorar su presencia digital, dos puntos más que en 2024. Aunque la mayoría (56,6%) sigue sin hacerlo, los datos apuntan a un avance lento pero sostenido en la digitalización del colectivo.

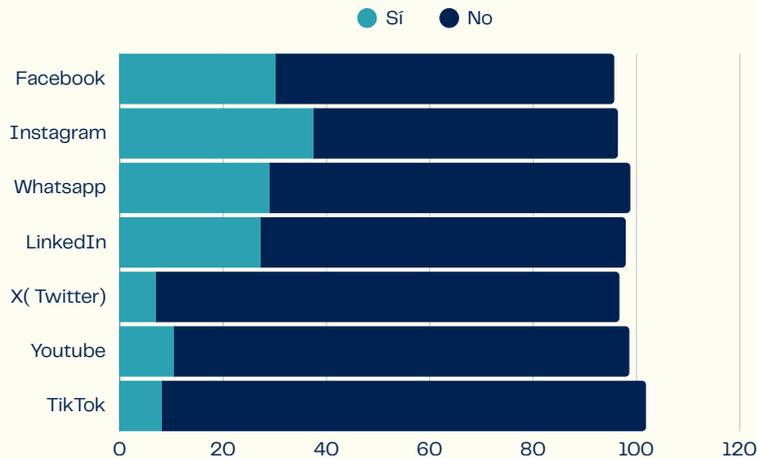
DIGITALIZACIÓN

¿Cuentas con redes sociales corporativas de tu negocio? Y, ¿cuál de ellas utilizas?

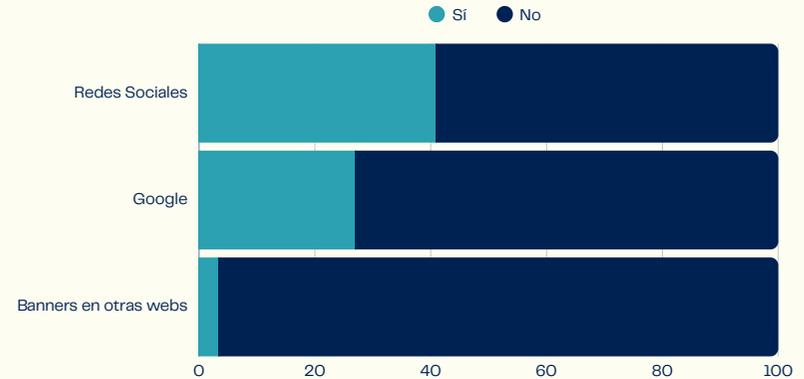


Resumen

El uso de redes sociales corporativas se mantiene estable: un 53% de los autónomos dispone de perfiles y un 47% no, prácticamente igual que en 2024. Entre quienes sí las utilizan, Instagram sigue siendo la red principal (37,6%), seguida de Facebook (30,2%), WhatsApp (29,2%) y LinkedIn (27,3%). La mayoría de plataformas reduce su uso respecto a 2024, lo que apunta a una menor actividad global en redes sociales, pese a seguir siendo herramientas clave de visibilidad.



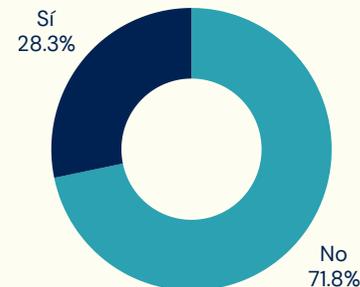
¿Has anunciado tu negocio en alguna ocasión por Internet? ¿A través de qué herramienta?



Resumen

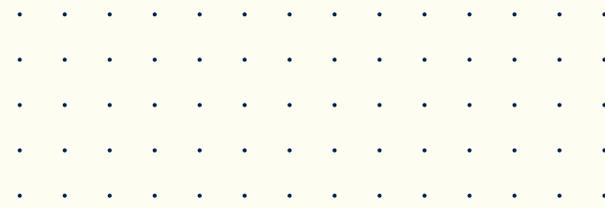
Algo más de la mitad de los autónomos (53,2%) ha anunciado su negocio por Internet, aunque la cifra baja respecto a 2024. La publicidad en redes sociales sigue siendo el canal principal (39,2%), seguida de Google Ads (29,7%), mientras que los banners continúan siendo un recurso muy minoritario.

¿Cuentas con un CRM o software de gestión de clientes?



