

MUCHA CARGA, POCA PAUSA

Fatiga mental, hábitos y regulación del estrés
en personas emprendedoras hispanohablantes

Por qué este informe

En Ancla tratamos con personas que emprenden. Nos cuentan lo que suele quedar fuera de los foros y de las métricas: el cansancio que no se va con un fin de semana de descanso, las noches en vela dando vueltas a un problema o decisión, la sensación de estar sosteniéndolo todo.

Queríamos pasar de esas conversaciones a los datos. Por eso pusimos a disposición de la comunidad un test de autodiagnóstico sobre fatiga mental y hábitos de vida. Lo han respondido 352 personas emprendedoras, y este informe recoge lo que nos han contado.

El título lo resume: **mucha carga, poca pausa**. Dos de cada tres personas viven con frecuencia situaciones estresantes, y buena parte de ellas no recurre a las herramientas que ayudan a recuperarse.

Pero los datos también dicen otra cosa, y es la que más nos importa: incluso con mucho estrés, un tercio no presenta ninguna señal frecuente de fatiga. Y lo que les distingue del resto no son recursos extraordinarios, sino hábitos cotidianos.

No es un estudio clínico ni pretende serlo. Es una invitación a mirarnos con honestidad y entender que cuidarse también es parte del trabajo de emprender.

Diego Ballesteros · Presidente de Ancla.Life

Qué es (y qué no es) este informe

Qué es. Un retrato de las 352 personas emprendedoras que respondieron, entre julio de 2024 y mayo de 2026, a un test de autodiagnóstico sobre fatiga mental y hábitos de vida publicado en ancla.life.

Qué no es. No es un estudio clínico. No mide diagnósticos y no representa a todas las personas emprendedoras. Quien hace un test así suele tener motivos para preguntarse cómo está, lo que probablemente eleva algunas cifras.

Cómo leer las cifras.

- Cada gráfico indica su base, es decir, cuántas personas hay detrás del dato.
- Los grupos de menos de 30 personas aparecen en tono claro: sus porcentajes son menos estables.
- Cuando relacionamos dos respuestas (por ejemplo, actividad física y cansancio), hablamos de cosas que *van de la mano*, no de causas.

Palabras con significado preciso. «Fatiga», «estrés» o «cansancio» se refieren siempre a lo que cada persona declara sentir, no a un diagnóstico. El glosario de la página 39 las define.

Quién está detrás

Ancla.Life es una asociación sin ánimo de lucro creada por y para emprendedores. Ayuda a que desarrollen las capacidades personales que necesitan para afrontar la exigencia de emprender y sostener un alto nivel de rendimiento a lo largo del tiempo. También trabaja para prevenir el agotamiento, el estrés crónico y la ansiedad en el emprendimiento, y para reducir el estigma en torno a la salud mental entre líderes empresariales.

Nirakara.lab es un instituto de investigación y formación que trabaja en mindfulness y estilo de vida desde una perspectiva científica, con un laboratorio activo desde hace más de quince años. El diseño del cuestionario es suyo.

Transparencia. Al terminar el test, cada persona recibía una puntuación orientativa y la recomendación de módulos del programa *Emprendimiento Consciente* (antes *Healthy Minds for Entrepreneurs*), un curso de Ancla diseñado y creado por Nirakara.lab. Este informe no utiliza esas puntuaciones: se basa directamente en las respuestas.

Resumen Ejecutivo

Mucha carga, poca pausa: cuatro datos que resumen el problema

66,2%

vive situaciones estresantes con frecuencia

Dos de cada tres participantes declaran estrés frecuente o muy frecuente.

60,5%

presenta al menos una señal frecuente de fatiga

Cansancio, dificultad para concentrarse o incapacidad para realizar actividades diarias.

17,9%

se despierta habitualmente descansado

El 56,2% se despierta algo o muy cansado.

40,3%

no usa con frecuencia ninguna de las 3 estrategias de regulación

Entre quienes viven estrés frecuente: movimiento, relajación o apoyo cercano.

LA IDEA CENTRAL

La carga es alta. La recuperación y las herramientas para regularla no siempre acompañan.

Resumen Ejecutivo

Con estrés frecuente, no todos presentan fatiga: ¿qué aparece asociado?

32,6%

de quienes viven
estrés frecuente
no presenta
ninguna señal
frecuente de
fatiga

entre 10 personas

El estudio observa asociaciones;
no permite establecer
causalidad.

Entre quienes tienen estrés frecuente, el grupo sin fatiga frecuente muestra:

72,4%

vs. 46,5%

Actividad física intensa

≥76 min/semana

52,6%

vs. 26,8%

**Mejor conciliación del
sueño**

casi nunca tiene dificultad para
dormirse

51,3%

vs. 24,8%

Vida social significativa

al menos semanalmente

40,8%

vs. 16,6%

Meditación o relajación

al menos semanalmente

No es una receta: son patrones que ayudan a identificar dónde puede estar la diferencia entre
carga y recuperación.

Lo que dicen los datos

Hallazgos clave · 1 de 2

1

Dos de cada tres emprendedores se enfrentan con frecuencia a situaciones que viven como *estresantes* (**66,2 %**).

2

Seis de cada diez emprendedores presentan con frecuencia al menos una señal de fatiga: cansancio, dificultad para concentrarse o incapacidad para sus actividades diarias (**60,5 %**).

3

Solo una de cada seis emprendedores se *despierta descansada* (**17,9 %**).

4

La brecha. De quienes viven estrés *frecuente*, cerca de la mitad no recurren con frecuencia a ninguna de tres estrategias básicas: moverse, relajarse o apoyarse en su entorno (**40,3 %**).

Base: 352 personas emprendedoras.

Lo que dicen los datos

Hallazgos clave · 2 de 2

5

Con mucho estrés, un tercio no presenta señales frecuentes de fatiga. ¿Por qué? Porque estas personas se mueven más, concilian mejor el sueño, cultivan más su vida social y practican con más regularidad técnicas de meditación o relajación.

6

Más equipo, más estrés. El estrés *frecuente* pasa del 56,4% en equipos de hasta 5 personas al 94,1% en los de más de 50.

7

La alimentación no parece el punto débil. El 63,4 % come fruta y verdura *varias veces* por semana o a diario.

Los hallazgos 5 y 6 son asociaciones: describen lo que va de la mano, no sus causas.

Índice

01 La carga

02 La recuperación

03 El cuerpo como base

04 Las estrategias

05 Lo que hacen distinto

Metodología

01

La carga



El peso que se lleva

Los deportistas de élite saben que el rendimiento no depende solo de cuánto se entrena, sino de cuánto se recupera entre esfuerzo y esfuerzo. Sin pausa, la carga que debería fortalecer acaba desgastando.

En Ancla usamos a menudo esa imagen del entrenamiento para hablar de emprender. Emprender también es un esfuerzo sostenido: decisiones, incertidumbre, responsabilidad sobre otras personas y sobre el propio proyecto.

Este primer capítulo pone números a esa carga. ¿Con qué frecuencia viven situaciones estresantes las personas emprendedoras que respondieron al test? ¿Cómo se traduce esa carga en su energía, su atención y su día a día? ¿Pesa igual en todos los perfiles?

La carga no es todo el problema. El problema es mucha carga sin pausa.

Dos de cada tres se enfrentan con frecuencia a situaciones estresantes

El 66,2 % de los emprendedores dice encontrarse «frecuentemente» o «muy frecuentemente» en situaciones que considera estresantes. Solo el 5,7 % responde «nunca» o «casi nunca».

Es un dato de percepción: no mide el estrés en el cuerpo, sino cómo lo vive cada persona. Pero esa percepción ya es, en sí misma, una carga que se lleva de un día al siguiente.



«[...] hasta que mi cuerpo dijo basta.»
Jana Robles, emprendedora, fundadora de Born Rose Barcelona · Podcast de Ancla

Base: 352 personas emprendedoras que respondieron al test de fatiga mental de Ancla.Life (jul. 2024 – may. 2026). Autoinforme; no representativo.

