

Informe de resultados

Personal Boards de Ancla

FEBRERO 2025



nirakara Lab

RESULTADOS DEL AÑO

2024

Hemos medido el impacto
que ha tenido 1 año de Personal
Boards en varios emprendedores.

Los resultados hablan por sí solos.

Ancla es una organización sin ánimo de lucro creada por y para emprendedores, con la misión de prevenir problemas de salud mental como el *burnout*, el estrés crónico, la ansiedad y la depresión a lo largo del camino emprendedor.

Este estudio ha sido realizado en colaboración con los investigadores de Nirakara Lab.

Nuestra labor es posible gracias al respaldo de destacadas entidades de la industria como:

**KIBO —
VEN
TURES** 

GOHUB
VENTURES

 **SAMAIPATA**

 **SPAINCAP**
Capital por un Futuro Sostenible

 **theventure.city**

 **VITA**
Growing together

 **Mutualidad**

 **Las
Rozas
Innova**

BBVA
Spark

youandlaw.

Agradecemos profundamente a todos ellos por acompañarnos en este viaje y por entender que el bienestar de los emprendedores no sólo impacta su vida personal, sino también la sostenibilidad y el éxito de sus empresas.

Índice

Descripción del Proyecto 3

Análisis del perfil de los emprendedores 4

Análisis longitudinal de los Personal Boards 11

Depresión, ansiedad y estrés 13

Evaluación del Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS-II) 16

Evaluación del programa 18

Conclusión 20

Descripción del Proyecto

El Personal Board es una metodología de grupo diseñada para crear un espacio de diálogo estructurado y los participantes son emprendedores en diferentes etapas de su proceso empresarial.

El Personal Board tiene como objetivo principal proporcionar un entorno seguro y de confianza donde los participantes puedan compartir sus desafíos personales, empresariales y familiares de manera abierta y honesta. Las reuniones son mensuales en un entorno seguro que permiten que los participantes puedan abrirse, compartan sus retos y reciban retroalimentación constructiva y apoyo emocional de los emprendedores de su grupo reflexionando sobre sus desafíos y sus decisiones mientras aprenden de los demás y desarrollan habilidades de liderazgo y resolución de problemas.

Uno de los pilares del Personal Board es la confianza y la confidencialidad. Sin estos dos elementos, los miembros no se sentirían cómodos al compartir sus desafíos más íntimos y vulnerables. El grupo trabaja bajo la premisa de que los desafíos, aunque específicos de cada persona, a menudo tienen componentes universales que pueden ser abordados de manera colectiva. Así, el formato también permite a los emprendedores aprender indirectamente de los problemas y soluciones que enfrentan sus colegas, lo que potencia el aprendizaje.

Diseño del estudio

Para explorar la efectividad de esta dinámica en el contexto emprendedor, se llevó a cabo un estudio longitudinal no controlado con 18 participantes.

Este diseño, aunque no incluye un grupo de control, permite observar tendencias a lo largo del tiempo en un grupo seleccionado de emprendedores.

El estudio se dividió en dos fases:

- 1. Fase Previa:** Antes de la implementación del Personal Board, se recogieron datos sobre los desafíos que enfrentaban los emprendedores, sus niveles de estrés, autoconfianza, y satisfacción con sus negocios y vidas personales. Este punto de referencia permitió tener una base sobre la cual evaluar cambios futuros.
- 2. Fase Posterior:** Después de 12 meses de reuniones, se recolectaron nuevamente datos de los mismos indicadores. El objetivo era medir los cambios en la percepción de sus desafíos, el nivel de apoyo percibido, la capacidad de resolución de problemas y los niveles de bienestar general.

Limitaciones y necesidad de más investigación

Es importante aclarar que, debido a la naturaleza no controlada del estudio, los resultados deben interpretarse con cautela. Este tipo de diseños no permite establecer causalidad entre la intervención del Personal Board y los cambios observados en los participantes. Los resultados que se obtuvieron deben tomarse más como tendencias que como conclusiones definitivas.

Por ello, aunque los resultados preliminares sugieren que el Personal Board puede ser una herramienta valiosa para emprendedores, las conclusiones definitivas requieren estudios con un diseño experimental más controlado.

Análisis del perfil de los emprendedores

Perfil sociodemográfico

1. **Género:** La mayoría de los emprendedores son hombres, representando aproximadamente 68% de la muestra, mientras que el 32% restante corresponde a mujeres.
2. **Grupo de edad:** Los emprendedores se concentran principalmente en el rango de 35 a 45 años, con un porcentaje considerable también en el grupo mayor de 45 años. El grupo más joven, de entre 25 y 35 años, es el menos representado.
3. **Estado civil:** Más del 60% de los emprendedores están casados o conviven en pareja, mientras que un porcentaje menor está divorciado o es soltero.
4. **Número de hijos:** Aproximadamente la mitad de los emprendedores no tiene hijos que convivan con ellos, mientras que el resto se reparte entre quienes tienen uno, dos o tres hijos.
5. **Nivel educativo:** La mayor parte de los emprendedores tiene un nivel educativo alto, con una mayoría que posee un título de máster. En menor medida, algunos tienen licenciatura o doctorado.

