

El programa de formación de Ancla.Life reduce más de un 40% los síntomas de ansiedad de los emprendedores

Ancla.Life, la asociación enfocada a eliminar el estigma que rodea la salud mental en el ámbito emprendedor, acaba de presentar las conclusiones de su primer programa de formación "Healthy Minds for Entrepreneurs"

Ancla.Life, la asociación enfocada a eliminar el estigma que rodea la salud mental en el ámbito emprendedor, acaba de presentar las conclusiones de su primer programa de formación "Healthy Minds for Entrepreneurs" en el que participaron 29 emprendedores de alto impacto. El objetivo de esta entidad/programa es fomentar un estilo de vida saludable y desarrollar estrategias psicológicas ante el estrés, la ansiedad o la depresión. Los resultados cumplieron su principal propósito al reducir los síntomas de ansiedad un 43,45%, los de estrés un 16,42% y los de depresión un 9%. Además, un 21% de los participantes dejó de manifestar tanto síntomas clínicos de ansiedad como de estrés en un 17%.

El programa tiene una duración de 10 semanas y se compone de 10 video-calls semanales de 90 minutos, recursos de audio y video, que enseñan cada semana a los participantes a detectar síntomas de estrés, ansiedad y depresión y qué factores los desencadenan; estrategias psicológicas para afrontar las dificultades y técnicas de relajación, mindfulness y respiración para regular el sistema nervioso.

El emprendimiento es uno de los procesos más estresantes que existen y sus ingresos medios son inferiores a los de un trabajador por cuenta ajena. La incertidumbre económica, la carga de trabajo o la falta de certeza sobre el éxito o fracaso de la iniciativa muchas veces sobrepasan al emprendedor. De hecho, la media de los participantes en el programa supera los valores normales de la escala Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21).

Antes de la puesta en marcha del programa, aproximadamente un 50% de los participantes mostraba síntomas de estrés moderados, severos o muy severos. Alrededor del 40% tenía síntomas de ansiedad moderados, severos o muy severos y cerca del 35% mostraba síntomas de depresión moderados, severos o muy severos. En esta línea, buena parte de los parámetros de la salud general como capacidad física, regulación emocional, vitalidad, bienestar psicológico, interacción social o regulación del dolor están por debajo de la media de la población general.

Tras la participación en el programa "Healthy Minds for Entrepreneurs" todos los parámetros anteriores de los participantes mejoraron al registrarse un

crecimiento significativo del 35,23% de las habilidades emocionales, un 19,87% más de vitalidad o una mejoría del 24,07% de las limitaciones debidas al dolor.

El emprendedor lleva un estilo de vida peor que el de la media española con una dieta desequilibrada, comidas a deshoras, malos hábitos de sueño y presencia notable de consumo de sustancias adictivas como alcohol y tabaco. Si el ritmo de vida no es saludable, el cuerpo tiende a generar una deuda de energía que desemboca a largo plazo en ansiedad, estrés o depresión.

Los resultados del programa formativo también muestran que la familia es un protector de la salud mental, que las personas mayores de 35 años tienen menos síntomas de ansiedad y que los emprendedores cuyo proyecto no da beneficios tienen mayores síntomas de ansiedad y estrés. También arroja que no existen diferencias de salud mental entre mujeres y hombres emprendedores o que sorprendentemente las personas con experiencia previa en emprendimiento no muestran mejores resultados que los principiantes.

Por todo ello, "Healthy Minds for Entrepreneurs" es útil como tratamiento en personas con síntomas de ansiedad, estrés o depresión, ya que se trata de un programa de prevención y fomento de la salud para emprendedores noveles o para aquellos que aún no presentan síntomas.

Ancla.Life publica los resultados de este estudio para visibilizar esta problemática entre la comunidad emprendedora internacional, y seguirá promoviendo programas de investigación que permitan conocer las principales causas del deterioro de la salud mental de los emprendedores con el objetivo de seguir impulsando una cultura del cuidado de la salud mental que beneficie la actividad específica de sus empresas y equipos. Ancla.Life está actualmente recabando financiación para desarrollar su investigación científica en este campo, invertir en comunicación y alcanzar así a todo el tejido de emprendedores de países hispanohablantes.