Resumen

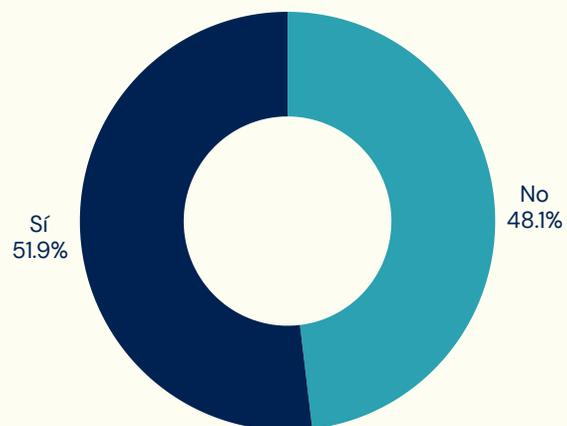
Solo el 28,25% de los autónomos utiliza un CRM o software de gestión de clientes, una cifra muy similar a la de 2024. La adopción sigue siendo baja, lo que evidencia que la gestión digitalizada de clientes continúa siendo una asignatura pendiente para la mayoría del colectivo.



DIGITALIZACIÓN



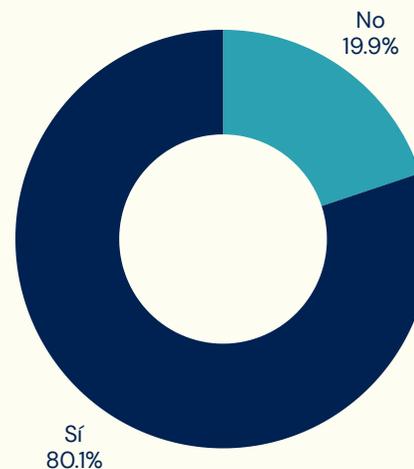
➤ ¿Has solicitado las ayudas del Kit Digital?



Resumen

El uso del Kit Digital sigue siendo limitado: solo el 48,1% de los autónomos ha solicitado la ayuda, pese a mejorar respecto al 37,8% de 2024. Más de la mitad aún no la utiliza, lo que apunta a barreras como desconocimiento, trámites percibidos como complejos o falta de adecuación a sus necesidades.

➤ ¿Te has podido beneficiar de la subvención del Kit Digital?

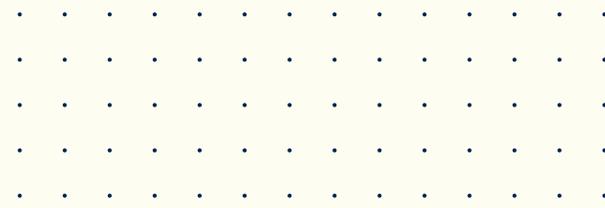


Resumen

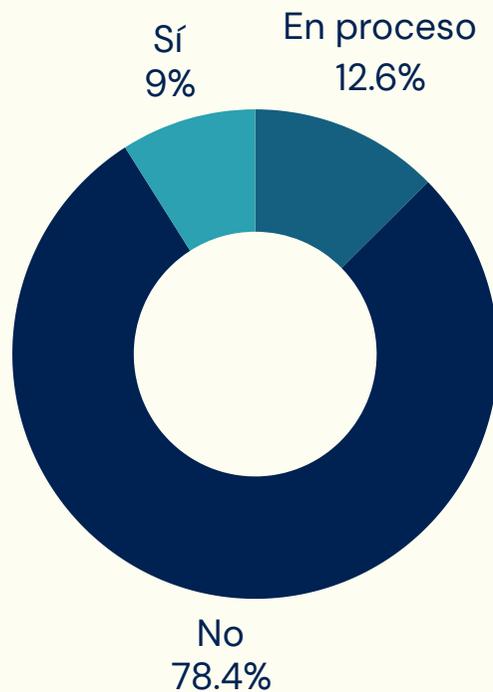
El 80,1% de los autónomos que lo solicitaron ha podido beneficiarse del Kit Digital, reflejando una alta tasa de concesión entre quienes acceden al programa.



DIGITALIZACIÓN



➤ ¿Has implementado alguna innovación disruptiva en tu negocio este año?

