



Informe de resultados del Programa Piloto de Ancla

# Healthy Minds for entrepreneurs

NOVIEMBRE 2022



# Introducción

El bienestar psicológico es un elemento central y predictor en el desempeño cognitivo y afectivo humano. **¿Puede ser éste un elemento decisivo en el éxito de los proyectos de emprendimiento? ¿Podrían tener más posibilidades de perseverar y sufrir menos problemas de salud mental aquellos emprendedores que tengan más estrategias de adaptación a entornos estresantes?**

Hay estudios que muestran que los emprendedores tienen mayor satisfacción con su trabajo y con su vida en comparación con los empleados por cuenta ajena. Sin embargo ser emprendedor se caracteriza por ser uno de los trabajos más estresantes y con unos ingresos medios inferiores a los de un trabajador por cuenta ajena.

Esta paradoja se explica porque, aunque la primera fase del proyecto de emprendimiento está caracterizada por altas dosis de entusiasmo y motivación, la presión por carga de trabajo, por incertidumbre económica o por falta de certeza en el devenir de la startup, generan un contexto que muchas veces sobrepasa las capacidades del emprendedor.

## Estudio Piloto

En abril del 2022 dió comienzo el primer estudio piloto de Ancla sobre salud mental y emprendimiento. Un estudio que evalúa cómo impacta el programa de formación “Healthy Minds for Entrepreneurs” en la reducción de estrés, ansiedad y depresión, en el fomento de un estilo de vida saludable y en el desarrollo de estrategias psicológicas de afrontamiento de los emprendedores participantes.

## Muestra

El grupo tuvo un total de **29 participantes**, todos ellos del ámbito del emprendimiento de alto impacto.

## Programa

El programa tiene una duración de 10 semanas y se compone de:

- **10 video-calls semanales de 90 minutos**
- **Recursos semanales en audio y video que enseña a los participantes a:**
- **Detectar síntomas de estrés, ansiedad y depresión y qué factores psicológicos y de estilo de vida los fomentan.**
- **Desarrollar estrategias psicológicas para afrontar las dificultades y generar una forma de vida que permita hacer sostenible el emprendimiento.**
- **Técnicas de relajación, mindfulness y respiración para regular el estado nervioso.**

El programa da información actualizada, y basada estrictamente en la literatura científica, sobre higiene de sueño, factores del estilo de vida que fomentan la salud mental y estrategias psicológicas para aumentar la resiliencia y el bienestar en contextos de alta presión e intensidad. En definitiva, se fomenta una cultura del autocuidado, que haga del emprendimiento una acción sostenible en el tiempo.



## Metodología

Utilizamos cuestionarios para evaluar diferentes aspectos psicológicos: estrés, depresión, ansiedad, salud percibida, burnout, autoeficacia, soporte social, inteligencia emocional, bienestar, sentido de vida y liderazgo.

Así mismo empleamos una batería de preguntas para poder caracterizar el perfil de los participantes, basándonos en una revisión bibliográfica.

A cada participante se le hace una medida del estado basal antes del programa y otra después, luego se hace el estudio diferencial y se evalúan los cambios obtenidos con el programa.

# Resultados y conclusiones

## Antes del programa

***Las 2 principales motivaciones del emprendedor son la libertad para decidir su propio destino y el crecimiento personal.***

La principal motivación del emprendedor no es económica sino de carácter trascendente. Por eso en muchas ocasiones, el emprendedor asocia el éxito o el fracaso a sus propias cualidades o aptitudes y no a factores externos. La identidad del emprendedor está asociada a su propio proyecto, por lo tanto el incierto devenir de la startup podría tener una mayor influencia en su salud mental.