Perfilado Sociodemográfico Básico I

Grupo de Edad

Mayores de 45 años

32%

Entre 35 y 45 años

49%

Entre 25 y 35 años

19%

Género

68%

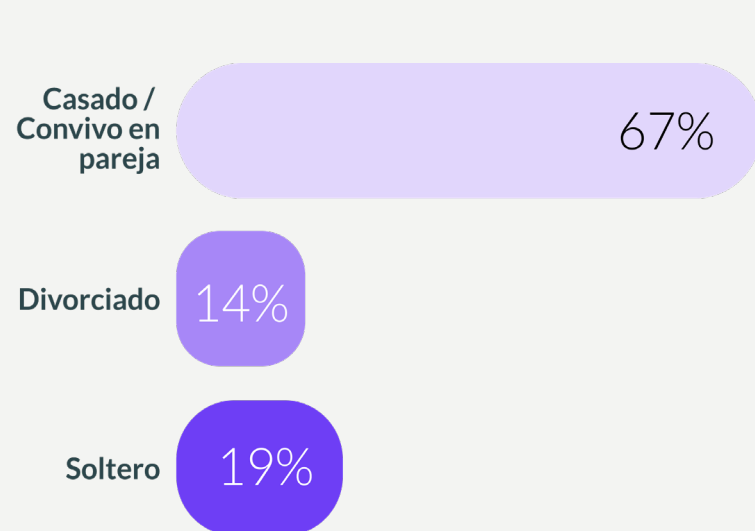
32%

Masculino

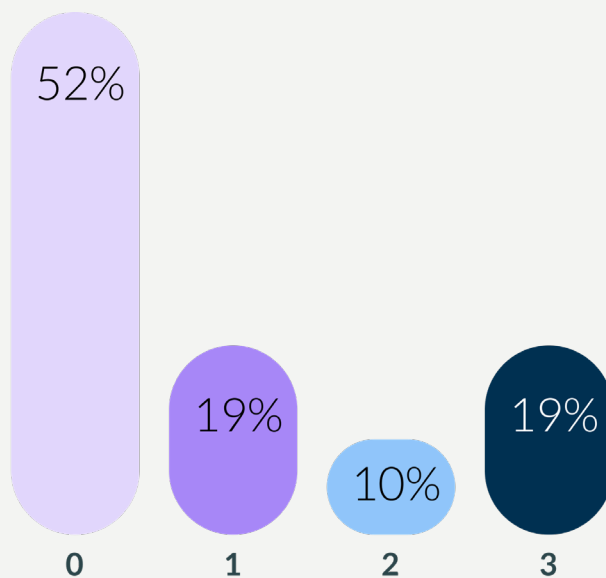
Femenino

Perfilado Sociodemográfico Básico II

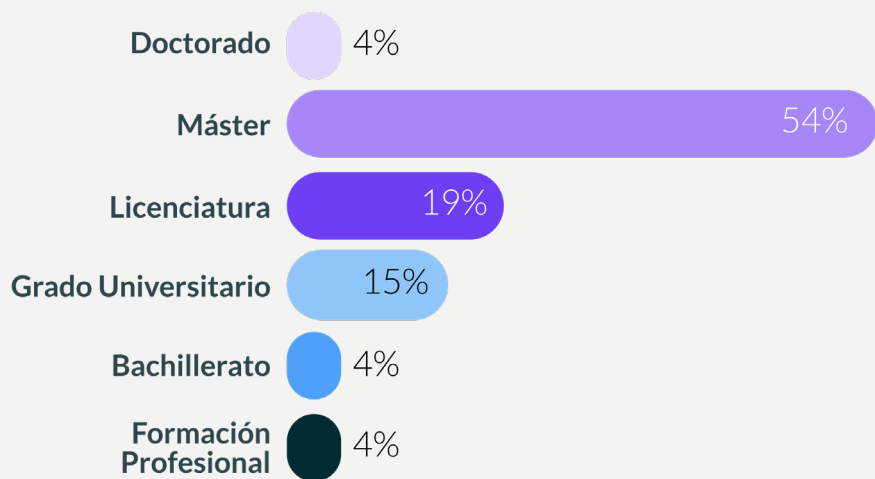
Estado Civil



Número de hijos que conviven



Nivel de estudios



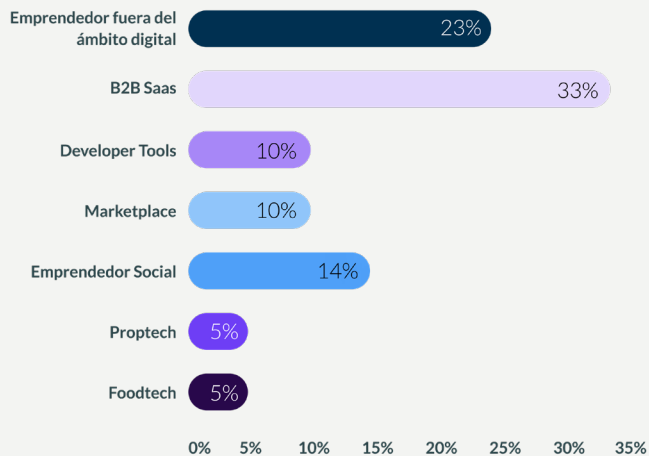
Motivaciones para emprender

Principales motivaciones para iniciar el emprendimiento (puntuación media sobre 5)

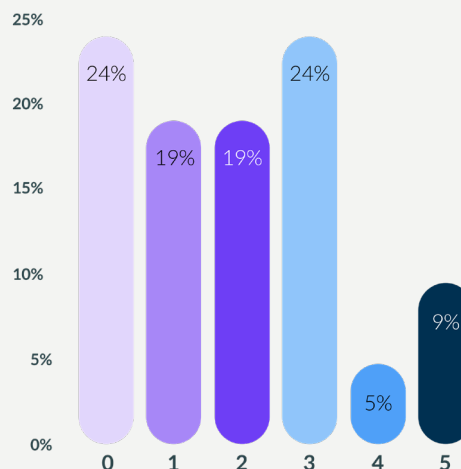


Perfilado de emprendedor I

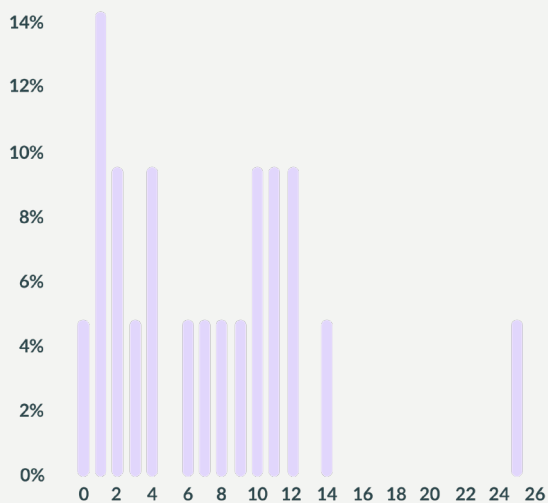
Sector del proyecto



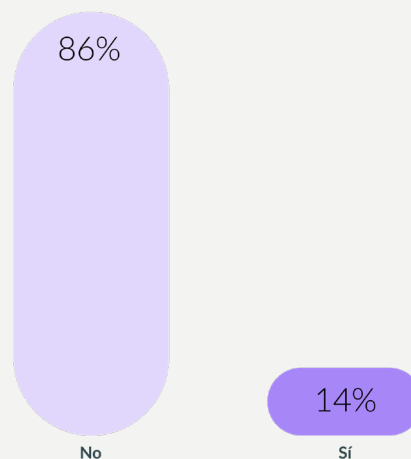
Número de proyectos emprendidos con anterioridad