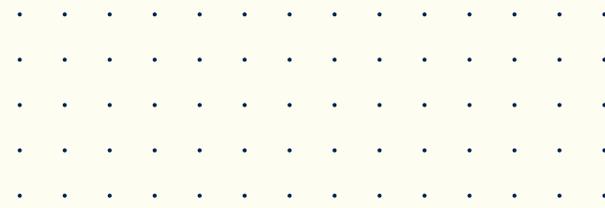


Resumen

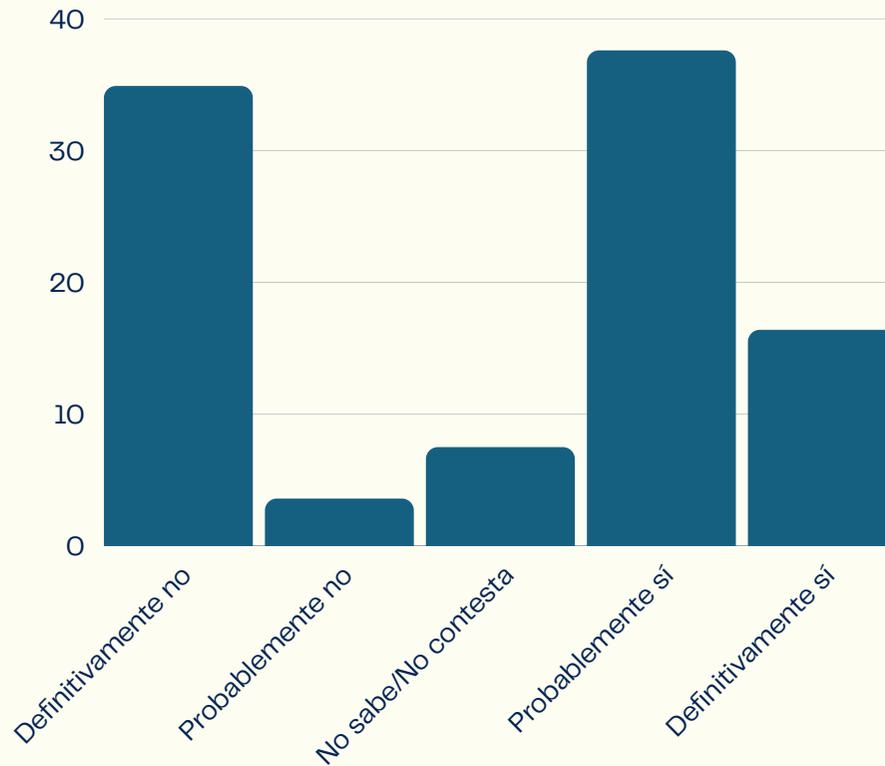
La innovación disruptiva sigue siendo minoritaria: solo el 11,3% de los autónomos ha implementado alguna y un 14,2% está en proceso, mientras que el 74,5% no ha introducido cambios. Las cifras apenas mejoran respecto a 2024, lo que refleja un avance muy limitado en iniciativas realmente transformadoras.



DIGITALIZACIÓN



➤ **¿Crees que la inteligencia artificial reemplazará tu trabajo como autónomo en el futuro?**



Resumen

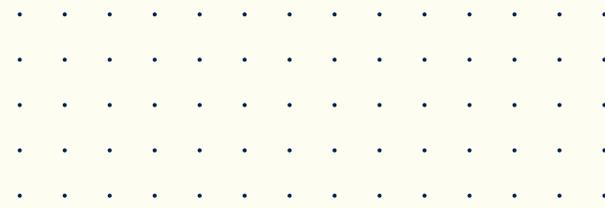
La opinión sobre si la IA reemplazará el trabajo del autónomo se polariza con fuerza: un 34,9% cree que “definitivamente no”, mientras que un 37,6% piensa que “probablemente sí”. Frente a 2024, desaparecen las posturas moderadas y crece notablemente la percepción de riesgo, reflejando un debate cada vez más radicalizado sobre el impacto de la IA en el trabajo autónomo.