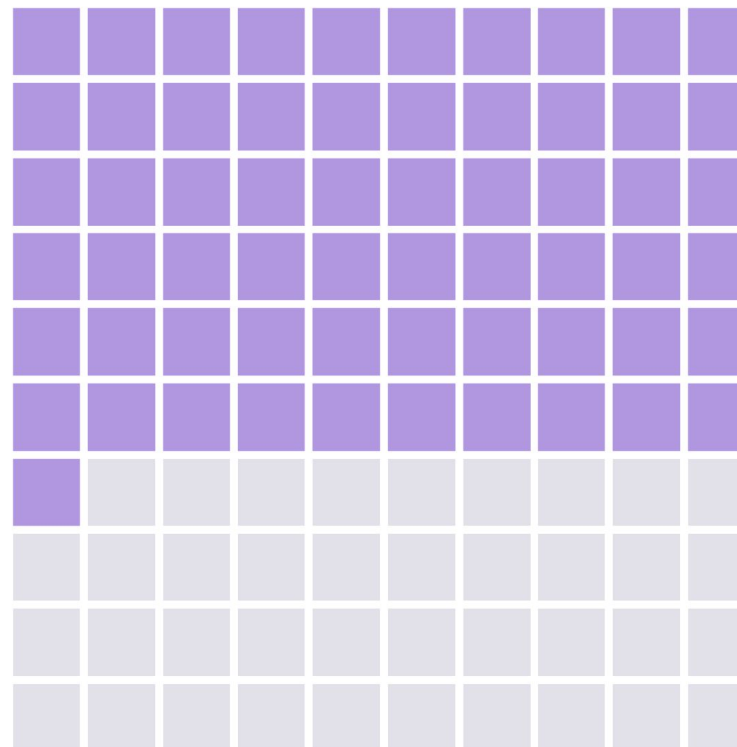
Seis de cada diez presentan con frecuencia al menos una señal de fatiga

El test preguntaba por tres señales: **cansancio o poca energía, dificultad para concentrarse e incapacidad para hacer las actividades diarias**. El 60,5 % (213 personas) marca al menos una de ellas como *frecuente o muy frecuente*. El 29,0 % marca al menos dos y el 15,3 % (54 personas) las tres.

La fatiga acompaña a la carga. Entre quienes viven situaciones estresantes el 24,2% solo «a veces» se siente cansado con frecuencia. Entre quienes las viven «muy frecuentemente», la cifra sube al 67,5 %.

«No me sentía mal, no me sentía quemado, no me sentía cansado.»

Juan Nieto, emprendedor, fisioterapeuta y especialista en movimiento, recordando una etapa en la que llevaba años a ese ritmo • Podcast de Ancla



Presenta al menos una señal de fatiga el

60,5 %

213 de 352 personas

15,3 % presenta las tres señales con frecuencia (54 personas)

Cada cuadrado = 1 % de las respuestas

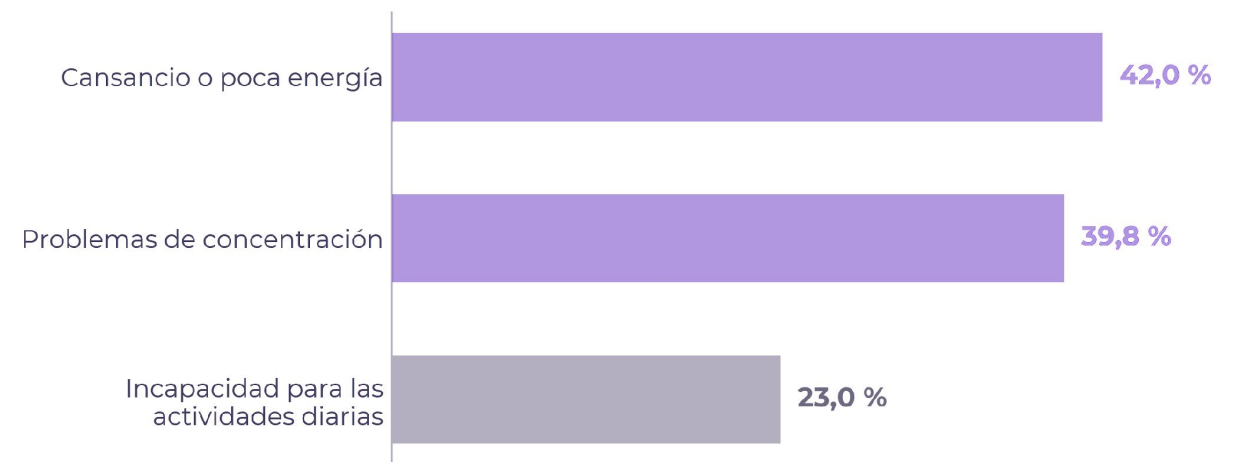
Base: 352. «Señal frecuente» es un indicador construido para este informe (ver metodología). La relación entre estrés y cansancio es una asociación.

La fatiga pesa más sobre la energía y la atención que sobre la capacidad de funcionar

El 42,0 % de las personas declara cansancio o poca energía con frecuencia, y el 39,8 % dificultades para concentrarse. En cambio, sentirse incapaz de hacer las actividades diarias por la fatiga solo lo declara el 23,0 %.

Estos datos sugieren un patrón que en Ancla escuchamos a menudo: muchas personas siguen funcionando pese al cansancio, y por eso la fatiga pasa desapercibida, incluso para quien la vive.

Presencia de cada señal de fatiga en porcentaje



«¿Cómo le explicas a alguien que estás mal cuando por fuera todo va bien?»

Ángel María Herrera Burguillo, emprendedor y fundador de Protagonistas · Newsletter de Ancla

La lectura de «seguir funcionando» es una interpretación.

Más equipo, más estrés; pero no más fatiga

El estrés crece con el tamaño del equipo:

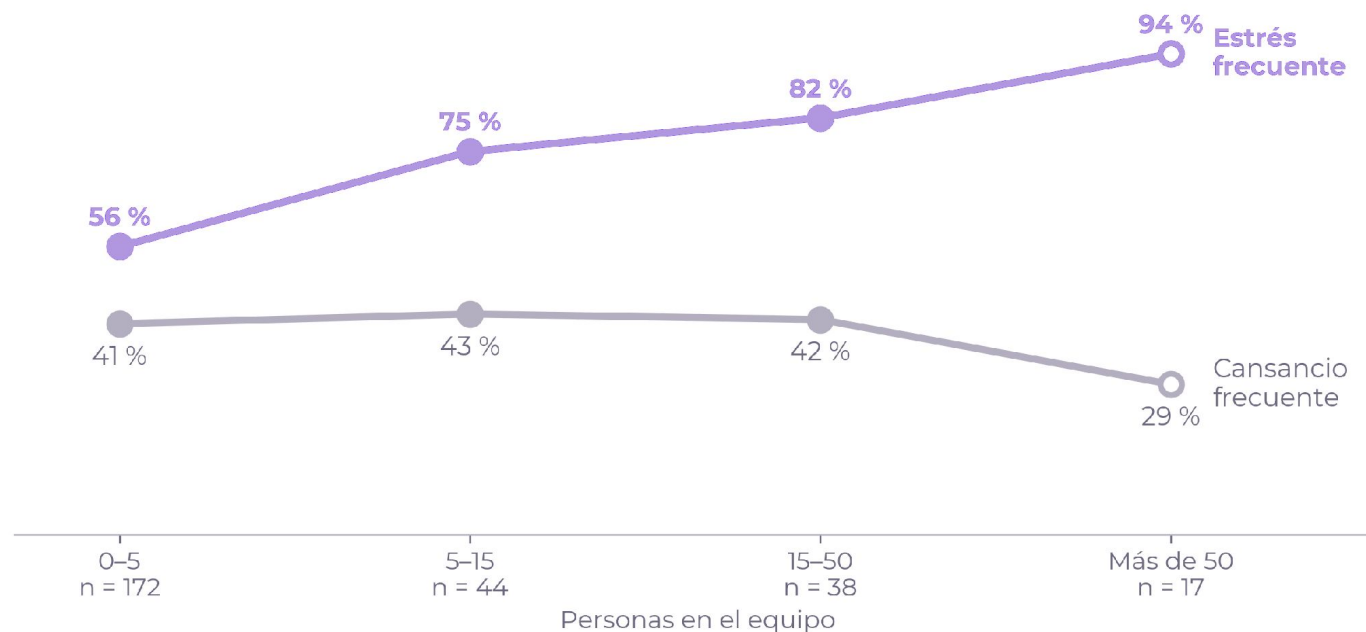
- 56,4 % en equipos de hasta 5 personas;
- 75,0 % en los de 5 a 15;
- 81,6 % en los de 15 a 50;
- 94,1 % en los de más de 50, (un grupo pequeño de 17 personas que conviene leer con cautela).

