

Ancla.Life lanza la segunda edición de sus Personal Boards, los grupos de apoyo, autoliderazgo y reducción del estrés para emprendedores, tras el éxito de la primera

La asociación enfocada en ayudar a los emprendedores a encontrar el equilibrio vital evitando el estrés crónico, el burnout o la ansiedad, lanzará en enero de 2024 la segunda edición de su programa de grupos de apoyo basados en conectar, compartir y crecer

Ancla.Life, la asociación enfocada en prevenir problemas de #SaludMental en los emprendedores y ayudarles a encontrar el equilibrio vital evitando el estrés, el *burnout* o la ansiedad, lanzará en enero de 2024 la segunda edición de su programa de grupos de apoyo *Personal Boards* tras el éxito cosechado en la primera edición, puesta en marcha en mayo de este año. "La respuesta está siendo sensacional. Los emprendedores están muy concienciados y motivados. El programa cubre el vacío que tenían los emprendedores de sentirse acompañados en sus retos y expresar sus inquietudes. Los *Personal Boards* se basan en conectar, compartir y crecer", explica Luis González Llobet, fundador de Lifelong Learning y alma mater del programa *Personal Boards* de Ancla.Life.

Los *Personal Boards* son grupos de ocho emprendedores que se reúnen para hablar de los temas que realmente les preocupan del ámbito personal, profesional y familiar. De forma natural, surgen reflexiones profundas y valiosas a la vez que se atenúa la soledad inherente al emprendimiento y se aumenta el compromiso con el autoliderazgo y el autocuidado. Los participantes son elegidos cuidadosamente para que sean grupos diversos y se reúnen una vez al mes durante dos horas de forma online o presencial si todos viven en la misma zona. Son reuniones a puerta cerrada, con los móviles apagados y estrictamente confidenciales.

Carlota Mateos, directora de Ancla.Life y fundadora de Rusticae y de PlenEat subraya la importancia del programa: "antes de empezar, los emprendedores deberían contar con una preparación básica, que no mínima. Y ¿por qué no ocurre? Por un lado, porque empiezan su aventura tan fascinados que lo último que se les pasa por la cabeza es que todo tiene un límite, incluidos la mente y el cuerpo. La otra razón es que hasta hace poco no se sabía qué tipo de preparación era la mejor, ni mucho menos cómo ofrecerla. Poco a poco se va tomando conciencia y van surgiendo iniciativas como la de Ancla, donde ya se han testado varias herramientas como los *Personal Boards* y se sabe cuáles son las que realmente funcionan".

La primera edición, aún en curso, está siendo un éxito. En mayo se pusieron en marcha tres grupos de emprendedores que ya están trabajando en la senda del equilibrio vital. Por ejemplo: F. de Miguel: "cada vez que se acerca un *Personal*

Board se siente ilusión, felicidad y paz. Ancla regala un lugar donde compartir preocupaciones sin miedo a ser juzgado y aprender por minutos. La metodología es muy efectiva y con un objetivo claro. Definitivamente es de los mejores momentos del mes".

Los encuentros siguen la metodología *Peer Learning*, una estrategia didáctica en la que unos se enseñan a otros, desde la propia experiencia vital de cada uno. El grupo se rige por un protocolo riguroso que da mucho valor a las cuestiones que cada uno plantea. En definitiva, el *Personal Board* es una oportunidad única para construir un verdadero grupo de apoyo personal que ayuda a crecer a los participantes como personas y como emprendedores, ayudándoles a afrontar con mayor confianza los momentos más difíciles que más incertidumbre y estrés les generan. Los emprendedores interesados en participar en la segunda edición de *Personal Boards* pueden apuntarse ya en la lista de espera a través del correo ancla@ancla.life

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. El difícil acceso a la financiación, la gran carga de trabajo o la incertidumbre sobre qué deparará al proyecto 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)*.

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. Ancla.Life recaba financiación para desarrollar su investigación científica en este campo, invertir en comunicación y alcanzar así a todo el tejido de emprendedores de países hispanohablantes.
