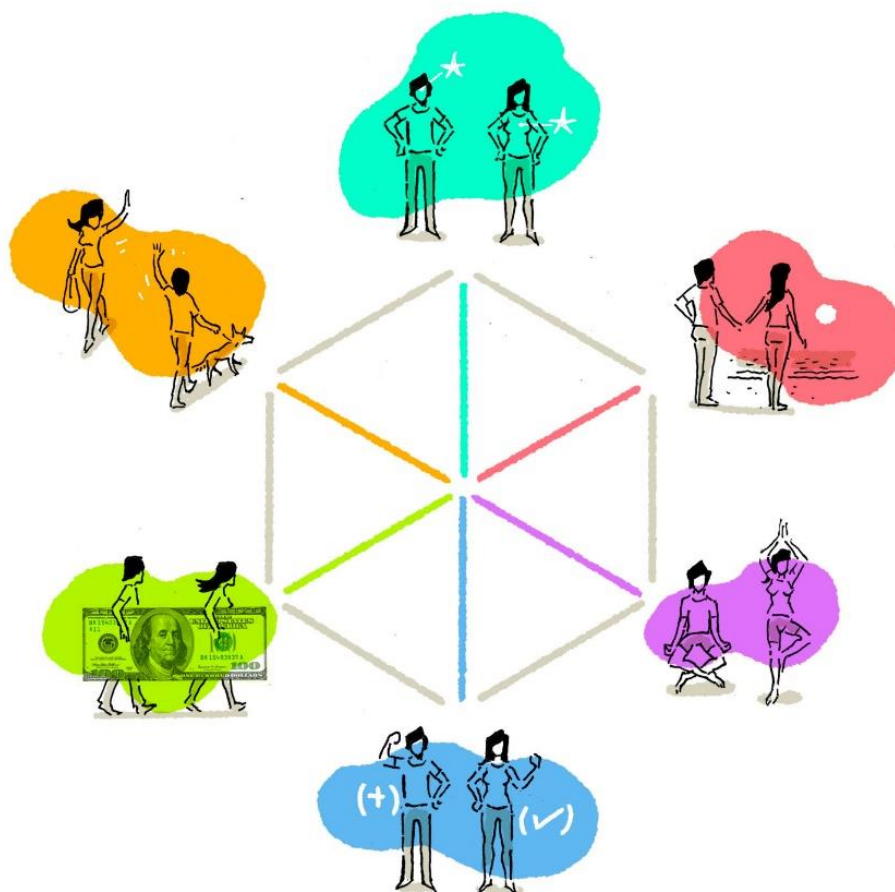


Bienestar y salud mental de Emprendedores/as sociales en Iberoamérica

Reporte final



ESTUDIO
REALIZADO PARA



**THE WELLBEING
SUMMIT** **BOGOTÁ**

CON EL
APOYO DE



Equipo de Investigación:

José Manuel Roche: Investigador Asociado del Oxford Poverty and Human Development Initiative (OPHI), en el Departamento de Desarrollo Internacional de la Universidad de Oxford, Consultor Independiente.

Mireya Vargas Lavado: Fellow Stanford DCI – Stanford University, Ashoka Fellow, Consultora independiente.

Con el apoyo del **Centro de Investigación Social CISOR**



Tabla de contenido

1. Motivación del proyecto	4
2. Metodología	5
3. Composición demográfica de la muestra	9
4. Salud mental y emocional	12
5. Satisfacción con los ámbitos de la vida	16
6. Estilos de vida y prácticas de bienestar	17
7. Estado de salud y bienestar físico	20
8. Seguridad económica y financiera	21
9. Conexión social	22
10. Análisis multidimensional del bienestar y salud mental	23
11. Reflexiones finales	27

Bienestar y salud mental de los Emprendedores Sociales en Iberoamérica: Reporte final

1. Motivación del proyecto

Dentro del ecosistema de emprendimiento social en Iberoamérica se observa con mucha frecuencia repetirse historias de emprendedores/as que muestran éxitos prodigiosos y grandes avances en términos de sus iniciativas, no sólo por el escalamiento de dichas innovaciones sino también en términos de logros concretos en el progreso de las poblaciones más vulnerables que atienden. Ello demanda no solo dedicación y esfuerzo, sino ir siempre más allá, y ello significa, en muchos casos, pagar un precio muy alto en términos del propio bienestar. Somatizaciones graves, afectación de la salud física, estados psicológicos y emocionales desbordados, *burnout*, rupturas familiares, descalabros financieros, aislamiento social, insatisfacción con la vida o hasta pérdida de propósito son algunos de la larga lista de síntomas y situaciones que evidencian el problema de la salud mental y bienestar del agente de cambio.

Un emprendedor/a social es siempre un innovador que, mediante la presentación de servicios, desarrollo de productos o interconexión en ecosistemas, busca generar un impacto positivo en la vida de las personas, especialmente las más vulnerables, y sus comunidades o, incluso, en el planeta. Su papel en diseñar metodologías e intervenciones novedosas para atender problemáticas sociales y ambientales complejas, lo que se acompaña de su pasión por ayudar al otro, tiene una enorme repercusión en el cambio de los ecosistemas sociales. Sin embargo, en muchos casos, ellos enfrentan desafíos y circunstancias personales asociadas a las continuas presiones financieras u operativas de su emprendimiento, la siempre retadora situación de sus recursos humanos y voluntarios, al lo que se suman los contextos políticos, económicos y sociales volátiles a los que debe encarar, y, por supuesto, la precariedad de las poblaciones que atiende o los países donde ejecutan, ello sin contar con los impactos aún vigentes de la pandemia del COVID-19.

Hablar de salud mental y bienestar entre emprendedores/as sociales es sin duda muy complejo pues involucra muchas dimensiones que van desde la vida física, pasando por lo emocional, lo relacional, los aspectos financieros, hasta lo espiritual o religioso, lo laboral, lo comunitario o hasta lo planetario. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental puede ser entendida como el estado en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, y puede afrontar las tensiones normales de la vida diaria, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad.

Todas estas consideraciones están presentes cuando desde The Wellbeing Summit Bogotá 2023 se plantea como propósito del summit generar nuevos niveles de consciencia entre los/las emprendedores sociales de la región, en relación al propio bienestar. Pero ¿cuál es la realidad de ese bienestar personal del agente de cambio en la región? ¿cuáles son algunos aspectos de su salud mental? ¿cuáles son las principales problemáticas? ¿qué prácticas realiza para su cuidado? Conocer sobre ello es parte de lo que ocupa el presente estudio, que trata de explorar sobre la situación de la salud mental y bienestar de los agentes de cambio en la región de Iberoamérica.

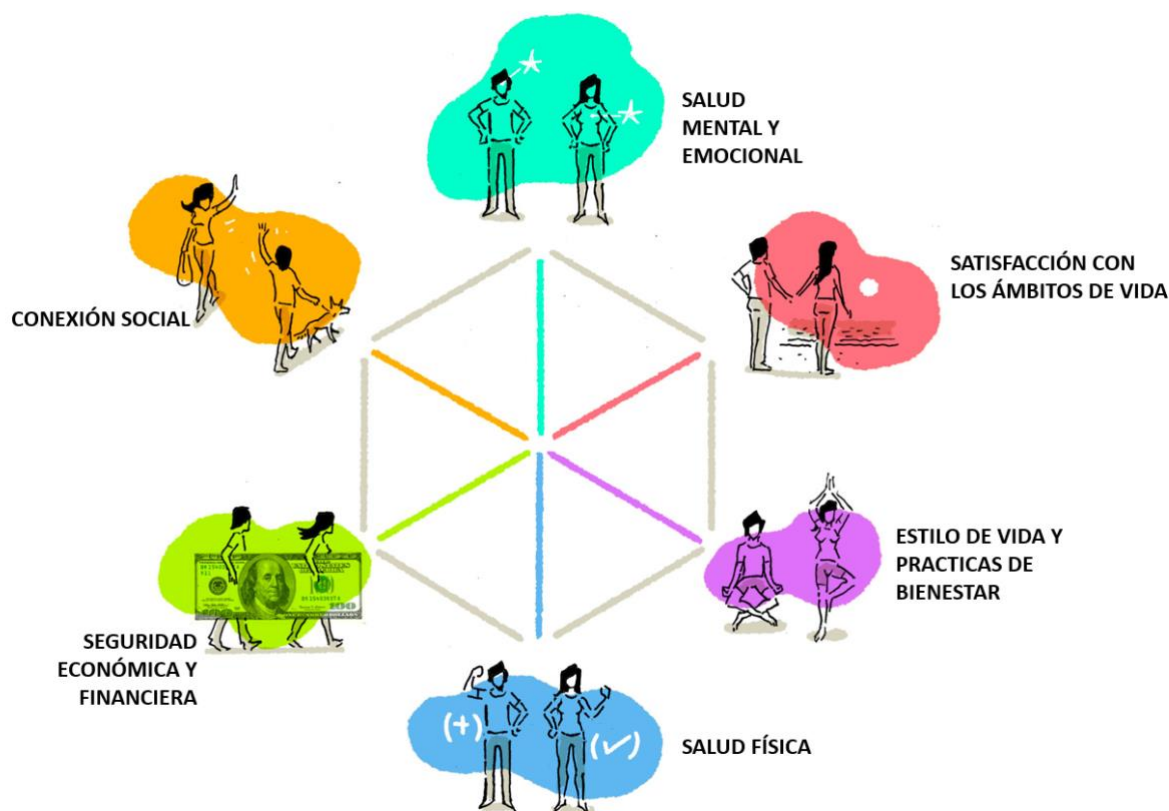
2. Metodología

La técnica de recolección de datos consistió en un cuestionario online. El diseño del cuestionario se llevo a cabo en la plataforma KOBO con el apoyo del Centro de Investigación Social (CISOR), quien también participó en el proceso de depuración de la data y procesamientos básicos iniciales. Se elaboró primero un cuestionario piloto, que fue después mejorado una vez que se realizaron una serie de pruebas para mejorar su funcionamiento. Una vez concluido el diseño del cuestionario, el mismo fue traducido al portugués y un formulario elaborado para entrevistas también a personas en este idioma provenientes de Brasil o Portugal.

El cuestionario online fue difundido a través de fundaciones, redes y agentes de cambio en Iberoamérica. Para ello se contó con el apoyo de organizaciones y redes como Ashoka, Catalyst2030, Fundación BMW, Acumen, Skoll Foundation, Schwab Foundation, Synergos y organizaciones promotoras de The Wellbeing Summit Bogotá: Fundación Gratitude, Coimpacta, Fundación TAAP, Fundación Mi Sangre, Aid for Aids y Unidos en Red.