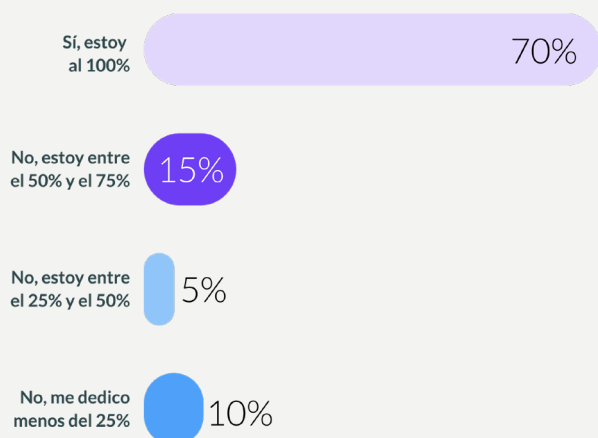
Años desde que emprendió el proyecto actual



¿Participa en una incubadora?

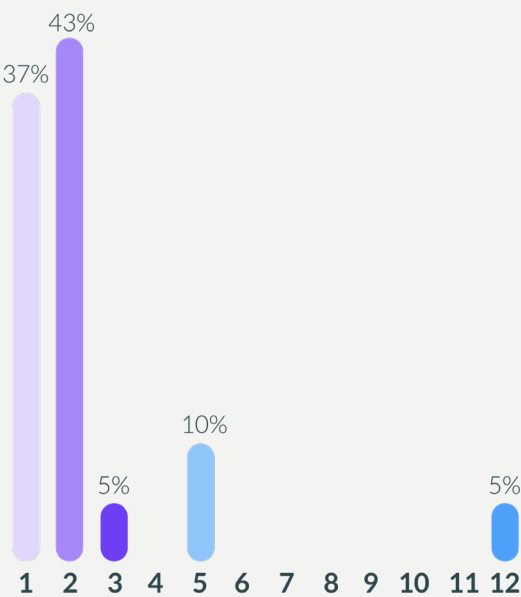


¿Estás dedicado al 100% al proyecto?

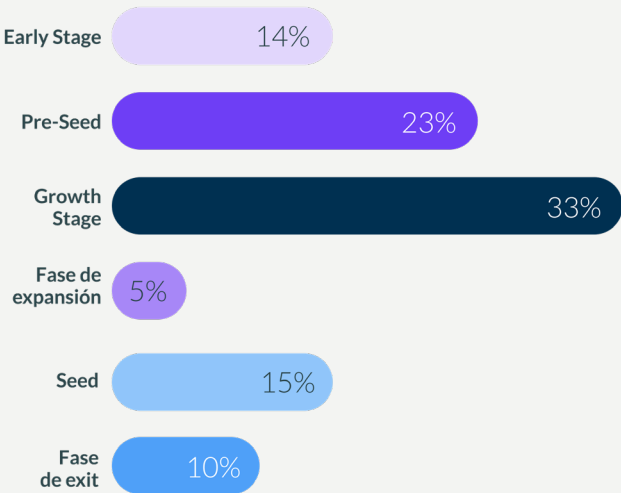


Perfilado de emprendedor II

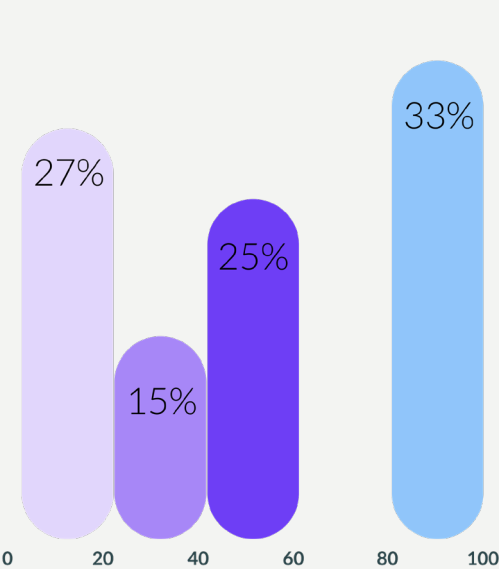
Número de socios en el proyecto



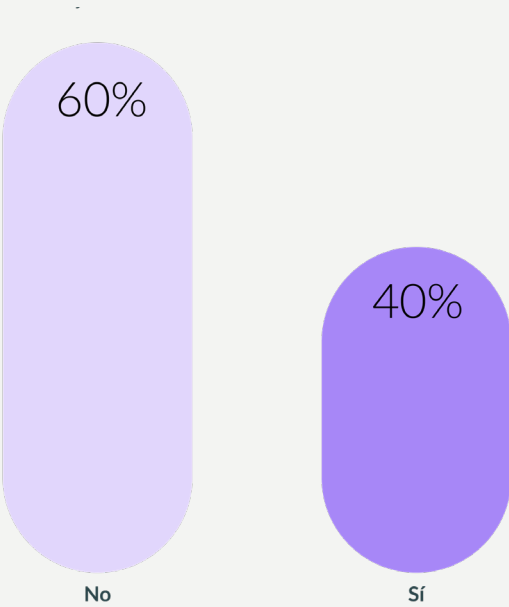
Fase del proyecto



Porcentaje del accionariado en manos del emprendedor



¿Da actualmente beneficios el proyecto?



