



El factor invisible

Bienestar y salud mental para fortalecer el
ecosistema emprendedor de alto impacto
en América Latina y el Caribe

El factor invisible

Autores:

Por BID Lab: César Buenadicha, Juan Pablo López Gross, Carolina Carrasco, Isabela Echeverry y Mara Balestrini.

Por The Wellbeing Project: Silvana Delfino de Cisneros, Mireya Vargas Lavado, José Manuel Roche, Zaira Berti Ávila, Lenin Medina, María Fernanda Martínez y Alejandra Garza Padilla.

Edición:

Elizabeth Vejarano Soto y Juan Pablo López Gross

Corrección de estilo:

Rafel Osío Cabrices

Diseño:

Alejandro Scaff



Copyright © 2023 Banco Interamericano de Desarrollo. Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons IGO 3.0 Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas (CC-IGO 3.0 BY-NC-ND) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/legalcode>) y puede ser reproducida para cualquier uso no-comercial otorgando el reconocimiento respectivo al BID. No se permiten obras derivadas.

Cualquier disputa relacionada con el uso de las obras del BID que no pueda resolverse amistosamente se someterá a arbitraje de conformidad con las reglas de la CNUDMI (UNCITRAL). El uso del nombre del BID para cualquier fin distinto al reconocimiento respectivo y el uso del logotipo del BID, no están autorizados por esta licencia CC-IGO y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones adicionales de esta licencia.

Las opiniones expresadas en esta obra son de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del BID, de su Directorio Ejecutivo ni de los países que representa, así como tampoco del Comité de Donantes de BID Lab ni de los países que representa.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al equipo de The Wellbeing Project por todo su apoyo en la conceptualización y elaboración de esta publicación. También a los/las colegas de BID Lab que han aportado con investigación y revisión técnica, en particular Masato Okumura, Gabriel Catan y María Sarrió, así como a los especialistas de la División de Salud del BID, especialmente a Marco Stampini y Pedro Bernal Lara. Muy especialmente extendemos nuestro agradecimiento a todos/as los/las emprendedores/as de alto impacto de nuestra región que participaron voluntariamente de esta investigación, con la intención de visibilizar este tema y compartir abierta y sinceramente sus experiencias, opiniones y buenas prácticas.



BID Lab es el laboratorio de innovación del Grupo BID, la principal fuente de financiamiento y conocimiento para el desarrollo enfocada en mejorar vidas en América Latina y el Caribe. El propósito de BID Lab es impulsar innovación para la inclusión en la región, movilizandofinanciamiento, conocimiento y conexiones para probar soluciones del sector privado en etapas tempranas con potencial de transformar la vida de poblaciones vulnerables afectadas por condiciones económicas, sociales y ambientales.

Desde 1993, BID Lab ha aprobado más de US\$ 2 mil millones en proyectos desplegados en 26 países de América Latina y el Caribe. Más información: <https://bidlab.org/es>



La iniciativa The Wellbeing Project (TWP) tiene como misión catalizar una cultura de bienestar para todos los agentes de cambio en el sector social. Mediante una co-creación colaborativa, TWP trabaja convencido de que, con profunda confianza mutua, si se comparten diferentes capacidades se puede desarrollar lo necesario para catalizar el cambio de manera eficaz y sostenible. Los emprendedores sociales son la base de soluciones innovadoras a los grandes retos sociales y su bienestar personal es fundamental para lograrlo. En los últimos años, TWP se ha enfocado en demostrar que existe una alta correlación positiva entre la capacidad de innovar y colaborar con el elevado bienestar interior de las personas. Este tipo de investigación fortalece la labor de TWP para seguir apoyando a los agentes de cambio y dar prioridad a su bienestar. Más información: <https://wellbeing-project.org/>

CONTENIDO

Resumen Ejecutivo	6
1. Contexto	12
2. ¿Cuál es la situación actual de bienestar y salud mental en el ecosistema emprendedor de alto impacto de la región?	18
3. ¿Cuáles son algunas estrategias y buenas prácticas en bienestar y salud mental?	33
4. Mapeo inicial de iniciativas que promueven el bienestar y la salud mental	38
5. ¿Cómo BID Lab puede promover el bienestar y la salud mental en el ecosistema emprendedor de alto impacto en la región?	42
6. Reflexiones finales y recomendaciones para una agenda inicial de trabajo	50
Anexo I. Nota metodológica	53
Referencias bibliográficas	57

Resumen Ejecutivo

En el ecosistema de innovación y emprendimiento de alto impacto en América Latina y el Caribe (ALC) vemos cómo emprendedores/as cuentan experiencias difíciles de su día a día para mantener o hacer crecer exitosamente sus emprendimientos. Estas presiones diarias suelen estar vinculadas a factores que comúnmente podemos ver y medir, como el factor financiero, el factor operativo y los factores de sostenibilidad o escalabilidad. Sin embargo, se puede ver y conocer poco sobre el impacto y las posibles consecuencias de estas presiones en la vida personal, familiar o cotidiana de los seres humanos detrás de los emprendimientos. **Un factor invisible que es hora de visibilizar.**

“ Si queremos fortalecer al ecosistema emprendedor de la región e impulsar su gran capacidad innovadora, es necesario atender a un factor invisible pero fundamental: el bienestar y la salud mental de emprendedores/as de alto impacto. ”

Desde BID Lab entendemos al ecosistema de **Emprendedores/as de Alto Impacto (EAI)** como el grupo de personas liderando iniciativas que - mediante el desarrollo de productos y servicios sustentados en modelos de negocio con potencial de crecimiento rápido, rentable y sostenible, y apoyándose en tecnología - **buscan generar impacto positivo en las personas y sus comunidades (impacto social) y/o en el planeta (impacto ambiental)** mejorando la vida de la población de América Latina y el Caribe, especialmente de los más pobres y vulnerables.

Los emprendimientos de alto impacto son una parte esencial de las economías dinámicas de nuestros países. Sin embargo, en muchos casos, estos/as emprendedores/as enfrentan circunstancias y desafíos muy particulares de la región. A las presiones financieras y operativas cotidianas se suman contextos políticos, económicos y sociales muy cambiantes, así como recientemente los duros impactos por la pandemia del COVID-19. Esto ha generado un ambiente de alta tensión e incertidumbre en los/las emprendedores/as para poder mantener o hacer crecer sus iniciativas sin descuidar el compromiso laboral con sus equipos. El hecho que este desafío personal muchas veces parezca invisible y se suela enfrentar en solitario, por estigmas o prejuicios, hace que el sector de EAI sea “mucho más propenso a sufrir dolencias en bienestar y salud mental, como estados de ansiedad, fatiga, depresión o agotamiento generalizado (síndrome de *burnout*), en comparación con la población en general” (*Endeavor*, 2020).

Hablar de bienestar y salud mental es sin duda complejo e involucra muchas aristas. En el contexto de esta investigación, cuando hablamos de **bienestar** de un/a emprendedor/a de Alto Impacto, nos referimos al hecho de gozar de buena salud física y mental. El bienestar es un proceso dinámico y progresivo de búsqueda de un balance entre estos elementos complementarios, que incluye aspectos específicos como el bienestar emocional, el intelectual, el espiritual, el económico, el social, el laboral e incluso el medioambiental, considerando también otras variables como el acceso a herramientas de ayuda y a servicios de salud, la calidad de la alimentación, entre otras. Y la **salud mental**, en este contexto y acorde con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se entiende como el estado en el cual el individuo, dentro de ese bienestar, “es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida diaria, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”.



¿Cuál es la situación actual y por qué es importante para la región? Si el tema de bienestar y salud mental había podido considerarse ausente por mucho tiempo de la agenda pública de América Latina y el Caribe, la pandemia del COVID-19 y su profundo impacto han demostrado la necesidad y la pertinencia de visibilizarlo y atenderlo. Según cifras de la OMS, un 22% de las personas de la región padecen uno o más trastornos mentales y neurológicos, especialmente en poblaciones vulnerables o jóvenes, y entre un 60% y 65% de las personas que necesitan algún tipo de atención no la reciben, impactando, por ejemplo, en el número de intentos de suicidio al año. Pese a que la tasa mundial de mortalidad por suicidio ha disminuido, en el continente americano ha aumentado (OMS, 2023). Además, el porcentaje del presupuesto sanitario regional destinado a la atención de estos temas es inferior al 2% (del cual el 67% se gasta en hospitales psiquiátricos) (OMS, 2020).

Con el objetivo de entender y visibilizar la situación del bienestar y la salud mental, específicamente en el ecosistema emprendedor de Alto Impacto en la región, esta investigación realizó un estudio de carácter exploratorio para identificar y entrevistar a un grupo diverso de emprendedores/as en varios países de ALC. Fundadores/as o colaboradores, de diverso género, en varios tipos de industrias, con emprendimientos en distintas etapas y con diverso alcance geográfico o de mercado aceptaron participar voluntariamente para compartir sus experiencias y opiniones. Desde esta exploración, que se enfoca puntualmente en analizar la situación actual de las personas participantes, **creemos que es posible reflejar lo que potencialmente afecta a una mayor parte del ecosistema.** Esto puede ayudar a visibilizar la importancia que tiene atender temas de bienestar y salud mental para quienes están detrás de los emprendimientos, pero también para quienes los incuban, los aceleran o invierten en ellos.

“ 6 de cada 10 emprendedores/as de alto impacto en la región presenta síntomas de *burnout* moderado y 3 de cada 10 exhiben severos síntomas de malestar psicológico. ”

Entre los principales hallazgos, enfocados en la situación específica de la muestra participante, **se advierte una situación en los/las EAI de la región que estaría afectando su bienestar psicológico y subjetivo. Desde el enfoque de bienestar,** según los resultados arrojados por las herramientas de medición y con base en el Índice 'WHO-5' desarrollado por la Organización Mundial de la Salud, un 64% de los/las EAI participantes presenta niveles moderados de *burnout*, un 20% tiene claros síntomas de *burnout* severo y 3 de cada 10 emprendedores/as exhiben síntomas de malestar psicológico, medido en términos de aceptación de sí mismo, la capacidad de crear relaciones positivas con otros, la autonomía para la toma de decisiones, el control sobre su entorno, la definición de objetivos o metas en la vida y la búsqueda del crecimiento personal para evolucionar.

Desde el enfoque de satisfacción con la vida y sus ámbitos, señalados por los/las participantes, es muy importante la percepción de que se está haciendo lo que se desea hacer. El convertirse en EAI, como una decisión de vida, tiene implicaciones importantes en la manera de vivir y demanda grandes sacrificios sobre los que tienen plena conciencia. Algunos/as establecen una similitud entre los/las emprendedores/as de alto impacto y los deportistas de alto desempeño, como un recurso para ilustrar y dimensionar la magnitud de los desafíos que enfrentan así como las capacidades y habilidades, en cierta forma entendidas como extraordinarias, que deben desplegar.

Para los EAI participantes en esta investigación, **las presiones que afectan personalmente su bienestar o salud mental** (principalmente vinculadas al estrés, la ansiedad o el agotamiento generalizado), tienen diversos orígenes. Entre las causas más destacadas se incluyen, en primer lugar, la presión financiera o el levantamiento de capital (73%), seguidos de la presión para innovar en modelos de negocios, financiación y crecimiento (61%), la situación económica del entorno (61%), el aprovechamiento de las largas horas de trabajo (53%) y la presión para el éxito en ventas o la escalabilidad a nuevos mercados (50%). Se observan marcadas diferencias entre las causas que manifiestan los/las EAI, dependiendo de su nivel de bienestar subjetivo.

Hay diversas estrategias y prácticas que los/las EAI llevan a cabo para atender su bienestar y algunos elementos de salud mental, especialmente para enfrentar, por ejemplo, el estrés, la ansiedad y el *burnout*. La estrategia más común tiene que ver con estilos de vida (84%): especialmente los ayuda hacer ejercicio, escuchar música, leer, caminar, dormir más y mejor, comer más sano y reducir el consumo de café, alcohol y tabaco. La segunda estrategia más utilizada es la conexión social (32%), que incluye el pasar tiempo con la familia, la pareja, amigos/as, realizar actividades grupales *online* o presenciales, participar en grupos de interés temáticos o hobbies. Le siguen prácticas de espiritualidad y religiosidad (30%), incluyendo hacer yoga, meditación, rezar o asistir a ceremonias religiosas, así como algunos realizan terapias y trabajo psicoterapéutico con especialistas para reconocer sus emociones (27%).

“ **Más allá de la perspectiva humana, atender y financiar temas de bienestar y salud mental, para quienes lideran iniciativas, las incuban, las aceleran o invierten en ellas, es un buen negocio.** ”

Ayudar a potenciar estas buenas prácticas, financiar investigación y ofrecer programas o herramientas de acompañamiento especializado al ecosistema emprendedor de la región es fundamental. Inclusive, más allá de la perspectiva humana, es un buen negocio ya que puede ayudar a reducir la tasa de fracaso de los emprendimientos, maximizar las capacidades de fundadores y colaboradores e impulsar estrategias más sostenibles y efectivas de crecimiento en el mercado. Como afirmaba a inicios de 2020 Marcos Galperín,

conocido emprendedor latinoamericano y fundador de la plataforma Mercado Libre, “nunca hubo en América Latina un mejor momento para emprender que ahora”. Y es que América Latina ha destacado en los últimos años en el panorama de la innovación y los emprendimientos de alto impacto logrando, sólo en 2021, una financiación récord de 19.500 millones de dólares, con iniciativas disruptivas de valioso impacto social y ambiental.

“ **Entendiendo el momento que vive la región y buscando fortalecer el crecimiento del ecosistema, se debe impulsar estratégicamente un nuevo enfoque: si los/las emprendedores/as están bien, los emprendimientos irán mejor.** ”

Además **existe actualmente un movimiento creciente, dentro y fuera de la región, de iniciativas enfocadas en promover y ampliar el acceso a herramientas de apoyo en bienestar y salud mental.** Diversas organizaciones y *startups*, desde distintos enfoques y modelos de negocio, están ofreciendo productos y servicios especializados. Pueden estar enfocadas en estrategias de prevención o concientización u ofrecer asistencia médica y profesional especializada, buscando alcanzar públicos específicos o la población en general. Algo clave para estas iniciativas ha sido el rol de la tecnología. A través de plataformas digitales, aplicaciones móviles, chatbots, inteligencia artificial u otras herramientas, muchas han podido ampliar su alcance, facilitar el acceso, eliminar brechas de atención para poblaciones vulnerables y escalar su impacto.

Sin duda, **estamos ante una ventana de oportunidad única** en la que los gobiernos, el sector privado y emprendedor, la sociedad civil y los organismos internacionales son más conscientes de la necesidad y se buscan definir estrategias para actuar de manera coordinada, aumentar la inversión y ampliar el acceso a herramientas de apoyo en bienestar y salud mental. El **Grupo BID**, en tanto socio estratégico de los sectores públicos y privados de la región, puede contribuir con su capacidad de diálogo, generación de conocimiento y movilización de financiamiento. **Particularmente desde BID Lab**, como laboratorio de innovación del Grupo BID, se desea promover una estrategia que permita crear, dentro de su vertical de salud, una línea de trabajo con este enfoque. A partir de construir una red de conexiones con diversos actores del ecosistema, explorar nuevos modelos, levantar datos e información y explorar el potencial de las nuevas tecnologías para reducir brechas de acceso, se buscará impulsar el apoyo en temas de bienestar y salud mental, tanto para el ecosistema emprendedor de alto impacto en la región, como para poblaciones pobres y vulnerables, especialmente desde un enfoque de género y diversidad.

Como **reflexiones finales y algunas recomendaciones para una agenda inicial de trabajo** se entiende que i) existen niveles generales de afectación en los/las Emprendedores/as de Alto Impacto de la región en temas de bienestar y salud mental, pero es clave diferenciarlos; ii) se requiere promover mayor investigación y levantamiento de datos para

El factor invisible

aumentar visibilidad e impacto; iii) es clave ampliar en la región la inversión en temas de bienestar y salud mental; iv) se debe promover que actores del ecosistema emprendedor en la región tengan mayores niveles de conciencia, involucramiento y proactividad; así como v) comprender que compartir buenas prácticas, incentivar la creación de hábitos y promover la provisión de servicios a la medida de las necesidades de los/las EAI puede hacer la diferencia.