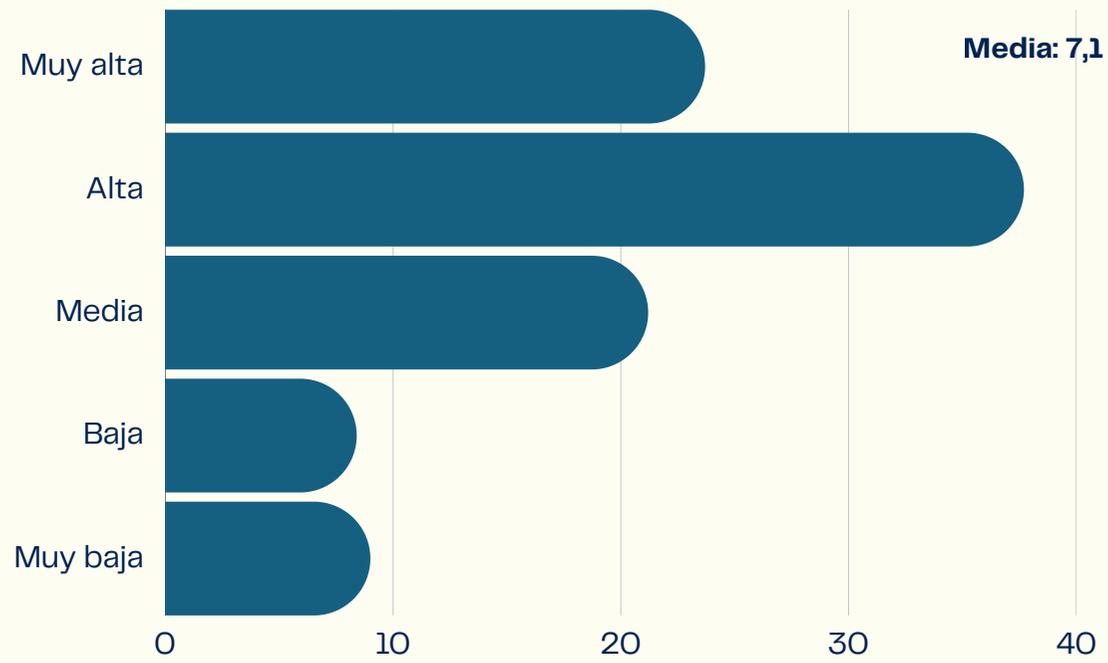
SATISFACCIÓN

del autónomo

SATISFACCIÓN



➤ ¿Te sientes satisfecho con tu actividad como trabajador autónomo?



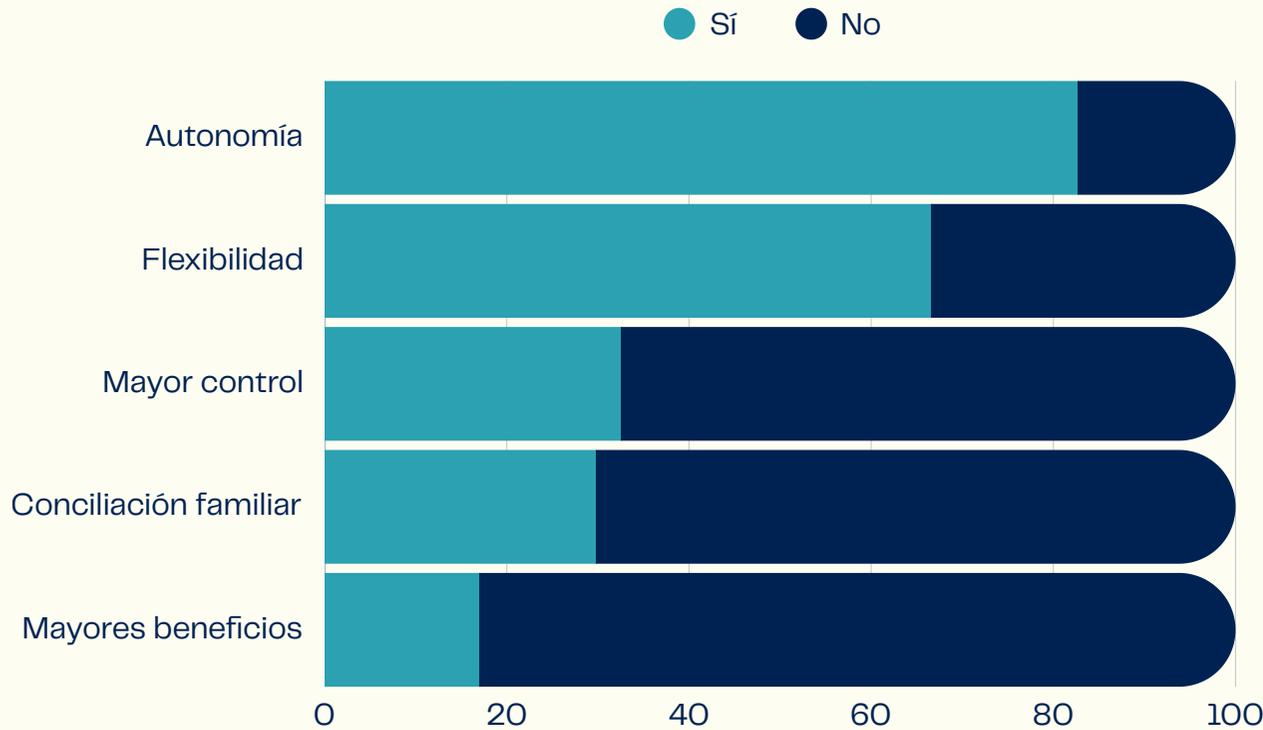
Resumen

La satisfacción de los autónomos se mantiene alta y estable: la media sube ligeramente a 7,1 y un 61,4% declara una satisfacción alta o muy alta, cifras muy similares a 2024. Solo un 17,4% se sitúa en niveles bajos de satisfacción.



SATISFACCIÓN

➤ ¿Qué ventajas crees que tiene ser trabajador autónomo?