En definitiva, los emprendedores de esta muestra son mayoritariamente hombres, con edades comprendidas entre los 35 y 45 años, con un nivel educativo alto y una dedicación intensa a sus proyectos. Buscan crecer personal y profesionalmente, dirigir su propio destino y generar valor para la sociedad, más allá de la simple independencia financiera. Muchos de ellos están en las primeras fases de sus proyectos, trabajando con pocos socios y ocupando roles de liderazgo. Sin embargo, sus proyectos aún no generan beneficios en su mayoría, lo que refleja las dificultades de los emprendimientos en etapas tempranas.

Founder/
Cofounder
& CEO

85%

Founder/
Cofounder
& C-Level

15%

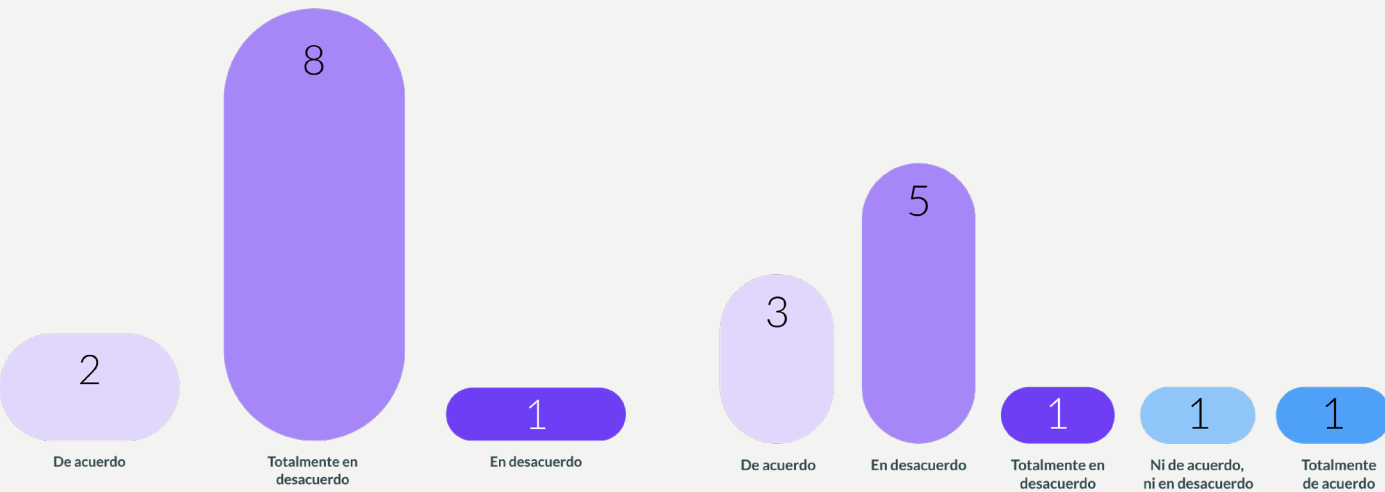
Relación con los inversores

La relación con los inversores parece ser positiva para la mayoría de los emprendedores, manteniéndose con una relación cordial. Sin embargo, un aspecto que se destaca es que, aunque el trato es correcto algunos emprendedores no perciben un apoyo activo o respaldo emocional por parte de sus inversores, lo cual podría ser una área de mejora. Por último, las discusiones y conflictos no son una característica común, lo que sugiere que, aunque podría faltar apoyo, la relación sigue siendo estable y profesional.