1. Contexto

Con esta publicación buscamos comprender y visibilizar la importancia que tienen el bienestar y la salud mental para fortalecer al ecosistema de innovación y emprendimiento de alto impacto en América Latina y el Caribe, impulsando el crecimiento exitoso y sostenible de los emprendimientos y llamando la atención sobre la relevancia del tema para los diferentes actores que hacen vida en él. Con este propósito se ha realizado el análisis de estudios, investigaciones y un ejercicio acotado para identificar, entrevistar y escuchar a un grupo de emprendedores/as de Alto Impacto en varios países de ALC, fundadores/as o colaboradores/as, de género, tipo de industria y enfoque geográfico diversos.

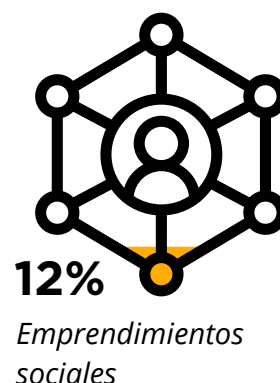
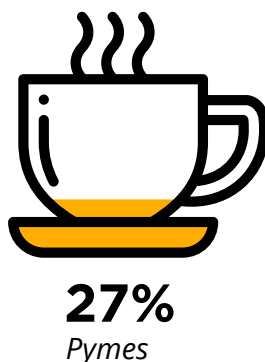
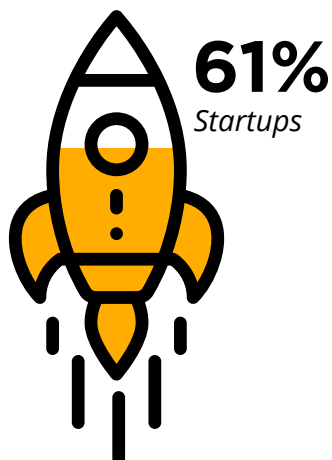
La investigación logró recopilar algunos datos y reflexiones haciendo uso de herramientas propias de medición (ver nota metodológica anexa) con metodologías cuantitativas (encuestas) y cualitativas (sesiones de grupos focales). Esta exploración se enfoca en la situación actual y particular de los/las emprendedores/as entrevistados/as respecto a un tema de enorme complejidad como el bienestar y la salud mental el cual puede ayudar a visibilizar y reflejar lo que potencialmente afecta a una mayor parte del ecosistema.

En esta publicación buscamos responder algunas preguntas clave, identificar buenas prácticas, mapear herramientas y actores que trabajan en bienestar y salud mental, incluyendo lo que puede aportar el BID Lab, dentro del Grupo BID. A la vez que compartimos algunos datos y reflexiones para impulsar, junto a diversos actores del ecosistema emprendedor, una agenda inicial de trabajo en la región enfocada en la temática.

¿Qué entendemos como Ecosistema Emprendedor de Alto Impacto (EAI)?

En BID Lab entendemos al ecosistema de Emprendedores/as de Alto Impacto como el grupo de personas que lideran iniciativas que - a través del desarrollo de productos y servicios sustentados en modelos de negocio con potencial de crecimiento rápido, rentable y sostenible, y apoyándose en tecnología - abordan problemáticas sociales y ambientales que buscan impactar positivamente a la población de América Latina y el Caribe, especialmente a los más pobres y vulnerables.

Para efectos de esta publicación, los/las emprendedores/as de Alto Impacto participantes han reportado tener negocios con impacto social o ambiental, modelos de negocio sostenibles, con crecimiento rápido (bajo o medio) y un mínimo de ventas/ingresos durante al menos el último año. Los/las participantes son fundadores/as o colaboradores/as de *startups* (61%), entendidas como empresas emergentes o con poco tiempo de creación (1 a 5 años); de *pymes* (27%), entendidas como pequeñas o medianas empresas ya establecidas en el mercado; y de emprendimientos sociales (12%), entendidos como iniciativas financieramente sostenibles pero sin fines de lucro, con enfoque especialmente socio ambiental.



Los emprendimientos de alto impacto son una parte esencial de las economías dinámicas de nuestros países. Sin embargo, en muchos casos, estos/as emprendedores/as enfrentan circunstancias y desafíos muy particulares de la región. A las presiones cotidianas asociadas con factores financieros, operativos o de sostenibilidad, se suman contextos políticos, económicos y sociales muy cambiantes, así como recientemente los duros impactos por la pandemia del COVID-19. Esto ha generado un ambiente de alta tensión e incertidumbre en los/las emprendedores/as para poder mantener vivas o hacer crecer sus iniciativas, sin olvidar los compromisos laborales con sus equipos. Esto puede llegar a afectarles física y mentalmente. El hecho de que sea un desafío personal que muchas veces parece invisible y que se suele enfrentar en solitario, por estigmas o prejuicios, hace que el de EAI sea “un sector mucho más propenso a sufrir dolencias en bienestar y salud mental, como estados de ansiedad, fatiga, depresión o agotamiento generalizado (síndrome de *burnout*), en comparación con la población en general” (Endeavor, 2020).

¿A qué nos referimos cuando hablamos de bienestar y salud mental?

Sin duda existen diversas definiciones de bienestar, pero desde una conceptualización amplia y donde coinciden diversos estudios, puede definirse como un estado de salud física, emocional y mental, donde la relación entre estos elementos es complementaria. Ello puede incluir además aspectos más específicos como el bienestar emocional, el intelectual, el espiritual, el económico, el social (relaciones interpersonales), el laboral e incluso el medioambiental. El bienestar es un proceso dinámico, progresivo, que considera también las posibilidades de acceso que las personas pueden tener a educación, a herramientas de ayuda, a servicios en salud y la calidad en su alimentación, entre otras variables. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar es el estado en el que “una persona puede realizar sus propias habilidades y puede hacer frente a factores que pueden perturbarla”, siendo un concepto holístico, integral.

A menudo se diferencian dos tipos de bienestar: uno subjetivo y otro psicológico. El bienestar subjetivo se refiere a cómo las personas experimentan la satisfacción con sus vidas, con diversos ámbitos de la vida misma, e incluye las emociones y los juicios cognitivos con los que el individuo valora dichos aspectos. El bienestar psicológico está relacionado con afrontar los retos y actividades diarias o cotidianas de forma positiva, darle sentido a lo que hacemos, aspirar a desarrollar al máximo nuestras capacidades y crecer como personas. Según el [estudio](#) de la psicóloga Carol Ryff, el bienestar psicológico estaría compuesto por seis dimensiones: aceptarse a sí mismo, crear relaciones positivas con otros, desarrollar la autonomía para la toma de decisiones, tener control sobre nuestro entorno, tener objetivos o metas en la vida y buscar el crecimiento personal para evolucionar. Estas dimensiones influyen sobre nuestra idea de bienestar y podemos trabajarlas a lo largo de nuestra vida. Entendemos entonces que del bienestar psicológico, por ejemplo, deriva el éxito en las actividades diarias, que conllevan un propósito superior y suponen de esfuerzo y autodeterminación y viceversa; también se refiere al ánimo positivo, la vitalidad y el interés general por aspectos de la vida. Lo anterior parece encajar bien con el espíritu empresarial (Kahneman, Diener y Schwarz, 1999; Ryan y Deci, 2001).

La salud mental, en este contexto y acorde con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se entiende como el estado en el cual un individuo, dentro de ese bienestar, “es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida diaria, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”. La salud mental, como uno de los fundamentos del bienestar personal que permite al individuo un funcionamiento eficaz en la comunidad, implica manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar un sustento y, en general, poder disfrutar de los diferentes aspectos de la vida.

Es importante mencionar que acotar de manera precisa los conceptos de bienestar y salud mental es complejo, debido a los diferentes elementos o enfoques que involucra y los cuales, en muchos casos, se cruzan entre sí. Existen [estudios](#), por ejemplo, que hablan de la relación entre bienestar mental/psicológico y ciertas condiciones específicas de salud

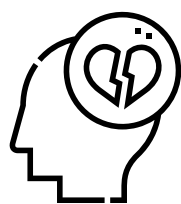


mental (como depresión y ansiedad) y sobre cómo se influyen entre ellas. También es complejo entender el impacto del estrés o el síndrome de *burnout* para generar síntomas de depresión y/o ansiedad. Usualmente no es una relación lineal, pero ayuda a clarificar cómo se puede intervenir. Por ejemplo, las estrategias para manejar el estrés pueden ayudar a prevenir el *burnout* en algunas personas. En otros casos, este síndrome puede estar asociado a condiciones mentales como la depresión y la ansiedad, por lo que ahí, además de las estrategias de prevención, se requiere una atención psicológica más especializada. Dado que se trata de un aspecto de tanta complejidad, escapa a los límites de la presente exploración.

Aunque el tema de bienestar y salud mental en la agenda pública de América Latina y el Caribe se había podido considerar invisibilizado, la pandemia del COVID-19 y su impacto han cambiado esta realidad. Hasta febrero de 2023, un total de 80,7 millones de casos de COVID-19 habían sido registrados en América Latina y el Caribe (BID, 2023). Esto representa, sin duda, una valiosa oportunidad para impulsar el interés y la atención sobre su importancia. Según [diversos estudios](#), las medidas de confinamiento, el distanciamiento social o la ausencia de la vida pública por un largo periodo de tiempo, sumados a la incertidumbre, el desasosiego y las preocupaciones sobre el impacto en la salud, han podido generar repercusiones para el presente y el futuro en temas de bienestar y salud mental, especialmente para poblaciones vulnerables o con condiciones preexistentes. El aumento del estrés y la ansiedad, la depresión, la soledad, el abuso de sustancias, la violencia doméstica, la interrupción en servicios de ayuda, entre otras, pueden haber causado importantes impactos en los individuos, incluyendo a los/las EAI.

El factor invisible

Según cifras de la OMS, se calcula que un 22% de las personas de la región padecen uno o más trastornos mentales y neurológicos, especialmente en poblaciones vulnerables o jóvenes. Entre un 60% y 65% de las personas que necesitan algún tipo de atención no la reciben, lo cual impacta, por ejemplo, el número de intentos de suicidio al año. Pese a que la tasa mundial de mortalidad por suicidio ha disminuido, [en el continente americano ha aumentado \(OMS, 2023\)](#). Entre los trastornos mentales que más afectan a la población en nuestra región, la depresión es la más común (con una prevalencia en la población de 5%), seguida por trastornos de ansiedad (3,4%), la distimia (1,7%), el trastorno obsesivo compulsivo (1,4%), trastorno de pánico y psicosis no afectivas (1% cada una), y trastorno bipolar (0,8%), entre otros. A pesar de este contexto, el porcentaje del presupuesto sanitario regional destinado a la salud mental es inferior al 2% (del cual el 67% se gasta en hospitales psiquiátricos) (OMS, 2020). Ante estas cifras, hablar y visibilizar esta realidad es importante.



5%

Depresión



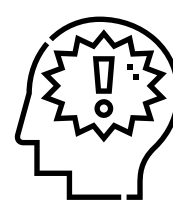
3,4%

*Trastorno
de ansiedad*



1,7%

Distimia



1,4%

*Trastorno
obsesivo
compulsivo*



1%

*Trastorno
de pánico*



1%

*Psicosis
no afectiva*



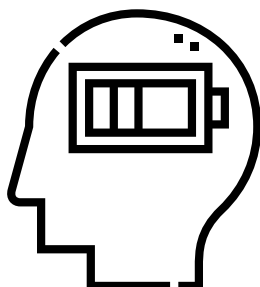
0,8%

*Trastorno
bipolar*

En el ámbito laboral o emprendedor, según la misma OMS, los/las trabajadores/as que gozan de buena salud mental por lo general toleran altos grados de presión, suelen adaptarse con facilidad a los cambios de la organización, disfrutan de buenas relaciones personales y trabajan de acuerdo con sus habilidades y capacidades. Los problemas de salud mental se asocian popularmente al síndrome de *burnout*, descrito por primera vez por el psiquiatra Herbert Freudenberg en 1974. Se refiere a la percepción del sujeto de una discrepancia entre los esfuerzos realizados y lo logrado en el ámbito laboral, que se manifiestan en un agotamiento emocional, sentimientos de cinismo y desapego del trabajo, así como una sensación de ineficacia y falta de logros. Esta experiencia de estrés individual se ubica dentro de un contexto social e implica la concepción que la persona tiene de sí misma y de los demás (Riecher-Rössler, A., & Studerus, E., 2016).

El factor invisible

Un [estudio](#) sobre *burnout* de la empresa Betterfly en 2022, que encuestó a 4.000 trabajadores de la región en siete países (Argentina, Brasil, Colombia, Chile, Ecuador, México y Perú, más España), mostró que el 54% de los empleados sufre agotamiento laboral y que eso está teniendo diferentes impactos en sus vidas. Es interesante destacar que desde la perspectiva generacional, el estudio identificó que para los *millennials* (66,3%), así como como para la *generación X* (65,2%), la salud financiera es uno de los temas claves de presión. Para la *generación Z* (69,1%) el tema clave a atender es el apoyo mental y emocional; y para los *baby boomers* (60,6%), es el apoyo personal.



54%

Agotamiento laboral

Hablando específicamente del mundo del emprendimiento, un [estudio](#) realizado por la profesora [Ute Stephan \(2018\)](#) sobre la salud mental y el bienestar de emprendedores/as plantea como se enfrentan a condiciones de trabajo extremas, en las que los altos niveles de incertidumbre, responsabilidad y complejidad terminan siendo estresores muy importantes, junto a las presiones de tiempo y jornadas de trabajo muy largas. Los/las emprendedores/as suelen experimentar estas características del trabajo como abrumadoras y las valoran como amenazantes. Según el mencionado estudio, aunque los/las emprendedores/as cuentan con una mayor autonomía para diseñar lo que será su emprendimiento, con libertad para organizar y programar sus tareas sin rendir cuentas a “jefes” o superiores (un beneficio clave del espíritu emprendedor que los atrae y les podría dar mayor bienestar), termina muchas veces convirtiéndose en promotor principal de estrés, desgaste y agotamiento crónico, ya que es muchas veces una labor relativamente solitaria de quienes lideran o fundan los emprendimientos.

Al tratar de ser más resistentes al estrés para alcanzar sus metas y resultados de alto impacto, las personas a cargo de las iniciativas pueden en muchos casos entrar en un ciclo complejo de presiones relacionadas con los elevados estándares que les exigen en muchos casos accionistas, inversionistas, incubadoras o aceleradoras, en tanto actores externos interesados en el éxito del emprendimiento, y frecuentemente terminan asumiendo costos muy altos en términos de salud mental y bienestar personal (Stephan, 2018). Además, en este camino pueden surgir fenómenos opuestos y particulares. En algunos casos los retos se vinculan a saber manejar personalmente el éxito, evitando egocentrismos o cambios repentinos de personalidad y, por otro lado, sentimientos vinculados al “síndrome del impostor”, el cual consiste en cuestionar si se merecen logros y elogios. Las personas de alto rendimiento en el mundo del emprendimiento, y las personas exitosas en general, suelen ser las más propensas a experimentar el síndrome del impostor.

2. ¿Cuál es la situación actual de bienestar y salud mental en el ecosistema emprendedor de alto impacto de la región?

América Latina y el Caribe es una región de emprendedores/as. De acuerdo con un estudio del Global Report del GEM (Global Entrepreneurship Monitor, 2021), existen en la región más de 17 millones de pequeñas y medianas empresas, la mayoría nacidas como emprendimientos. Estas empresas contribuyen al producto interno bruto de la región (PIB) en un 25% y al menos la mitad han sido fundadas y lideradas por mujeres. En esta investigación nos enfocamos en una primera mirada para tratar de entender la situación y necesidades de bienestar y salud mental, específicamente de emprendedores/as de alto impacto. Estas personas, a través de sus modelos de negocio y el apoyo de la tecnología, tienen el potencial de hacer crecer de forma rápida, rentable y sostenible sus emprendimientos, abordando problemáticas sociales y ambientales que impactan positivamente a la población de la región, especialmente a los más pobres y vulnerables.