El periodo de recolección se llevó a cabo entre el 2 de junio y el 30 de Julio de 2023. En total se recolectaron 208 entrevistas, provenientes de un total de 16 países (ver descripción de la composición demográfica de la muestra en el punto 3). Una vez depurada la data, se filtraron las entrevistas para concentrar el análisis solo en los entrevistados que cumplen la de **emprendedores sociales o agentes de cambio**. Para tal fin, la definición operativa utilizada considera que el entrevistado se clasifica como emprendedor social o agente de cambio si: 1) es Fellow de alguna organización como Ashoka, Skoll Foundation, Schwab Foundation, Skoll Foundation, Synergos, Acumen, entre otros), o 2) en caso de no ser fellow, ser directivo o fundador de un emprendimiento social, o influencer. Del total de 208 entrevistas, 146 cumplieron con la definición operativa. El análisis sucesivo se llevo a cabo solo con la submuestra de 146 entrevistados que cumplen con la definición de **emprendedores sociales o agentes de cambio**.

El cuestionario consistió en 23 preguntas casi exclusivamente cerradas de selección única o múltiple, que tomaba aproximadamente 25 minutos responder. El cuestionario mide seris áreas de bienestar y salud mental incluyendo: 1) Salud mental y emocional, 2) Satisfacción con los ámbitos de la vida, 3) Estilos de vida y practicas del bienestar, 4) Salud física, 5) Seguridad económica y financiera, y 6) Conexión social.



La estructura del cuestionario incluye las siguientes secciones:

- Introducción: Breve descripción del estudio, así como instrucciones para el llenado del cuestionario,
- Datos demográficos: Género, Edad, País de residencia, Estado Civil, Carga Familiar, Estatus ocupacional, Tipo de organización en la que trabaja, Cargo en la empresa en la que trabaja, Etapa de madurez de la organización en la que trabaja, Afiliación a un fellowship scheme (Ashika, Skoll, Schwab, Synergos, Acumen, entre otros).
- Salud mental y emocional: Incluyen una serie de escalas para medir bienestar psicológico incluyendo:
 - WHO-5, Bienestar Subjetivo (WHO5)¹: Escala desarrollada por la Organización Mundial de La Salud, está compuesta por 5 ítems en la que se le pregunta al entrevistado como se ha sentido en las últimas dos semanas (1. Me he sentido alegre y de buen humor, 2. Me he sentido tranquilo y relajado, 3. Me he sentido activo y con energía, 4. Me he despertado sintiéndome bien y descansado, y 5. Diría que mi vida ha tenido cosas interesantes para mí). El análisis de la encuesta muestra

¹ Ver: <https://ogg.osu.edu/media/documents/MB%20Stream/who5.pdf>

que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.853, así como claramente un solo factor en el análisis exploratorio factorial. Los entrevistados se han clasificado en tres grupos: 1) Nivel de bienestar subjetivo bajo (escala mayor que 0.60), 2) Nivel de bienestar subjetivo medio (escala entre 0.40 y 0.60), y 3) Nivel de bienestar subjetivo alto (escala menor que 0.40). O en otras palabras, nivel alto si experimenta las emociones con frecuencia, y nivel bajo si raramente experimenta las emociones.

- The Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21): Escala elaborada originariamente en inglés, y adaptada al español.² Consiste en 21 ítems que mide síntomas comunes de depresión, ansiedad y estrés. Los 21 ítems se agrupan en tres escalas: Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21, con un Cronbach Alpha de 0.924), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20, con un Cronbach Alpha de 0.861) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18, con un Cronbach Alpha de 0.902). Luego se clasifican las respuestas de acuerdo a el nivel de severidad en cada trastorno: leve, moderado, severo y extremadamente severa. El resultado son 3 variables clasificando a los entrevistados según su nivel de depresión, ansiedad y estrés.
- Escala burnout y bienestar psicológico: Esta escala mide más concretamente el síntoma de agotamiento por medio de 13 ítems, incluyendo: 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. El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.905. Los entrevistados se han clasificado en tres grupos: 1) Burnout severo (correspondiente quienes más de la mitad del tiempo sufren síntomas de agotamiento), 2) Burnout moderado (con cierta frecuencia sufre síntomas de agotamiento), y 3) Sin síntomas de burnout (casi nunca sufre síntomas).
- Se incluyó una pregunta para indagar las causas de estrés en su vida.
- Satisfacción con los ámbitos de la vida: Escala desarrollada por el Oxford Poverty and Human Development Initiative (OPHI)³, está compuesta por 17 ítems relativos a diferentes ámbitos de la vida. El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.872, así como claramente un solo factor en el análisis exploratorio factorial. Los entrevistados se han clasificado en tres grupos: 1) Nivel de satisfacción alto (correspondiente al primer quintil), 2) Nivel de satisfacción medio (correspondiente al segundo, tercero y cuarto quintil), y 3) Nivel de satisfacción bajo (correspondiente al quinto quintil). Se incluyó también una escala sobre satisfacción con el emprendimiento adaptando ítems del Job Satisfacción Index.⁴

² Ver: <https://blogs.konradlorenz.edu.co/files/dass-21.pdf>

³ Ver: <https://ophi.org.uk/wp-05/>

⁴ Ver: <https://www.happinessresearchinstitute.com/publications/job-satisfaction-index-2019->

- Estilos de vida y prácticas de bienestar: Incluye una escala para medir prácticas de bienestar, una escala para medir hábitos de dormir, y un ítem para medir hábitos de ejercicio. Durante el diseño de la encuesta se consideró también incluir una escala sobre hábitos de alimentación, pero se decidió excluir por que tomaba mucho tiempo responder.
 - Se diseño una escala compuesta de 17 ítems, sobre varias prácticas de bienestar. El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.849. Los entrevistados se han clasificado en tres grupos: 1) practica muchas y múltiples estrategias de bienestar (correspondiente al primer cuartil), 2) media prácticas de bienestar (correspondiente al segundo y tercer cuartil), y 3) pocas practicas bienestar (correspondiente al cuarto cuartil).
 - Escala hábitos de dormir: Esta Escala fue adaptada del Pittsburg Sleep Quality Index, incluido en el cuestionario del Stanford WELL for Life Study.⁵ Dicha escala está compuesta por 5 ítems. El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.756 con cinco ítems, y 0.798 excluyendo ítem 23_d. Los entrevistados se han clasificado en tres grupos: 1) buen habito para dormir (casi nunca presenta problemas), 2) moderados problemas para dormir (con cierta frecuencia presenta problemas), y 3) severos problemas para dormir (muy frecuentemente presenta problemas para dormir).
 - Nivel de actividad física: Se incluyó una pregunta del Stanford WELL for Life Study⁶ que investiga el nivel de actividad física que realiza el entrevistado.
- Estado de salud y bienestar físico: Escala vinculada a nivel la salud y bienestar físico, capacidad de resistir enfermedades físicas, y en qué medida el dolor físico interfiere con disfrute de la vida.
- Seguridad económica y financiera: Se diseño una escala para mide el bienestar económico y seguridad financiera por medio de 11 ítems (ver cuestionario). El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.925, and a single factor solution en un análisis exploratorio factorial. Los entrevistados se han clasificado en tres grupos: 1) alto bienestar económico y seguridad financiera (correspondiente al primer cuartil), 2) moderado bienestar económico y seguridad financiera (correspondiente al segundo y tercer cuartil), y 3) bajo bienestar económico y seguridad financiera (correspondiente al cuarto cuartil).
- Escala conexión social del Oxford Poverty and Human Development Initiative (OPHI)⁷: Esta Escala fue adaptada del cuestionario de OPHI y está compuesta por 8 ítems. El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach

⁵ Ver: <https://med.stanford.edu/wellforlife-sp.html>

⁶ Idem.

⁷ Ver: Ver: <https://www.ophi.org.uk/wp-content/uploads/ophi-wp-67.pdf>

Alpha de 0.953. Los entrevistados se han clasificado en tres grupos: 1) alta conexión social (correspondiente al primer quintil), 2) Media conexión social (correspondiente al segundo, tercero y cuarto quintil), y 3) Baja conexión social (correspondiente al quinto quintil).

- Aggregation into a multidimensional wellbeing index.

3. Composición demográfica de la muestra

A continuación, describiremos la composición de la muestra de los agentes de cambio entrevistados en este estudio.

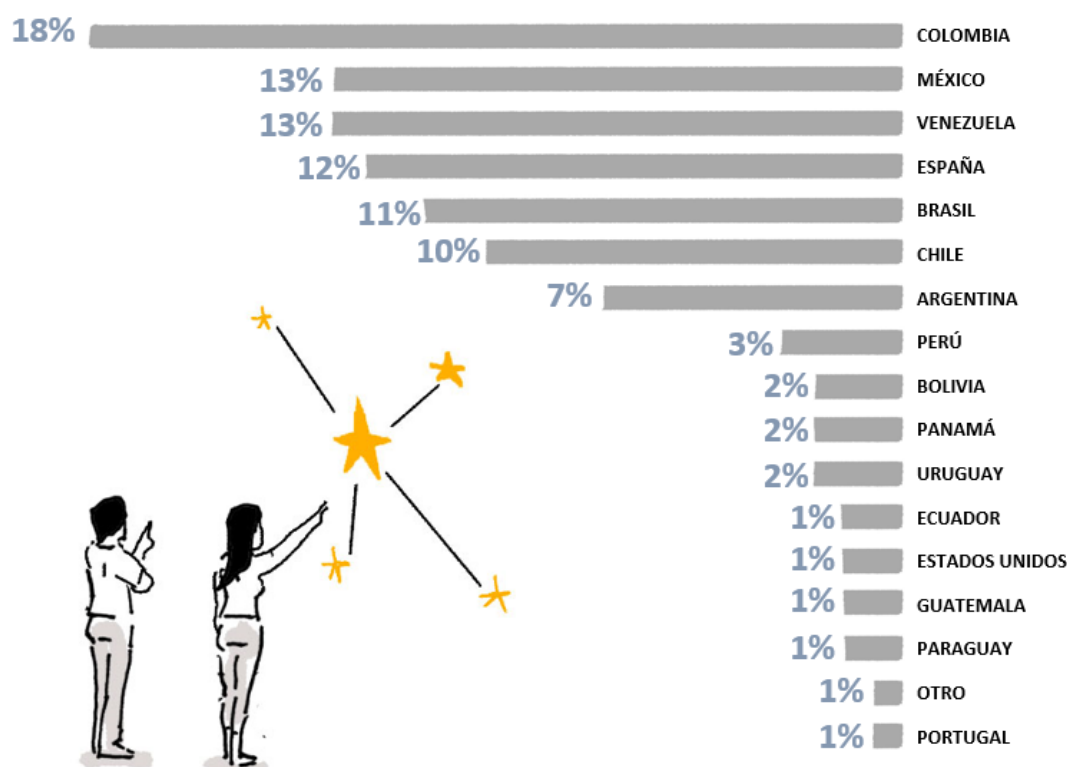
La muestra cuenta con 53% de **mujeres** entrevistadas y 45% de **hombres**. Un solo entrevistado se definió como no binario, mientras que otro prefirió no contestar. En cuanto a **edad**, 43% de los entrevistados tienen 55 o más años, mientras que aproximadamente un 50% se divide entre quienes tienen 45 a 54 años o 35 a 44 años. Solo un 8% es menor de 35 años. No se observó una diferenciación significativa en la edad de las mujeres y la de los hombres entrevistados. Las diferencias de edad entre hombres y mujeres no resultaron estadísticamente significativas, a pesar de que las mujeres entrevistadas tienen ligeramente menor edad que los hombres entrevistados.