Principales motivaciones para iniciar el emprendimiento

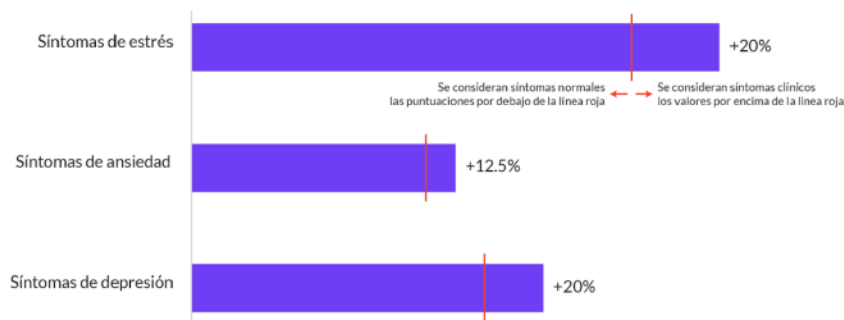




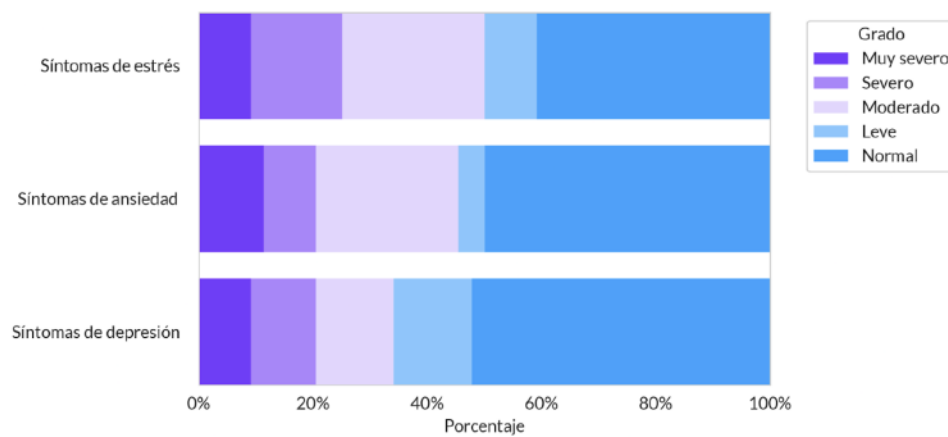
## La mayoría de los participantes se encuentran con niveles de estrés por encima de la normalidad.

La media de los participantes en el estudio estaban por encima de los valores de normalidad de la escala Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Las medias de ansiedad y depresión están casi en el valor umbral de la normalidad.

Sintomatología media de estrés, ansiedad y depresión en emprendedores frente a valores de normalidad clínica



Una visión más detallada muestra, que aproximadamente un 50%, mostraban síntomas de estrés moderados, severos o muy severos. El 40% aproximadamente, mostraban síntomas de ansiedad moderados, severos o muy severos y el 35% aproximadamente, mostraban síntomas de depresión moderados, severos o muy severos.





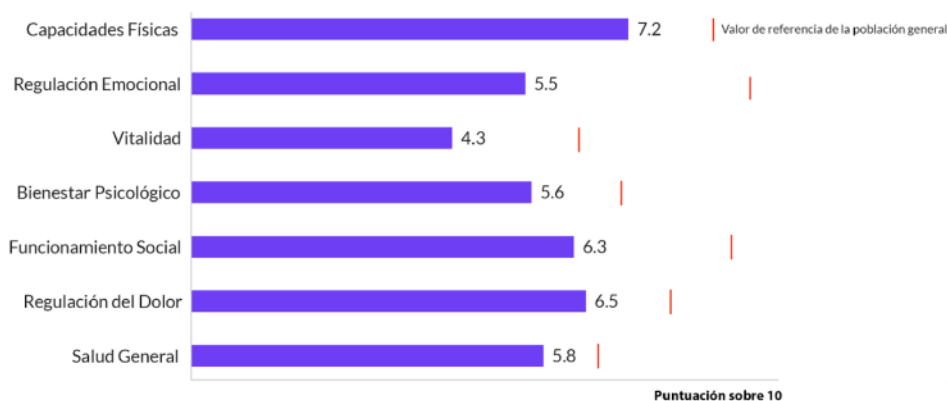
**De todos los factores que explican los síntomas de estrés, ansiedad o depresión, sólo hay correlación en la edad, los beneficios empresariales, la participación en una incubadora y tener familia.**

- Los resultados nos muestran una correlación significativa entre los síntomas de estrés, ansiedad y depresión y tener familia. La familia es un factor protector de la salud mental.
- Participar en una incubadora está relacionado con mayor ansiedad.
- Las personas mayores de 35 años tienen menos síntomas de ansiedad.
- Los emprendedores cuyo proyecto actualmente no da beneficios muestran mayores síntomas de estrés y ansiedad.
- No se encontraron diferencias en salud mental entre mujeres y hombres emprendedores.
- Sorprendentemente, las personas con experiencia previa en emprendimiento no mostraron mejores resultados que los principiantes.