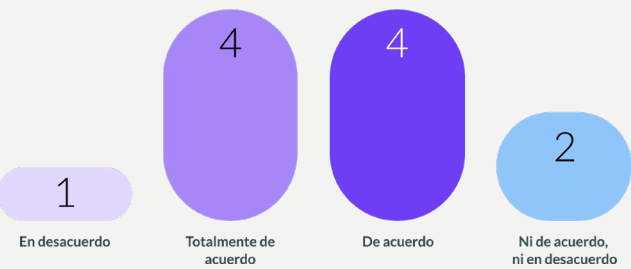
Trato con los inversores

Mantengo una buena relación

Trato cordial con ellos, pero no tengo ninguna relación



Habitualmente discuto



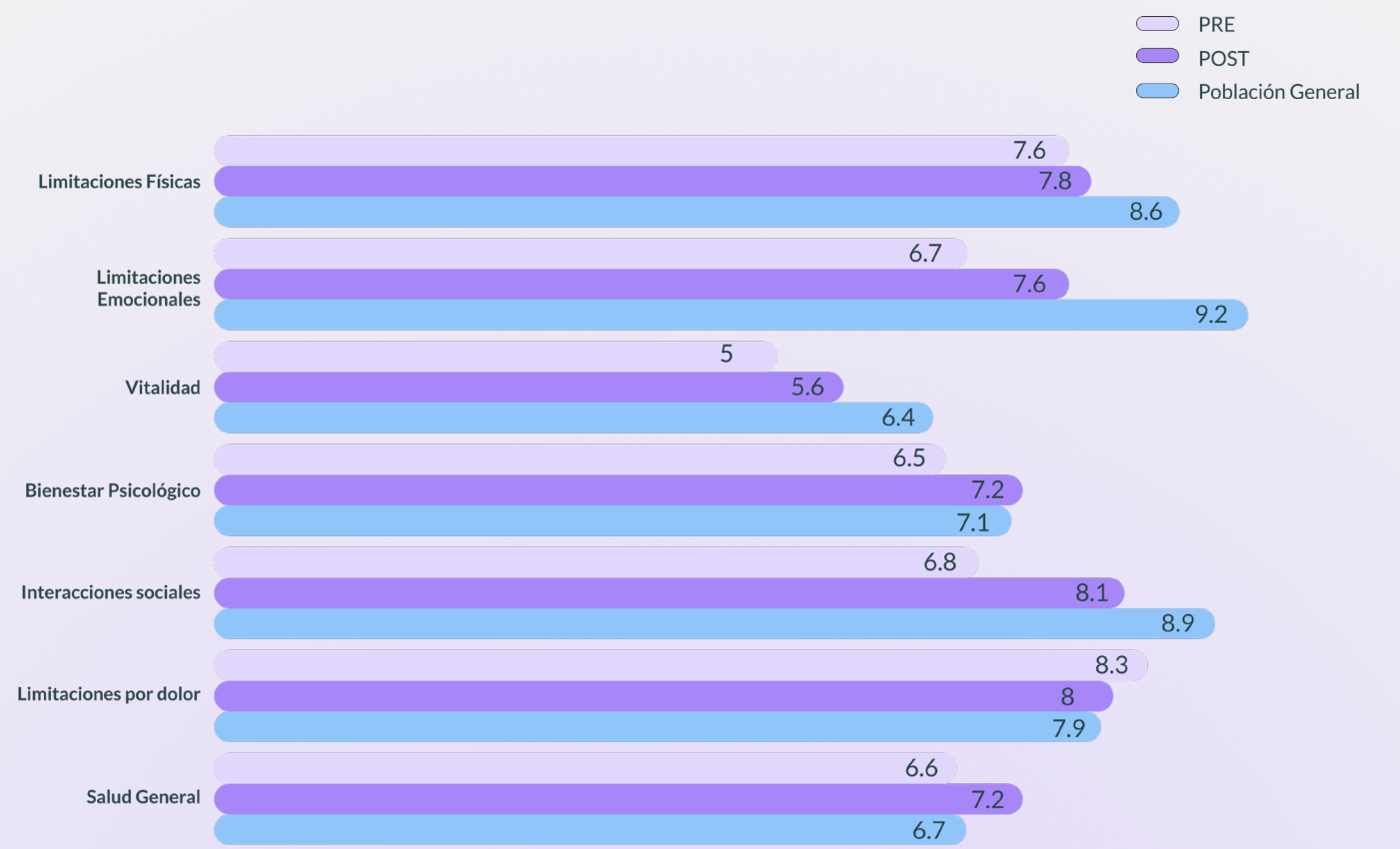
Análisis longitudinal de los Personal Boards

Salud Percibida

Para medir la percepción de salud de los participantes en el estudio se utilizó la versión española del cuestionario SF-36. Este cuestionario está compuesto por ocho subescalas que cubren diferentes aspectos de la salud física y mental, y permite obtener una visión integral del estado de salud percibido por los participantes.

Resultados tras la participación en los Personal Boards

Puntuación media sobre 10 de factores de salud frente a la población real



Después de la participación en el programa de Personal Boards, se observaron mejoras en varias de las dimensiones de salud medidas por el cuestionario SF-36. A continuación, se detallan las mejoras significativas en cada una de las dimensiones:

**LIMITACIONES
EMOCIONALES**

Los participantes mostraron una mejora significativa en cómo los problemas emocionales interfieren en su trabajo y actividades diarias, con un incremento notable en su capacidad de manejar estos problemas tras la intervención.

VITALIDAD (VT)

La sensación de energía y vitalidad aumentó significativamente entre los participantes, quienes reportaron menos fatiga y mayor dinamismo en comparación con la fase previa a su participación en los Personal Boards.

**BIENESTAR PSICOLÓGICO
(SALUD MENTAL - MH)**

Hubo una mejora significativa en el bienestar psicológico, con una reducción en los niveles de ansiedad y depresión, así como un mayor control emocional y estabilidad mental.

SALUD GENERAL (SG)

La percepción global de salud entre los participantes también mostró una mejora significativa, con mejores expectativas de salud futura y una mayor sensación de resistencia ante enfermedades.

Aunque el programa de Personal Boards mostró mejoras generales en la percepción de salud, algunas subescalas no presentaron cambios estadísticamente significativos:

**LIMITACIONES FÍSICAS
(ROL FÍSICO - RP)**

No hubo una mejora significativa en las limitaciones físicas percibidas por los participantes. Las actividades físicas cotidianas no se vieron afectadas por el programa de forma considerable.

**LIMITACIONES POR DOLOR
(DOLOR CORPORAL - BP)**

No se observó una reducción significativa en el dolor corporal ni en su interferencia con las actividades diarias.

**INTERACCIONES SOCIALES
(FUNCIÓN SOCIAL - SF)**

Aunque hubo una ligera mejora en la interacción social, esta no fue lo suficientemente significativa para ser considerada relevante desde un punto de vista estadístico.

Conclusión

El uso del cuestionario SF-36 reveló mejoras significativas en la percepción de salud emocional y psicológica tras la participación en los Personal Boards. Las mayores mejoras se observaron en las subescalas de Limitaciones Emocionales, Vitalidad, Bienestar Psicológico y Salud General. Sin embargo, no se encontraron mejoras significativas en las dimensiones relacionadas con las Limitaciones

Físicas, las Interacciones Sociales, ni en la Limitación por Dolor.

Estos resultados sugieren que la participación en el programa tuvo un impacto más notable en aspectos de la salud mental y emocional, mientras que los aspectos físicos de la salud percibida no se vieron tan afectados.