Gráfico 1. Género y edad de los entrevistados



La figura a continuación muestra la distribución de los entrevistados según el **país de residencia**. El porcentaje más alto, 18%, se encuentran residenciados en Colombia. El siguiente bloque son México (13%), Venezuela (13%) y España (12%). Seguidos por Brasil (11%), Chile (10%), y Argentina (7%). Una fracción menor de los entrevistados provienen del Perú (3%), Bolivia (2%), Panamá (2%) y Uruguay (2%). Mientras que una fracción pequeña, de 1 o 1.5% proviene de Ecuador, EEUU, Guatemala, Paraguay o Portugal.

Gráfico 2. País de residencia de los entrevistados



La tabla a continuación presenta en cierto detalle la composición de la muestra en cuanto a otros factores demográficos cruzado por el género o el grupo etario del entrevistado. En cuanto al **estado civil**, mayoría de los entrevistados se encuentra casado 60%, mientras un 20% soltero y un 18% divorciado. Las mujeres entrevistadas presenta un ligero mayor porcentaje de solteras y divorciadas en comparación con los hombres, 20/18% y 22/14% respectivamente. La variación según la edad es la esperada, con los grupos más jóvenes encontrándose más frecuentemente solteros (67%), mientras que los grupos etarios de mayor edad tienen en comparación más porcentaje de divorciados (24%) o viudos (6%).

En cuanto al **estatus ocupacional**, la mayoría de los entrevistados se encuentran ocupados (92%). Un 3% están desocupados, 1% estudiando, 1% dedicados a oficios del hogar, y un 3% jubilados. Es importante tener presente aquí que quienes no están ocupados por definición son miembros de un fellowship scheme, como lo es Ashoka Fellow, Catalyst2030, entre otros. En cuanto a la muestra total de agentes de cambio, un 73% son **miembros de un fellowship scheme**, el porcentaje es considerablemente alto (84%) entre el grupo etario de 55 años y más.

En cuanto al **tipo de organización**, la mayoría de los entrevistados, 60%, trabajan en un emprendimiento social directo, mientras que un 10% trabaja en un emprendimiento social de segundo piso, y otro 10% se cataloga como influencer o apoyo a emprendimiento. Un porcentaje menor trabaja en una red de emprendimiento (6%), en una empresa económica (5%), o en una empresa o institución pública (3%).

En cuanto a la **etapa de madurez la organización**, la mayoría, un 54%, se encuentra en etapa madura, lo que corresponde a un emprendimiento social con buena presencia dentro del ecosistema y base estable de clientes/usuarios. Un 35% se encuentra en lo que hemos denominado etapa de crecimiento, o tracción inicial y primeros clientes o usuarios (entrando al ecosistema). Un porcentaje menor, 10%, se encuentra en una etapa temprana, o ideación o semilla (analizando / resolviendo el problema).

Cuadro 1. Composición demográfica de la muestra

	Fem	Masc	34 años o menos	35 a 44 años	45 a 54 años	54 años o mas	Total
Estado Civil:							
Soltero	22%	18%	67%	22%	21%	10%	20%
Casado	54%	65%	33%	73%	53%	60%	60%
Divorciado	22%	14%	0%	5%	26%	24%	18%
Viudo	3%	3%	0%	0%	0%	6%	3%
Carga económica familiar:							
Sin carga	49%	38%	83%	41%	29%	48%	45%
Una persona	13%	27%	8%	22%	18%	21%	19%
Dos personas	22%	11%	0%	24%	21%	13%	16%
Tres personas	10%	14%	8%	11%	9%	14%	12%
Cuatro personas	5%	9%	0%	3%	18%	5%	7%
Cinco o mas	1%	2%	0%	0%	6%	0%	1%
Estatus ocupacional:							
Ocupado(a)	92%	91%	92%	95%	91%	90%	92%
Desocupado(a)	4%	2%	0%	5%	3%	2%	3%
Estudiante	1%	2%	8%	0%	0%	2%	1%
Dedicado(a) a actividades del hogar	1%	0%	0%	0%	0%	2%	1%
Jubilado	1%	6%	0%	0%	6%	5%	3%
Tipo de organización donde trabaja:							
Empresa económica	6%	5%	18%	3%	3%	5%	5%
Empresa pública o Institución pública	0%	7%	0%	0%	3%	5%	3%
Emprendimiento social directo	65%	55%	64%	57%	68%	56%	60%
Emprendimiento social de segundo piso	11%	10%	0%	17%	10%	9%	10%
Red de emprendimiento social	6%	7%	9%	6%	3%	7%	6%
Influencer o apoyo a emprendimiento	10%	12%	0%	14%	10%	11%	10%
Etapa de la organización:							
Temprana: ideación o semilla (analizando / resolviendo el problema)	6%	17%	18%	9%	6%	12%	10%
Crecimiento: tracción inicial y primeros clientes o usuarios (entrando al mercado).	36%	33%	36%	43%	39%	28%	35%
Etapa madura: empresa o entidad con buena presencia en el mercado/ecosistema y base estable de clientes/usuarios	58%	50%	45%	49%	55%	60%	54%
Fellow de algún scheme	69%	76%	75%	65%	59%	84%	73%

4. Salud mental y emocional

Tal como se indicó en la sección metodológica, la salud mental y emocional fue medida en primer lugar con la escala de bienestar subjetivo del WHO-5, seguido por la escala DASS-21 que mide depresión, ansiedad y estrés, y por una escala de burnout que complementamos con preguntas sobre las causas de estrés en la vida.

Bienestar Subjetivo

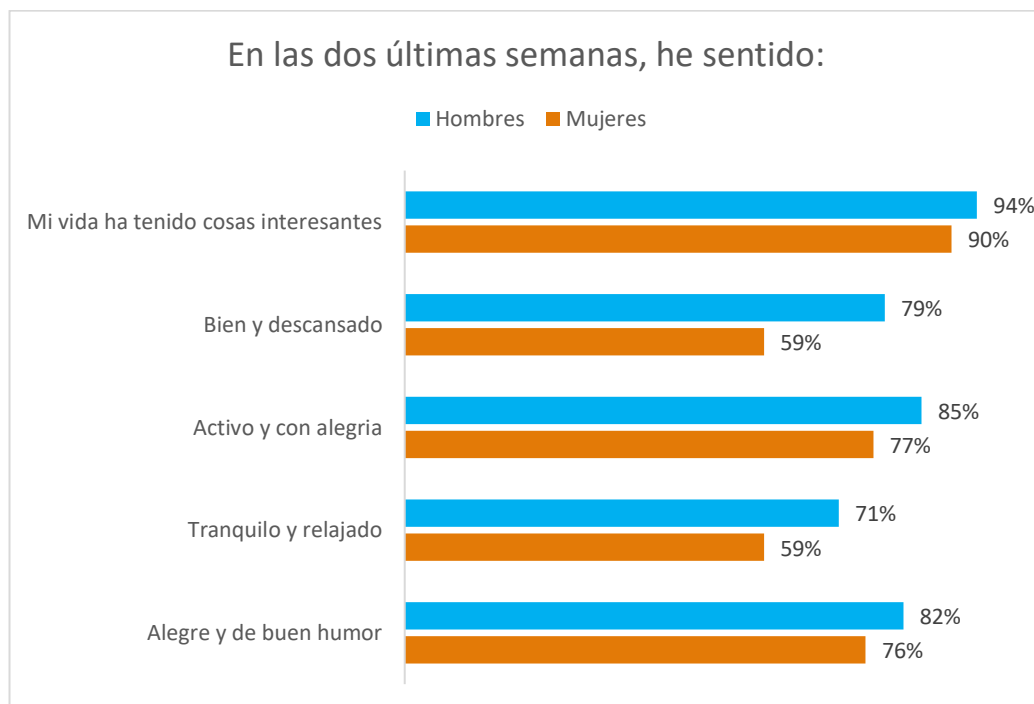
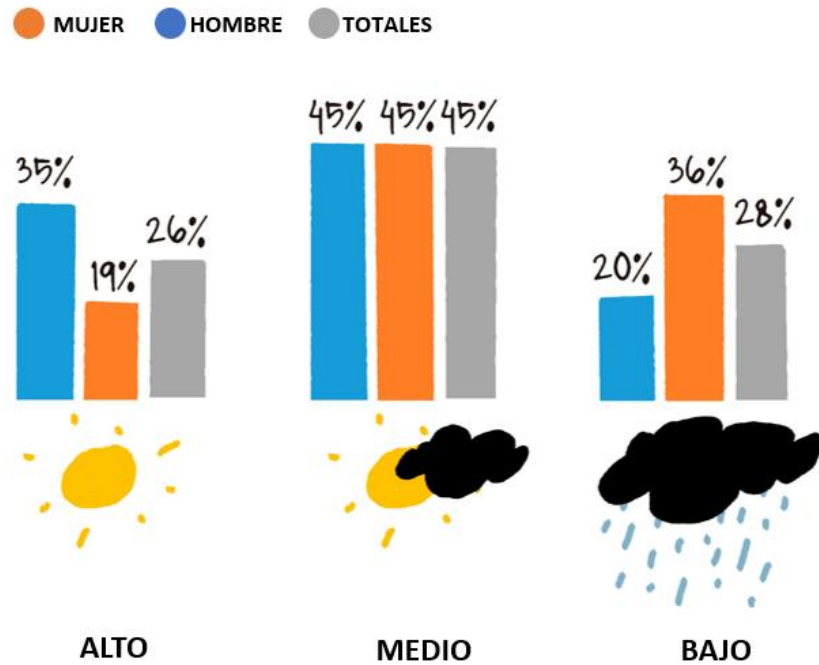
La escala de bienestar subjetivo nos da cuenta de la variedad en cuanto a bienestar psicológico entre los emprendedores sociales. Se observó que un 28% de los entrevistados presentan un bajo nivel de bienestar subjetivo, un 45% un nivel medio, mientras que solo un 26% presenta lo que se califica como un nivel de bienestar subjetivo alto. Las diferencias son marcadas entre los hombres y las mujeres entrevistadas. Un 36% de las mujeres presentan un nivel de bienestar subjetivo bajo, en comparación con un 20% entre los hombres.