El cansancio frecuente, en cambio, se mantiene entre el 41,3 % y el 43,2 % en los tres primeros tramos.

Una posible explicación es que dirigir a más personas añade responsabilidad y exposición sin que eso se traduzca necesariamente en más agotamiento.

«Yo ya llegué a 80 personas y [...] ya me superaba.»

Javier Vallaure, cofundador y COO de Allpago · Podcast de Ancla



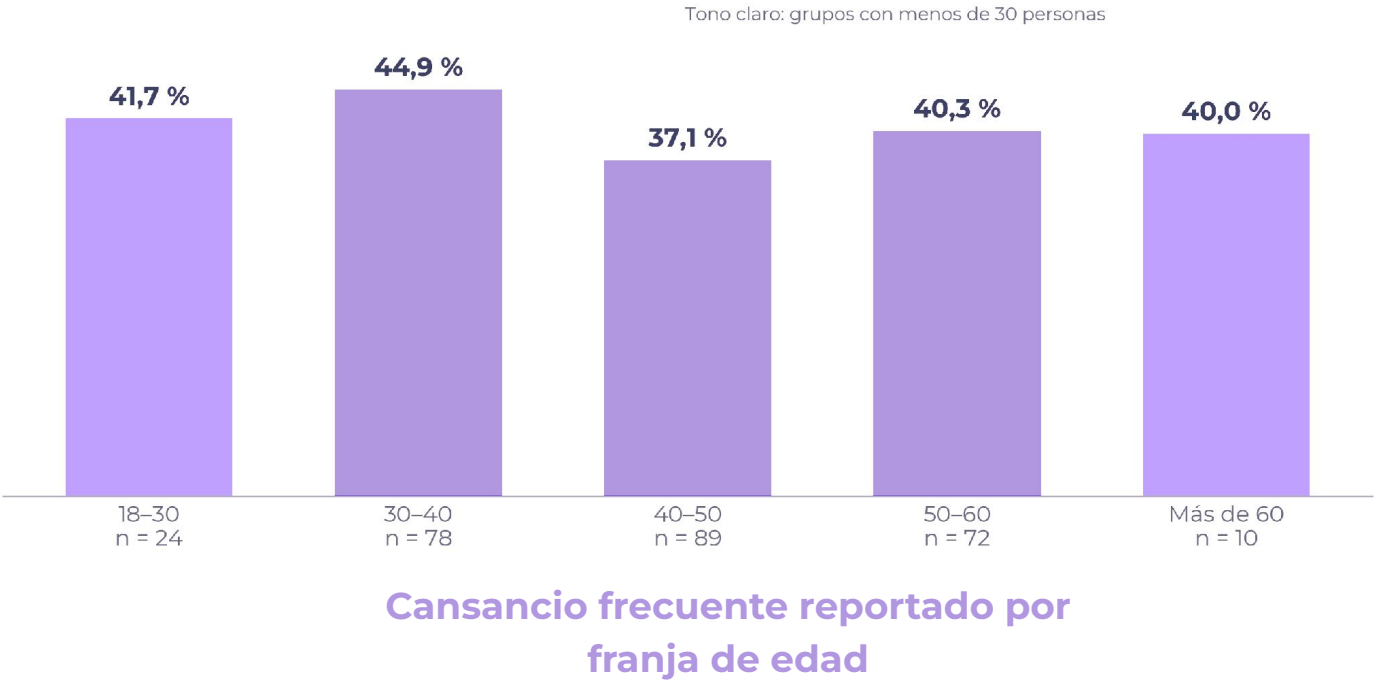
Estrés y cansancio por tamaño del equipo

Base: 271 personas con dato de tamaño de equipo. La explicación es interpretativa.

La fatiga no entiende de edad

Entre el 37 % y el 45 % de las personas declaran cansancio frecuente en todas las franjas de edad. Tampoco la frecuencia de situaciones estresantes muestra una relación con la edad.

Emprender a los 30 o a los 55 no parece cambiar el peso de la fatiga en esta muestra.



Base: 273 personas con dato de edad. Resultado neutro: «no se observan diferencias», no «no existen».

02

La recuperación



Lo que repone

Si la carga es alta, la pregunta decisiva es qué la compensa. Este capítulo mira los momentos y hábitos que, en la vida cotidiana, permiten recuperar energía: el sueño, las pausas durante la jornada, la luz del día, el contacto con la naturaleza, la vida social y el ocio que absorbe la atención.

Son piezas que rara vez aparecen en un plan de negocio y que suelen ser las primeras en caer cuando la agenda aprieta. Los datos muestran hasta qué punto ocurre.

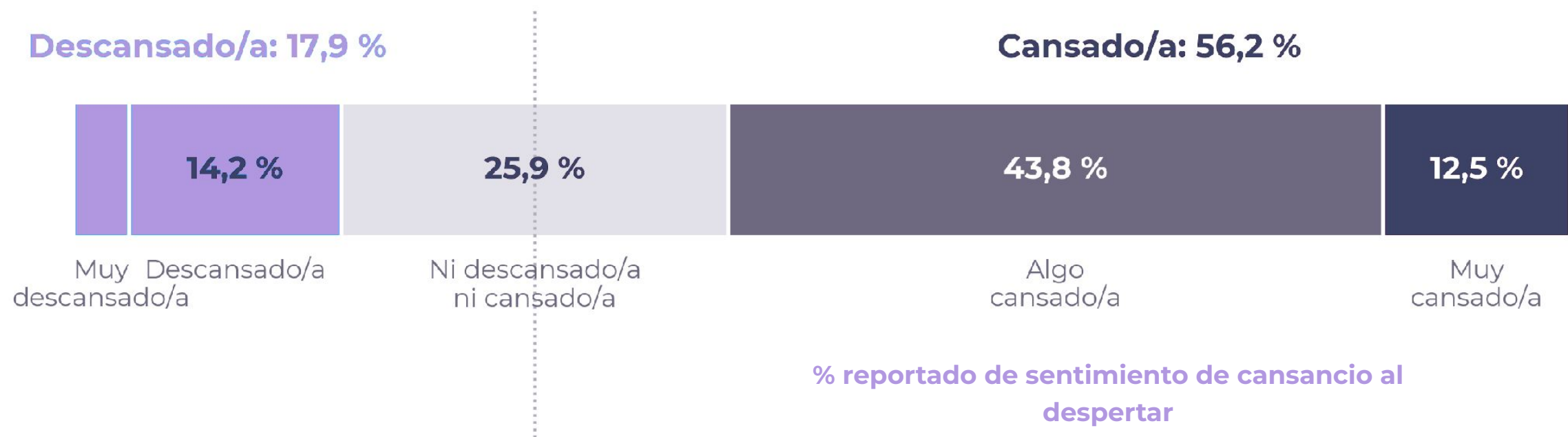
«Hay una parte en mí que no se permite parar.»

Jana Robles, emprendedora, fundadora de Born Rose Barcelona · Podcast de Ancla

Solo una de cada seis personas se despierta descansada

El 17,9 % se despierta habitualmente descansado o muy descansado. En cambio, el 56,2 % se despierta algo o muy cansado; de ellas, el 12,5 % del total dice despertarse *muy* cansado. El 25,9 % no se siente ni lo uno ni lo otro.

Cómo se siente cada persona al despertar es la primera señal de cómo ha ido la noche. Más de la mitad de quienes respondieron empiezan el día sin haberse recuperado del todo.