Cuando pensamos en los atributos para emprender en la región, sin duda la resiliencia es una de los principales. Se ha hecho parte de la cotidianidad de este ecosistema impulsar iniciativas o negocios en contextos políticos, sociales y económicos cambiantes e inciertos que plantean desafíos, pero que a la vez representan valiosas oportunidades para buscar soluciones a problemas reales o complejos, y generar un alto impacto. Por eso emprender en América Latina y el Caribe nunca ha sido sencillo. Según el Instituto del Fracaso en México, un organismo independiente que se dedica a analizar el ecosistema emprendedor del país y a estudiar los motivos de fracaso, un 75% de las *startups* cierran sus puertas en un promedio de dos años. Y esto era antes de la pandemia. Debido al impacto que tuvo el COVID-19 en la región, afectándola más que a ninguna otra, la economía regional se contrajo entre un 7% y 8% en el 2020, según diversos organismos internacionales. En este sentido, un [informe](#) de La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal) estimó que

El factor invisible

“la pandemia y sus secuelas económicas arrasarían con al menos 2,7 millones de emprendimientos latinoamericanos, el 19% del total. Además, 22 millones de latinoamericanos en 2020 ya habían caído bajo la línea de pobreza, llevando el total de pobres a 209 millones, un tercio (33,7%) de toda la población regional”.

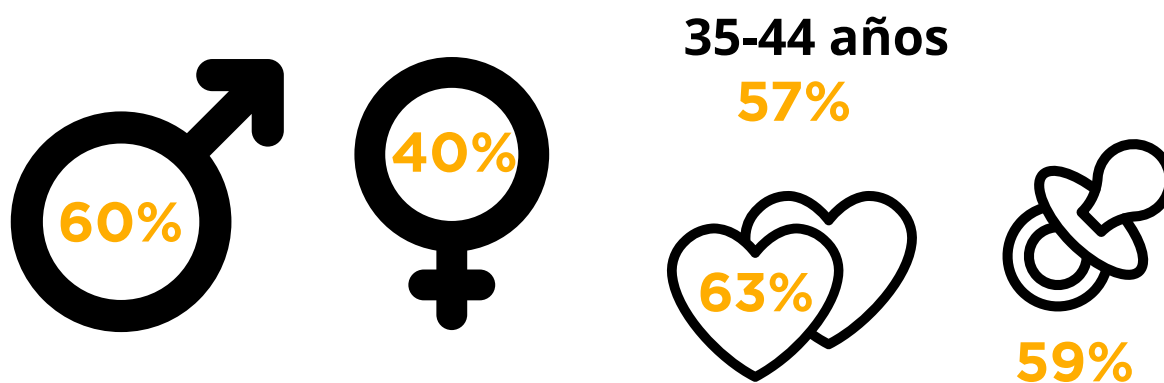
Pero a pesar de este complejo panorama y [como afirmó uno de los emprendedores latinoamericanos más exitosos](#), Marcos Galperín (fundador de la plataforma digital Mercado Libre), “nunca hubo en América Latina un mejor momento para emprender que ahora”. Según Galperín “están dadas todas las condiciones: hay grandes emprendedores, hay casos de éxito, hay inversores ángeles, hay instituciones privadas, públicas y ONGs que se dedican a apoyar a emprendedores”. Y es que América Latina ha destacado en los últimos años en el panorama de la innovación y los emprendimientos de alto impacto: en 2021, las start-ups regionales consiguieron una [financiación récord de 19.500 millones de dólares](#). Ese mismo año, [18 compañías latinoamericanas alcanzaron el estatus de unicornio](#) (*startups* que consiguen una valoración de al menos 1.000 millones de dólares). Y aunque el flujo de capital [había disminuido en 2022](#), las [perspectivas para la región](#) siguen siendo muy prometedoras.

Si hablamos de mujeres emprendedoras de alto impacto, y de acuerdo con la agencia EFE, la falta de oportunidades laborales y la pandemia abrieron un importante espacio para que las mujeres sean dueñas de su propio negocio, con casos de éxito y liderando nuevos sectores. Aunque igual falta mucho camino por recorrer para cerrar brechas de género en el emprendimiento, especialmente en el acceso a oportunidades de financiamiento, según nuestro estudio de BID Lab [“wX Insights 2020: The Rise of Women STEMpreneurs”](#) las emprendedoras en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM) siguen creciendo en la región. Al menos un 54% de ellas ha levantado capital de inversores ángeles o capital emprendedor (venture capital) y casi un 80% planea expandir su compañía internacionalmente en los próximos cinco años.

Entendemos que el ecosistema de EAI en América Latina y el Caribe sigue demostrando su enorme potencial y se hace cada vez más esencial para las economías dinámicas de nuestra región. Esto debe motivar e impulsar estratégicamente un **nuevo enfoque: si los/las emprendedores/as están bien, los emprendimientos irán mejor**. Para lograr mantener este crecimiento exitoso y fortalecer al ecosistema, que siga impulsando a las economías y generando empleo, es clave para quienes lideran iniciativas, las incuban, las aceleran o invierten en ellas, promover buenas prácticas y estrategias personales de bienestar y salud mental con sus equipos y/o clientes, así como aprovechar la oportunidad de mercado de impulsar iniciativas que incluyan este enfoque en sus productos o servicios.

Características de la muestra

Esta investigación, con el objetivo de entender y visibilizar el desafío, realizó entre octubre y diciembre de 2022, un estudio de carácter exploratorio utilizando metodologías cuantitativas (encuestas) y cualitativas (sesiones de grupos focales). Desde la herramienta cuantitativa, se identificó inicialmente una muestra de 400 emprendedores/as de Alto Impacto que pudieran representar la diversidad del ecosistema regional (con representatividad de género, país de origen, edades, tipo de industria, entre otras características). Se les identificó gracias a la red de conexiones BID Lab y la colaboración con fondos de inversión e incubadoras/aceleradoras aliadas. Para esta muestra de participantes se diseñó una encuesta digital que incluyó 24 preguntas, para ser respondida de manera anónima y *online*. De este universo, se consiguió un 25% de encuestas completadas para un total de 100 participantes (basados/as en Argentina, Brasil, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, México, Paraguay, Perú, República Dominicana, Uruguay y Estados Unidos). Destacando algunas características de la muestra completada, participaron hombres (60%) y mujeres (40%), de edades entre 35 y 44 años (57%), de estado civil casado o en unión (63%) y la mayoría con hijos (59%).



Para el levantamiento de información cualitativa se realizaron cuatro grupos focales. El propósito de la exploración cualitativa fue profundizar en el análisis de ciertos aspectos de la salud mental y del bienestar de los/las participantes, que permitiera apoyar la descripción de los temas. Para este ejercicio, se pre-identificaron e invitaron a 42 Emprendedores/as de Alto Impacto, vinculados al ecosistema de BID Lab y que mostraban inquietudes con relación a la temática. De esta muestra, 15 emprendedores/as confirmaron su participación, con quienes se formaron cuatro grupos focales, entre el 23 y 29 de noviembre de 2022, que incluyeron diversos perfiles y países de origen. Las áreas de investigación que se exploraron en el componente cualitativo incluyeron: la comprensión de lo que se entiende por bienestar psicológico y subjetivo, y la satisfacción con la vida y sus ámbitos; los síntomas de agotamiento y situaciones de estrés que afectan al emprendedor/a; las causas y consecuencias del *burnout* en cuanto a la carga de trabajo, la percepción de falta de control, los equipos de colaboradores/as y las recompensas que el emprendimiento les produce.

Finalmente, se profundizó sobre las diversas estrategias que el/la emprendedor/a realiza para minimizar el estrés y el agotamiento o las situaciones de malestar en el bienestar psicológico y subjetivo; también se exploraron las actividades que desearían realizar y su priorización.

Desde esta exploración, que se enfoca en la situación actual de la muestra de emprendedores/as entrevistados/as con respecto a un tema de enorme complejidad como el bienestar y la salud mental, consideramos que puede ser posible reflejar lo que potencialmente afecta a una mayor parte del ecosistema. Esto puede ayudar a visibilizar la importancia de atenderlo para quienes están detrás de los emprendimientos, pero también para quienes los incuban, aceleran o invierten en ellos.

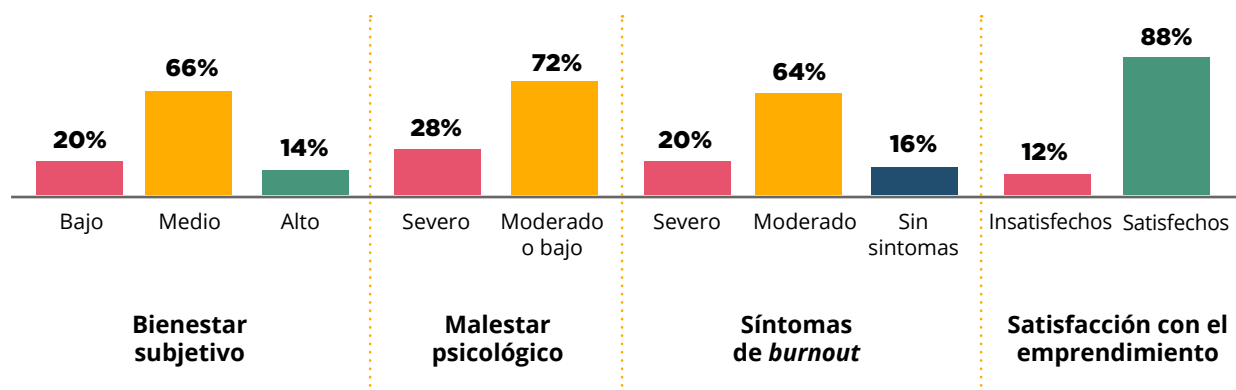
¿Cuáles han sido los principales hallazgos?

Como hallazgo general en este ejercicio de investigación, y enfocado en la situación específica de la acotada muestra participante, **se refleja una situación actual en los/las EAI de la región que estaría generando una afectación relacionada a su bienestar psicológico y subjetivo**, mostrando niveles diferenciados en cuanto al malestar psicológico, los síntomas de *burnout* y la satisfacción con sus emprendimientos.

Desde el enfoque de Bienestar

Según los resultados arrojados por la herramienta de encuesta en línea (Gráfico 1), y con base en el Índice 'WHO-5' desarrollado por la OMS, la mayor incidencia se mueve en niveles medios de bienestar subjetivo (66%). Se observa un número considerable de EAI (20%) que indicó tener un bajo bienestar subjetivo y un 28% que exhibe severos síntomas de malestar psicológico, medido en términos de aceptación de sí mismo, la existencia de relaciones positivas con otros, el desarrollo de autonomía para la toma de decisiones, el control sobre su entorno, el establecimiento de objetivos o metas en la vida y la búsqueda del crecimiento personal. Por otra parte, los/las EAI presentan niveles moderados de *burnout*, aunque un 20% tiene claros síntomas de *burnout* severo.

Gráfico 1. Salud mental y bienestar psicológico de los/las EAI



Fuente: Datos propios. Estudio realizado durante 2022 en ALC con una muestra de cien Emprendedores/as de Alto Impacto.

Haciendo una caracterización basada en los resultados de la encuesta, se pueden encontrar algunos patrones claros que diferencian a los/las EAI según su nivel de bienestar psicológico. Según la tabla 1, el 100% de los/las EAI con bienestar subjetivo bajo presenta síntomas severos de malestar psicológico, mientras la incidencia es de sólo 30% en los/las EAI con bienestar alto. Los síntomas de malestar psicológico incluyen estrés, inseguridad, apatía, sentirse abrumado/a, con dificultad para hacer frente a tareas cotidianas, dificultades para detenerse o poner límites a las horas de trabajo y bajo nivel de energía, entre otros.

Del mismo modo, los/las EAI con bienestar subjetivo bajo presentan más frecuentemente síntomas de *burnout* severos (64%) o moderados (35%), prevaleciendo entre ellos la percepción de incongruencia entre sus esfuerzos realizados y lo logrado en su emprendimiento, que les produce una sensación de ineficacia y falta de efectividad. En contraste, la mayoría de los/las EAI con bienestar subjetivo alto no presentan síntomas de *burnout* (55%) y los/las que lo presentan describen sólo síntomas moderados en su mayoría (40%). El 43% de los/las EAI con bienestar bajo reporta insatisfacción con su emprendimiento, mientras la totalidad de aquellos/las que tienen un bienestar alto se encuentran satisfechos/as. Los síntomas de *burnout* incluyen largas jornadas de trabajo; pensamientos negativos vinculados a la fatiga; síntomas de agotamiento como la sensación de apatía, dolor de cabeza, aburrimiento, falta de concentración, insomnio, náuseas, aislamiento del entorno, disminución de la inmunidad corporal, mal humor, depresión y sensación de impotencia, entre otros.

En cuanto a la composición demográfica de la muestra, se observan claras e importantes diferencias. Los/las EAI con bajo nivel de bienestar subjetivo (20%) suelen ser mujeres (67%), con más presencia de jóvenes solteros/as y sin hijos/as (57%). Mientras que, de manera descriptiva, los/las EAI con bienestar subjetivo alto (14%) son más frecuentemente hombres (67%), que suelen tener más edad -en promedio más de 40 años- y tienden a estar casados (65%) y con hijos/as (70%). En cuanto al tipo de emprendimiento el patrón es menos claro, pero se observa que los/las EAI de bienestar subjetivo bajo suelen ser más frecuentemente de pymes (64%), en contraste con los/las EAI con bienestar subjetivo alto, quienes suelen ser más frecuentemente de start-ups (65%). También resulta interesante la etapa de desarrollo en que se encuentran. Los/las EAI con bajo nivel de bienestar subjetivo se ubican en etapa de crecimiento (57%) y los de más alto nivel se concentran en etapa de crecimiento, pero también en etapa madura (45%).

Tabla 1. Caracterización de los/las EAI participantes según nivel de bienestar subjetivo

	BAJO BIENESTAR	ALTO BIENESTAR
<p>Síntomas de malestar psicológico: Estrés, inseguridad, apatía, pesimismo, sensación de estar abrumado/a, incapacidad de poner límite al horario de trabajo, baja energía, físicamente enfermo/a, sensación de fatiga, entre otros.</p>	100% presenta síntomas severos	Solo un 30% presenta síntomas severos
<p>Síntomas de <i>burnout</i>: Trabajar largas horas, sensación de querer cambiar de trabajo, pensar obligaciones profesionales después del trabajo, estrés y agotamiento en el trabajo, no tener tiempo para actividades fuera del trabajo, sensación de apatía, dolor de cabeza, aburrimiento, falta de concentración, Insomnio, fastidio, náuseas, sensación de ansiedad, sensación de aislamiento, disminución de la Inmunidad, malhumor, depresión, sensación de impotencia.</p>	64% presenta síntomas de <i>burnout</i> severo, 35% moderado	55% no presenta síntomas, 40% síntomas moderados, y solo un 5% síntomas severos
<p>Satisfacción con el emprendimiento</p>	43% se encuentra insatisfecho/a con el emprendimiento	100% se siente satisfecho/a con el emprendimiento
	67% mujeres, 33% hombres	67% hombres, 33% mujeres
<p>¿Quiénes son?</p>	Más presencia de jóvenes menores a 34 años	Más presencia de adultos mayores a 45 años
	50% casados, 43% solteros, 7% divorciados	65% casados, 25% solteros, 10% divorciados
	Solo un 43% tiene hijos	70% tiene hijos
<p>Tipo de emprendimiento</p>	64% PYME, 29% Startups, 7% empresa social	65% Startups, 25% PYME, 10% empresa social
	57% en etapa de crecimiento, 36% en etapa madura, 7% en etapa temprana	50% en etapa de crecimiento, 45% en etapa madura, 5% en etapa temprana

Fuente: Datos propios. Estudio realizado durante 2022 en ALC con una muestra de cien Emprendedores/as de Alto Impacto

Los/las EAI entrevistados/as definen su propio bienestar como un movimiento constante, orientado a la posibilidad de conectarse consigo mismo/as, interiormente, buscando lograr la conexión emocional, la satisfacción en distintos ámbitos de la vida y un mayor nivel de salud mental.

La exploración y la muestra de metodología cualitativa, a través de grupos focales con los/las EAI de diversos países, señalan una definición de bienestar en la que aparecen tres dimensiones: conexión psíquica, conexión emocional y satisfacción con la propia vida. La conexión psíquica se refiere a la vida interior, con sus sueños, con sus complejidades y limitaciones personales que prefiguran su propia naturaleza humana. En la conexión emocional aparece la mención del tapiz de emociones cambiantes que experimentan y que progresivamente aprenden a diferenciar. Finalmente, la satisfacción es la que construyen al forjar su bienestar y está asociada, sobre todo, a logros y al éxito de sus emprendimientos.