Como se observa en el gráfico a continuación, la diferencia substancial entre hombres y mujeres en la escala del WHO-5 se refieren un grupo específico de ítems. Mientras 79% de los hombres responde que en las ultimas dos semanas se han sentido bien y descansados, solo un 59% de las mujeres afirma lo mismo. Del mismo modo, un 71% de los hombres respondió que se sintieron tranquilos y descansados, mientras que solo un 59% de las mujeres responde lo mismo. Diferencias también se observan, aunque en menor cuantía con las frases: “Activo y con alegría”, “Alegre y de buen humor” o “Mi vida ha tenido cosas interesantes”. Las diferencias en cuanto a estado civil o en cuanto a la carga económica resultaron no estadísticamente significativas.

Se observaron algunas diferencias significativas por edad. Se observó que el bienestar subejtivo bajo es más común entre los entrevistados más jóvenes (41% de los entrevistados menores de 35 años tienen un bajo nivel de bienestar subjetivo). En contraste, sobresale que solo un 16% de los entrevistados de 55 o más años presentan un nivel de bienestar bajo. La diferencia por edad posiblemente esté vinculado a estresores personales asociados a encontrarse en etapa temprana de desarrollo profesional. Del mismo modo, y corroborando la hipótesis, un 43% de quienes se encuentran trabajando en una organización de madurez temprana o de ideación manifiestan un bienestar subjetivo bajo, presumiblemente vinculado a la presión que supone impulsar el emprendimiento en esta etapa temprana. El porcentaje baja a 27% cuando la organización se encuentra en etapa de madurez.

En cuanto al tipo de organización, se observa menor nivel de bienestar entre los entrevistados que trabajan en redes de emprendimiento (un 38% manifiesta un nivel de bienestar bajo), en contraste con los influencers quienes en su mayoría (50%) manifiestan tener un nivel de bienestar subjetivo alto. En el caso de emprendimientos sociales directo o de segundo piso se encuentra en una posición intermedia (alrededor de un 50% manifiesta un nivel de bienestar medio).

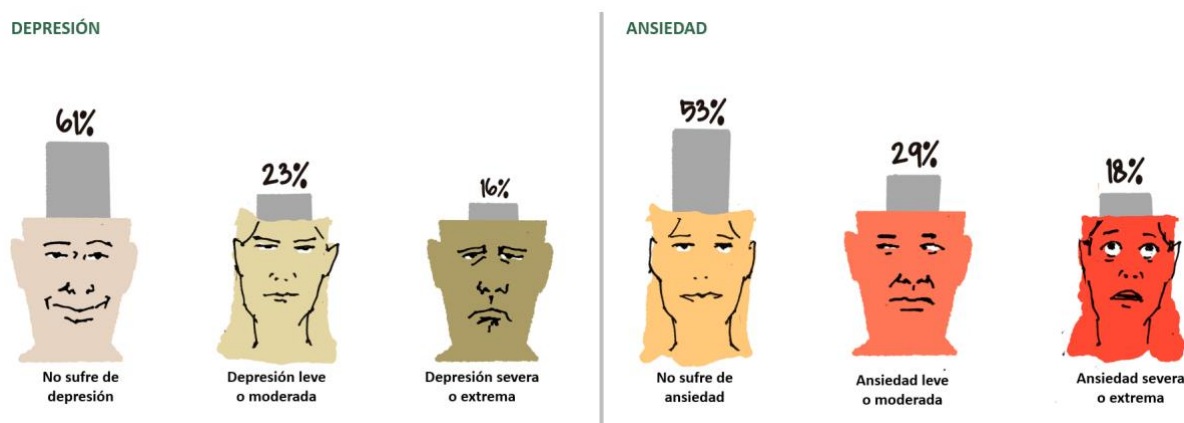
Gráfico 3. Nivel de Bienestar subjetivo (WHO-5) según sexo



Salud mental y emocional

Ansiedad, y depresión son dos emociones que afectan de manera importante a los emprendedores sociales. Según la encuesta, 16% de los entrevistados presentan depresión severa o extrema, mientras 23% depresión leve o moderada. Así mismo, 18% presenta ansiedad severa o extrema, mientras 29% presenta ansiedad leve o moderada. En estas dimensiones también se observan marcadas diferencias entre hombres y mujeres. La depresión severa es mayor entre mujeres (22%) así como la ansiedad severa (24%). Sin embargo, en niveles moderados las cifras totales son mayores para la ansiedad (29%) que para la depresión (23%). Las diferencias por edad, estado civil y carga familiar resultaron no estadísticamente significativas. En cuanto a tipo de organización, los influencers nuevamente resaltan, en esta ocasión por tener menor prevalencia de depresión; mientras que los que se dedican a un emprendimiento social directo tienen ligeramente mayor prevalencia a depresión. Pero en ambos casos la significancia estadística es baja. No se observan diferencias estadísticas significativas en cuanto a los niveles de ansiedad vinculados a el tipo de organización o madurez de la empresa, o en cuanto a depresión y madurez de la empresa.

Gráfico 4. Ansiedad y Depresión del Emprendedor/a



Estrés y burnout

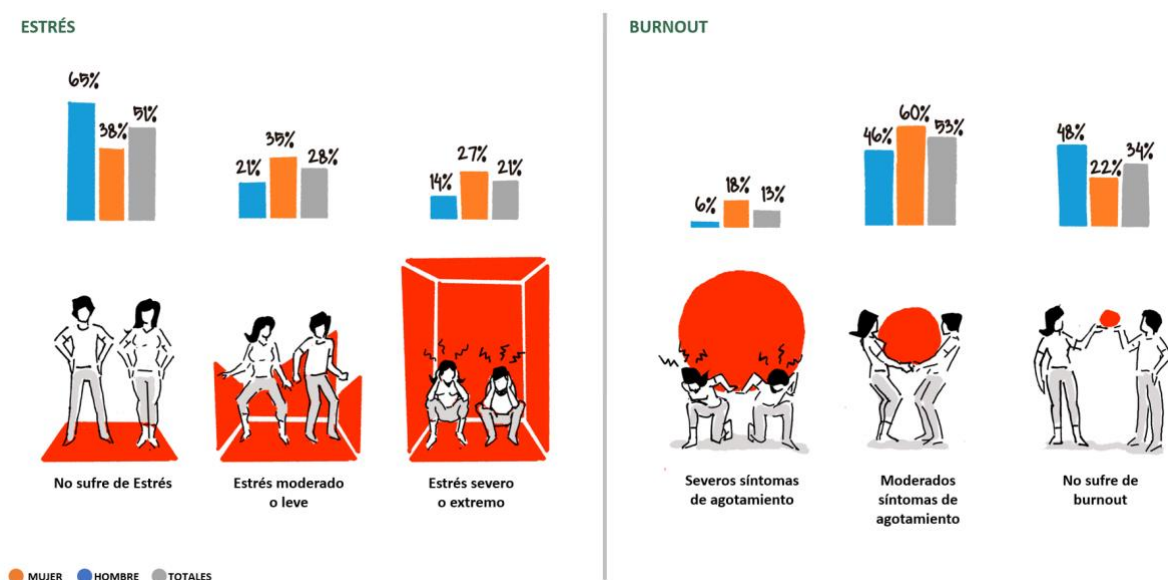
El nivel de estrés y burnout es relativamente alto entre emprendedores sociales. Un 21% manifiesta estrés severo y un 28% estrés moderado. Del mismo modo, un 13% muestra síntomas severos de agotamiento en el trabajo, mientras un 53% muestra síntomas moderados de agotamiento. Las diferencias entre hombres y mujeres son particularmente significativas. Un 27% de mujeres sufre síntomas de estrés severo comparado a un 14% entre los hombres. Del mismo modo, un 18% de mujeres presenta severos síntomas de agotamiento, comparado a un 6% entre los hombres.

Las diferencias por grupo etario no son estadísticamente significativas en cuanto a estrés, pero si se observan ciertas diferencias en cuanto a burnout. El nivel de burnout es considerablemente más bajo entre los entrevistados de mayor edad, en particular quienes tienen 55 o más años de edad (solo un 6% de burnout severo comparado a un 22% a quienes tienen entre 35 y 44 años de edad). El estrés muestra diferencias significativas asociadas a mayor carga familiar, y en cierta medida al estado civil

en particular entre divorciados. Nuevamente, el nivel la madurez del emprendimiento esta significativamente asociado a mayores niveles de estrés (se observa estrés severo en un 29% de los que están en etapa temprana, en contraste con 16% entre los que están en etapa madura). Las diferencias en niveles de burnout por madurez o tipo de emprendimiento no son estadísticamente significativas.

Las causas de estrés varían siendo las causas principales la presión financiera (68%), escalar las iniciativas (66%) y la situación económica del entorno (61%), así como no lograr los impactos deseados (ver gráfico adjunto).

Gráfico 5. Estrés y Burnout del Emprendedor/a según sexo



CAUSAS DEL ESTRÉS TODO EL TIEMPO /LA MAYORÍA DEL TIEMPO / MÁS DE LA MITAD DEL TIEMPO



5. Satisfacción con los ámbitos de la vida

El cuestionario administrado indaga la satisfacción que el entrevistado siente en relación a 17 ámbitos diferentes de la vida. Al agregar las respuestas en una escala encontramos que en promedio 22% de los emprendedores se encuentra nada satisfecho en su vida, 48% se encuentra algo satisfecho, mientras que solo un 30% se encuentra muy satisfecho. En contraste, 76% manifiesta estar satisfecho con su emprendimiento. La insatisfacción está principalmente asociada con la situación del país en donde vive, el nivel de seguridad personal, así como sus ingresos, seguido a cierta distancia por su salud mental o bienestar psicológico, la salud física y la situación de su comunidad, adicional a otra serie de factores (ver resultados en la gráfica a continuación).