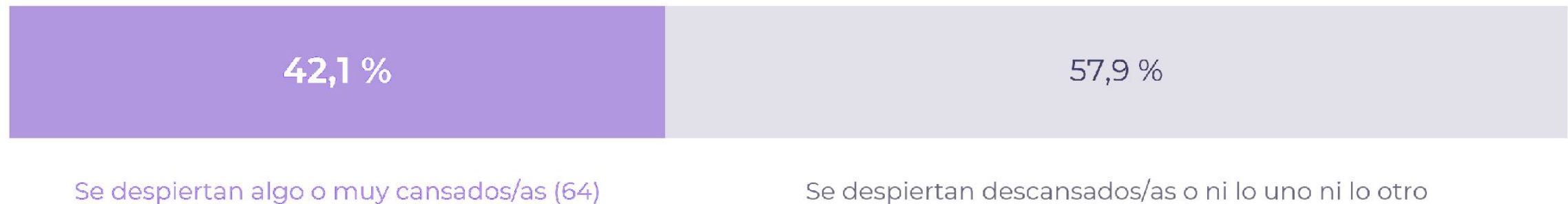
Base: 352 personas emprendedoras que respondieron al test de fatiga mental de Ancla.Life (jul. 2024 – may. 2026). Autoinforme; no representativo.

Dormirse no es descansar

El 31,5 % de las personas (111) tiene dificultades para conciliar el sueño tres o más noches por semana.

Pero dormir bien tampoco garantiza despertar descansado: de las 152 personas a las que casi nunca les cuesta conciliar el sueño, el 42,1 % (64) se despierta igualmente algo o muy cansada.

sentimiento de cansancio al despertar en personas que refieren conciliar bien el sueño



El sueño y la fatiga van de la mano. Entre quienes *nunca* tienen dificultades para dormirse, el 18,3 % declara *cansancio frecuente*; frente a quienes tienen dificultad casi todas las noches, que declaran cansancio frecuente un 73,1 %.

«Una de las cosas que sucede rápido es que pierdo el sueño.»

Juan Nieto · Podcast de Ancla

El cuestionario solo pregunta por la conciliación: no mide despertares, duración ni horarios. La relación sueño–cansancio es una asociación, y ambos fenómenos se solapan en parte.

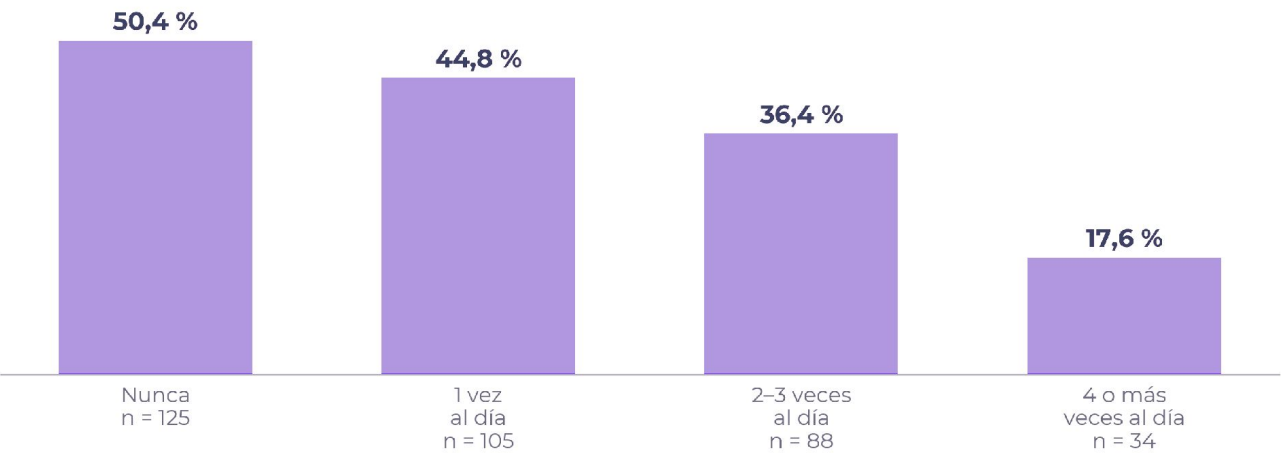
Jornadas sentadas y sin pausas

Las pausas acompañan a una menor fatiga.

Casi la mitad de las personas que respondieron (47,4 %) pasa más de ocho horas sentada en un día laborable, y el 83,2 % pasa cinco horas o más.

Más de un tercio (35,5 %) no hace nunca pausas activas. El 19,3 % suma las dos cosas: más de ocho horas sentado y ninguna pausa.

Declara cansancio frecuente el 50,4 % de quienes nunca hacen pausas, el 36,4 % de quienes hacen dos o tres al día y el 17,6 % de quienes hacen cuatro o más al día (34 personas).



Cansancio frecuente según el número de pausas activas al día

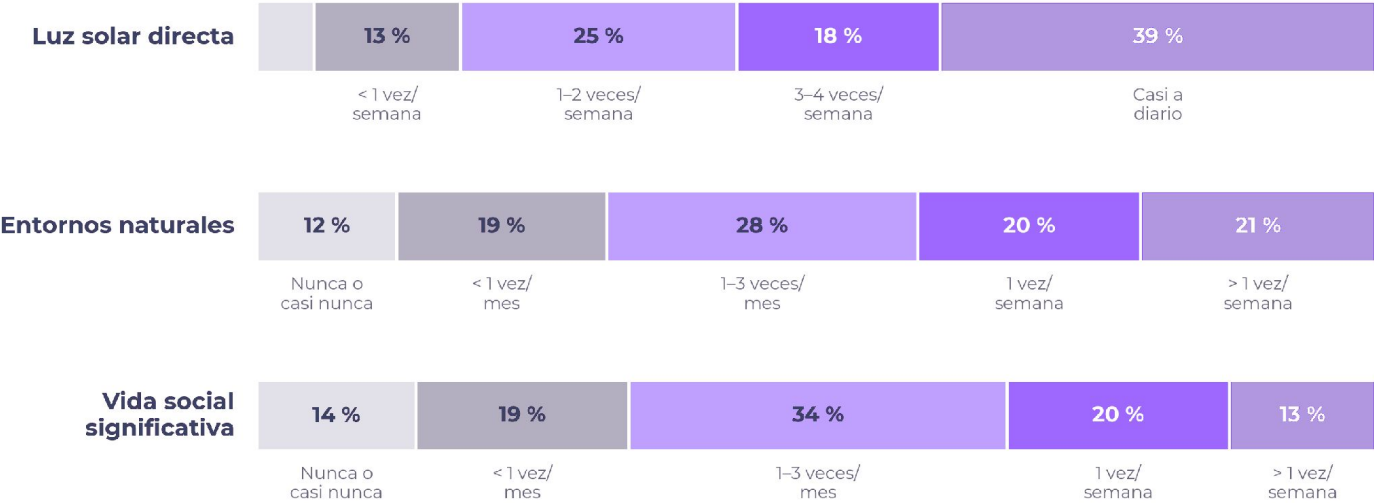
% de quienes respondieron al test que declara cansancio frecuente

Base: 352. La pregunta no distingue entre el tiempo sentado de trabajo y el de ocio. La relación con el cansancio es una asociación.

Luz, naturaleza y vida social: una recuperación desigual

- **Luz del día.** El 38,9 % se expone a la luz solar directa casi a diario.
- **Naturaleza.** El 40,9 % pasa tiempo en entornos naturales al menos una vez por semana, mientras que el 31,2 % lo hace menos de una vez al mes.
- **Vida social.** Un tercio (33,2 %) tiene actividades sociales significativas menos de una vez al mes.

Para una parte de las personas emprendedoras, estas fuentes de recuperación forman parte de la semana. Para otra, prácticamente **han desaparecido**.