Depresión, ansiedad y estrés

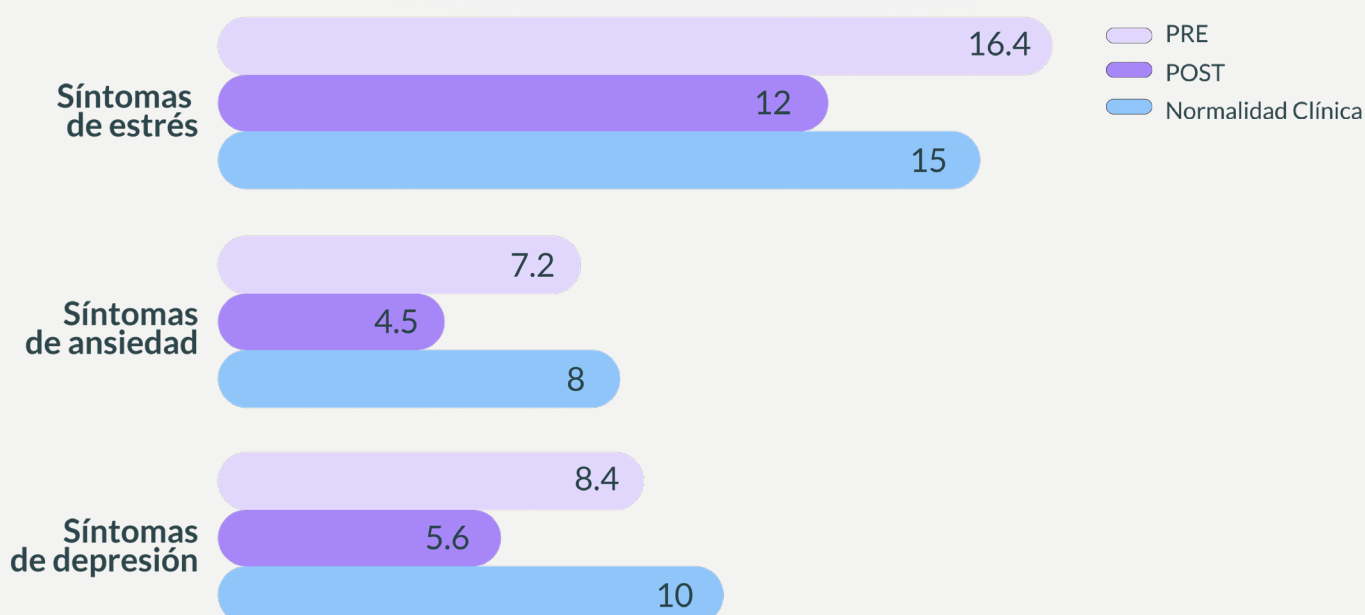
Para medir la sintomatología de estrés, ansiedad y depresión en los participantes, se utilizó la escala DASS-21 (Depression, Anxiety, and Stress Scale - 21 Items). Esta herramienta está diseñada para evaluar la intensidad de estos tres estados emocionales mediante un cuestionario autoinformado

Explicación de las subescalas

Escala de Depresión: Evalúa síntomas relacionados con la tristeza, la pérdida de interés, la devaluación de la vida, y la anhedonia (incapacidad de experimentar placer).

Escala de Ansiedad: Mide aspectos como la activación autonómica (taquicardia, temblores), el miedo a la pérdida de control y la respuesta de sobresalto.

Escala de Estrés: Detecta síntomas relacionados con la tensión, la irritabilidad, la dificultad para relajarse, y la hiperactividad emocional.



-30,61%

ESTRÉS

Se observó una disminución significativa en los síntomas de estrés. Antes de la intervención, algunos participantes mostraban niveles elevados de estrés, pero tras su participación en los Personal Boards, los niveles disminuyeron considerablemente. Esto indica que la intervención ayudó a reducir el malestar relacionado con la tensión crónica y la irritabilidad.

-50.77%

ANSIEDAD

Los síntomas de ansiedad, como el miedo y la activación autonómica, mostraron una disminución marcada. Esta es la subescala que experimentó la mayor mejora, sugiriendo que los Personal Boards ayudaron a los participantes a manejar mejor la ansiedad asociada a sus desafíos profesionales.

-35.71%

DEPRESIÓN

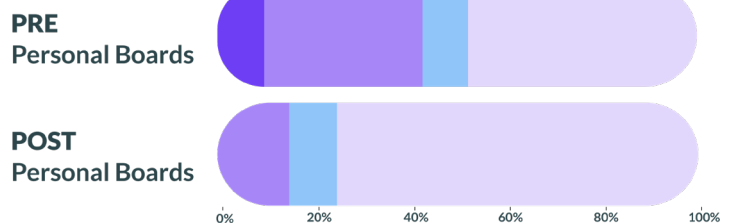
La depresión también mostró una mejora significativa tras la intervención, con una reducción en la desesperanza, la anhedonia y la autodevaluación. Los participantes reportaron menos síntomas de este tipo después de las reuniones en los Personal Boards.

Reducción de los síntomas graves y muy graves

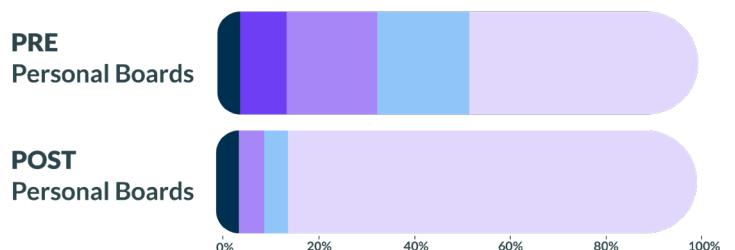
Uno de los aspectos más relevantes de los resultados es la disminución de las sintomatologías graves y muy graves. Las gráficas comparativas pre-post muestran que los participantes que inicialmente se encontraban en categorías de gravedad alta (graves o muy graves) para estrés, ansiedad y depresión, lograron mejorar sustancialmente y, en muchos casos, alcanzar niveles de normalidad o síntomas leves.



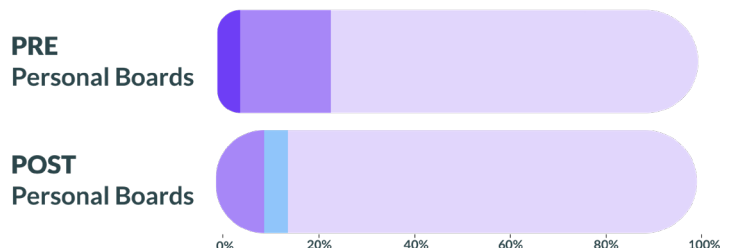
Síntomas de estrés



Síntomas de ansiedad



Síntomas de depresión



Estrés: La categoría “muy grave” y “grave” casi desaparece en la evaluación post, quedando en su mayoría en niveles leves o normales.

Ansiedad: Se observó una reducción significativa en los síntomas graves y moderados, con un aumento importante en los niveles normales.

Depresión: Similar al estrés y la ansiedad, los participantes experimentaron una reducción notable en los síntomas graves de depresión.