Los niveles de insatisfacción con los ámbitos de la vida son ligeramente más altos entre las mujeres, que entre los hombres en nuestra muestra, pero la diferencia no es estadísticamente significativa. Al contrario, las diferencias son marcadamente significativas en lo que respecta a la satisfacción con el emprendimiento: 89% de los hombres manifiesta estar satisfechos, en comparación con 65% de las mujeres.

Las diferencias entre grupos etarios no son significativas en lo que respecta a ámbitos de la vida en su conjunto, pero un poco más marcadas en relación a la satisfacción sobre su emprendimiento: tan solo un 16% se encuentra insatisfecho entre los entrevistados de 55 años y más, mientras el porcentaje sube a 35% en los emprendedores de menor edad. Las diferencias en cuanto a la satisfacción sobre los ámbitos de la vida son marcas y estadísticamente significativas de acuerdo al estado civil y en cierta medida con respecto a la carga familiar. Un 42% de los divorciados manifiesta baja satisfacción con los ámbitos de la vida, en comparación con 16% entre los casados, o 24% entre los solteros. El tamaño de la carga familiar suele estar asociado a mayores niveles de insatisfacción.

Las diferencias en cuanto a tipo de organización y madures del emprendimiento social no son estadísticamente significativas en el promedio de los ámbitos de la vida o en relación a la satisfacción con el emprendimiento. Resulta llamativo que a pesar que encontramos diferencias en el nivel de bienestar subjetivo o niveles de estrés vinculados a la madurez del emprendimiento, no se observa una marcada diferenciación en cuanto a la satisfacción con el emprendimiento. De alguna manera la motivación es la misma no importa el nivel de madurez, pero el nivel de estrés es diferenciado.

Gráfico 6. Satisfacción con ámbitos de la vida y emprendimiento según sexo

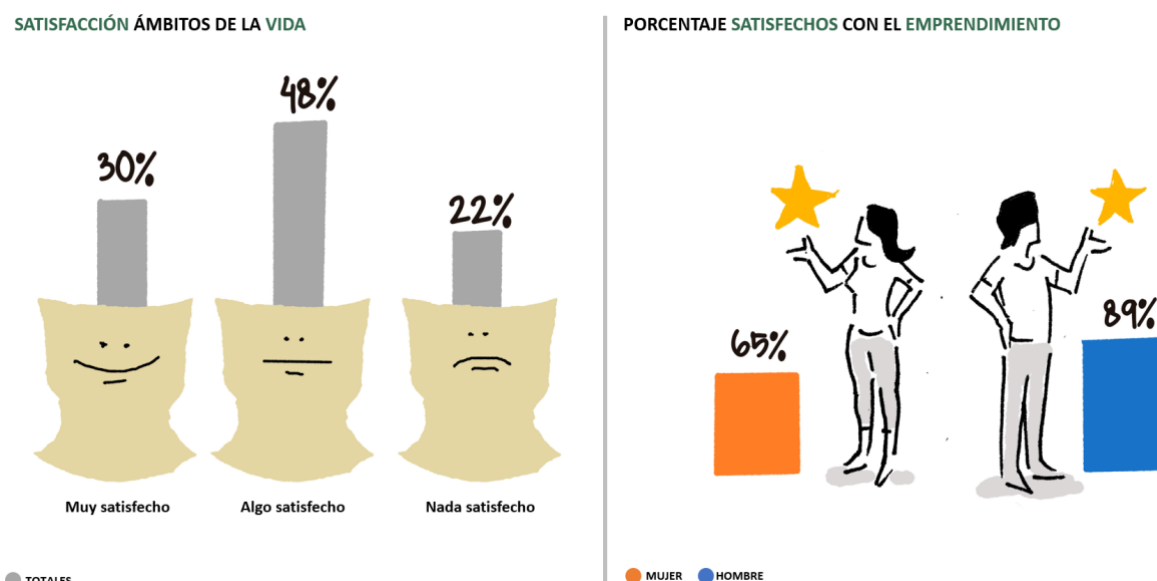


Gráfico 7. Insatisfacción con ámbitos de la vida. Totales



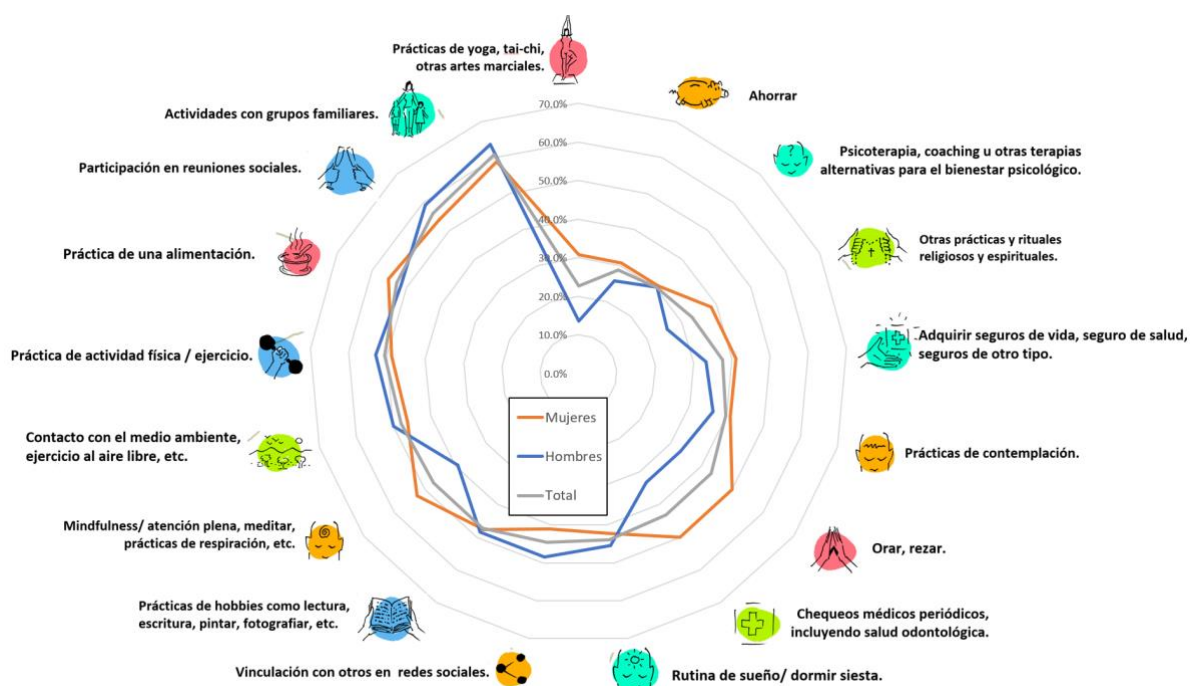
6. Estilos de vida y prácticas de bienestar

El cuestionario administrado indaga sobre la frecuencia con la que se llevan a cabo diferentes prácticas de bienestar de una lista que las agrupa en 17 categorías (ver gráfico). Al combinarlas encontramos que las mujeres en promedio llevan a cabo más prácticas de bienestar, pero las

diferencias no son estadísticamente significativas en el promedio total. En donde las diferencias si resultan significativas es cuando se comparan las prácticas en específico. Encontramos que las mujeres más frecuentemente se hacen chequeos médicos periódicos, llevan a cabo prácticas de meditación o mindfulness, practican yoga/tai-chi o similares, suelen rezar más frecuentemente, suelen adquirir seguros de vida o de salud más frecuentemente y en mayor cuantía indican que nunca o casi nunca suelen ahorrar. También se observan diferencias significativas en cuanto al nivel de madurez del emprendimiento social, con un 50% de los emprendedores en etapa temprana manifiesta llevar a cabo pocas prácticas de bienestar, mientras el porcentaje es de 27% entre los que se encuentra en etapa de madurez y 19% entre quienes se encuentra en etapa de crecimiento.

Al mismo modo como se aprecia en el grafico a continuación, algunas practicas de bienestar se llevan a cabo con mucha regularidad, mientras otras son mucho menos frecuentes en el promedio de los entrevistados. Las prácticas más comunes incluyen: 1) Prácticas de hobbies como lectura, escritura, pintar, fotografiar, etc.; 2) Mindfulness/atención plena, meditar, prácticas de respiración, etc., 3) Contacto con el medio ambiente, ejercicio al aire libre, etc.; 4) Práctica de actividad física / ejercicio.; 5) Práctica de una alimentación; 6) Participación en reuniones sociales y 7) Actividades con grupos familiares. En contraste las prácticas menos comunes incluye: 1) Prácticas de yoga, tai-chi, otras artes marciales; 2) Ahorrar; 3) Psicoterapia, coaching u otras terapias alternativas para el bienestar psicológico; 3) Otras prácticas y rituales religiosos y espirituales; 4) Adquirir seguros de vida, seguro de salud, seguros de otro tipo y 5) Prácticas de contemplación.

Gráfico 8. Prácticas de bienestar según sexo



El cuestionario indaga en mayor detalle el habito de dormir, encontrando diferencias estadísticamente significativas solamente en torno a el estado civil, y en torno a la madurez del

emprendimiento social. Los problemas agudos para dormir son más comunes entre los divorciados (36%) y viudos (25%), en comparación a los casados (10%) o solteros (10%). En cuanto a la madurez del emprendimiento, 86% de los emprendedores en etapa temprana manifiestan problemas moderados o agudos para dormir, el porcentaje disminuye a 54% entre los emprendedores en etapa de crecimiento, y 71% entre los que se encuentra en etapa de madurez.

Las diferencias en el nivel de actividades físicas son estadísticamente significativas en relación a la edad y al estado civil, pero no en relación a otras variables demográficas.