% reportado por cada fuente de recuperación

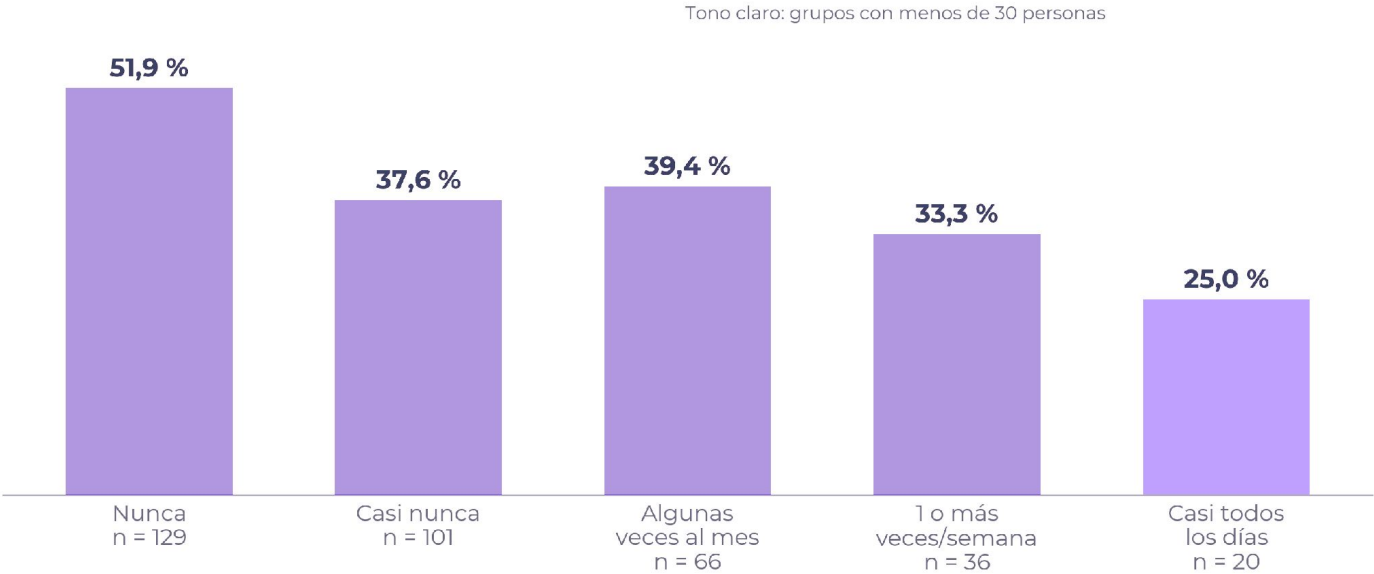
Base: 352 personas emprendedoras que respondieron al test de fatiga mental de Ancla.Life (jul. 2024 – may. 2026). Autoinforme; no representativo.

El ocio que concentra, gran olvidado

Dos de cada tres personas (65,3 %) no practican nunca o casi nunca un ocio que exija concentración, como el ajedrez, escribir, tocar música o hacer arte.

Quienes sí practican este tipo de ocio, declaran menos cansancio, sólo el 25% sienten cansancio con frecuencia. En frente, los que nunca realizan este tipo de ocio, casi la mitad refieren cansancio con frecuencia.

Una posible lectura, que estos datos no permiten comprobar, es que ocupar la atención en algo ajeno al trabajo funciona como una forma de descanso activo.



Cansancio frecuente según la frecuencia de ocio que requiere concentración

% de quienes respondieron al test que declara cansancio frecuente

Base: 352. La relación con el cansancio es una asociación, no causalidad y la explicación es interpretativa.

03

El cuerpo como base



La infraestructura olvidada

Quien emprende dedica meses a diseñar la estructura de su empresa: procesos, equipo, financiación. Rara vez aplica ese mismo cuidado a la estructura que lo sostiene todo: su propio cuerpo.

Este capítulo repasa tres pilares físicos de la energía: el movimiento, la alimentación y los consumos. Los resultados son desiguales. Hay señales de alerta, pero también un punto fuerte que conviene reconocer.

«[...] olvidándome de mi cuerpo y olvidándome de mis emociones.»

Jana Robles · Podcast de Ancla

Una de cada cinco no hace ninguna actividad física intensa

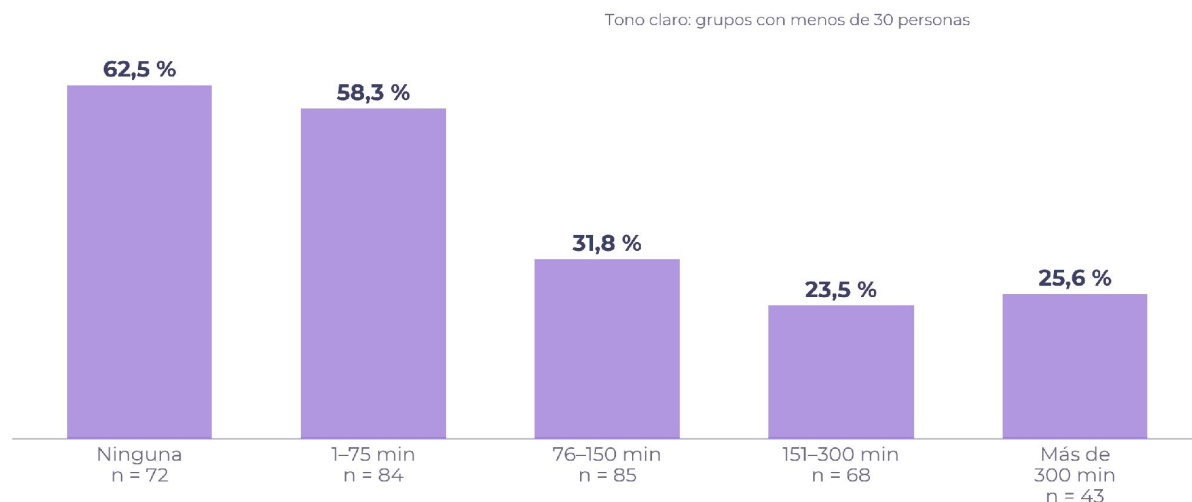
El 20,5 % de las personas no hace ninguna actividad física intensa a la semana. En el otro extremo, el 55,7 % hace 76 minutos o más, y el 31,5 % supera los 150 min.

Como referencia, la Organización Mundial de la Salud recomienda a las personas adultas entre 75 y 150 minutos semanales de actividad física intensa, o entre 150 y 300 de actividad moderada, o una combinación de ambas (Bull et al., 2020). Como el cuestionario no preguntaba por la actividad moderada, estos datos no permiten saber cuántas personas cumplen la recomendación.

El movimiento y la energía van de la mano. Declara cansancio frecuente el 62,5 % de quienes no hacen actividad intensa y el 58,3 % de quienes hacen entre 1 y 75 minutos. La cifra baja al 31,8 % entre quienes hacen de 76 a 150 minutos y se estabiliza en torno al 24 % por encima de esa cantidad, sin que hacer más de 300 minutos añada diferencia.

«Tú puedes entrar a la mente mucho mejor a través del cuerpo.»

Juan Nieto · Podcast de Ancla



Cansancio frecuente según los minutos de actividad física

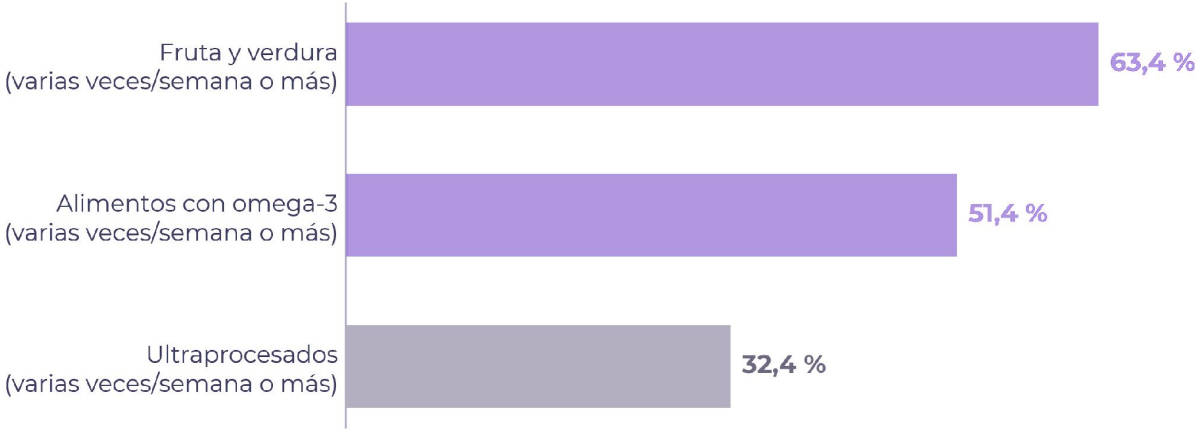
% de quienes respondieron al test que declara cansancio frecuente

La alimentación no es el punto débil

La mayoría de las personas que respondieron cuidan su alimentación. El 63,4 % come fruta y verdura varias veces por semana o a diario, y el 51,4 % consume alimentos ricos en omega-3 con esa misma frecuencia. El consumo frecuente de ultraprocesados (varias veces por semana o más) se limita a un tercio (32,4 %).