**Muchos de los parámetros de salud general percibida están por debajo de la media española porque los emprendedores soportan una presión extraordinaria que afecta a su salud.**

- La incapacidad de regular las emociones, la falta de vitalidad, el bienestar psicológico y las interacciones sociales están muy por debajo de la media.
- La falta de vitalidad está relacionada con un estilo de vida que agota las reservas energéticas del individuo.
- Es notable la diferencia en la calidad de las interacciones sociales de los emprendedores en comparación con la media española. El estrés y la ansiedad puede deteriorar las relaciones personales en emprendedores, que, por otro lado, resultan un factor importante para evitar enfermedades mentales.

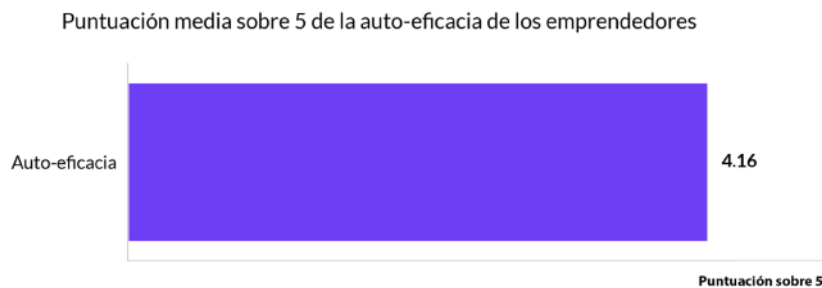
Puntuación media sobre 10 de factores de salud en emprendedores frente a la población general





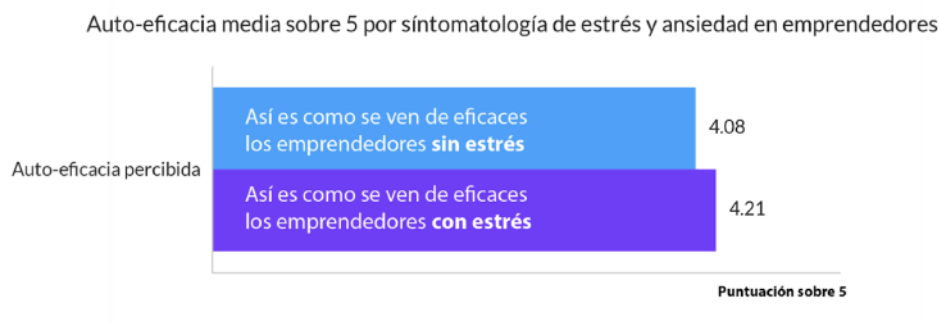
## Los participantes fueron muy optimistas a la hora de evaluar sus propias capacidades

La autoeficacia (creencia en las propias capacidades para resolver una situación determinada) tuvo una puntuación media de 4.16 sobre 5.



Quizás sea un “espejismo” producido por el estrés, ya que la sintomatología psicológica disminuye la capacidad de liderazgo, la capacidad de toma de decisiones o la de procesar la información. Sin embargo, los participantes con más sintomatología perciben que pueden desarrollar su actividad normalmente, e incluso algo mejor que aquellos participantes con valores normales.

En nuestro estudio observamos que la población de emprendedores de alto impacto no siente merma en sus capacidades de desempeño, como sería de esperar, a pesar de padecer niveles altos de estrés y ansiedad. Podría deberse a varios factores relacionados con la personalidad de este perfil de emprendedor, y comprenderlos podría ayudar de manera decisiva en el desarrollo de estrategias de prevención específicas para este colectivo.



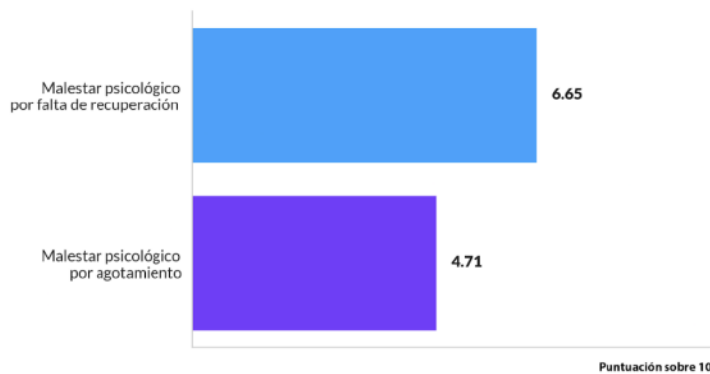


## **La falta de recuperación y el agotamiento inciden directamente en la vitalidad, el bienestar psicológico, la capacidad de regulación emocional y de relación social del emprendedor.**

Si el ritmo de vida no es sostenible, el cuerpo tiende a generar una deuda de energía, que incide, a largo plazo, en síntomas de ansiedad, estrés y depresión.