Gráfico 9. Hábitos de sueño según sexo

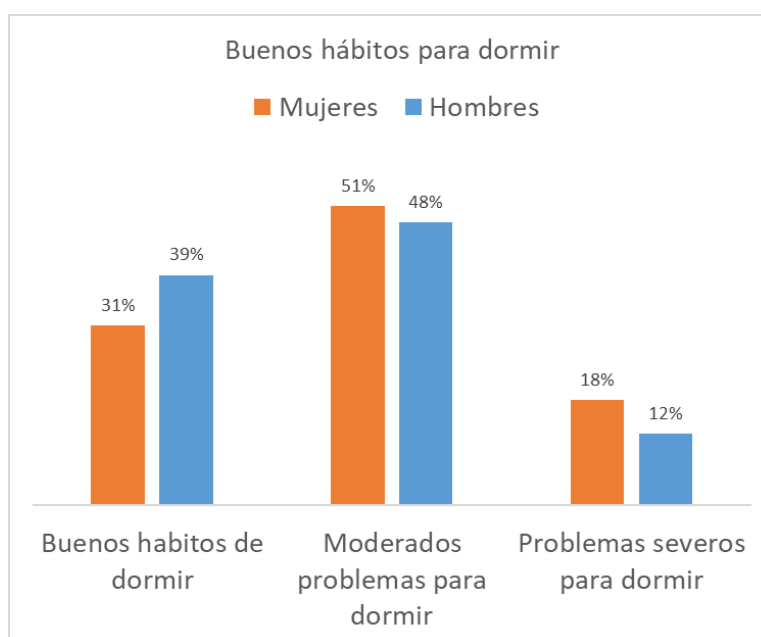
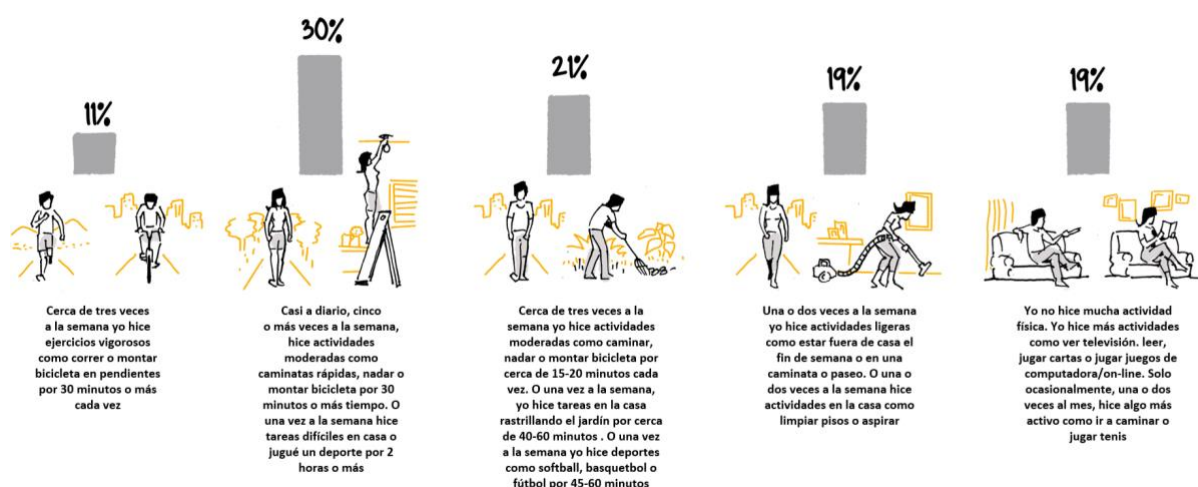


Gráfico 10. Actividades físicas durante la jornada de trabajo



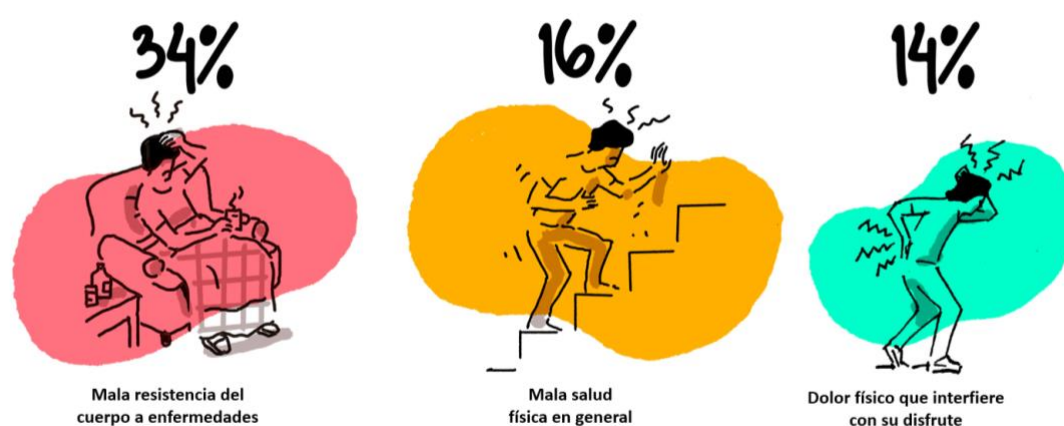
7. Estado de salud y bienestar físico

El instrumento de recolección mide tres dimensiones del estado de salud y bienestar físico. Un 34% de los emprendedores manifestó tener mala resistencia del cuerpo a enfermedades. Un 16% manifestó tener mal estado de salud física en general. Y un 14% manifestó la presencia de dolor físico que interfiere con el disfrute de sus actividades diarias.

Algunas diferencias estadísticamente significativas se aprecian en los resultados. Un 15% de las mujeres manifiesta que el dolor físico interfiere en el disfrute de sus actividades en un nivel extremo o moderado, comparado con tan solo un 3% entre los hombres. Sorprendentemente no se observan diferencias significativas en cuanto a los grupos etarios, pero si en cuanto al estado civil. Un 17% de los divorciados manifiestan dolor físico que afecta sus actividades, comparado a un 8% entre los casados. Del mismo modo, 17% de los divorciados indican que su cuerpo no resiste muy bien las enfermedades, comparado con 4% entre los casados. A mayor carga familiar, la incidencia de dolores que interfieren con las actividades también aumenta.

Resalta que el estado de salud, en particular la capacidad del cuerpo a resistir a enfermedades varía significativamente según la etapa de madurez del emprendimiento. Un 21% de los emprendedores sociales en etapa temprana manifiestan que su cuerpo tiene poca capacidad para resistir a enfermedades, en comparación a 6% de los que se encuentra en etapa de madurez. Estos resultados parecen consonantes con los altos niveles de estrés, bajo bienestar subjetivo y menores prácticas de bienestar que experimentan los emprendedores sociales en etapa temprana de madurez. Es posible que el estrés, el malestar psicológico y la carencia de prácticas que mejoren su bienestar impacte posteriormente su sistema inmunológico y capacidad de resistir a enfermedades.

Gráfico 11. Salud física de los emprendedores/as sociales



8. Seguridad económica y financiera

Los problemas económicos y seguridad financiera son uno de los estresores más significativos que impactan a los emprendedores. Sentir inseguridad económica (44%), no poder ahorrar (44%) o tener pocos ahorros (42%), sentir que el dinero no alcanza (37%), no tener recursos ahorrados para cubrir emergencias (34%) o no tener suficiente dinero para cubrir necesidades (33%) son algunas de las áreas de mayor inseguridad económica y financiera manifestada por los emprendedores sociales. Un grupo significativo indica que no tiene suficiente acceso a crédito (27%), no tiene buen seguro médico o recursos para cubrir una emergencia de salud (22%), tiene altas deudas a pagar (21%), no cuenta con apoyo familiar o de amigos en caso de una crisis económica (17%) o siente algún grado de inseguridad habitacional en cuanto al pago de la renta o cuotas de la vivienda (17%).

En la muestra de emprendedores sociales se observaron algunas diferencias económicas entre las mujeres y los hombres, pero estas no fueron estadísticamente significativas. Tampoco lo son las diferencias por grupo etario, estado civil o carga económica. Lo que sí resalta como estadísticamente significativo son las marcadas diferencias económicas de acuerdo con el nivel de madurez del emprendimiento (ver gráfico adjunto). Un 57% de los emprendedores en etapa temprana muestran bajo nivel de seguridad económica y financiera, en contraste con niveles por debajo de 36% entre los emprendedores en etapa de crecimiento o de madurez.

En contraste más de un 15% de los emprendedores en etapa en crecimiento o de madurez tienen un alto nivel de bienestar, mientras que ningún emprendedor en etapa temprana se encuentra en este renglón. Nuevamente, estos resultados coinciden con los anteriores para emprendedores en etapa temprana: bajo nivel de bienestar psicológico, alto estrés, pocas prácticas de bienestar y baja capacidad del cuerpo para enfrentar enfermedades. Sin duda hay un círculo de retroalimentación negativa que impacta el bienestar multidimensional de los emprendedores en etapa temprana, en comparación con los que se encuentra en etapa de crecimiento o de madurez.

Gráfico 12. Seguridad económica y financiera según etapa de emprendimiento

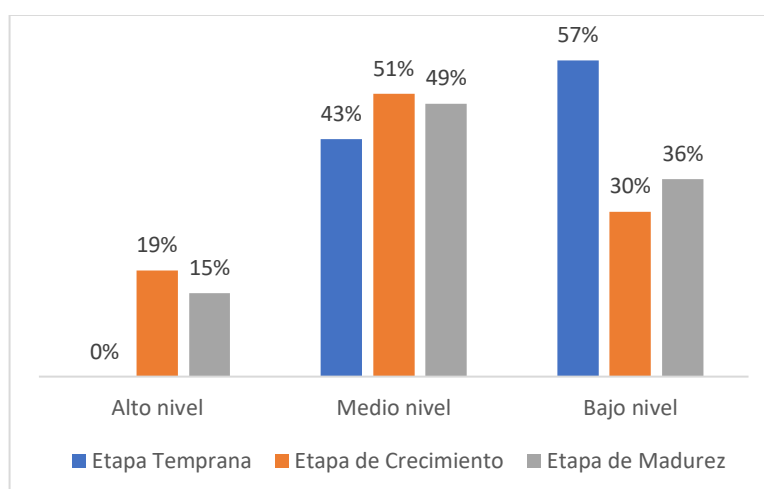
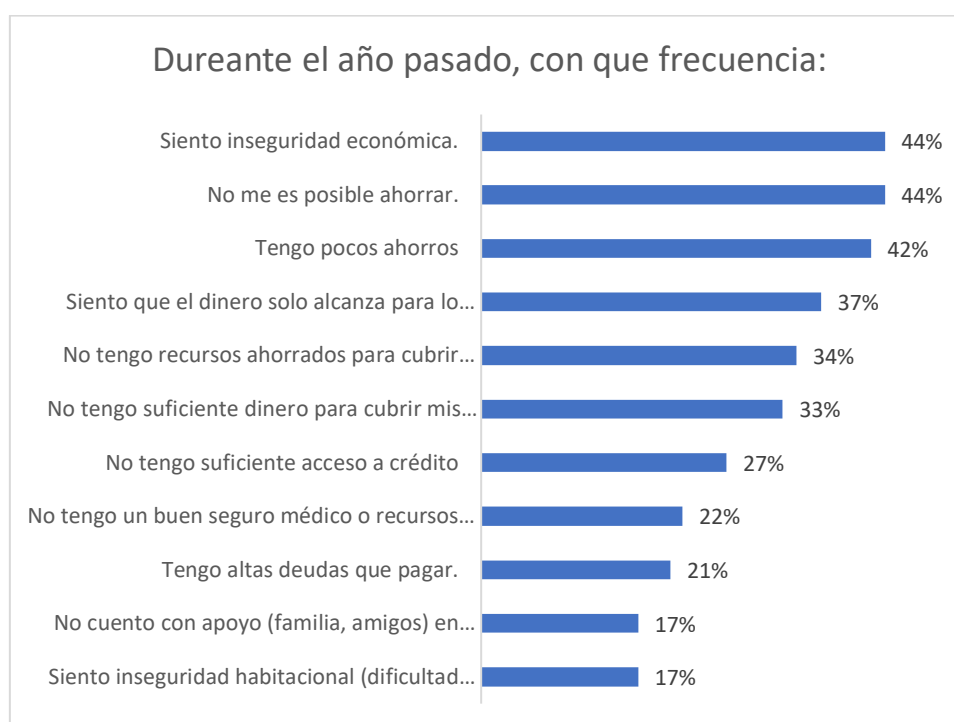