Conclusión

La participación en los Personal Boards tuvo un impacto positivo significativo en la reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Esto es especialmente evidente en la disminución de los síntomas más graves, lo que sugiere que esta intervención no solo ayudó a reducir la sintomatología general, sino que fue particularmente efectiva para aquellos que presentaban mayores niveles de malestar emocional.

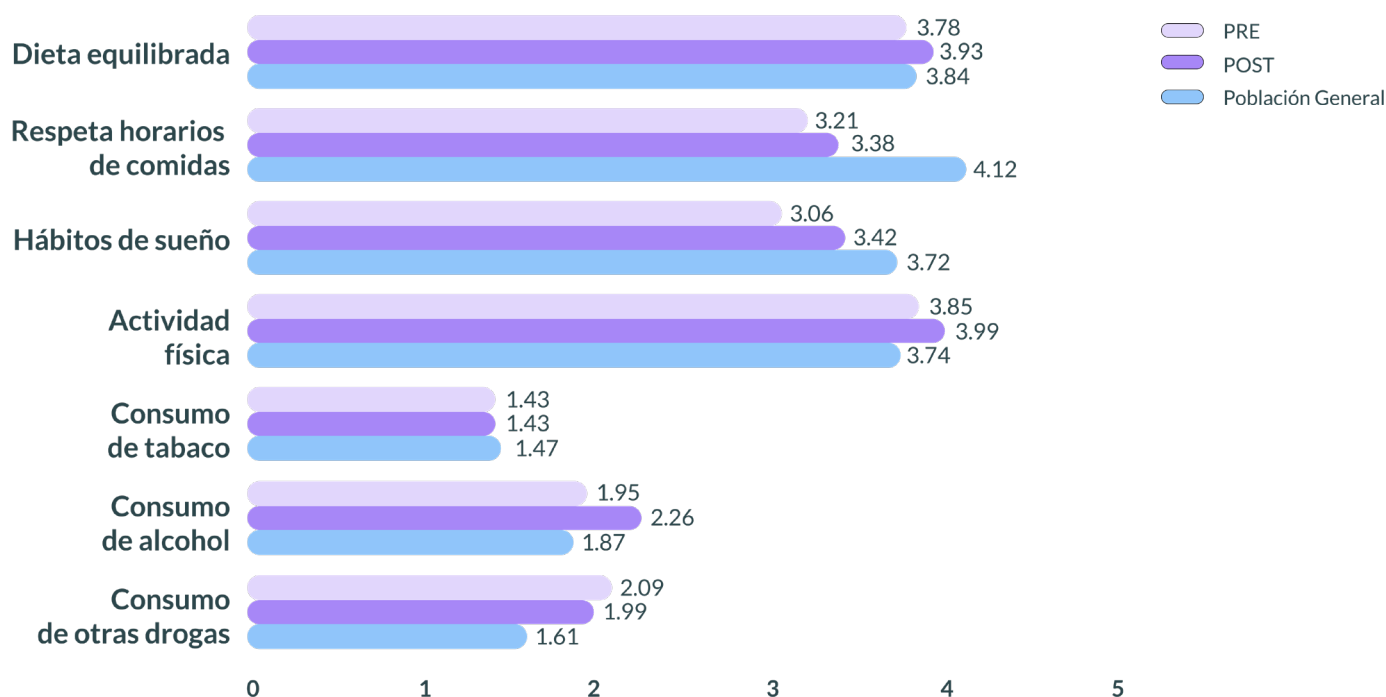
El modelo de Personal Boards parece ser eficaz para abordar los problemas emocionales y de salud mental relacionados con el estrés del emprendimiento, proporcionando un espacio seguro y colaborativo para compartir y reflexionar sobre los desafíos personales y profesionales.

Evaluación del Cuestionario de Estilos de Vida Saludables (CEVS-II)

El Spanish Healthy Lifestyle Questionnaire (Cuestionario de Estilos de Vida Saludables, CEVS-II) mide distintos factores relacionados con los hábitos de vida, incluyendo la alimentación, actividad física, consumo de sustancias, entre otros. A continuación, se presentan las conclusiones basadas en la intervención de los Personal Boards sobre estos hábitos de vida.

Resultados generales

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



El análisis muestra que el grupo de emprendedores evaluados presenta un estilo de vida menos saludable en comparación con la población general.

En particular, se identificaron dos áreas problemáticas:

1. **Hábitos de sueño:** El descanso no es óptimo en la mayoría de los participantes, quienes no duermen lo suficiente o no logran descansar adecuadamente.
2. **Respeto a los horarios de las comidas:** Los participantes no siguen de manera consistente los horarios regulares de comida.
3. Además, se observó que algunos factores relacionados con el **consumo de sustancias** (alcohol, tabaco y otras drogas) estaban por encima de los valores normales, indicando un uso problemático.

Cambios observados tras la intervención

Tras participar en los Personal Boards, se observaron las siguientes mejoras:

HÁBITO DE SUEÑO

+15.72%

Los hábitos de descanso mejoraron significativamente tras la intervención. Aunque los participantes aún no alcanzan los valores de referencia de la población general, se nota una tendencia positiva en cuanto a la calidad y cantidad de sueño.

OTROS FACTORES

- **Dieta equilibrada:** Sin cambios significativos.
- Respeto por los **horarios de las comidas:** Aunque hubo una ligera mejora, no fue estadísticamente significativa (p-value = 0.2913).
- **Actividad física:** La actividad física no mostró mejoras significativas (p-value = 0.2068).
- **Consumo de tabaco:** No hubo cambios significativos en los hábitos de consumo de tabaco (p-value = 0.9163).

- **Consumo de alcohol:** Este fue el único factor que empeoró tras la intervención, aunque el cambio no fue estadísticamente significativo (p-value = 0.2614).
- **Consumo de otras drogas:** No se observaron cambios significativos en este factor (p-value = 0.6104).