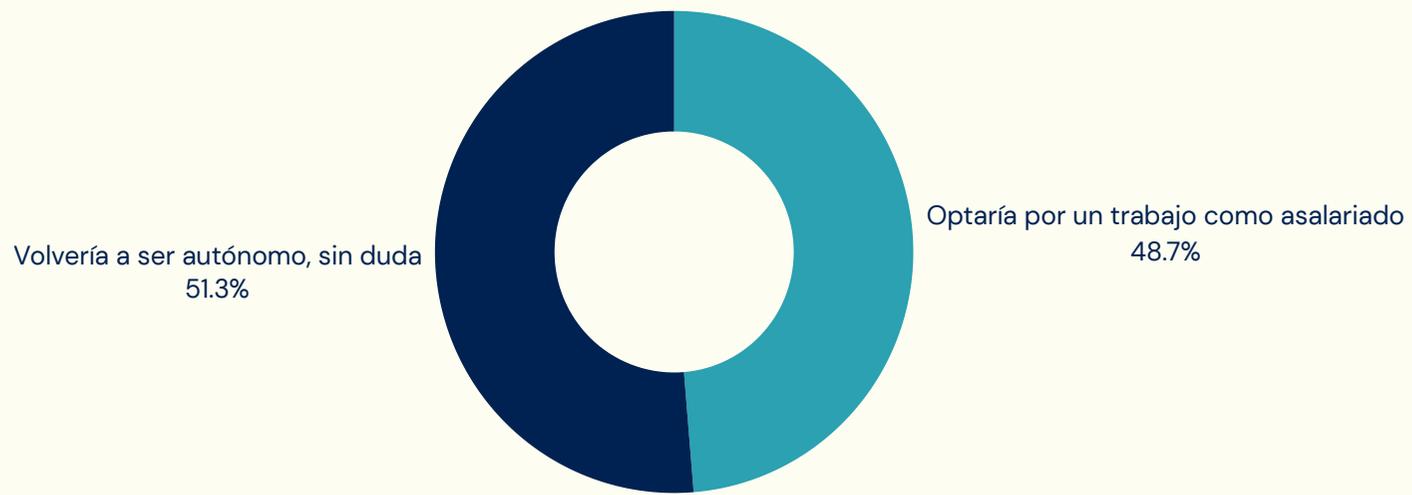
Resumen

Las ventajas percibidas del trabajo autónomo siguen concentrándose en dos aspectos clave: la autonomía (más del 82%) y la flexibilidad (66,6%). Otras ventajas, como el mayor control o la conciliación, reciben apoyo moderado, y la expectativa de obtener mayores beneficios económicos continúa siendo muy minoritaria. El patrón se mantiene prácticamente igual al de 2024.

SATISFACCIÓN



➤ Con tu experiencia como autónomo a lo largo del tiempo, si te dieran a elegir ¿qué harías?



Resumen

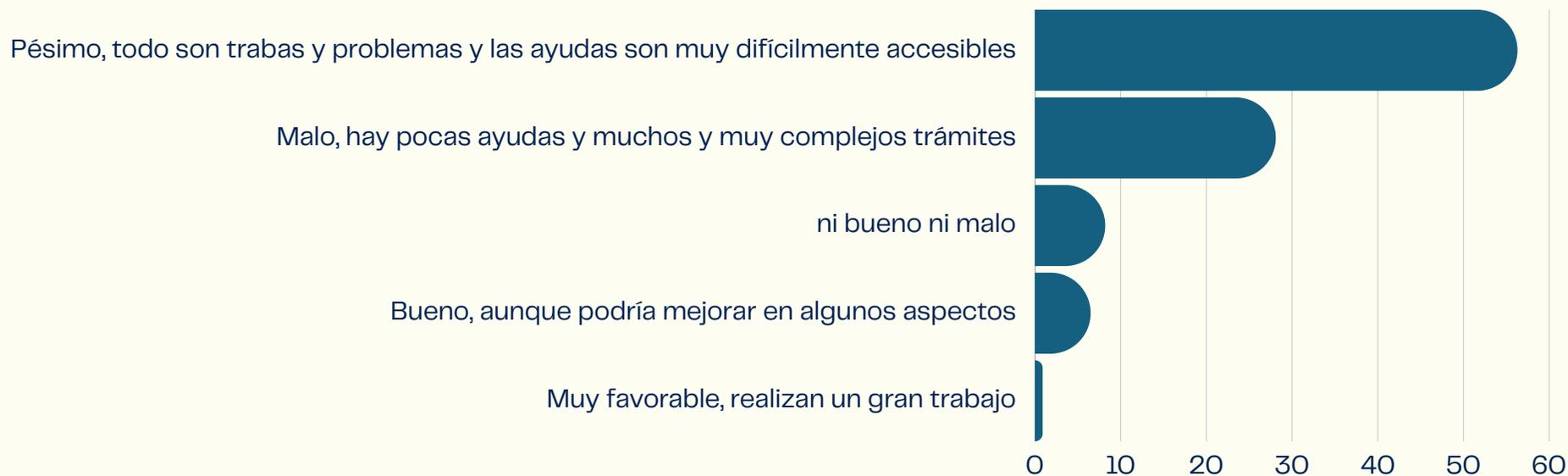
Las opiniones están casi divididas: un 51,3% volvería a ser autónomo y un 48,7% preferiría un empleo asalariado. La experiencia del autoempleo genera valoraciones muy equilibradas, sin una preferencia clara dominante.