En ese sentido el concepto de bienestar de los/las EAI participantes en los grupos focales, tiene como características centrales el cambio constante, el movimiento, la búsqueda de la realización de la vida interior, que sólo es posible alcanzar mediante nuevos niveles de consciencia sobre el propio bienestar y la conexión emocional.

En la voz de los/las EAI participantes:

“ Bienestar es tener tiempo para cosas personales, como lograr el mejor balance entre tu emprendimiento y las cosas personales... uno se va perdiendo y pierde ese balance, aunque el balance no es algo estático. ” (Marta, Argentina)

“ Bienestar es hacer introspección, revisión de mis emociones y, de alguna manera, tener consciencia de mis emociones. ” (Luz María, Ecuador)

“ Bienestar viene del autoconocimiento y para mí es una capacidad de reaccionar y atender situaciones estresantes, entendiendo que ninguno de nosotros es súper héroe. ” (Jorge, Brasil)

“ Soy líder de una organización de 200 colaboradores y tenemos un comité y un equipo de bienestar para poder trabajar nuestro bienestar... el de ellos (el bienestar de los colaboradores) es el mío. ” (Patricia, Venezuela)

Satisfacción con la vida y sus ámbitos

La **satisfacción con la vida** para los/las EAI está vinculada principalmente con su emprendimiento y todas sus valoraciones sobre la vida y sus ámbitos está impactada por las implicaciones de impulsar o consolidar dicho emprendimiento, por su definición del éxito y la comparación con otros/as EAI.

Entre los ámbitos de mayor satisfacción con la vida y sus ámbitos señalados por los/las participantes de los grupos focales se encuentra el estar haciendo lo que se desea hacer. La decisión de ser EAI, como una opción de vida, tiene implicaciones importantes en la manera de vivir y demanda grandes sacrificios sobre los que tienen plena conciencia. Algunos/as establecen una similitud entre los/las emprendedores/as de alto impacto y los deportistas de alto desempeño, como un recurso para ilustrar y dimensionar la magnitud de los desafíos que enfrentan, así como las capacidades y habilidades, en cierta forma entendidas como extraordinarias, que requieren desplegar.

En la voz de los/las EAI participantes:

“ Estoy muy satisfecho porque estoy haciendo lo que quiero, estoy en paz con mi decisión. Tengo mucha paciencia conmigo mismo. Siento que estoy satisfecho y siento que los cambios van llegando. ” (Jorge, Brasil)

“ Me siento satisfecho de poder elegir cómo vivir y poder vivir como quiero vivir. Pero me siento insatisfecho por aspirar a más y, cuando me comparo con otros, tengo hambre de más. Eso me produce insatisfacción, pero al mismo tiempo lo veo como un motor de crecimiento. ” (Pedro, Colombia)

Las expresiones de insatisfacción más frecuentes de los/las EAI tienen que ver con los sacrificios que han tenido que hacer a nivel personal, familiar y social. Asimismo, por no haber logrado siempre todo lo que se han propuesto como emprendedores/as. Las comparaciones con otros/as pareciera ser un tema recurrente, lo que en ocasiones les genera insatisfacción. También destacan el esfuerzo que deben hacer por compararse, mejor, consigo mismo/as, años atrás y en el presente, para valorar así el progreso y los logros alcanzados. Consideran que suelen ser muy duros juzgándose a sí mismos/as.

En palabras de los/las EAI:

“ Es cíclica la sensación de bienestar. El emprendimiento tiene mucho que ver con las facetas del emprendimiento y de mi vida: momentos de crisis, problemas de caja, y allí sacrificas temas de salud, dejas de tener tiempo para tu bienestar. La faceta de mi empresa es de las más importantes y muchas veces sacrifico otros aspectos para que el emprendimiento esté bien. La satisfacción y bienestar están muy ligados a cómo está la empresa en ese momento. Dejas de hacer ejercicio, no te alimentas de la mejor manera, etc. ” (José, Uruguay)

“ Se vuelve algo personal, querer alcanzar la meta, el sueño, el logro, y te das cuenta de que no fuiste capaz. Es como un atleta que se entrena todos los días y cuando llega el momento, y no lo logras, te sientes muy mal. Uno es muy duro consigo mismo en cumplir objetivos a veces inalcanzables, siempre procuro tener metas altas y uno se compara con el éxito de otras empresas, te puede dar hasta envidia y sentir que uno no fue capaz. ” (Francisco, México)



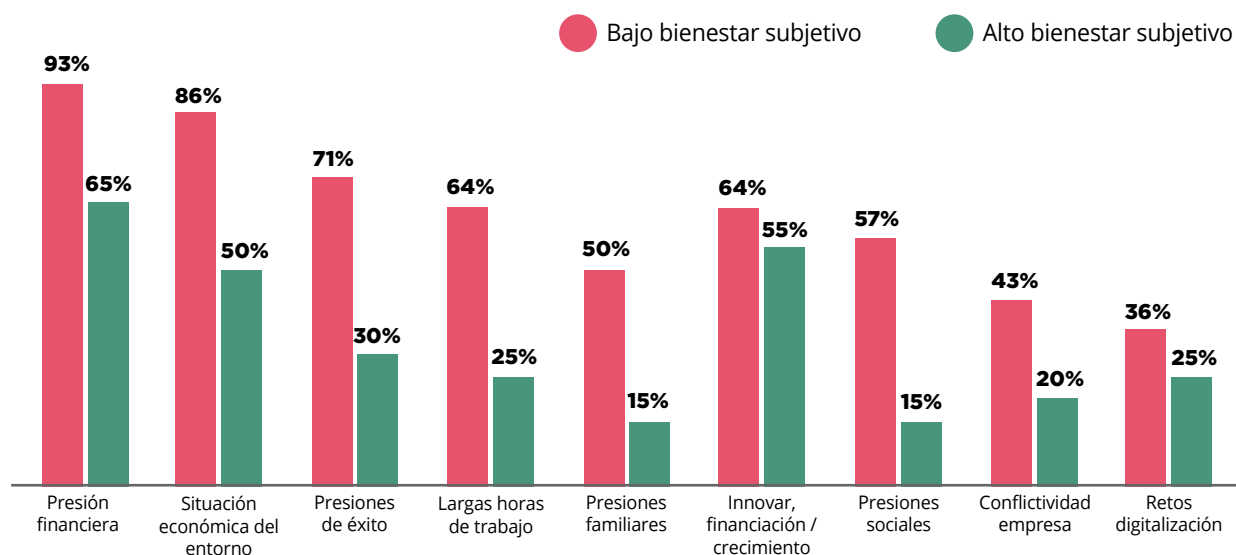
Pero ¿cuáles son las causas principales del estrés y sus consecuencias para los/las EAI de la región?

El factor financiero, enfocado en escalar y lograr levantar mayor financiamiento, constituye el origen de muchas de las situaciones de estrés y agotamiento experimentados por los/las EAI, a lo que se suman las características de su trabajo y las presiones de familiares o su entorno.

Para los/las EAI participantes de los grupos focales, el origen del estrés y sus consecuencias tienen diversas razones. Entre las causas de estrés más destacadas por ellos/as se incluyen, en primer lugar, la presión financiera (73%), seguida de la presión para innovar en modelos de financiación y crecimiento (61%), la situación económica del entorno (61%), la presión para el éxito (50%) y las largas horas de trabajo (53%). Los factores de estrés son más frecuentemente mencionados por los/las EAI con bajo nivel de bienestar (Gráfico 2). Se observan también marcadas diferencias entre las causas de estrés que manifiestan los/las EAI, dependiendo de su nivel de bienestar subjetivo.

Sin duda es relevante que ambos grupos identifican siempre los factores económicos y financieros como los principales detonantes del estrés. Sin embargo, los/las EAI con nivel de bienestar subjetivo bajo destacan otras causas importantes, como la presión para el éxito (71%), las largas horas de trabajo (64%) y las presiones sociales o familiares (más del 50%).

Gráfico 2. Causas de estrés de los/las EAI participantes, según nivel de bienestar subjetivo (aparecen en el orden en que fueron consultadas)



Fuente: Cálculos propios. Estudio realizado 2022 en ALC entre cien Emprendedores/as Alto Impacto.

También es interesante analizar algunos de los testimonios (tablas 2 y 3) sobre las causas y efectos del estrés según el nivel de bienestar psicológico y subjetivo. A pesar de que algunas causas y efectos mencionados parecen semejantes, como la dificultad financiera o de inversión, otros son marcadamente diferentes. Muchas de las razones del bajo nivel de bienestar psicológico en los/las EAI están relacionadas con las expectativas de éxito que él/ella misma generan sobre el logro de los resultados que esperan obtener a corto plazo. La presión por los resultados es, sin duda, una fuente de estrés y agotamiento permanente para el/la EAI.

Otro aspecto muy relevante que origina estrés y agotamiento en el/la EAI con bajo bienestar subjetivo es la inseguridad financiera. Ello está asociado a los altos niveles de inversión que deben realizar para crecer, la movilización de capitales de inversionistas y de los riesgos asociados. Esta actividad implica altos niveles de incertidumbre sobre el entorno en que se mueven, sobre los inversionistas, sobre las reglas de juego, las legislaciones y la propia capacidad del EAI para sostener el crecimiento. También resulta interesante observar cómo elementos más psicológicos y personales están presentes entre los/las EAI, como los vinculados a su soledad como emprendedor/a, el aislamiento en el que viven por la incertidumbre o la inseguridad con la que deben lidiar en distintos campos dentro de la empresa o en su vida personal y familiar.

Se observa que un bajo nivel de bienestar subjetivo en los/las EAI se relaciona con la ausencia o precariedad de una vida familiar o social, debido al alto involucramiento del emprendedor/a con su negocio, lo cual puede derivar en separaciones/ divorcios, conflictividad familiar, aislamiento, o somatizaciones en forma de insomnio, fatiga o apatía. Para los/las EAI de alto bienestar subjetivo, las causas del estrés están más relacionadas con el uso del tiempo, la elección de personas que los acompañen en el acto de creación o de mantenimiento del emprendimiento -socios, colaboradores-, así como en el proceso de crecimiento de la empresa. Pero, sobre todo, se menciona el peso de la familia en la generación de estrés, por la demanda de presencia en el hogar y con los hijos, el manejo de los conflictos en el hogar o las expectativas sobre su rol dentro de la casa.

En palabras de los/las EAI:

“ Lo más retador es equilibrar el estar totalmente presente en cada espacio y en cada momento. El estrés es un enemigo silencioso que poco a poco te martilla la tranquilidad y las relaciones con tu entorno. Cada vez es más difícil encontrar cómo recargar energía y cómo descansar para estar al 200%. ” (Jorge, Brasil)

“ El estrés lo afecta todo. La creatividad, las conversaciones, la eficiencia y competitividad. A mayor estrés menor capacidad y baja tolerancia a los retos. ” (Gustavo, Ecuador)

Tabla 2: Testimonios sobre causas de estrés en los/las EAI participantes, según nivel de bienestar psicológico y subjetivo

 <p>BAJO BIENESTAR</p>	 <p>ALTO BIENESTAR</p>
<p>“La soledad de emprender es un gran desafío. Todos quieren ser parte de los logros, pero muy pocos quieren estar en el desafío diario”</p> <p>“Inseguridad financiera”</p> <p>“Exigencia por parte de los clientes”</p> <p>“Intereses de socios y toma de decisiones frente a las renunciaciones”</p> <p>“Tener que estudiar una carrera terciaria (Ingeniería en sistemas) a la vez que hago mi emprendimiento, por presión familiar y económica”</p> <p>“Alto nivel de cambio en reglas de juego fiscal e incertidumbre. Personal poco flexible y poco consciente de las situaciones del entorno. Situaciones laborales, incapacidades, cambio de la virtualidad a la presencialidad”</p> <p>“Problemas dentro de la empresa con la línea de servicio. Falta de tiempo para lograr todo”</p> <p>“Presión por los resultados, la gente siempre tiene las agendas explotadas y no tienen tiempo, es alienante, la gente lo sabe pero sigue haciendo esfuerzos en adaptarse en lugar de empezar a cuestionar las formas de hacer las cosas que no están ni hacen bien a las personas”</p> <p>“Incertidumbre sobre cuáles son los siguientes pasos a dar en la empresa”</p>	<p>“Encontrar personas indicadas para delegar con tranquilidad”</p> <p>“Tiempo para la salud”</p> <p>“Falta de capital de inversión”</p> <p>“Tiempo de entrega y clientes”</p> <p>“Cumplir compromisos altamente exigentes”</p> <p>“Elegir al socio es bien básico”</p> <p>“Equilibrio entre familia y emprendimiento, así como la relación matrimonial de cuidarla, el emprendimiento absorbe y puede que uno olvida ese equilibrio”</p> <p>“Falta de tiempo”</p> <p>“Ajustar el plan de inversión y que las ventas se logren”</p> <p>“Estrés de no estar dedicando suficiente tiempo a mi familia, a construir la relación a mis hobbies. El balance relaciones públicas vs. tiempo en producto vs. levantamiento de inversión vs. trabajo comercial”</p> <p>“La poca colaboración del entorno y grandes empresas que son clientes que no pagan en fecha, además de la desigualdad ante los clientes grandes que nos avisan sobre la marcha la no continuidad del servicio”</p>

Fuente: Verbatim del estudio propio realizado 2022 en ALC entre Emprendedores/as Alto Impacto.

Tabla 3. Testimonios sobre efectos de estrés en los/las EAI participantes, según nivel de bienestar psicológico y subjetivo

 <p>BAJO BIENESTAR</p>	 <p>ALTO BIENESTAR</p>
<p>“No tengo vida personal ni social, todo lo ocupa mi emprendimiento. Ello ha sido causa de mi divorcio”</p> <p>“Me afecta en mi motivación profesional y planes de vida en general”</p> <p>“Desde 2018 no cuento con vida social. No cuento con ingresos fijos que me ayuden a cambiar ese escenario y la soledad y el aislamiento juegan una muy mala pasada”</p> <p>“Pequeños retos se vuelven más grandes, afectan en todos los aspectos de mi vida, con mi pareja, familia”</p> <p>“Han aumentado los accidentes domésticos y laborales nuestros, tenemos menos paciencia y disfrute con nuestras hijas, no rendimos ni física ni intelectualmente igual debido al estrés”</p> <p>“Me cuesta dormir, no descanso casi nada y me preocupa la situación financiera de los empleados”</p> <p>“Insomnio, fatiga, apatía”</p> <p>“No me concentro, no avanzo en las demás cosas, ganas de no hacer nada”</p>	<p>“Tiendo a dedicar más horas a actividades laborales y menos al entorno familiar”</p> <p>“De forma importante, mas nada grave”</p> <p>“A veces poco tiempo para la familia”</p> <p>“Relación conflictiva en mi hogar”</p> <p>“No me queda el tiempo para relaciones de calidad o fuera de actividades laborales, a veces lo noto en algunos síntomas del cuerpo”</p> <p>“No suelo estar estresado, sí preocupado con demasiado trabajo, eso afecta todas las otras cosas que no son trabajo: tiempo de calidad con hijo, pareja, pasatiempos, deporte”.</p> <p>“Debo dedicar tiempo cada día a autoregularme y con disciplina destinar tiempo a ejercicio y buena alimentación para así mantener un mejor nivel de energía y concentración”</p> <p>“No permitirme el buen rendimiento para realizar actividades con la familia”</p>

Fuente: Verbatim del estudio propio realizado 2022 en ALC entre Emprendedores/as Alto Impacto.

El factor invisible

Profundizando en los síntomas asociados al *burnout*, muchos testimonios de los/las EAI participantes ayudan a entender y visibilizar de forma muy clara algunos de los profundos impactos, muchas veces invisibles o imperceptibles, que enfrentan.