Se va produciendo así un desgaste paulatino. En primer lugar, se incrementan los síntomas de estrés, ante la ausencia de recuperación, y posteriormente de depresión, cuando aparece el agotamiento.

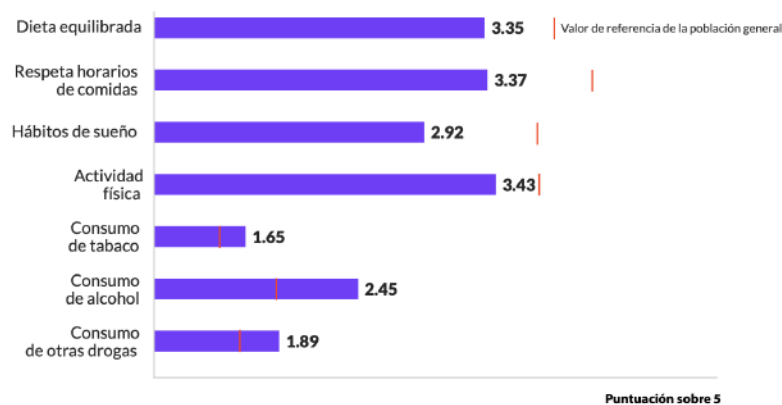
Puntuación media sobre 10 de malestar psicológico en emprendedores por falta de recuperación y agotamiento



## **El estrés sostenido puede desencadenar un estilo de vida poco saludable, que a su vez agudiza el problema de salud mental.**

El emprendedor lleva un estilo de vida peor que la media española con presencia notable de consumo de sustancias adictivas.

Puntuación media sobre 5 de hábitos de vida saludable en emprendedores frente a valores de población general







**Los hábitos de vida saludable, especialmente los de alimentación y actividad física, favorecen la recuperación y pueden servir de reguladores de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión.**

Se encontró una relación significativa entre los síntomas de estrés y la falta de regularidad en el ritmo de comidas. Se ha mostrado en estudios previos cómo la cronobiología está relacionada con trastornos afectivos y de ansiedad. También encontramos que el ejercicio físico es un factor importante en la regulación de la ansiedad.

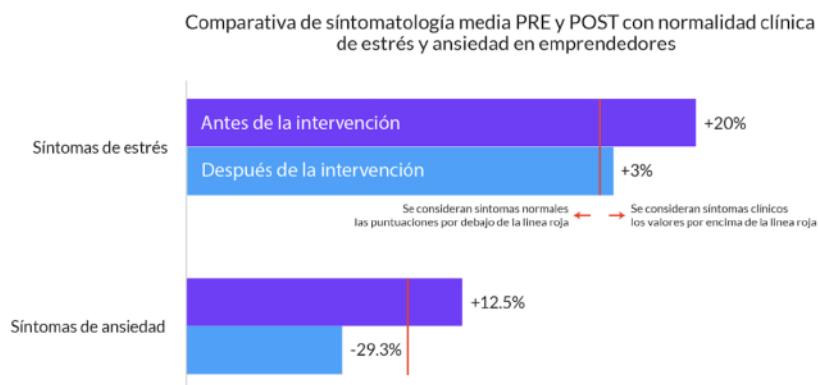
## Análisis del impacto del programa

Después del programa se invitó a los participantes a rellenar los cuestionarios de salud que ya habían cumplimentado antes del programa. En general, se vio un aumento de la salud y una disminución significativa de síntomas.

**El programa Healthy Minds disminuyó los síntomas de estrés y ansiedad.**

Después del programa Healthy Minds se registró una disminución estadísticamente significativa:

- Los síntomas de ansiedad se redujeron un 43.45%
- Los síntomas de estrés se redujeron un 16.42%
- Los síntomas de depresión disminuyeron un 9%. No se produjeron cambios significativos en este apartado porque los síntomas de depresión no eran altos antes de la intervención.