SATISFACCIÓN



➤ **¿Cuál es tu grado de satisfacción con respecto a la gestión que hace la Administración Pública y el Gobierno del sector de los autónomos?**

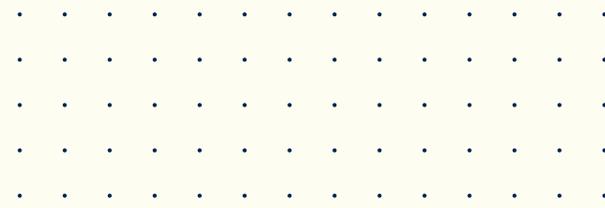


Resumen

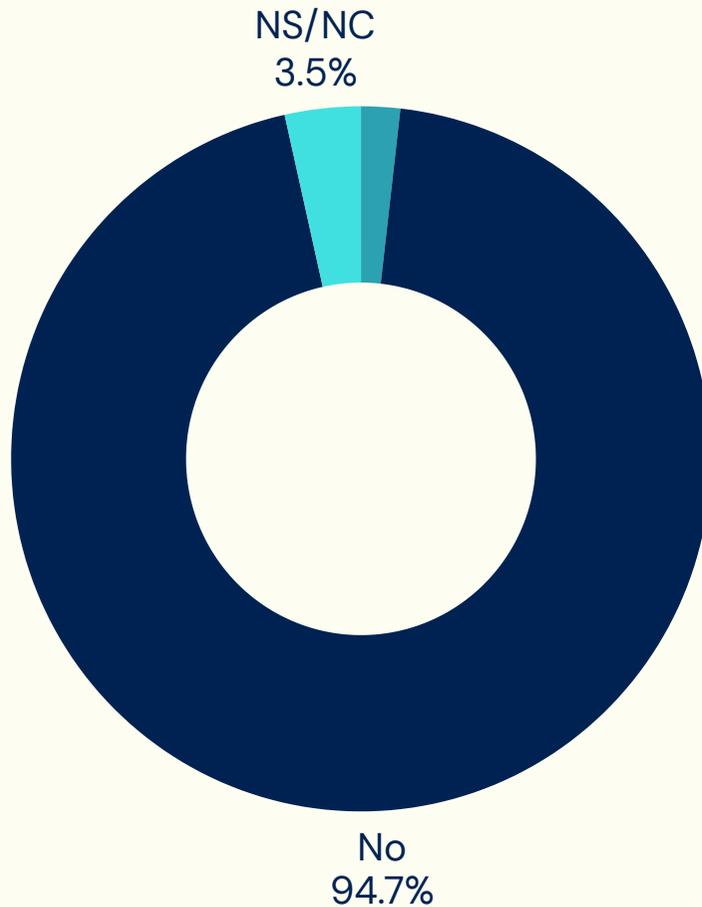
El descontento con la gestión pública del sector se acentúa: en 2025, el 56,3% califica la gestión como “pésima” y, sumadas las valoraciones “malas”, el bloque crítico supera ampliamente el 80%. Las opiniones neutras apenas cambian y las positivas siguen siendo testimoniales, reforzando un deterioro claro respecto a 2024.



SATISFACCIÓN



➤ ¿Consideras que las políticas actuales apoyan suficientemente a los autónomos?



Resumen

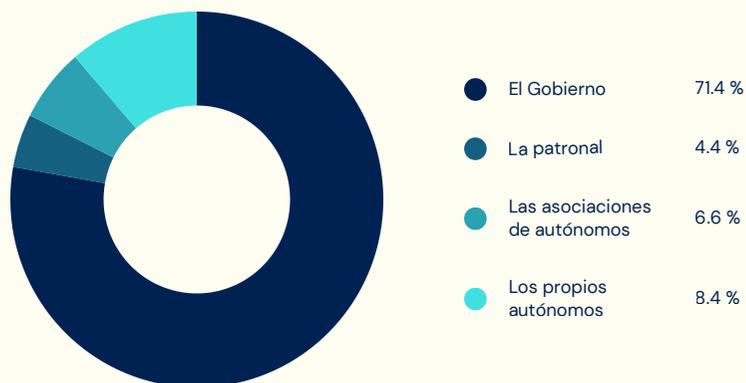
La percepción de apoyo institucional sigue siendo claramente negativa. En 2025, el 94,6% de los autónomos considera que las políticas actuales no les respaldan suficientemente, frente a un 1,8% que sí identifica apoyo. El 3,5% se sitúa en NS/NC, categoría añadida este año.

En comparación con 2024, cuando el 97,1% opinaba negativamente y el 2,9% valoraba positivamente las políticas, el cambio es mínimo. El patrón se mantiene: la sensación de desamparo es prácticamente generalizada y no se observan avances perceptibles en el apoyo al colectivo.