Como una muestra, en palabras de los/las EAI:

“ Una vez tuve un *burnout*, era muy joven y no sabía que estaba tan agotada. Y es que pensaba que cada hora de trabajo impulsaría la compañía y no importaba si no dormía, no hacía ejercicio, pasaba el día sin comer -a veces solo una vez al día-, no me cuidaba. Productividad tóxica. Ahora me esfuerzo para darme tiempo para meditar e ir al gimnasio. Me costó muchos libros, retiros, para aprenderlo y vivirlo de primera mano. ” (Andréina, Colombia)

“ Un ecosistema en donde todos son *overachievers* porque parece que nunca es suficiente, hay importantes presiones de gente y estructuras: mercados, inversionistas, alto nivel de incertidumbre, presión de familia –ser buen padre y pareja–, presión de tener que pagar salarios de tu equipo, presión de no poder mostrar fragilidad, y además siempre tener una cara feliz. Sentir que tienes que vivir una mentira por ocultar tu fragilidad, ya que al inversionista o al equipo no le gustaría oír eso. ” (Diego, Chile)


“ Cuando te acostumbras a vivir al 150% y llega un momento como la pandemia, muchos quiebran emocionalmente, financieramente, si no se conocen a sí mismos. El tema de propósito es vital para sobreponerse a todos estos temas, emprendimiento ligado a tu propósito de vida. Se trata de la alineación del propósito de tu emprendimiento con tu propósito de vida. ” (Jesús, Colombia)

Por otra parte, buscando entender en términos de rendimiento diario de los/las EAI los efectos del estrés en su día a día, y el impacto en la vida personal, familiar, sus relaciones sociales y la productividad del emprendimiento, se puede apreciar en la clasificación de una pregunta abierta (Tabla 4) cómo se pone en evidencia la presencia de síntomas emocionales y situaciones específicas que comprometen la productividad y la innovación.

Tabla 4: Efectos del estrés en el rendimiento diario de los/las EAI participantes

Síntomas emocionales	Síntomas psicossomáticos
<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad generalizada y focalizada en el trabajo • Irritabilidad • Frustración • Aburrimiento • Distanciamiento afectivo • Impaciencia • Sentimientos de soledad y vacío • Impotencia • Miedo al fracaso 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga crónica • Insomnio • Disminución de la capacidad de memoria
Síntomas conductuales	Ámbito laboral
<ul style="list-style-type: none"> • Apatía • Pesimismo • Relaciones interpersonales distantes y frías • Aislamiento/desconexión con el entorno • Llanto inespecífico • Desatención de asuntos personales y familiares • Dificultad de concentración • Incremento de los conflictos con compañeros • Cambios bruscos de humor • Procrastinación • Enfado frecuente • Inseguridad en la toma de decisiones • Autovaloración negativa • Autoexigencia superior a las capacidades • Intolerancia • Sobre-pensamiento (pensando siempre en el trabajo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la productividad/rendimiento/eficiencia • Menos innovación • Aumento de accidentes laborales • Desmejora en la calidad de las decisiones

Fuente: Estudio realizado 2022 en ALC entre Emprendedores/as Alto Impacto.



3. ¿Cuáles son algunas estrategias y buenas prácticas en bienestar y salud mental?

Hay diversas estrategias y prácticas que los/las Emprendedores/as de Alto Impacto llevan a cabo para atender su bienestar y algunos elementos de salud mental, especialmente para enfrentar el estrés y el síndrome de *burnout*. Dentro de esta investigación, y en el marco de la herramienta cuantitativa y cualitativa de consulta, se siguió la caracterización del estudio Well for Life (WELL) de la Universidad de Stanford¹ incluyendo esta pregunta abierta: “¿Qué actividades está realizando actualmente para minimizar el estrés, la ansiedad, etc.? (Indique todas las actividades que Ud. realiza)”. Aunque las respuestas se enfocaron principalmente en estrategias de prevención o concientización, pudieran en algunos casos incluir tratamientos especializados con uso de medicamentos.

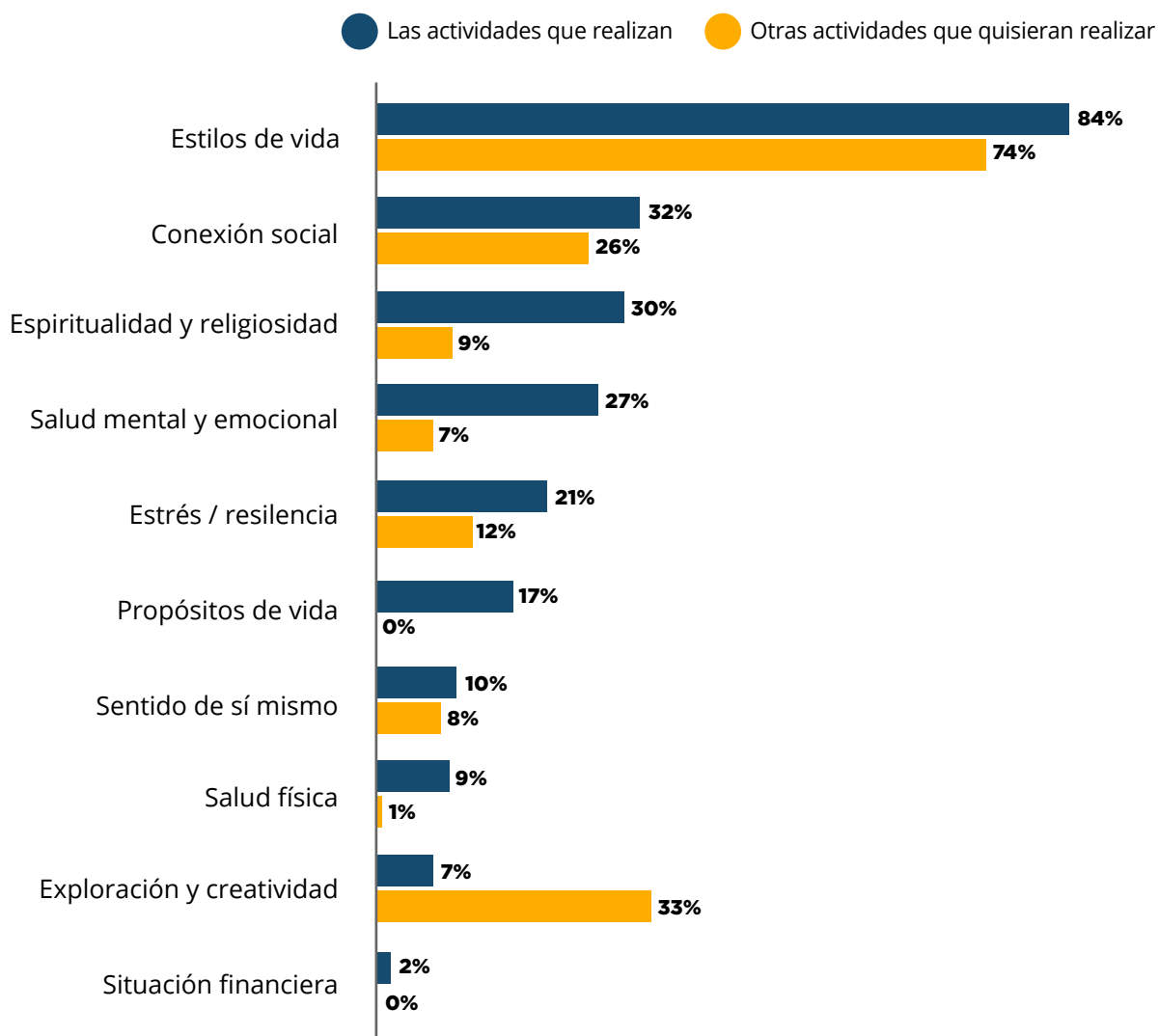
La estrategia más común identificada que utilizan los/las EAI participantes tiene que ver con estilos de vida (84%). Especialmente los ayuda hacer ejercicio, escuchar música, leer, caminar, dormir más y mejor, comer más sano y reducir el café, el alcohol o el tabaco. La segunda estrategia más utilizada es la conexión social (32%), que incluye el pasar tiempo con la familia, la pareja, amigos/as, realizar actividades grupales *online* o presenciales, participar en grupos de interés temáticos o hobbies. Le siguen prácticas de espiritualidad y religiosidad (30%), incluyendo hacer yoga, meditación, rezar o asistir a ceremonias religiosas, y algunos hacen terapias y trabajo psicoterapéutico con especialistas para reconocer sus emociones (27%).

¹ Estudio Well for Life (WELL) de la Universidad de Stanford

El factor invisible

También resulta interesante que los/las EAI participantes identificaron otras estrategias y actividades que desearían implementar, pero no han podido hacerlas simplemente por falta de tiempo. En particular, la estrategia de exploración y creatividad, que sobresale con un 33%, que incluye poder tocar algún instrumento musical, escribir, leer, viajar, explorar lugares interesantes, estudiar algo nuevo, entre otras actividades mencionadas.

Gráfico 3. Estrategias para afrontar el estrés y la ansiedad de los/las EAI participantes



Fuente: Cálculos propios. Estudio realizado 2022 en ALC entre Emprendedores/as Alto Impacto.

Los/las EAI participantes con bajo nivel de bienestar, manifiestan realizar pocas o ninguna actividad de manera rutinaria, aunque una parte reporta actividades de psicoterapia, meditación, lectura sobre temas de interés, alguna actividad deportiva o física, o simplemente compartir con sus hijos o familia. Entre los/las EAI que presentan alto bienestar subjetivo, es frecuente referirse a prácticas constantes y rutinarias de yoga o meditación, caminar o ejercitarse y, sobre todo, tratar de tener un sueño reparador para compensar las largas horas de trabajo.

Tabla 5. Testimonios sobre prácticas para afrontar el estrés según el nivel de bienestar subjetivo de los/las EAI participantes

 <p>BAJO BIENESTAR</p>	 <p>ALTO BIENESTAR</p>
<p>“Ninguna, comer, dormir, no mucho”</p> <p>“Terapia, tengo terapia con mi psicóloga semanal”</p> <p>“Hago meditación”</p> <p>“Leo sobre proyección astral”</p> <p>“Ejercicio, meditación”</p> <p>“Yoga, psicólogo, ejercicio físico, caminar al amanecer”</p> <p>“Escuchar música, sentarme en el campo del fondo de la casa. Intentar dormir. Reparar cosas en casa. Barrer la vereda, tomar mate con mi novia”</p> <p>“Tratando de encontrar soluciones económicas para financiar el emprendimiento”</p> <p>“Caminar, respirar, a veces meditar, pero me cuesta la continuidad, lo dejo muy pronto”</p> <p>“Música, caminar”</p> <p>“Cocinar, ejercicio diario, compartir con mi hijo”</p> <p>“Veo series en Netflix y otras plataformas”</p> <p>“Paso tiempo con mi familia los fines de semana”</p>	<p>“Yoga y meditación para limpiar el cerebro, caminar por el bosque, hacer tareas en la naturaleza, completar proyectos personales, hobby”</p> <p>“Meditación, yoga, caminatas largas, bicicleta. Evito el café y reduzco el alcohol. Ejercicios, dormir 7 u 8 horas, surf, tiempo de calidad con pareja e hijas, leer no relacionado al trabajo”</p> <p>“Caminar, ejercicios, meditación, ir a lugares con energía para recargar (mar, naturaleza, restos arqueológicos huascas), escuchar música”</p> <p>“1. Tener fe</p> <p>2. Mantener el equilibrio con actividades de bienestar (ejercicio, yoga, espacios con amigos y familia)</p> <p>3. Ocupar más y mejor mi tiempo y preocuparme menos”</p> <p>“Journaling, meditación, ejercicio, comer saludable, <i>mix business and pleasure</i> (en la parte social), trabajar en algo que me encanta y usar mis habilidades, delegar”</p>

Fuente: Verbatim del estudio cualitativo realizado 2022 en ALC entre Emprendedores/as Alto Impacto.

El factor invisible

Las estrategias o prácticas para la atención del bienestar psicológico, concebidas específicamente para emprendedores/as, son relativamente recientes y han venido ganando terreno al comprobarse su pertinencia, impacto positivo y resultados favorables. Sin embargo, en la exploración cualitativa se pudo constatar que estas iniciativas no son tan comunes en la puesta en práctica por los/las emprendedores/as, quienes consideran que son escasas o que deben promoverse más dentro de los ecosistemas emprendedores, especialmente para Emprendedores/as de Alto Impacto.

En palabras de los/las EAI:

“ Cuando eres CEO nadie piensa en ti. Tú eres quien piensa en los otros. Siento que nadie piensa en mí. Sería bueno que alguien piense en nosotros los emprendedores. ” (Jairo, Colombia)

“ Me gustaría hacer terapias de grupo con otros que están en lo mismo. Quiero recordar que uno está tratando de construir algo desde cero, creando empleos, ¿por qué estamos haciendo lo que estamos haciendo?, o reconocer los logros. Yo lo hago, pero de una manera espontánea con amigos. Falta un poco más de comunidad, de compartir información, no del negocio, sino del alma, del ser. ” (Leonardo, Colombia)

Entre los servicios o beneficios para la atención de la salud mental y el bienestar psicológico a que los/las emprendedores/as se refirieron y que serían de gran valor para ellos/as están:

- Poder acceder a información confiable y resumida de prácticas que funcionen, ya que es poco el tiempo disponible para adentrarse a profundidad en un tema distinto al del emprendimiento.
- Contar con espacios de acompañamiento en confianza que cuenten con una estructura y programas de seguimiento.
- Mecanismos de acceso a soporte psicológico, con servicios como psicoterapia, sesiones grupales o coaching.

Si bien esta exploración se enfocó en el/la emprendedor/a que lidera iniciativas, y no en los equipos de trabajo, también surgieron inquietudes en cuanto a la falta de conocimientos y herramientas para abordar el tema de salud mental y bienestar con sus colaboradores/as.

En palabras de los/las EAI:

“ Pienso en la salud mental del equipo, ¿cómo trabajar este tema si no tenemos las herramientas? ¿cómo apoyar a alguien si no se siente bien y pide el día?, ¿cómo trabajar espacios específicos para apoyar la salud mental? ¿cómo lograrlo a distancia por el trabajo remoto? ” (Carlota, Brasil)

“ Pero existen algunas prácticas de gran valor que las start-ups vienen impulsando. Por ejemplo, una de las EAI participantes contaba cómo pudieron crear, dentro de la empresa, un comité de bienestar cuyo propósito es brindar apoyo a sus colaboradores en cuatro áreas: nutrición, salud mental, salud física y descanso. La justificación de su existencia por parte de la EAI refleja un dominio del tema y una alta valoración acerca de su pertinencia en el quehacer empresarial: “No somos súper héroes, somos personas que sufrimos y tenemos que auto conocernos para saber cómo atender las situaciones de estrés, manejar la frustración y las conversaciones difíciles con los colaboradores. ” (Patricia, Venezuela)

4. Mapeo inicial de iniciativas que promueven el bienestar y la salud mental

Existen diversas organizaciones o empresas, dentro y fuera de América Latina y el Caribe, que implementan iniciativas o buenas prácticas ofreciendo productos y servicios especializados para la atención del bienestar y la salud mental. Pueden estar enfocadas en estrategias de prevención o concientización, o en ofrecer asistencia médica o profesional especializada, buscando alcanzar públicos específicos o población en general. Por ejemplo, las estrategias de prevención o concientización de algunas iniciativas pueden utilizar abordajes psicosociales, que incluyen educación, manejo del estrés (incluyendo relajación, meditación u otras técnicas), apoyo social (incluyendo apoyo de pares) o psicoterapia (que incluye varias formas de *talk therapy*), entre otras herramientas. Desde la asistencia médica o profesional especializada, y dependiendo del público objetivo, algunas iniciativas pueden incluir tratamiento, medicamentos o apoyo de psicólogos o equipo médico.

Algo clave para estas iniciativas ha sido el rol de la tecnología. A través de plataformas digitales, aplicaciones móviles y chatbots, entre otras herramientas, muchas iniciativas han podido ampliar su alcance, facilitar el acceso y escalar su impacto. Desde modelos B2B (Business to Business o negocio a negocio), modelos B2C (Business to Consumer o negocio a consumidor), o una combinación de ambos, han podido alcanzar diversos mercados apoyando a empresas, gobiernos, organizaciones sociales, individuos, entre otros.

A continuación se presenta una muestra inicial de organizaciones e iniciativas con impacto en la región, las cuales (i) fueron creadas o promovidas por algún agente del ecosistema emprendedor, para atender el bienestar y la salud mental de empresas u otros emprendedores/as; (ii) ofrecen productos o servicios integrales que promueven una cultura organizacional para el bienestar y la salud mental, que incluye estrategias especiales y personalizadas de apoyo; y (iii) usan algún tipo de tecnología (plataforma digital, aplicación móvil, chatbot, entre otras) para tener mayor alcance y derribar barreras de acceso.