Es un contrapunto que conviene subrayar: la carga no se traduce en todo.

Aun así, hay diferencias entre unos hábitos y otros: declara menos cansancio frecuente el 27,9 % de quienes comen fruta y verdura a diario, y sube al 55,6 % de quienes lo hacen raramente.



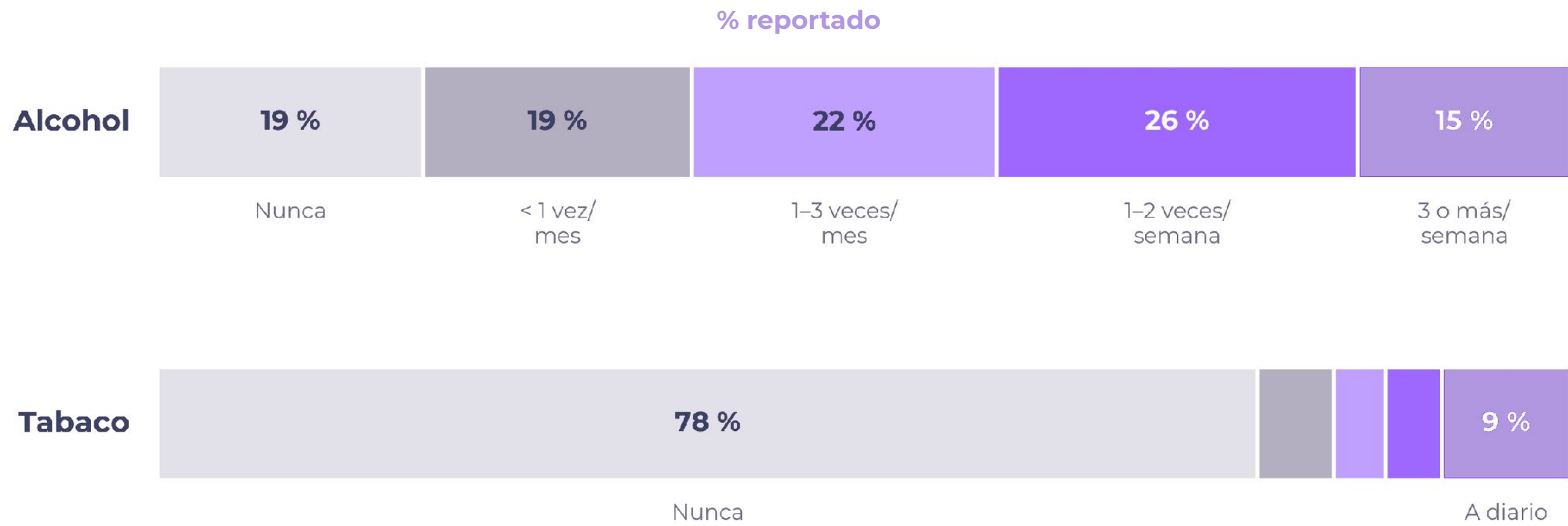
frecuencia de consumo reportado por tipo de alimento

Base: 352. La alimentación es un ámbito especialmente expuesto a respuestas «deseables». Las preguntas no cuantifican raciones. La relación con el cansancio es una asociación.

Alcohol y tabaco: presentes, sin relación con la fatiga

El 40,6 % de las personas declara consumir alcohol al menos una vez por semana, y el 15,1 % tres o más veces.
El 9,1 % fuma a diario.

En estos datos, la frecuencia de consumo de alcohol no guarda relación con la fatiga. Tampoco distingue a quienes, con mucho estrés, no llegan a agotarse: en ese grupo consume alcohol semanalmente el 46,1 %, frente al 45,9 % de quienes sí presentan fatiga frecuente.



04

Las estrategias



Cómo se regula quien emprende

El estrés forma parte de emprender. La diferencia está en qué se hace con él.

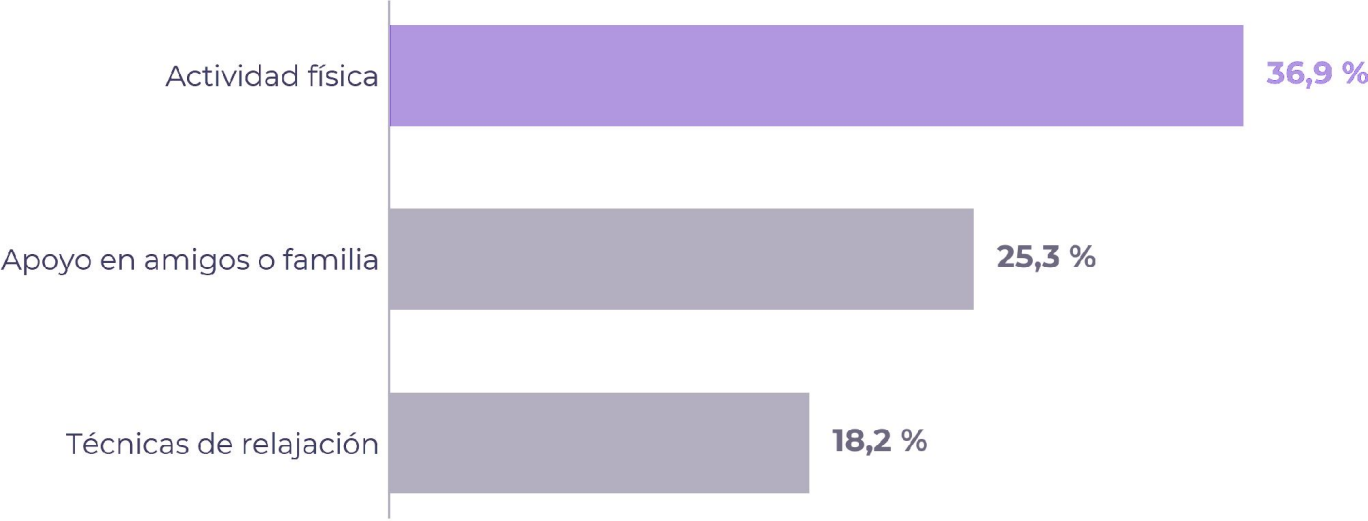
El test preguntaba por varias formas de regularlo: moverse, recurrir a técnicas de relajación o meditación y apoyarse en el entorno cercano.

Este capítulo muestra cuáles se usan, cuáles se quedan en el cajón y qué ocurre cuando ninguna forma parte de la rutina.

El movimiento es la estrategia más usada; la relajación, la menos

Cuando se trata de gestionar el estrés, la actividad física es la estrategia más frecuente: la usa con frecuencia o mucha frecuencia el 36,9 %. Le siguen la búsqueda de apoyo en amigos o familia (25,3 %) y, a distancia, las técnicas de relajación (18,2 %).

No obstante, la estrategia más utilizada es habitual solo para algo más de un tercio de las personas (36,9%).



% reportado por estrategia de regulación

Base: 352. Las tres preguntas comparten la misma escala de respuesta.