SATISFACCIÓN

➤ ¿Quién piensas que es el principal responsable de los principales problemas a los que se enfrentan los autónomos?

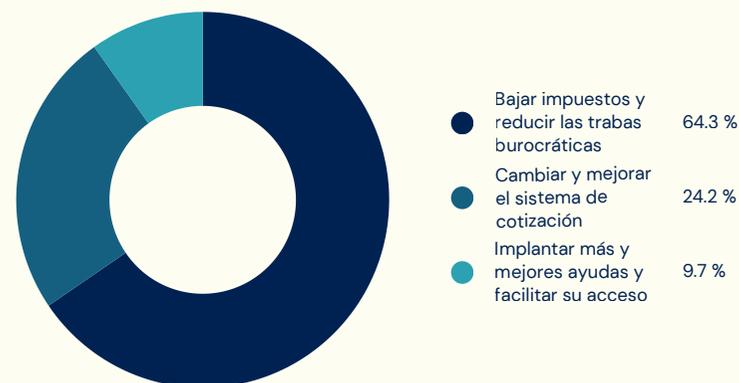


Resumen

La mayoría de los autónomos sigue señalando al Gobierno como principal responsable de los problemas del colectivo. En 2025, así lo afirma el 71,4%, muy por encima de cualquier otra opción. Las menciones a la patronal (4,3%), a las asociaciones de autónomos (6,0%) o a los propios autónomos (8,4%) quedan en niveles claramente minoritarios.

Frente a 2024, cuando el 77,7% atribuía la responsabilidad al Gobierno, se aprecia un ligero descenso, pero sin alterar la conclusión: la percepción de que los obstáculos del autoempleo derivan principalmente del marco político y regulatorio sigue siendo abrumadoramente mayoritaria.

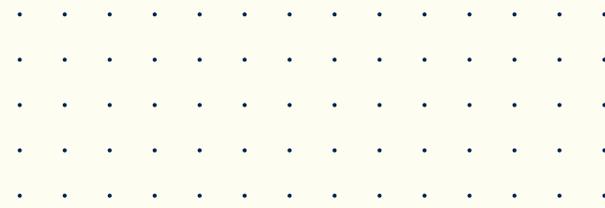
➤ Si te dieran la oportunidad de cambiar UN SOLO ASPECTO del trabajo autónomo para mejorarlo, ¿Cuál sería esa prioridad?



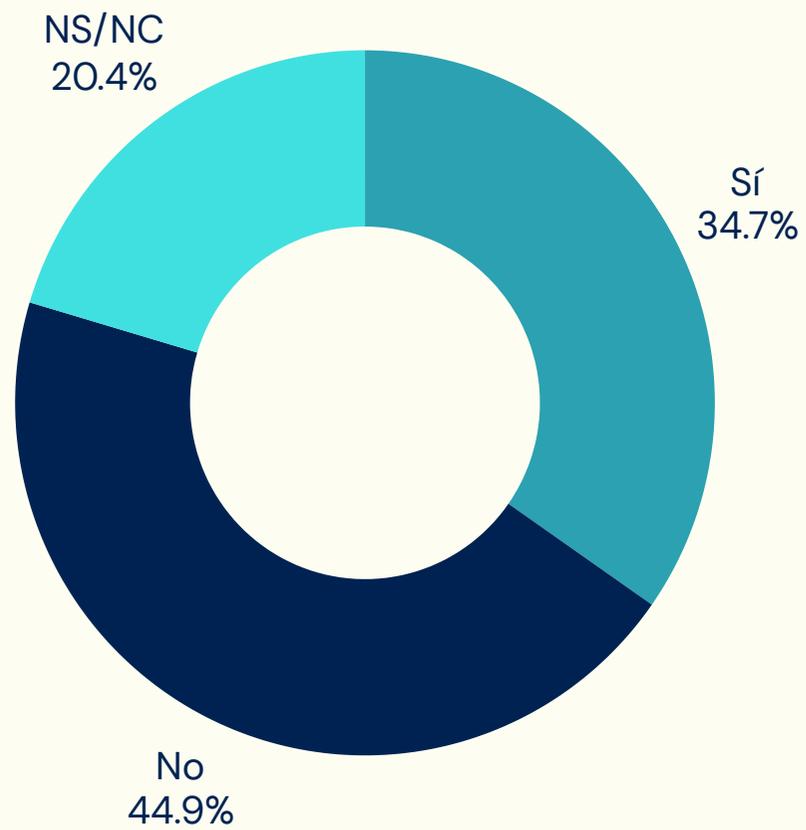
Resumen

Los autónomos mantienen un consenso muy claro: la prioridad número uno es bajar impuestos y reducir la burocracia (64,3%). A mucha distancia se sitúan la mejora del sistema de cotización (24,2%) y el aumento de ayudas (9,7%). Comparado con 2024, las prioridades apenas cambian, lo que confirma que la presión fiscal y administrativa sigue siendo el principal problema a resolver.