El factor invisible











Iniciativa	Su enfoque	¿Qué ofrecen?
 <p>https://neomente.com/</p>	<p>Neomente es una plataforma de telemedicina enfocada en la salud mental.</p> <p>Su enfoque es brindar soluciones personalizadas para el bienestar y el rendimiento de los colaboradores de las empresas, mediante el uso de tecnología para el <i>screening</i>, el diagnóstico y el tratamiento de trastornos mentales.</p> <p>Su área de influencia es principalmente Argentina, pero también tiene presencia en otros países como Uruguay y España.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Argentina, 2019.</p>	<p>Ofrece una app móvil con contenido educativo, sesiones por videollamada con profesionales especializados y seguimiento de indicadores de salud mental.</p> <p>La empresa también realiza <i>webinars</i> y <i>workshops</i>, así como consultoría y acompañamiento.</p>
 <p>https://puramente.app/quienes-somos/</p>	<p>Es una aplicación que acompaña a las personas a vivir en paz y armonía haciendo práctica de meditación de manera recurrente.</p> <p>Enseña que una mente en paz es la herramienta que ayuda a vivir en armonía con nuestro interior, nuestra comunidad y nuestro planeta. La compañía está respaldada por diferentes y destacados fondos de inversión.</p> <p>Su área de influencia es la comunidad hispanoparlante.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Argentina, 2019.</p>	<p>La App atiende personas, empresas y enseña con el recurso <i>online</i> a meditar, entender el funcionamiento de la mente y aprender a cuidarla.</p> <p>Es una de las aplicaciones de meditación mejor valoradas en español y ya cuenta con más de 1 millón de usuarios.</p>

Iniciativa	Su enfoque	¿Qué ofrecen?
 <p>SIGMIND</p> <p>https://www.sigmind.net/</p>	<p>Startup argentina que desarrolla el primer "análisis de laboratorio de la mente". Su enfoque es aplicar la inteligencia artificial para calcular métricas objetivas y cuantitativas a partir del discurso de un paciente. Estas métricas permiten evaluar el estado mental, el riesgo de suicidio y el efecto de los tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos.</p> <p>Trabaja en comunidades de habla hispana.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Argentina, 2018.</p>	<p>Sigmind ofrece una herramienta innovadora para la psiquiatría clínica que ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes y a optimizar los recursos sanitarios.</p>
 <p>https://yerbo.co/</p>	<p>Esta iniciativa nació con la finalidad de democratizar la salud mental en los centros de trabajo, cual construyó soluciones para mejorarla y prevenir el <i>burnout</i>. Su enfoque es el <i>burnout</i> dentro de la empresa y realiza mediciones que ayudan a comprender las áreas específicas en las que hay que centrarse y las acciones a tomar en un período de tiempo. La herramienta produce mediciones periódicas de bienestar en la empresa y analizan las causas para mejorar la toma de decisiones.</p> <p>Yerbo actúa en Estados Unidos, Argentina y Uruguay, entre otros.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Argentina, 2019.</p>	<p>Ofrece conversaciones e insights sobre bienestar en la empresa con mediciones en diversas áreas.</p> <p>También trabaja en el diseño de acciones preventivas y correctivas con mediciones precisas. Así como mediciones personalizadas del bienestar del colaborador/a y seguimiento.</p> <p>Cuenta con una herramienta interactiva, Bornout index 2.0 Yerbo para medir el nivel de agotamiento.</p>
 <p>https://institutonovasau-de.com.br/</p>	<p>Auraclara es una empresa que forma parte del Instituto Nova Saúde, una organización que ofrece servicios de salud integral para el cuerpo, la mente y el alma. Su enfoque es ayudar a las personas a construir hábitos saludables y sostenibles, conectados con su propósito, valores y expectativas.</p> <p>Tiene influencia principalmente en Brasil, pero actúa en algunos países como México y Colombia.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Brasil, 2013.</p>	<p>Ofrece consultoría, jornadas y mentorías en temas de bienestar a través de mensajería.</p> <p>También ofrece un espacio físico pensado para que los clientes se sientan en casa y acogidos. Allí, pueden acceder a diferentes servicios como masajes, fisioterapia, acupuntura, nutrición, coaching, medicina y yoga.</p>
 <p>https://cenatsaudemental.com/</p>	<p>A través de una escuela <i>online</i> y presencial CENAT Saúde Mental se enfoca en la capacitación en salud mental.</p> <p>Busca difundir nuevos modelos terapéuticos para aportar otra visión y otro punto de vista de la salud mental con el objetivo de aliviar el sufrimiento psíquico y favorecer el cuidado de las personas.</p> <p>Su área de actuación es principalmente Brasil aunque tiene presencia en otros países como Portugal.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Brasil, 2014.</p>	<p>CENAT ofrece cursos, congresos, foros, cursos de postgrado y materiales gratuitos sobre diversos temas de salud mental.</p> <p>También ofrece una metodología basada en el entendimiento de que la persona debe ser el centro de cualquier proceso de salud mental. Su vida, sus experiencias, su sufrimiento y sus necesidades son los elementos fundamentales de la atención.</p>



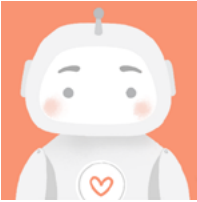
Iniciativa	Su enfoque	¿Qué ofrecen?
 <p>https://positivapp.com/</p>	<p>Positiv es una empresa brasileña que ofrece un aplicativo de salud mental y autocuidado para personas y empresas.</p> <p>Su enfoque es ayudar a los usuarios a reducir el estrés, dormir mejor, enfocarse y experimentar el máximo rendimiento.</p> <p>Opera principalmente en Brasil, aunque tiene influencia en más países.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Brasil, 2019.</p>	<p>Ofrece prácticas de meditación, mindfulness y coaching a través de instructores.</p> <p>También ofrece contenido personalizado según las necesidades y objetivos de cada usuario, así como herramientas para medir el progreso y el impacto de las prácticas.</p> <p>Además, cuenta con un servicio para empresas que quieren mejorar el bienestar y la productividad de sus colaboradores.</p>
 <p>https://www.vibesaude.com/</p>	<p>Plataforma brasileña que ofrece servicios de telemedicina y salud mental. Conecta a los usuarios con médicos, psicólogos, nutricionistas y otros profesionales de la salud a través de videollamadas o chat.</p> <p>Es una empresa B certificada que opera principalmente en Brasil. Ha recaudado 10 millones de dólares en una ronda de Serie A liderada por Monashees.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Brasil, 2016.</p>	<p>Ofrece asistencia sobre salud mental y psicología. Conecta a sus clientes con psicólogos, psiquiatras y demás especialistas para tratar la salud mental y física. También ofrece planes y seguros de salud para particulares y empresas.</p>
 <p>https://tnh.health/en https://vitalk.health/</p>	<p>TNH crea chatbots con IA para ayudar a las organizaciones de salud a involucrar y monitorear grandes poblaciones de pacientes.</p> <p>Vitalk es su chatbot para salud mental. Su enfoque es brindar un asistente virtual que ofrezca contenido, consejos e información de salud creados por expertos clínicos y diseñadores de servicios. Se comunica con los usuarios a través de canales de mensajería y redes sociales.</p> <p>La empresa actúa principalmente en países hispanohablantes, pero tiene presencia también en Estados Unidos y Alemania.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Brasil, 2013.</p>	<p>TNH ofrece chatbots que se usan para educar y monitorear a los pacientes sobre temas como el Zika, el dengue, el embarazo, la salud mental y la adherencia a los medicamentos. Además, cuenta con servicios para sistemas de salud públicos y privados, empleadores y empresas farmacéuticas.</p> <p>En concreto, Vitalk ofrece una detección temprana de riesgos, guiando a los usuarios a los recursos más adecuados para su caso, como teleconsulta o teleterapia, clínica u hospital.</p>
 <p>https://www.vittude.com</p>	<p>Plataforma digital, que pone en contacto a psicólogos y pacientes, promoviendo la salud mental y el bienestar de todos. Esta <i>startup</i> ha levantado importante capital con el apoyo de varios fondos de inversión.</p> <p>Su alcance es principalmente en Brasil, a lo largo del país.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Brasil, 2016.</p>	<p>Ofrece servicios de psicólogos, con citas <i>online</i> y presenciales, enfocados en diversas líneas de abordaje terapéutico, uniendo la tecnología con la atención de la salud mental y el bienestar. Los pacientes, especialmente colaboradores/as de empresas, eligen de la oferta disponible un psicólogo/a para programar su sesión y empezar un proceso de transformación personal.</p>

Iniciativa	Su enfoque	¿Qué ofrecen?
 <p>https://betterfly.com/</p>	<p>A través de la mecánica del juego y la ciencia del comportamiento, la compañía es pionera en una nueva forma de llevar la protección financiera, empoderando a las personas para que ayuden a los demás y cuiden de su propio bienestar mental, físico y financiero.</p> <p>BetterFly alcanzó el estatus de unicornio social al convertirse en la primera empresa latinoamericana con certificación B valorizada en 1.000 millones de dólares. Ofrece hoy en día servicios en Chile, Argentina, Perú, Brasil, Colombia, Ecuador y colabora con aliados globales.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Chile, 2018.</p>	<p>Es una plataforma modular en la que las empresas pueden incentivar hábitos saludables. La idea es que los/las empleados/as obtengan beneficios como un seguro de vida cada vez mayor o la opción de destinar fondos a causas benéficas, mientras que la empresa ve menos días de enfermedad y costos médicos más bajos para los/las trabajadores/as más saludables. Cada donación de la plataforma impacta la vida de miles de personas que gracias a estas pueden acceder a alimentación, salud, agua potable, entre otras.</p>
 <p>https://kon3cta.com/</p>	<p>La <i>startup</i> Kon3cta se dedica a la salud mental en las empresas de manera simple y efectiva. Su enfoque es ofrecer soluciones personalizadas y resultados concretos, adaptados a las necesidades y objetivos de cada organización.</p> <p>Su propósito es mejorar el bienestar laboral y la calidad de vida de los colaboradores, así como su productividad y compromiso con la organización.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Chile, 2020.</p>	<p>La empresa cuenta con una plataforma web y una app móvil que permiten acceder a servicios de salud mental, nutrición y fitness, con profesionales calificados.</p>
 <p>https://www.mindy.cl/</p>	<p>Plataforma de servicios de psicología y nutrición <i>online</i> que conecta a los usuarios con profesionales de la salud.</p> <p>Su enfoque es acercar la salud mental a las personas, con precios asequibles, comunicación cercana y humana, y un modelo escalable para toda la región. Mindy busca ayudar a las personas a reducir el estrés, dormir mejor, enfocarse y mejorar su bienestar integral.</p> <p>Su área de influencia es principalmente Chile, pero también está en otros países como Estados Unidos.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Chile, 2020.</p>	<p>Ofrece consultas <i>online</i> y presencial en varios países de habla hispana. En Estados Unidos ofrece consultas <i>online</i>.</p> <p>Las sesiones están enfocadas tanto para empresas, como particulares, familias, parejas, niños, adolescentes, etc.</p>
 <p>https://saluta.org/</p>	<p>Saluta es una empresa de salud digital que ofrece programas y consultas online para diferentes áreas de bienestar, como salud mental, salud infantil, salud de la mujer y salud diversa. Su enfoque es brindar una atención integral, segura y libre de discriminación para todos los usuarios.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Chile, 2019.</p>	<p>Saluta cuenta con un equipo multidisciplinario de profesionales en distintas especialidades, como psicología, psiquiatría, nutrición, fonoaudiología, neurología y pediatría. Su oferta incluye consultas individuales, programas personalizados y servicios para empresas. Saluta también tiene un blog con información y consejos sobre temas de salud y calidad de vida.</p>

Iniciativa	Su enfoque	¿Qué ofrecen?
 <p>https://www.simplehealth.cl/</p>	<p>Es una plataforma de salud mental online que permite recibir tratamientos para ansiedad, estrés y depresión sin tener que ir a una consulta médica presencial ni a la farmacia. Su enfoque es facilitar el acceso a servicios de salud mental de calidad, discretos y convenientes.</p> <p>Principalmente trabajan en Chile.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Chile, 2019.</p>	<p>Ofrece una evaluación online gratuita con un diagnóstico preliminar. A partir de ahí puedes realizar consultas con psiquiatras y psicólogos especialistas, y suscripciones mensuales de medicamentos y terapia.</p> <p>Ofrece sus servicios mediante el uso de cuestionarios, videollamadas y despacho de medicamentos.</p>
 <p>https://sumeria.ai/</p>	<p>Sumeria es una solución de inteligencia artificial para mejorar la empatía entre las organizaciones y sus clientes.</p> <p>Su enfoque es analizar el estado psicológico de los clientes a partir de su discurso, utilizando la ciencia del comportamiento y los datos para entender sus emociones, motivaciones y necesidades. A partir de este análisis, ofrece estrategias personalizadas para abordar a los clientes de una forma más humana y efectiva.</p> <p>Trabajan en 7 países, entre ellos Chile y Estados Unidos.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Chile, 2020.</p>	<p>Ofrece un producto llamado Emotional Scoring, que es una herramienta para medir y potenciar la empatía en las estrategias de negocio, basada en escalas psicométricas validadas y recomendaciones individuales.</p>
 <p>https://enterapia.co/</p>	<p>Enterapia es una plataforma de servicios de psicología <i>online</i> que conecta a los usuarios con profesionales de la salud mental. Su enfoque es facilitar el acceso a la terapia psicológica, brindando opciones de videoterapia y chaterapia, según las preferencias y necesidades de cada persona.</p> <p>Su área de influencia es principalmente Colombia, pero también tiene presencia en otros países como Estados Unidos</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Colombia, 2018.</p>	<p>La plataforma ofrece sesiones de terapia individual, de pareja, familiar, entre otras.</p> <p>También ofrece programas y contenidos para ayudar a los usuarios a transformar su experiencia de vida y alcanzar un mayor bienestar emocional. Además, cuenta con servicios para empresas que buscan mejorar la salud mental de sus colaboradores y potenciar su productividad.</p>
 <p>https://momentu.co/</p>	<p>Es una start-up de origen colombiano que busca democratizar el acceso a la salud mental. Su foco está vinculado a servicios B2B para que compañías adopten los servicios de la plataforma en pro de la salud mental de sus colaboradores/as.</p> <p>Su área de influencia es Latinoamérica.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Colombia, 2022</p>	<p>Ofrece actividades de mindfulness, servicios de atención en línea e información clave como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sesiones con psicólogos en línea, coaching y nutrición. - Clases grupales de meditación, yoga, musicoterapia y arteterapia. - Contenidos on-demand con audios de meditación, ejercicios prácticos, artículos y videos en las sesiones en vivo. - Métricas de bienestar corporativo.