Conclusiones

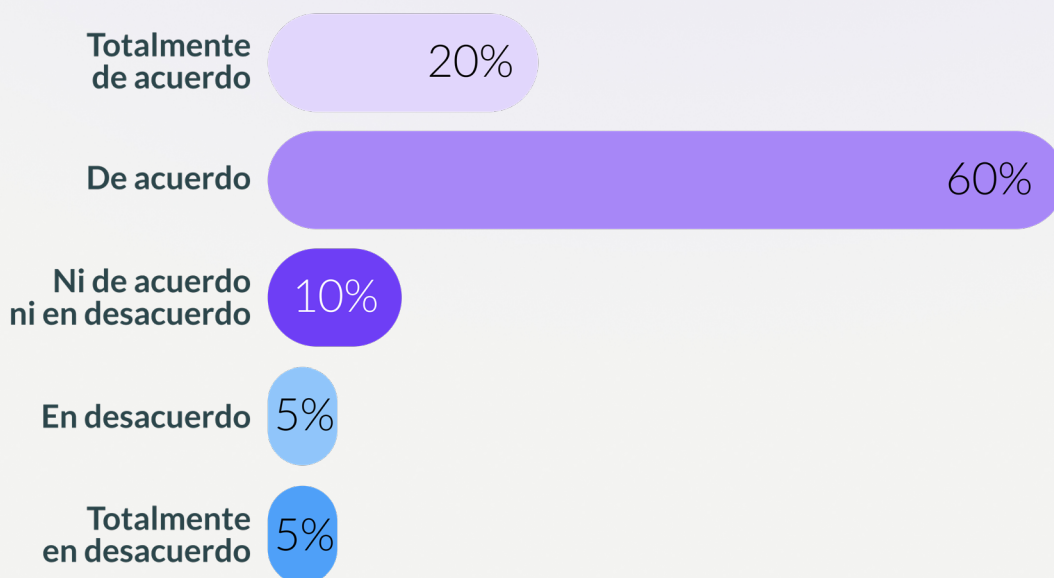
En resumen, los Personal Boards tuvieron un impacto positivo en los hábitos de sueño de los participantes, con una mejora significativa. Sin embargo, otros factores relacionados con el estilo de vida saludable, como el respeto a los horarios de comida y la actividad física, no mostraron mejoras importantes. El único factor que empeoró ligeramente fue el consumo de alcohol, aunque el cambio no alcanzó significancia estadística.

Estos resultados sugieren que los Personal Boards pueden ser efectivos para abordar problemas relacionados con el bienestar emocional y el manejo del estrés (reflejado en la mejora del sueño), pero se necesitarían intervenciones adicionales para mejorar otros hábitos de vida, especialmente el consumo de sustancias y la regularidad en los hábitos alimenticios.

Evaluación del programa

Análisis de la pregunta: “Me siento más preparado/a para afrontar los problemas de la vida diaria y de mi trabajo después de haber participado en los Personal Boards”

La gráfica muestra que **el 80% de los participantes se sintieron más preparados después de participar en los Personal Boards**. El 60% de los encuestados “están de acuerdo” con esta afirmación, mientras que un 20% adicional está “totalmente de acuerdo”. Solo una pequeña fracción de los encuestados expresó neutralidad o desacuerdo. En general, **la experiencia de los Personal Boards tuvo un impacto positivo en la mayoría de los participantes**.



¿Qué aspectos del programa de formación encontraste más valiosos y por qué?

Los participantes destacaron diversos aspectos del programa que consideraron valiosos:

ESPACIO DE CONFIANZA Y CONFIDENCIALIDAD

Muchos participantes valoraron el entorno seguro para poder compartir experiencias profundas y personales. Comentarios como “El espacio de confianza y poder compartir y acompañar de un modo poco frecuente” y “Generar un espacio de confidencialidad permite a los participantes exponer y recibir experiencias sobre problemas de mucho calado” resaltan este aspecto. La confianza y la apertura permitieron que se abordaran temas que ni siquiera se trataban en contextos terapéuticos o profesionales más formales.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS

El compartir experiencias y aprender de cómo otros superaron sus retos fue un punto clave, como se expresa en “Compartir experiencias profundas y escuchar cómo superaron mis compañeros los retos de la vida”. Este aspecto de aprendizaje comunitario fortaleció las relaciones entre los participantes.

DIVERSIDAD DE ÁMBITOS (PERSONAL, PROFESIONAL Y FAMILIAR)

Los participantes valoraron el hecho de que se abordaran temas no solo profesionales, sino también personales y familiares, lo cual es visto como una visión integral del emprendedor: “Al final muchas veces pensamos que vamos a hablar solo de lo profesional, y me ha encantado que acabamos hablando de lo personal o familiar”.

DESARROLLO DE HABILIDADES COMO LA ESCUCHA ACTIVA Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL

La escucha activa fue mencionada como una herramienta útil que puede aplicarse en diversas áreas de la vida, con varios participantes mencionando su impacto positivo. Además, las prácticas de regulación emocional también fueron destacadas como esenciales para mejorar el bienestar personal.

CONEXIÓN PROFUNDA Y LIBRE DE JUICIOS

La creación de vínculos estrechos en un ambiente de confianza inquebrantable fue otro de los factores clave que hicieron que las sesiones de los Personal Boards fueran altamente valoradas. Muchos participantes mencionaron la “ausencia de juicios” y la “libertad para expresar aspectos íntimos” como pilares de la experiencia.

Conclusión

Los Personal Boards proporcionaron un entorno seguro y confidencial que permitió a los participantes compartir sus desafíos y obtener apoyo en áreas que abarcaban tanto lo profesional como lo personal. Los aspectos más valorados del programa fueron la conexión profunda entre los participantes, la posibilidad de abordar temas personales en un entorno libre de juicios, y las herramientas prácticas para la regulación emocional y la escucha activa. Entre las sugerencias para el futuro destacan un mayor enfoque en la gestión del estrés y las emociones, así como la optimización de las sesiones en cuanto a moderación y duración.

Con el apoyo de nuestros Sponsors



Y de nuestros Partners



Para más información,
escribenos a ancla@ancla.life

Para ofrecer los Personal Boards a tus
emprendedores, escribenos a carlota@ancla.life

Para formar parte de un Personal Board,
hazte socio de Ancla en www.ancla.life
y escribenos a ancla@ancla.life