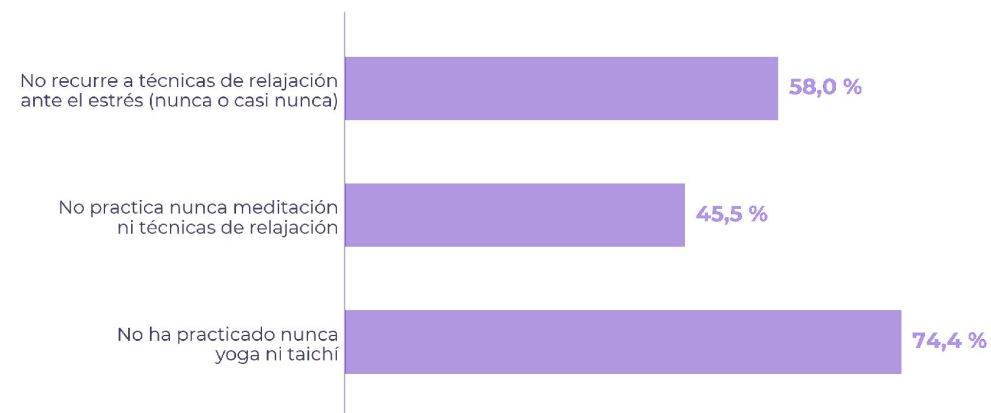
Relajación y meditación: prácticas poco extendidas

El test preguntaba por estas prácticas de dos formas. Sobre su frecuencia de uso, el 45,5 % no utiliza nunca técnicas de meditación o relajación (meditación guiada, respiración profunda, visualización) y el 74,4 % no ha practicado nunca yoga o taichí. Sobre su uso ante el estrés, el 58,0 % dice no recurrir nunca o casi nunca a técnicas de relajación.

Entre quienes recurren a estas prácticas con regularidad se observa menos cansancio, pero la relación es la más débil del informe y no resiste la corrección por comparaciones múltiples: se deja como observación exploratoria y no como hallazgo.

«La respiración es mi ejercicio por defecto, porque lo puedo hacer en cualquier sitio.»

Jordi Miró, cofundador de Ancla.Life y COO de Zynap, Newsletter de Ancla



Prácticas de regulación que no forman parte de la rutina

% de quienes respondieron al test

Base: 352. Las tres cifras son descriptivas. La relación entre la frecuencia de práctica y el cansancio ($p = -0,15$) no resiste la corrección por comparaciones múltiples sobre el conjunto de cruces explorados, por lo que no se publica como hallazgo. Ancla ofrece formación en estas técnicas: ver la nota de transparencia (pág. 4).

Casi la mitad apenas se apoya en su entorno cuando hay estrés

El 46,3% no busca nunca o casi nunca apoyo en amigos o familiares cuando se siente estresado. Solo una de cada cuatro personas (25,3%) lo hace con frecuencia.

La vida social significativa acompaña a una menor fatiga. Declara cansancio frecuente el 56,0% de quienes nunca o casi nunca tienen actividades sociales significativas, frente al 10,9% de quienes las tienen más de una vez por semana.



«Si estás emprendiendo solo, no necesitas ser más fuerte, necesitas estar mejor acompañado.»

Jesús Rivas, CEO y fundador de Redacta.me • Newsletter de Ancla

Base: 352. El cuestionario no pregunta por otras fuentes de apoyo (compañeros, profesionales, grupos de pares). La relación con el cansancio es una asociación.

La brecha: mucho estrés, pocas herramientas

De las 352 personas que respondieron, 233 viven con frecuencia situaciones estresantes. De ellas, 94 (el 40,3%) no recurren con frecuencia a ninguna de las tres estrategias medidas: moverse, relajarse o apoyarse en su entorno. Y 32 (el 13,7%) no las usan ni siquiera «a veces».

Es el núcleo de este informe: una carga alta que, para muchas personas, no encuentra ninguna vía habitual de regulación.

«[...] adiós a cualquier tipo de cuídate a ti mismo: deporte, meditación, lo que quieras, cero.»

Javier Vallauré • Podcast de Ancla



Indicador construido para este informe: «estrategia frecuente» significa responder «frecuentemente» o «muy frecuentemente» (ver metodología). Puede haber estrategias que el cuestionario no recoge.

05

Lo que hacen distinto



Con mucho estrés y sin fatiga frecuente: ¿qué hacen distinto?

Entre las 233 personas que viven estrés con frecuencia, 76 (el 32,6%) no presentan ninguna señal frecuente de fatiga. Al compararlas con quienes sí la presentan, aparecen diferencias claras:

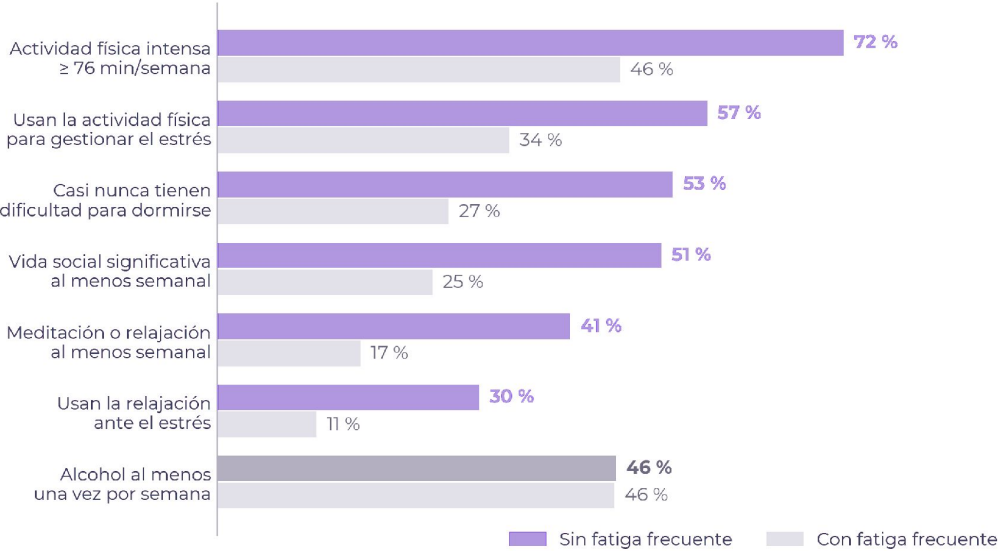
- hacen 76 minutos o más de actividad física intensa a la semana: 72,4% frente a 46,5%;
- casi nunca tienen dificultad para dormirse: 52,6% frente a 26,8%;
- tienen vida social significativa al menos semanal: 51,3% frente a 24,8%;
- practican técnicas de meditación o relajación al menos una vez por semana: 40,8% frente a 16,6%;
- usan con frecuencia la relajación ante el estrés: 30,3% frente a 11,5%.
- recurren con frecuencia a la actividad física para gestionar el estrés: 56,6% frente a 33,8%.

En cambio, no se diferencian en el consumo semanal de alcohol (46,1% frente a 45,9%).

«Cuando dejo mi rutina noto que poco a poco me desconecto de mí mismo.»

Eduardo Berastegui, cofundador de Veldomia Homes, sobre su rutina de meditación, ejercicio, descanso y alimentación · Newsletter de Ancla

Base: 233 personas con estrés frecuente. Se exploraron 13 comparaciones y se muestran las seis que resisten la corrección de Holm, además del alcohol como contraste. Tres de las seis miden actividad física de dos formas distintas. Con un criterio de fatiga más estricto, resisten tres de las seis. Son asociaciones: no demuestran que esos hábitos protejan.



Hábitos y experiencias según la presencia de fatiga frecuente

% de quienes respondieron al test
Asociaciones transversales; no implican causalidad

Por dónde empezar

Esta página no es una prescripción. Recoge ámbitos que se derivan de los datos del informe. Las propuestas de Ancla se identifican puntualmente.