Iniciativa	Su enfoque	¿Qué ofrecen?
 <p>Progressus https://progressus.com.co/</p>	<p>Progressus cuenta con servicios de terapia psicológica en línea, brinda acompañamiento emocional y desarrollo personal con el objetivo de empoderar al individuo potenciando su desarrollo personal.</p> <p>Su área de influencia es principalmente Colombia, pero también tiene presencia en otros países como Estados Unidos, México y Perú.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Colombia, 2017.</p>	<p>Su plataforma permite a los usuarios conectarse con psicólogos clínicos por videollamada o chat, acceder a contenidos, comunidades y grupos de apoyo, y realizar ejercicios físicos auto guiados para mejorar su bienestar integra.</p> <p>Progressus también tiene un servicio conocido como Mind+, una plataforma que ofrece ayuda emocional a las mujeres en el camino de la fertilidad.</p>
 <p>selia https://selia.co/</p>	<p>Empresa que ofrece servicios de bienestar mental y emocional con expertos desde cualquier lugar. Su enfoque es brindar una atención personalizada y de calidad a usuarios hispanohablantes, conectándolos con más de 200 especialistas certificados en psicología, nutrición, coaching y otras áreas.</p> <p>Su área de influencia es Colombia, Perú, México y Estados Unidos.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Colombia, 2020.</p>	<p>A través de la plataforma, tanto particulares, como empresas que quieren cuidar el bienestar de sus colaboradores y mejorar su clima laboral, pueden programar citas de terapia virtual o presenciales.</p> <p>También ofrece herramientas gratuitas como meditaciones, chequeos emocionales y contenidos para ayudar a los usuarios a mejorar su salud mental de forma sostenible.</p>
 <p>https://ancla.life</p>	<p>Ancla Life busca ser un punto de información, apoyo y encuentro para los/las EAI.</p> <p>Provee información contrastada, basada en evidencia científica, sobre el impacto de la actividad emprendedora en la salud de los/las EAI y sus estrategias de afrontamiento. Impulsa iniciativas psicosociales para eliminar el estigma sobre las consecuencias psicológicas de ser emprendedor/a.</p> <p>Su área de influencia es España, México y Colombia, con expansión a través de la app en toda Iberoamérica.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> España, 2022.</p>	<p>Ofrece un podcast con entrevistas a EAI que han vivido un problema de salud mental.</p> <p>También cuenta con un programa de investigación orientado a entender mejor el perfil del/la EAI, y programa otro de intervención para brindar apoyo a los/las EAI para el desarrollo de estrategias que afronten el estrés, y de habilidades psicológicas que predican el buen desempeño de la actividad emprendedora.</p> <p>Además, ofrece una comunidad como punto de encuentro de los/las EAI para conversar, compartir aprendizajes y encontrar apoyo (membresía gratuita).</p>
 <p>Parte de las Comunidades de Aprendizaje en The Wellbeing Project https://coimpacta.com/</p>	<p>Es una comunidad de colaboración que promueve la cultura del bienestar.</p> <p>Promueve el bienestar y el desarrollo personal ad-hoc para profesionales, organizaciones o emprendedores/as de cambio social y medioambiental hispanohablantes, con énfasis en la atención preventiva y el apoyo psicosocial.</p> <p>Su área de influencia es Latinoamérica, EE.UU. y España.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Estados Unidos, 2021</p>	<p>Ofrece talleres virtuales y con expertos/as sobre habilidades y hábitos de bienestar.</p> <p>También cuenta con espacios entre pares para conectar, compartir conocimientos y acompañar en el camino de impacto.</p> <p>Además, ofrece una biblioteca con recursos y herramientas prácticas y sesiones para cultivar el bienestar y promoverlo en las organizaciones.</p>

Iniciativa	Su enfoque	¿Qué ofrecen?
 https://econa.net/	<p>Econa es el centro mundial de excelencia para el bienestar mental de EAI. Se centra en ayudar a los empresarios a alcanzar una salud mental y un bienestar óptimos. Combina investigación científica, conocimientos clínicos y experiencia práctica para ofrecer soluciones basadas en pruebas para los retos y oportunidades únicos de la iniciativa empresarial.</p> <p>Colabora con universidades e instituciones para apoyar la investigación académica sobre intervenciones de salud mental para emprendedores/as.</p> <p>Se fundó en San Francisco, pero actualmente atiende a emprendedores/as de diversos países.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Estados Unidos, 2020</p>	<p>Ofrece talleres y grupos de apoyo entre iguales que enseñan a los empresarios a gestionar el estrés, superar obstáculos, desarrollar la resiliencia y mejorar el rendimiento.</p> <p>También trabaja con comunidades de fundadores de todo el mundo para diseñar y aplicar programas personalizados que se adapten a sus necesidades y contextos específicos.</p>
 https://www.sanarai.com/	<p>El enfoque de Sanarai es facilitar el acceso a servicios de salud mental de calidad, en español y a precios accesibles a través de una plataforma de psicólogos <i>online</i>.</p> <p>La plataforma está dirigida a hispanohablantes. Empezó en 2020 en el mercado mexicano y ahora está disponible para cualquier país.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Estados Unidos, 2020.</p>	<p>Ofrece una consulta inicial gratuita, sesiones individuales o de pareja por videollamada. Además, el usuario puede acceder a contenido educativo sobre bienestar emocional, como artículos, videos y podcasts, que le ayudarán a mejorar su calidad de vida.</p>
 https://tuconsejeria.com/	<p>Empresa social constituida con el objetivo de cerrar la brecha de acceso a servicios de salud mental para grupos vulnerables y tradicionalmente desatendidos., con énfasis en mujeres sobrevivientes de violencia, jóvenes y apoyo por suicidio.</p> <p>Su área de influencia son principalmente Guatemala, México y Estados Unidos.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> Guatemala, 2019.</p>	<p>Ofrecen herramientas de apoyo a individuos o grupos empresariales de trabajo, a través de: consejería por chat, sesiones de terapia (en línea o telefónica), terapias para parejas o grupos de apoyo. Adicionalmente para las empresas ofrece charlas, talleres y capacitaciones adaptadas a las necesidades.</p>
 https://sicuentame.com/	<p>Cuéntame es una plataforma 3-en-1, que identifica, previene y resuelve riesgos psicosociales a tiempo, al brindar a empresas herramientas personalizadas que mejoran el bienestar personal de sus colaboradores/as. La plataforma identifica riesgos en grupos, levanta datos confiables, genera indicadores clave de bienestar, usabilidad y un plan de acción, desde una visión integral del bienestar y riesgos de <i>burnout</i>.</p> <p>Trabaja principalmente en México, pero co alcance regional.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> México, 2019</p>	<p>Cuéntame cuenta con un kit de herramientas que ofrece una estrategia de prevención de riesgos psicosociales 24/7, incluye apoyo para regreso a la oficina. También brinda a colaboradores/as y familiares el apoyo que necesitan para crear, modificar y mantener hábitos saludables. Con este kit brinda apoyo personalizado en cualquier momento sobre estrés, <i>burnout</i>, duelo, ansiedad, balance de vida y trabajo.</p> <p>Además, cuenta con una serie de recursos en los que se plasma la experiencia de otros.</p>

Iniciativa	Su enfoque	¿Qué ofrecen?
 <p>https://mind2.me/</p>	<p>Es una plataforma <i>online</i> que ofrece servicios de psicología y coaching a través de videollamadas. Su objetivo es facilitar el acceso a la salud mental y el desarrollo personal de las personas, sin importar dónde se encuentren.</p> <p>Su área de influencia es principalmente Latinoamérica, pero también tiene presencia en otros países como Estados Unidos y España.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> México, 2018.</p>	<p>Ofrece una solución tecnológica integral en salud mental: prevención, atención y seguimiento. Para la prevención, trabajan con psicoeducación, con profesionales creando contenido. También organizan eventos relacionados con la salud mental en la Ciudad de México.</p> <p>Ofrece recursos gratuitos como artículos, podcasts y webinars sobre temas de interés relacionados con el bienestar emocional.</p>
 <p>https://www.terapify.com/</p>	<p>Es una plataforma digital de origen mexicano, que atiende bienestar personal y bienestar psicológico en el trabajo.</p> <p>Su área de influencia es América Latina y Caribe, especialmente Argentina, Colombia, México y otros países de la región.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> México, 2019.</p>	<p>Ofrece terapia psicológica <i>online</i> con psicólogos que atienden el bienestar personal y el bienestar en el trabajo. Su énfasis es en salud mental mediante atención terapéutica.</p> <p>Ofrece TherapyChat, para personas que sufren ansiedad o depresión, así como servicios enfocados en autoestima, sexualidad, terapia de pareja, coaching. También cuenta con TherapyChat for Business enfocado en el bienestar emocional de los/las colaboradores/as.</p>
 <p>YANA https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yanaapp&hl=en_US&gl=US</p>	<p>YANA, que por sus siglas significa “you are not alone” o “no estás solo”, es un Chatbot (Agente Conversacional Automatizado) que acompaña a las personas en el camino hacia la salud mental y el bienestar emocional.</p> <p>Esta aplicación, fue nombrada como una de las mejores de 2020 por Apple y Google, y ha recibido apoyo de diversos fondos de inversión.</p> <p>Su enfoque es ofrecer, a través de la aplicación, herramientas útiles y prácticas de la terapia para ayudar a manejar los estados emocionales. Si es necesario, YANA puede canalizar con líneas de crisis o con profesionales de la salud mental para empezar un proceso terapéutico de manera inmediata.</p> <p>Trabaja en comunidades de hispana en diversos países globalmente.</p> <p><i>Lugar y año de fundación:</i> México, 2019.</p>	<p>La plataforma cuenta con herramientas de terapia cognitivo-conductual para que los/las usuarios/as gestionen sus emociones. También integra un espacio para encontrar a profesionales de la salud mental.</p> <p>Yana no sustituye ninguna opinión profesional, diagnóstico, tratamiento, psicoterapia o servicio de salud mental y recomiendan la búsqueda de consejo de algún personal médico en caso de requerirse.</p>

5. ¿Cómo BID Lab puede promover el bienestar y la salud mental en el ecosistema emprendedor de alto impacto en la región?

Promover el bienestar y la salud mental del ecosistema de emprendedores/as de alto impacto de ALC, y de la población en general, especialmente de sectores vulnerables, es sin duda un gran desafío. La pandemia del COVID-19 ha puesto en evidencia la urgencia de atenderlo y [la necesidad de invertir más y mejor para mejorar la situación](#). Sin duda, **estamos ante una ventana de oportunidad única en la que los gobiernos, el sector privado y emprendedor**, la sociedad civil, así como los organismos internacionales, están más conscientes de la necesidad y de acuerdo en que es fundamental aumentar la inversión y ampliar el acceso a herramientas de apoyo. **Ahora, toca avanzar de las palabras a la acción.**

Lo primero es impulsar un esfuerzo coordinado entre los diversos sectores. **Los gobiernos** tienen un rol clave para crear conciencia y aumentar el financiamiento, ampliar el acceso a servicios, especialmente para las poblaciones más pobres y vulnerables, así como fortalecer el marco legal, los programas de investigación, la regulación en la formación de especialistas y monitorear la calidad de los servicios existentes. Por otro lado, **el sector privado y emprendedor** tiene el rol de visibilizar la demanda, ofrecer servicios inclusivos y sostenidos de apoyo e invertir en innovación para lograr ampliar el acceso y ayudar a mejorar, con apoyo de la tecnología, las herramientas de medición e impacto. Mientras que la sociedad civil, desde sus fundaciones, movimientos o comunidades organizadas, puede ayudar a seguir visibilizando la necesidad, seguir creando conciencia y fiscalizar programas o iniciativas del sector público y privado.

El factor invisible

En este sentido, organismos internacionales como el **Grupo BID**, en tanto socio estratégico de los sectores públicos y privados de la región, puede contribuir con su capacidad de diálogo, generación de conocimiento y movilización de financiamiento. La **capacidad de diálogo** constante con actores del sector público y del sector privado puede apoyar el desarrollo de políticas públicas, promover la regulación normativa e identificar iniciativas innovadoras de emprendimiento que tengan el potencial de convertirse en soluciones sostenibles a los retos del bienestar y la salud mental, generando impacto. Esto puede incluir también el establecimiento de una red de conexiones entre los gobiernos, la academia, la sociedad civil, las empresas, las *startups* y los fondos de inversión dentro y fuera de la región.

El diálogo, desde el Grupo BID, es apoyado por la **generación de conocimiento**. Esto permite la investigación y la publicación de datos comparables en países para evaluar los retos y las capacidades, así como la diseminación de estrategias y mejores prácticas a nivel internacional. Por ejemplo, hablando de datos, [un estudio](#) realizado por la Fundación INECO y el BID investigó el impacto de la pandemia en el bienestar y la salud mental en Argentina, encontrando que más de un tercio de los participantes presentaron síntomas de depresión o ansiedad durante la primera semana de la cuarentena. También, [una encuesta](#) realizada por el BID en 2021 a unos 5.000 jóvenes de 11 a 18 años en Belice, Colombia y Costa Rica comenzó a explorar los efectos de la pandemia entre adolescentes, resultados que sugieren una importante crisis de salud mental en esta población, la cual lucha contra la depresión, la ansiedad y los pensamientos suicidas. Desde la [diseminación de estrategias](#) se ha buscado visibilizar desde el BID, por ejemplo, como abordajes de *task shifting* o una “redistribución de tareas” más eficiente entre todos quienes pueden contribuir en la sociedad a ayudar a las personas con trastornos de salud mental, ha demostrado ser efectiva. O cómo el uso de la tecnología también puede aumentar el acceso (como, por ejemplo, durante la pandemia) y la efectividad de costos de las intervenciones.

Desde la capacidad de **movilización de financiamiento**, y más allá de préstamos con garantía soberana, préstamos al sector privado y asistencia técnica para generar evidencia sobre modelos de éxito, el Grupo BID busca promover la urgencia de ampliar en la región la inversión del sector público y privado en temas de bienestar y salud mental. Según [datos](#) de la División de Protección Social y Salud del BID, la inversión en salud mental en América Latina es baja en relación con la carga del total de enfermedades atribuible a estos trastornos. Los trastornos mentales representan un 20% del total de la carga por todas las enfermedades en la región, pero el gasto en servicios de bienestar y salud mental es sólo un 2% del total que los países latinoamericanos invierten en salud. Después de décadas de ser considerada “la próxima urgencia”, siempre superada por alguna otra necesidad en las decisiones de gasto público, y debido a los profundos impactos de la pandemia, es urgente priorizarla.

Particularmente desde BID Lab, como laboratorio de innovación del Grupo BID, se buscará definir una estrategia que permita crear, en coordinación con el sector público del banco y BID Invest, una nueva línea de trabajo con este enfoque. Dentro de su vertical estratégica de salud, se impulsará el apoyo en bienestar y salud mental, tanto del ecosistema

El factor invisible

emprendedor de alto impacto en la región, como para poblaciones pobres y vulnerables, especialmente desde un enfoque de género y diversidad. Como las tres acciones iniciales se buscará i) realizar un mapeo regional para identificar actores trabajando en la temática y levantar datos e información relevante; ii) explorar oportunidades de financiamiento para proyectos innovadores que estén probando nuevos modelos y el uso de tecnología, ofreciendo productos o herramientas que permitan ampliar cada vez más el acceso a servicios de apoyo y escalar el impacto; y iii) BID Lab buscará generar conocimiento, visibilizar la temática y promover nuevas redes de conexiones para incentivar a *startups*, fondos de inversión, incubadoras, aceleradoras y otros actores del ecosistema, para que incluyan y prioricen el enfoque de bienestar y salud mental en sus actividades y modelos de negocio.

6. Reflexiones finales y recomendaciones para una agenda inicial de trabajo

- **Existen niveles generales de afectación en los/las Emprendedores/as de Alto Impacto de la región en temas de bienestar y salud mental, pero es clave diferenciarlos.** La exploración realizada por esta investigación muestra una realidad de importante afectación en bienestar y elementos de salud mental de los/las Emprendedores/as de Alto Impacto en la región, señalándose, por ejemplo, experiencias vividas de síndrome de *burnout*, somatizaciones graves o hasta rupturas con el mundo del emprendimiento. Sin embargo, inferimos que ese nivel de afectación es diferenciado, según el tipo de emprendedor/a, las causas que originan su malestar, la configuración de su mundo emocional o el momento en que se encuentra su emprendimiento. En este sentido, resulta valioso seguir profundizando en la caracterización de estos/as EAI, para desarrollar tipologías que permitan conocer a detalle estas diferencias y diseñar programas y servicios que permitan atender la heterogeneidad de este grupo.
- **Se requiere promover mayor investigación y levantamiento de datos para aumentar visibilidad e impacto.** Desde el enfoque de investigación, y buscando visibilizar el impacto de la salud mental y el bienestar, sería necesario impulsar, entre diversos actores, un diagnóstico regional más amplio sobre los/las EAI y su ecosistema. A partir de instrumentos de medición cualitativos y cuantitativos de mayor alcance y representatividad, se pudiera generar un análisis multivariable que mida los efectos del bienestar psicológico y del bienestar subjetivo en la productividad y

el éxito de los/las emprendedores/as, controlado por otros determinantes. También sería particularmente interesante definir pilotos e instrumentos de medición sobre el vínculo directo que tendrían iniciativas de fondos de inversión para apoyo psicosocial de los/las EAI, con el impacto potencial en el rendimiento o crecimiento de sus negocios.