## El programa disminuyó el porcentaje de población con sintomatología de estrés y ansiedad.

El programa Healthy Minds permitió que el porcentaje de participantes que dejaron de tener síntomas clínicos de estrés y ansiedad fuera del 17% y del 21% respectivamente.

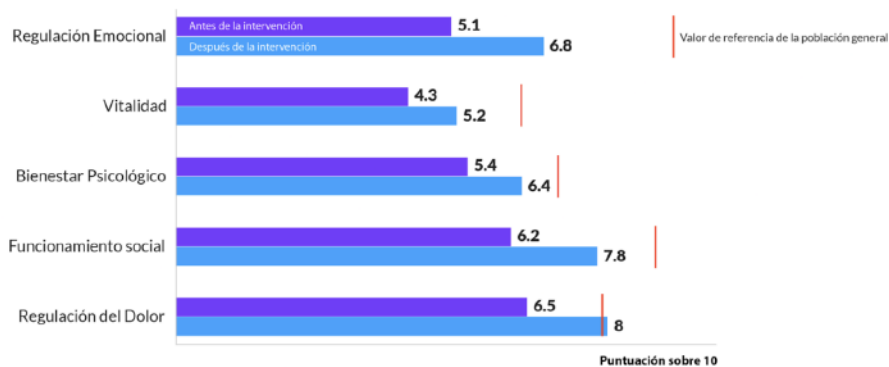
Cambios en sintomatología de estrés PRE - POST



## La mayoría de las escalas de salud percibida se vieron mejoradas significativamente después de la intervención.

- Hubo un incremento significativo del 35.23% en habilidades emocionales tras el programa.
- La vitalidad aumentó un 19.87% con respecto del nivel basal. La escala de vitalidad da una visión global del estilo de vida y la salud. Al fin y al cabo, el agotamiento y la desmotivación son signos claros de una carga de estrés excesiva.
- El bienestar subjetivo tuvo un incremento del 18.47%
- Los participantes aumentaron un 24.14% la calidad de sus interacciones sociales después del programa. Resulta relevante, teniendo en cuenta la importancia de los lazos sociales en el mantenimiento de la salud mental.
- Las limitaciones debidas al dolor se vieron mejoradas en un 24.07%. En estudios previos se ha observado el aumento de dolor relacionado con el aumento del estrés y la ansiedad.

Comparativa de puntuación media PRE y POST con población general de factores de salud en emprendedores





# Conclusiones generales

El programa Healthy Minds puede disminuir los síntomas de ansiedad y estrés en el contexto del emprendimiento. Resulta particularmente importante porque estos síntomas no suelen ser tratados en esta población hasta que es “demasiado tarde”, es decir, cuando los emprendedores se ven desbordados por los síntomas e incapaces de llevar a cabo sus actividades diarias.

Healthy Minds puede tener dos beneficios fundamentales:

- 1. Servir de tratamiento en personas que muestran síntomas “subclínicos”.**
- 2. Servir como un programa de prevención y fomento de la salud para emprendedores que están empezando o que todavía no padecen síntomas.**

## Pasos futuros

Perfeccionar el programa Healthy Minds, basándonos en los resultados obtenidos.

Publicar resultados para aumentar el conocimiento sobre esta problemática entre la comunidad emprendedora internacional.

Generar programas de investigación que nos permitan conocer mejor las causas principales del deterioro de la salud mental en los emprendedores y los posibles tratamientos preventivos y de fomento de la salud.

Generar una cultura del cuidado de la salud mental entre los emprendedores con el consiguiente beneficio en la actividad específica de sus compañías y en sus equipos.

## Financiación

**Necesitamos financiación por tres motivos fundamentales:**

**Diseñar un nuevo proyecto de investigación** que nos permita conocer las principales causas (personales y sociales) del deterioro de la salud mental de los emprendedores y evaluar si una nueva versión de Healthy Minds con más potencial de escalabilidad puede tener aún mayor impacto. Esta hipótesis es muy factible teniendo en cuenta los resultados obtenidos en nuestro estudio piloto.

Seguir **invirtiendo en transferencia y comunicación.**

**Llegar a todo el tejido de emprendedores en países hispanohablantes**, y de esa forma ser parte de la solución a la terrible pandemia de salud mental que azota a los países occidentales.



Informe de resultados del Programa Piloto de Ancla

# 2022