Gráfico 13. Experiencia de inseguridad económica y financiera



9. Conexión social

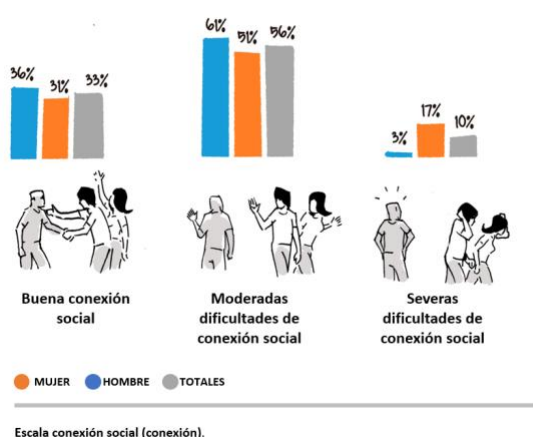
Bajo nivel de conexión con el entorno social es un problema que afecta a un porcentaje significativo de emprendedores sociales. El problema se manifiesta en: 1) no tener sentido de pertenencia, incluso alrededor de personas que conoce (19%), 2) sentirse desconectado del mundo a su alrededor (19%), 3) no sentir conexión con sus colegas (18%), 4) sentirse distante de la gente (18%), 5) sentirse que se está perdiendo el sentido de conexión social (17%), 6) no sentirse en sintonía con la gente a su alrededor (15%), 7) no sentirse que participa en ningún grupo (13%), y no percibir sensación de hermandad incluso entre amigos (10%).

Al agregar los ítems en una escala, un 10% de los entrevistados fue clasificado como problemas severos de conexión social, mientras que un 56% presenta dificultades moderadas de conexión social. Las diferencias entre hombres y mujeres son estadísticamente significativas, con un 17% de mujeres presentando problemas severos de conexión social en contraste con 3% de los hombres. Las diferencias entre grupos etarios o de acuerdo a estado civil o carga económica no son estadísticamente significativas. Pero si se observan marcadas diferencias de acuerdo al nivel de madurez del emprendimiento social.

En primer lugar, los emprendedores en etapa de madurez tienen mayor porcentaje de buena conexión social (41% comparado con menos de 30% en las otras categorías). Sin embargo, son también los emprendedores en etapa de madurez o en etapa de crecimiento quienes comienzan a manifestar severas dificultades de conexión social (alrededor del 10% comparado con 0% en los emprendedores en etapa temprana). Los datos parecen indicar una cierta polarización, en la que en la medida que el emprendimiento avanza en madurez los emprendedores o aumentan su conexión social o comienzan a sufrir problemas severos de conexión.

Gráfico 14. Conectividad social de emprendedores/as sociales

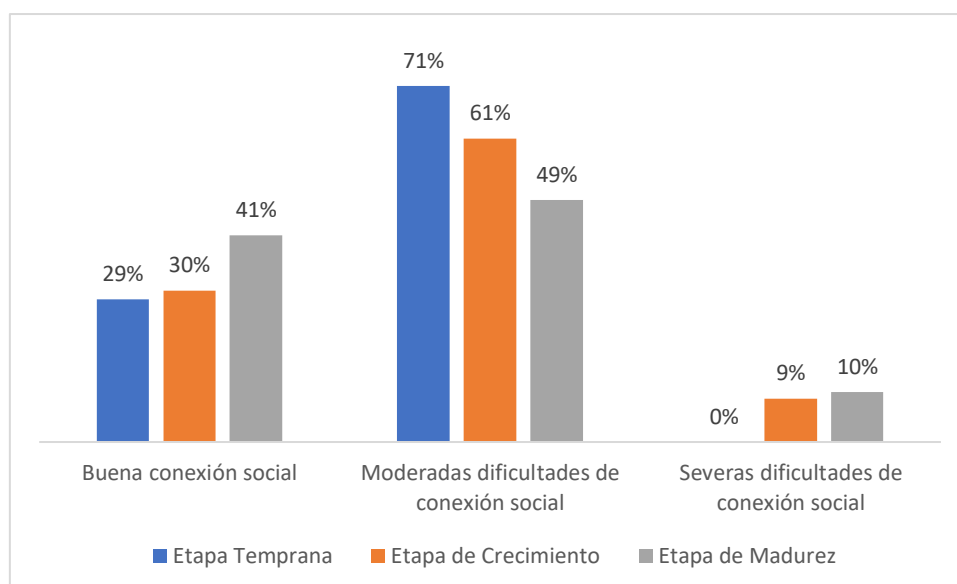
CONEXIÓN SOCIAL



DURANTE LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS, SENTÍ:



Gráfico 15. Conexión social según etapa de emprendimiento



10. Análisis multidimensional del bienestar y salud mental

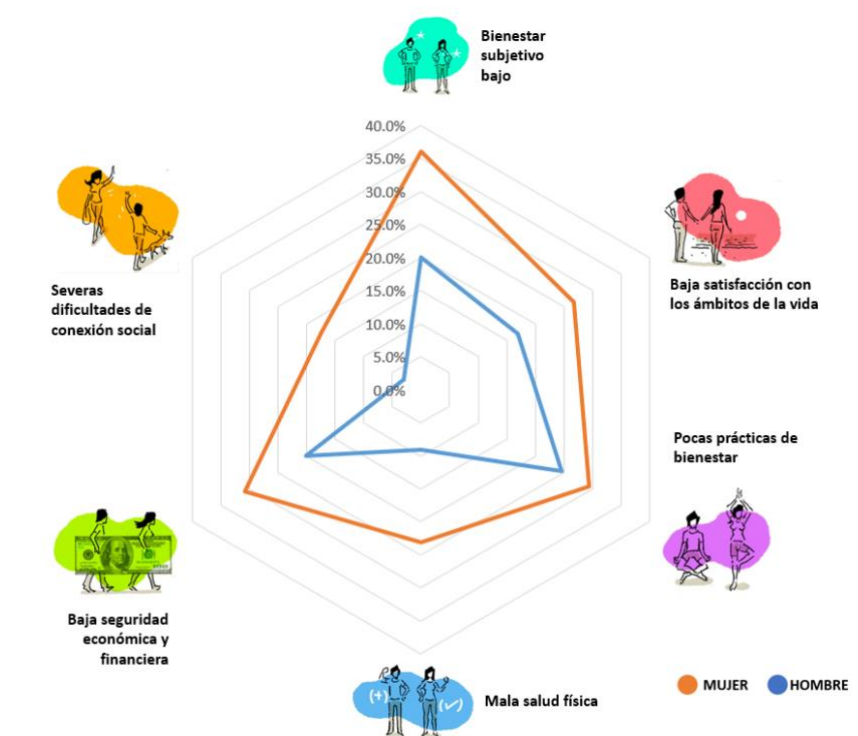
En las secciones anteriores se han cubierto por separado las dimensiones de bienestar y salud mental. A continuación, se aporta una visión en conjunto para hacer una evaluación final del nivel de bienestar de los emprendedores sociales. La multidimensionalidad del bienestar y la salud mental implica que las dimensiones no solo están correlacionadas, sino que, además, las dimensiones interactúan entre sí. Es decir, niveles bajos de bienestar en una dimensión suelen tener un impacto negativo en otras dimensiones. Por ejemplo, problemas de salud mental y emocional pueden desencadenar deterioro en la salud física. Dificultades económicas y financieras son limitantes para

contar con más saludables estilos de vida y llevar a cabo más prácticas de bienestar. A continuación, evaluamos el bienestar de los/las emprendedores/as con una mirada multidimensional.

A continuación, se presentan una serie de gráficos en los que muestran los resultados para las diferentes dimensiones de bienestar y salud mental de una manera sintética. El gráfico representa en cada categoría el porcentaje de emprendedores que tiene un nivel (agudo bajo). Por ejemplo, un nivel de bienestar subjetivo bajo o mala salud física según los parámetros definidos en la sección metodológica de este informe. De tal forma, esta representación gráfica se enfoca en los problemas de bienestar, y la fracción de emprendedores que tiene problemas agudos de bienestar en cada dimensión.

El primer gráfico compara la situación de las mujeres con la de los hombres. Lo primero que se observa es que el porcentaje de emprendedores/as con malestar agudo es mas alto entre las mujeres que entre los hombres en todas las dimensiones. Las diferencias son marcadas en especial en la dimensión bienestar subjetivo, en donde un 35% de mujeres tienen nivel bajo de bienestar subjetivo, comparado a 20% entre los hombres. La brecha es amplia en cuanto a mala salud física, con 23% de las mujeres clasificadas en esta categoría comparado a 9% de los hombres. La diferencia también es marcada en la dimensión inseguridad económica y financiera, con un 30% de las mujeres manifestando inseguridad, comparado con un 20% de los hombres. Se observa una brecha significativa en la satisfacción con los ámbitos de la vida, las mujeres tienen poco más de 25%, comparado a poco más de 15% entre los hombres. Por último, problemas severos de conexión social son también más comunes entre las mujeres que los hombres a una razón de 13% en comparación con 3%. En la dimensión de prácticas del bienestar las diferencias son más reducidas.