SATISFACCIÓN



➤ ¿Recomendarías ser autónomo a otras personas?



Resumen

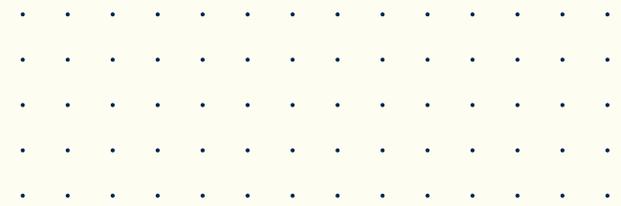
La disposición a recomendar el trabajo autónomo muestra un claro nivel de ambivalencia. En 2025, el 44,9% no lo recomendaría, frente a un 34,7% que sí lo haría, mientras que un 20,4% duda. El resultado refleja una percepción moderadamente negativa y una incertidumbre notable sobre las condiciones y estabilidad del autoempleo.



CONCLUSIONES

sobre el estudio

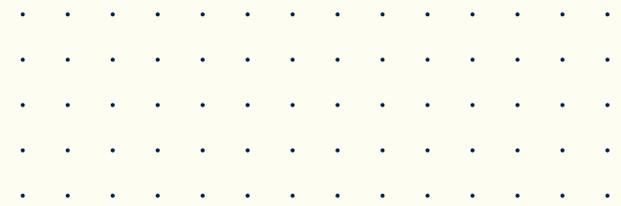
CONCLUSIONES



- ① El perfil del autónomo en España muestra estabilidad: mayoría hombres, edad media elevada y amplia experiencia profesional.
- ② La actividad del autónomo se mantiene sólida: el 96,6% continúa en activo.
- ③ Los ingresos evolucionan hacia tramos medios, reduciéndose los niveles más bajos.
- ④ Los autónomos encadenan jornadas de larga duración, aunque disminuyen los excesos de más de 10 horas al día.
- ⑤ La conciliación familiar sigue siendo uno de los principales desafíos para el colectivo.
- ⑥ La superación de dificultades económicas se consolida como el mayor logro del autónomo en 2025.
- ⑦ El emprendimiento no fue la primera opción para el 60,5% del colectivo.



CONCLUSIONES



- ① Emprender en España continúa considerándose un proceso complejo y lleno de trabas.
- ① La carga fiscal alcanza una media de 8,8 sobre 10, confirmándose como la mayor presión del autónomo.
- ① La satisfacción con el sistema de cotización continúa siendo baja y sin avances significativos.
- ① La regularización de cuotas mantiene un alto nivel de rechazo entre los trabajadores por cuenta propia.
- ① Internet es imprescindible para la actividad del 90,2% de los autónomos.
- ① La digitalización avanza: más del 80% de los autónomos ha accedido al Kit Digital.
- ① Solo el 11,3% ha incorporado innovación disruptiva: la transformación sigue siendo limitada.



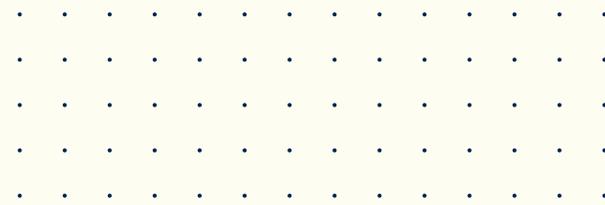


CONCLUSIONES

- La percepción sobre la IA se polariza: crece la inquietud por la posible sustitución laboral.
- La satisfacción global del autónomo alcanza un notable 7,1 y se mantiene estable.
- La satisfacción con la actividad mejora en aspectos como autonomía y flexibilidad.
- La protección social continúa siendo uno de los aspectos peor valorados del trabajo autónomo.
- El 94,6% considera insuficientes las políticas públicas actuales dirigidas a los autónomos.
- El Gobierno es señalado como el principal responsable de los problemas del colectivo (71,4%).
- Reducir impuestos y simplificar trámites es la prioridad número uno para mejorar el trabajo autónomo.



CONCLUSIONES



- ③ Casi la mitad de los autónomos no recomendaría serlo, reflejando una percepción crítica del modelo.
- ③ Un 30,6% confiesa haber trabajado estando de baja, evidenciando la debilidad de la protección social.
- ③ Casi el 50% de los autónomos utiliza ya software de facturación: la digitalización operativa se consolida.
- ③ Nueve de cada diez autónomos consideran insuficiente su pensión futura, reforzando la preocupación por la jubilación.



Estudio Nacional del Autónomo



UNIVERSIDAD
DE GRANADA