- **Es clave ampliar en la región la inversión en temas de bienestar y salud mental.** Como se ha reflejado en esta investigación, existe la urgencia de ampliar en la región la inversión del sector público y privado en temas de bienestar y salud mental, que permita apoyar a los/las EAI y a la población en general. Como hemos visto, según cifras de la OMS, se calcula que un 22% de la población en la región padecen uno o más trastornos mentales y neurológicos, especialmente en poblaciones vulnerables o jóvenes, y entre un 60% y 65% de las personas que necesitan algún tipo de atención no la reciben. Además, el porcentaje del presupuesto sanitario regional destinado a la atención de estos temas es inferior al 2% (del cual el 67% se gasta en hospitales psiquiátricos) (OMS, 2020).
- **Promover que actores del ecosistema emprendedor en la región tengan mayor nivel de conciencia, involucramiento y proactividad.** Los diversos actores que hacen vida en el ecosistema (start-ups, fondos de inversión, aceleradoras, incubadoras, pero también agencias de cooperación, gobiernos, universidades, organismos internacionales, organizaciones sin fines de lucro, entre otros) pueden aportar, desde sus particulares campos de actuación, en dos acciones clave: prevención y mitigación. Desde la intervención de mitigación directa, es determinante promover un mayor acceso a programas de terapias y medicamentos adecuados. Desde la prevención es también mucho lo que se puede hacer. Algunas ideas señaladas incluso en los grupos focales, indican que los actores del ecosistema con más poder de influencia pudieran tener un rol importante en los temas cruciales del reconocimiento y posicionamiento de una visión más equilibrada o ajustada al contexto, con respecto a lo que se describe y mide como un emprendimiento exitoso. Esto implica no inclinarse sólo hacia el éxito financiero (destacando especialmente, por ejemplo, a los unicornios), pues también se define al Emprendedor/a de Alto Impacto por sus contribuciones en materia social y ambiental, lo que pone a la persona emprendedora y sus aspectos humanos en el centro. Se hace necesario lograr generar un vínculo directo entre las posibilidades de crecimiento y éxito que puede tener un emprendimiento, con la capacidad que puede tener el/la emprendedor/a, que lo lidera o colabora, para atender y priorizar su salud mental y bienestar.
- **Compartir buenas prácticas, incentivar la creación de hábitos y promover la provisión de servicios a la medida de las necesidades de los/las EAI puede hacer la diferencia.** Desde esta investigación se ha podido identificar una variedad de estrategias y prácticas de cuidado utilizadas por los/las EAI, que aparecen listadas entre las actividades recomendadas por expertos para atender salud mental y

bienestar. Compartir y concientizar sobre las buenas prácticas que le funcionan a otros/as emprendedores/as genera confianza y para muchos/as ha sido la diferencia para inspirarse y estar mejor. No obstante y en su mayoría, el desafío mayor para los/las emprendedores/as es la continuidad que les permita establecer hábitos. Para esto puede ser clave el apoyo de actores del ecosistema como incubadoras, aceleradoras o fondos de inversión, incentivando buenas prácticas como parte de sus herramientas de apoyo. Las actividades que ocupan sus estilos de vida y práctica diaria incluyen cuidados en su dieta/alimentación, la realización de ejercicios físicos, como yoga, caminatas, deportes e igualmente, prácticas de cuidado del descanso, con un número de horas de sueño mínimas. También se privilegian las actividades de conexión familiar y con amigos, pero siempre son valoradas como insuficientes por la mayoría. La meditación, oración, prácticas religiosas también son priorizadas, aunque son las menos frecuentes. Además de los esfuerzos de concientización, se requiere la provisión de servicios a la medida de las necesidades de los/las EAI. Resulta significativo que algunas de las iniciativas de atención de la salud y bienestar psicológico y subjetivo identificadas en esta exploración, han sido creadas o promovidas por emprendedores/as para emprendedores/as (en algunos casos luego de haber padecido ellos/as, por ejemplo, altos niveles de estrés, ansiedad o síntomas de *burnout*). Esto puede evidenciar la necesidad de creación de productos y servicios para este grupo específico y ampliar la oferta.

Anexo I. Nota metodológica sobre la muestra de investigación

Metodología cuantitativa:

- El cuestionario se hizo de forma virtual, anónima y se envió a una base de datos de EAI con balance de género, y con temáticas de emprendimiento y países focales representativos de la región. La encuesta está estructurada en 24 preguntas, algunas de ellas con respuesta múltiple. La primera sección contiene información demográfica que identifica a la persona. La segunda sección mide el estado del bienestar psicológico y subjetivo, incluyendo la escala de cinco ítems de bienestar subjetivo de la Organización Mundial de la Salud (WHO-5), una escala sobre la satisfacción con el trabajo y su emprendimiento, y una escala vinculada a los síntomas del *burnout*. La tercera sección mide, con más detalle, los factores y consecuencias del estrés. La cuarta sección mide las estrategias para afrontar el estrés. La quinta y última sección incluye una serie de preguntas sobre las características del emprendimiento.
- El cuestionario en línea fue distribuido del 11 al 25 de noviembre de 2022 a emprendedores/as de diversas bases de datos, que incluyó la de BID Lab, Ashoka – Red de Emprendedores y de Sistema B+ de América Latina, buscando amplitud y diversidad en los perfiles participantes.
- Del total enviado (cerca de 400 encuestas en línea) se recolectaron 100 cuestionarios completados, logrando el objetivo de alcanzar una muestra de al menos un 25%.

Composición demográfica de los/las EAI participantes que completaron la encuesta:

- La mayoría de los/las entrevistados/as son hombres (62%).
- En cuanto a edad, la mayoría tiene entre 35 y 44 años (57%), le siguen emprendedores/as entre 25 y 34 años (29%). Sólo el 10% de los entrevistados están entre los 45 y 52 años, un 4% es mayor de 54 años y un 1% es menor de 25 años.
- La mayoría están casado/las o en unión libre (63%), soltero/as el 30% y divorciados/as el 7%.
- La mayoría de los/las emprendedores/as entrevistados/as tienen hijos/as: el 59%.
- En cuanto a la nacionalidad de los/las emprendedores/as (que puede diferir del lugar de donde lideran sus emprendimientos), los/las participantes se identificaron de: Uruguay (20%), Chile (17%), Argentina (16%), México (16%), Colombia (9%), Venezuela (7%), Brasil (4%). Con otras nacionalidades son menos del 3%: Bolivia, Costa Rica, Paraguay, Perú y República Dominicana.

Características de los emprendimientos participantes:

- La mayoría son: *start-ups* (61%), entendidas como empresas emergentes o con poco tiempo de creación; seguidas de pymes (27%), entendidas como pequeñas o medianas empresas ya establecidas en el mercado; y el resto son emprendimientos sociales (12%), entendidos como iniciativas sin fines de lucro y con enfoque social/ ambiental.
- La mayoría de las empresas que conforman la muestra están en etapa de crecimiento (60%), el 34% en etapa madura y el 6% en etapa temprana.
- Las empresas están registradas en Colombia (19%), Uruguay (15%), E.E.U.U (14%), Chile (12%), México (12%), Argentina (9%) y Paraguay (6%). Otras localidades, con menos del 3%, son: Bolivia, Brasil, Dinamarca, Ecuador, Perú, República Dominicana y Venezuela.

Metodología cualitativa:

El propósito de la exploración cualitativa es profundizar en el análisis de ciertos aspectos de la salud mental y del bienestar de los/las participantes, que permita apoyar la descripción de los temas. La herramienta cualitativa utilizada fue la estrategia del grupo focal, realizándose un total de 4 grupos focales con quince participantes, con diversos perfiles y provenientes de diversos países de ALC, entre el 23 y 29 de noviembre de 2022. Para identificar a los/las Emprendedores/as de Alto Impacto, se elaboró un listado de 42 posibles participantes vinculados al ecosistema de BID Lab y que mostraban inquietudes con relación al tema.

Las áreas de investigación que se exploraron en el componente cualitativo incluyeron: la comprensión de lo que se entiende por bienestar psicológico y subjetivo, y la satisfacción con la vida y sus ámbitos; los síntomas de agotamiento y situaciones de estrés que afectan al emprendedor/a; las causas y consecuencias del *burnout* en cuanto a la carga de trabajo, la percepción de falta de control, los equipos de colaboradores/as y las recompensas que el emprendimiento les produce. Finalmente, se profundizó sobre las diversas estrategias que el/la emprendedor/a realiza para minimizar el estrés y el agotamiento o las situaciones de malestar en el bienestar psicológico y subjetivo. También se exploraron las actividades que desearían realizar y su priorización.

Todos los grupos focales fueron grabados y transcritos con el debido consentimiento de los/las participantes. Los verbatim se tomaron como ejemplos que apoyan la descripción en el componente cuantitativo y contribuyen a profundizar en el análisis, preservando la confidencialidad sobre los datos de los/las participantes.

Validación de las escalas psicométricas en el marco del estudio:

- Escala de Bienestar Subjetivo, WHO-5. Esta escala desarrollada por la Organización Mundial de la Salud, está compuesta por cinco ítems en la que se le pregunta al entrevistado/a cómo se ha sentido en las últimas dos semanas: 1) Me he sentido alegre y de buen humor; 2) Me he sentido tranquilo/a y relajado/a; 3) Me he sentido activo/a y con energía; 4) Me he despertado sintiéndome bien y descansado/a; y 5) Diría que mi vida ha tenido cosas interesantes para mí². Los/las entrevistados/as se han clasificado en tres grupos: 1) Nivel de bienestar subjetivo bajo (correspondiente al primer quintil); 2) Nivel de bienestar subjetivo medio (correspondiente al segundo, tercero y cuarto quintil); y 3) Nivel de bienestar subjetivo alto (correspondiente al quinto quintil).
- Escala de Satisfacción con el emprendimiento. Esta escala fue adaptada a partir de escalas sobre satisfacción con el trabajo y está compuesta por cinco ítems: 1) Me siento satisfecho/a con mi emprendimiento; 2) Me siento motivado/a para ir a trabajar todos los días; 3) Me siento de buen ánimo cuando estoy trabajando; 4) Disfruto cuando estoy en mi empresa; y 5) Tengo ganas de volver al trabajo al día siguiente³. Los/las entrevistados/as se han clasificado en dos grupos: 1) Insatisfecho/a con el emprendimiento; 2) Satisfecho/a con el emprendimiento. Como punto de corte se utilizó 43.3% en la escala, lo cual corresponde a que los/las emprendedores/as respondieron generalmente “Menos de la mayoría de las veces” y “Algunas veces” en las opciones de respuesta presentadas.
- Escala de Bienestar psicológico. Esta escala mide bienestar psicológico asociado al *burnout* y está compuesta por 13 ítems vinculados a emociones experimentadas antes de empezar a trabajar: 1) Estresado/a; 2) A veces me siento inseguro/a; 3) Apático/a con relación a las actividades diarias; 4) Optimista sobre el futuro; 5) Abruamado/a; 6) Capaz de hacer frente a las luchas cotidianas; 7) Consciente de mí mismo/a; 8) Incapaz de poner un límite en mis horarios de trabajo; 9) Energizado/a; 10) Físicamente enfermo/a; 11) Fatigado/a; 12) Cada vez más afectado/a por los altibajos diarios; y 13) Falta de energía para las actividades fuera de mi negocio⁴. Los/las entrevistados/as se han clasificado en tres grupos: 1) Malestar psicológico severo; 2) Bienestar Psicológico moderado; o 3) Bienestar psicológico alto. Como punto de corte se utilizó 75.5% en la escala, lo cual corresponde a que los/las emprendedores/as respondieron generalmente “Todo el tiempo, y “La mayoría del tiempo” en las opciones de respuesta presentadas.

² El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.82, así como claramente un solo factor en el análisis exploratorio factorial.

³ El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.91, así como claramente un solo factor en el análisis exploratorio factorial.

⁴ El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.90, mientras el análisis exploratorio factorial muestra una solución de dos factores.

El factor invisible

- Escala “síntomas de *burnout*”: Esta escala mide más concretamente el estado de *burnout* y está compuesta por 18 ítems, incluyendo: 1) el número de horas normalmente trabajadas en la semana; 2) Cinco ítems sobre pensamiento negativos vinculados al *burnout*⁵; 3) Doce ítems sobre síntomas de agotamiento, como: sensación de apatía, dolor de cabeza, aburrimiento, falta de concentración, insomnio, fastidio, náuseas, aislamiento del entorno, disminución de la inmunidad, mal humor, depresión, y sensación de impotencia ⁶. Los/las entrevistados/as se han clasificado en tres grupos: 1) *Burnout* severo (correspondiente al primer quintil); 2) *Burnout* moderado (correspondiente al segundo, tercero y cuarto quintil); y 3) Nivel de bienestar subjetivo alto (correspondiente al quinto quintil).

5 Quisiera cambiar su trabajo actual, piensa en sus obligaciones profesionales después del trabajo, cree que su trabajo es estresante, cree que le afecta el agotamiento laboral, tiene cada vez menos tiempo para actividades fuera del trabajo.

6 El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.93, mientras que el análisis exploratorio factorial indica la potencial presencia de 4 constructos.

Referencias bibliográficas

Bloomberg en Línea (2022). "Burnout laboral: estos son los países más exhaustos de Latinoamérica". En <https://www.bloomberglinea.com/2022/10/28/burnout-laboral-estos-son-los-paises-mas-exhaustos-de-latinoamerica/>

Cruz, Antonio (2015). "Poor Mental Health, an Obstacle to Development in Latin America." World Bank. The World Bank Group, July 13, 2015. www.worldbank.org/en/news/feature/2015/07/13/bad-mental-health-obstacle-development-latin-america

Endeavour Review (2020). "La salud mental y el bienestar de los emprendedores en México". En https://www.endeavor.org.mx/articulos_data_lab/salud-mental-emprendimiento/ENDEAVOR-REVIEW-Salud-mental-de-los-emprendedores.pdf

Gallup (2022). Global Emotions Report. En <https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx>

Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria. Global Health Data Exchange, 2020 (GHDx). <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/d780dffbe8a381b25e1416884959e88b>

Maslach, C & Leiter, M. (2016). "Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry". *World Psychiatry* 2016;15:103-111.

Samman, E. (2007) *Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators*, Oxford Development Studies, 35:4, 459-486, DOI: 10.1080/13600810701701939

Stanford University - Well for Life https://med.stanford.edu/wellforlife/research/stanford-well-for-life.html?gclid=Cj0KCQiAvqGcBhCJARIsAFQ5ke7noZYBzuVE-0u5U7vSabr1GBFa_cFc1N6P9Jdc2WMqUXkVkl8rh5waAmPLEALw_wcB

Stehan, U. (2018). *Entrepreneurs' Mental Health and Well-being: a Review and Research Agenda*. *Academy of Management Perspectives* 2018, Vol. 32, No. 3, 290-322. En <https://doi.org/10.5465/amp.2017.0001>

OEDC (2021). *¿Cómo va la vida en América Latina?: Medición del bienestar para la formulación de políticas públicas*. En https://www.oecd-ilibrary.org/sites/7f6a948f-es/1/3/3/index.html?itemId=/content/publication/7f6a948f-es&csp_=c953f02fab5262a81b78e9bedb7cbc58&itemIGO=oecd&itemContentType=book#boxsection-d1e13913

OMS (2021) "Salud mental: fortalecer nuestra respuesta". En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

El factor invisible

OPS (2022). "Enfermedades tropicales desatendidas: OPS pide poner fin a su postergación en las Américas". En <https://www.paho.org/es/noticias/28-1-2022-enfermedades-tropicales-desatendidas-ops-pide-poner-fin-su-postergacion-americas>

Riecher-Rössler, A., & Studerus, E. (2016). "High Time for a Paradigm Shift in Psychiatry". *World Psychiatry*, 15(2), 131.

STATISTA (2022). En <https://es.statista.com/estadisticas/1105121/numero-casos-covid-19-america-latina-caribe-pais/#statisticContainer>

UNICEF (2021). *En mi mente: estado mundial de la infancia 2021 Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. En: <https://www.unicef.org/media/108166/file/Resumen%20regional:%20America%20Latina%20El%20Caribe%20.pdf>

World Happiness Report (2022). En <https://worldhappiness.report/ed/2022/>

World Health Organization (WHO) (2022). *Informe mundial sobre salud mental. Transformar la salud mental para todos*. En <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

World Health Organization (WHO) (2020). *COVID19 Disease. Global Epidemiological Situation*. 27 September 2020. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200928-weekly-epi-update.pdf?sfvrsn=9e354665_6