- 1 Proteger la recuperación, no solo gestionar la carga.** El sueño, las pausas y el descanso no son premios para cuando el trabajo termine; son parte del rendimiento. *(Derivado de las páginas 17-19; la relación con el rendimiento es una propuesta de Ancla.)*
- 2 Moverse, aunque sea poco.** Las directrices de la OMS recuerdan que algo de actividad física es mejor que ninguna y recomiendan reducir el tiempo sedentario (Bull et al., 2020). En este informe, quienes se mueven más declaran menos cansancio. *(Páginas 19 y 24.)*
- 3 Introducir pausas en la jornada.** Levantarse, moverse unos minutos, cortar la inercia de horas frente a la pantalla. *(Propuesta de Ancla a partir de los datos de la página 19.)*
- 4 Cultivar vínculos de apoyo.** Hablar de lo que pesa con personas de confianza, y también con otras personas que emprenden. *(Páginas 31 y 34. Propuesta de Ancla.)*
- 5 Probar alguna práctica de regulación y darle regularidad.** Técnicas de respiración, meditación o relajación: en esta muestra son las menos extendidas. *(Página 30. Propuesta de Ancla.)*

Cuando los hábitos no bastan

Este informe habla de hábitos cotidianos, y los hábitos tienen un límite. Si el cansancio se mantiene durante semanas, interfiere en la vida diaria o se acompaña de un malestar sostenido, conviene consultar con un profesional de la salud. En Ancla contamos con una red de especialistas para acompañar en ese paso.

Qué hace Ancla (y cómo puedes ayudar)

Ancla.Life es una asociación sin ánimo de lucro creada por y para emprendedores. Acompañamos a quien emprende para que pueda hacerlo sin renunciar a su equilibrio, a través de:

- el curso de Emprendimiento Consciente
- los Personal Boards, grupos de apoyo entre pares
- retiros de fin de semana
- red de especialistas: psicólogos, coaches y mentores
- herramientas de autodiagnóstico
- Encuentros informales con emprendedores
- estudios e investigación
- la newsletter y el podcast

Quién respondió

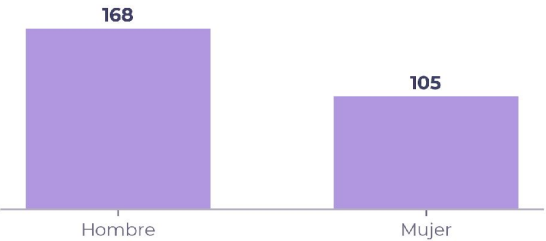
Respondieron 352 emprendedores hispanohablantes entre julio de 2024 y mayo de 2026.

Las preguntas de perfil se incorporaron al test en distintos momentos, por lo que no todas las personas tienen datos en cada variable:

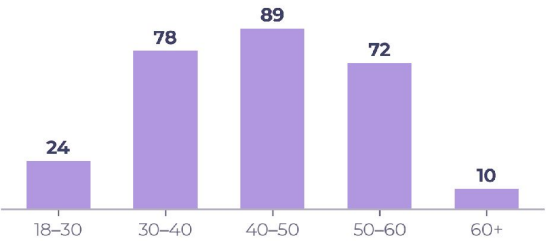
Variable	Personas con dato	Distribución
Género	273	168 hombres y 105 mujeres
Edad	273	La franja más numerosa es la de 40 a 50 años (89 personas)
Tamaño del equipo	271	172 personas trabajan en equipos de hasta 5 personas
País	65	31 en España, 32 en Latinoamérica y 2 en otros países

Por eso describimos la muestra como *personas emprendedoras hispanohablantes*, sin atribuirle un origen geográfico concreto.

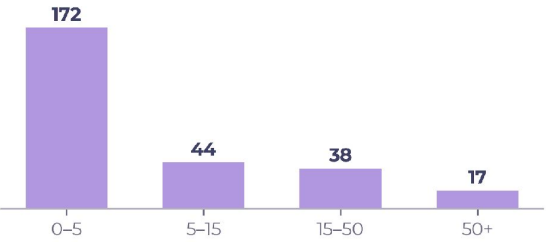
Género (n = 273)



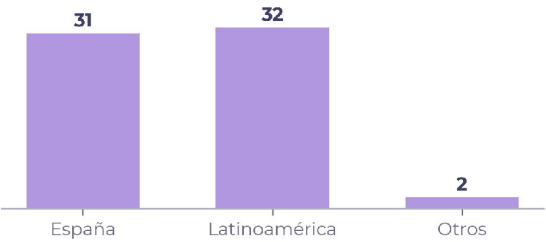
Edad (n = 273)



Personas en el equipo (n = 271)



País (n = 65)



Cómo se hizo

Instrumento. Cuestionario de autodiagnóstico diseñado por Nirakara.lab, con 24 preguntas de respuesta única y cinco opciones cada una. Cubre fatiga percibida, alimentación, hidratación, sueño, actividad física y sedentarismo, estrés y afrontamiento, ocio, consumos, prácticas de regulación, vida social, exposición a la luz natural y a la naturaleza. No es un instrumento validado psicométricamente.

Depuración. De las 364 respuestas recibidas se conservó la primera de cada persona, lo que retiró 9 respuestas repetidas (5 de ellas con contenido distinto, posibles reevaluaciones). Se excluyeron además 3 casos con respuestas contradictorias sobre su condición de emprendedores. N final: 352.

Recogida. Formulario abierto en ancla.life, respondido de forma voluntaria entre el 7 de julio de 2024 y el 22 de mayo de 2026.

Transparencia. El test devolvía a cada persona una puntuación orientativa, y recomendaciones varias sobre qué variables debía actuar prioritariamente, junto a recomendaciones del curso Healthy Minds de Ancla, diseñado por Nirakara.lab. Este informe no usa esas puntuaciones: se basa solo en las respuestas originales.

Análisis.

- **Descriptivo:** frecuencias y porcentajes.
- **Indicadores contruidos:** «señal frecuente de fatiga» equivale a responder «frecuentemente» o «muy frecuentemente» en al menos uno de los tres ítems de fatiga; los tres ítems forman un índice con una consistencia interna aceptable (α de Cronbach = 0,76). «Estrategia frecuente» se define igual.
- **Asociaciones:** correlación de Spearman y pruebas de contraste de grupos.
- **Criterio de publicación:** se exploraron 50 cruces entre variables. Solo se publican los que presentan un gradiente coherente y resisten la corrección de Holm sobre esa familia completa de 50. Las comparaciones no están ajustadas por edad, género ni tamaño de equipo; esas variables no explican la señal, pero no puede descartarse confusión residual. El anexo con los 50 cruces y las 13 comparaciones, con sus valores “p”, está disponible a petición.
- **Precisión de las cifras:** con esta muestra, los porcentajes generales tienen un margen de unos ± 5 puntos (intervalo de confianza del 95 %). Los decimales permiten reproducir los cálculos, no indican esa precisión.
- **Sensibilidad de los indicadores contruidos:** «señal frecuente de fatiga» con el criterio de al menos una de tres señales alcanza al 60,5%; con dos de tres, al 29,0%. «La brecha» abarca tres estrategias: si se amplía a cinco (añadiendo meditación y tiempo en la naturaleza), pasa del 40,3% al 29,2%. Cambiar ese criterio también cambia qué comparaciones de la pág. 34 resisten la corrección.

Límites de estos datos

- **Autoselección.** Quién responde un test de fatiga suele tener motivos para hacerlo; las cifras pueden estar por encima de las del conjunto de personas emprendedoras.
- **Autoinforme.** Todo lo medido es lo que cada persona declara, con los sesgos de memoria y de deseabilidad que eso implica.
- **Diseño transversal.** Una sola foto en el tiempo: permite ver qué va de la mano, no qué causa qué.
- **Datos de perfil incompletos.** Las variables de género, edad y equipo están disponibles en el 76% de la muestra.
- **Sin grupo de comparación.** No sabemos cómo responderían personas no emprendedoras al mismo cuestionario.

Glosario

- **Fatiga percibida:** cansancio, dificultad de concentración o incapacidad para las actividades diarias, tal como la persona las declara.
- **Señal frecuente:** responder «frecuentemente» o «muy frecuentemente».
- **Asociación:** dos respuestas que tienden a darse juntas, sin que ello indique que una cause la otra.
- **Base (n):** número de personas sobre las que se calcula un dato.

Cómo citar:

Ancla.Life (2026). *Mucha carga, poca pausa: fatiga mental, hábitos y regulación del estrés en personas emprendedoras hispanohablantes.*

Gracias

A las 352 personas que dedicaron unos minutos a mirarse con honestidad y a compartirlo.

Ancla.Life • ancla.life • ancla@ancla.life