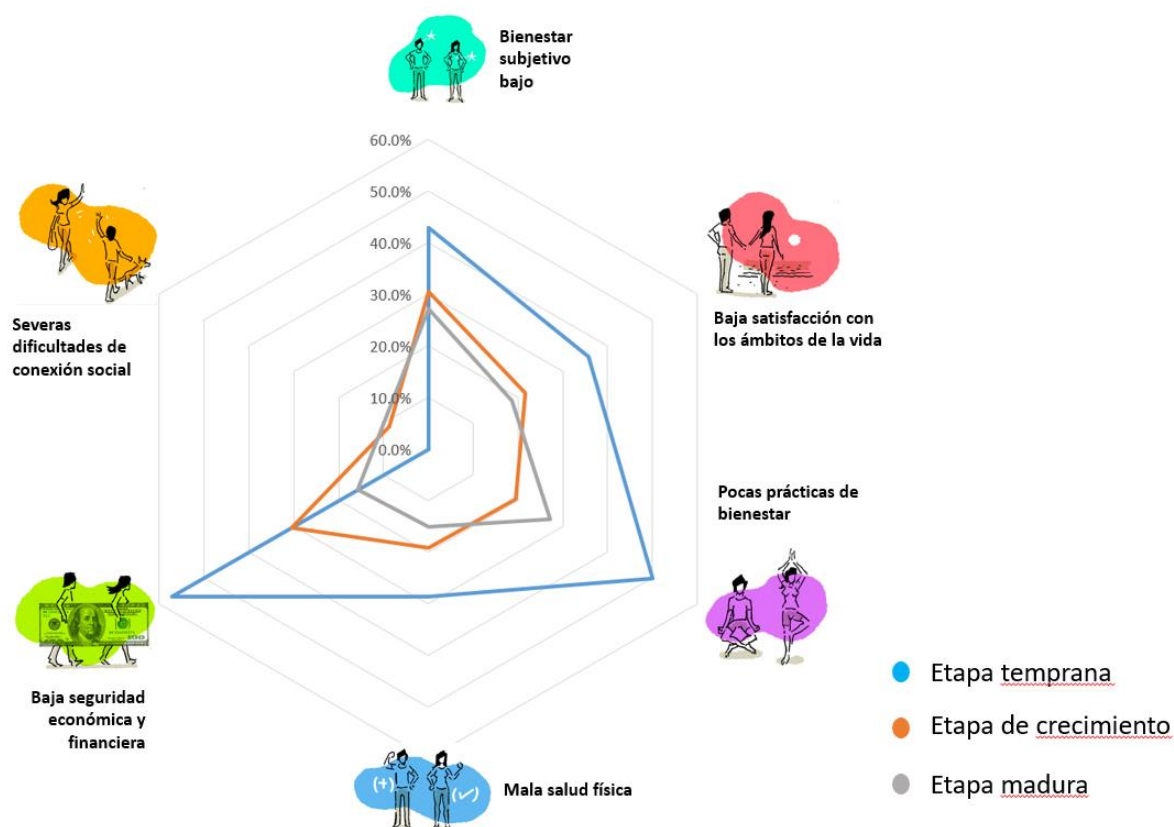
Gráfico 16. Procentaje de emprendedores/as con niveles agudos de malestar en cada dimensión según sexo del entrevistado/a



Las brechas son aún más marcadas y evidentes en el gráfico que compara las etapas de crecimiento del emprendimiento. Corroborando los hallazgos que se han presentado anteriormente, el gráfico muestra que los/las emprendedores/as en etapa temprana tienen una mucho mayor incidencia de malestares agudos de bienestar.

Casi 60% tiene problemas de inseguridad económica y financiera, comparado a menos de 30% y menos de 10% entre los/as emprendedores/as que se encuentran en etapa de crecimiento o de madurez respectivamente. Los/as emprendedores/as en etapa temprana llevan a cabo mucho menos prácticas de bienestar (50% tienen pocas prácticas, comparado a menos del 30% entre los otros grupos). La diferencia es también marcada en cuanto a la salud física, con más del 30% presentando mala salud física comparado a menos de 20% entre los otros grupos). Tienen mayor incidencia de baja satisfacción con ámbitos de la vida (aprox 40% comparado con aprox 20% en los otros grupos etarios). Y finalmente tienen mas incidencia en bajo nivel subjetivo (más del 40% comparado a apox 30% en los otros grupos etarios).

Gráfico 17. Procentaje de emprendedores/as con niveles agudos de malestar en cada dimensión según etapa de madurez del entrevistado/a

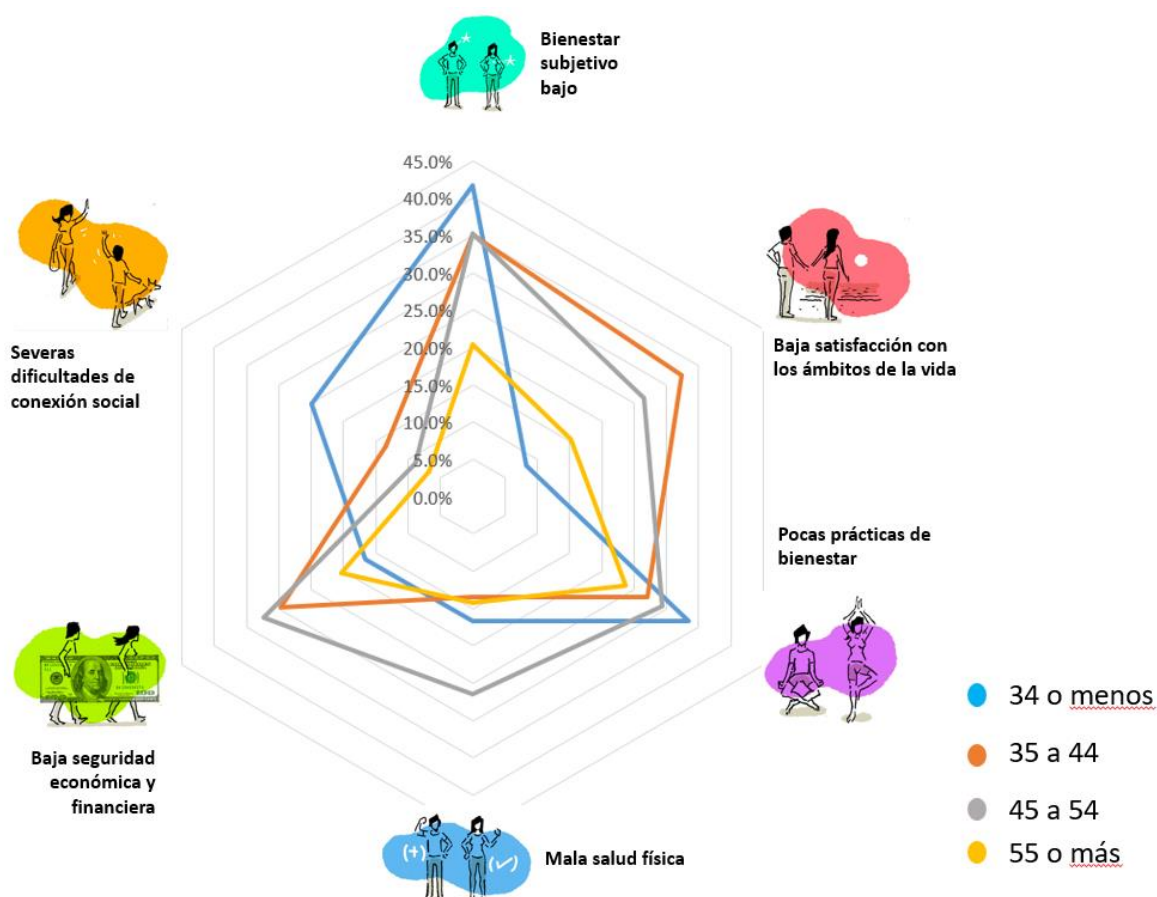


El grafico por grupos etarios es más complejo. Lo primero que se observa es que el grupo etario de 55 años o más, presenta los menores niveles de malestar en todas las dimensiones, lo cual podría

estar asociado a etapas de madurez del emprendimiento. La situación es menos clara con los otros grupos etarios. Se aprecia que los grupos etarios de 35 a 44 y 45 a 54 se comportan semejante en varias dimensiones.

Ambos grupos tienen el nivel más alto de inseguridad económica y financiera (más del 25% comparado a menos del 15% en los otros grupos), y ambos tienen también altos niveles de insatisfacción con ámbitos de la vida (más del 25% comparado a menos del 20% entre los otros grupos). Es interesante que los jóvenes tienen el nivel más bajo de problemas de satisfacción con ámbitos de la vida (menos del 10%), pero tienen alta incidencia en bajos nivel de bienestar subjetivo más del 40%), así como alta incidencia de problemas de conexión social (20% con problemas agudos de conexión comparado con menos del 10% en los otros grupos). Y por último problemas de salud física son particularmente severos en los grupos de 45 a 54 años comparado con los otros grupos etarios, incluso mayores que los emprendedores de 55 o más.

Gráfico 18. Procentaje de emprendedores/as con niveles agudos de malestar en cada dimensión según edad del entrevistado/a



11. Consideraciones finales

Promover el bienestar y la salud mental dentro del ecosistemas de emprendedores/as tiene enormes desafíos por delante. Resulta evidente que los efectos de la pandemia han puesto sobre la mesa el reto de la salud mental y el bienestar de la población en general. Los niveles de afectación no se ocultan y cada vez es mayor el número de personas que padecen diversos trastornos mentales, que representan un 20% del total de la carga por todas las enfermedades en la región. Sin embargo, la inversión en salud mental en América Latina sigue siendo muy baja en relación con la carga del total de enfermedades atribuible a estos trastornos pues el gasto en servicios de bienestar y salud mental es sólo un 2% del total que los países latinoamericanos invierten en salud. El BIDLab señala en su informe “El factor invisible” como en las próximas décadas podrá ser considerada “la próxima urgencia” y debido a los profundos impactos de la pandemia que hace urgente priorizarla.

Hacer consciencia sobre el propio bienestar es quizás la primera tarea que debe ser abordada por los agentes de cambio. Lo que nos señala el presente estudio es como un cambio de mentalidad se hace necesario para que el/la emprendedor/a social calibre los enormes retos que supone mantener un buen nivel de salud mental y bienestar. Pero más importante aún, es que comprenda como esos niveles afectan, no solo su desempeño como emprendedor/a social, sino su vida toda, en distintos ámbitos de la vida y en el ámbito de sus relaciones sociales. Por eso es fundamental lograr nuevos niveles de consciencia y estar atentos a lo difícil que es realizar de manera permanente prácticas de cuidado en función de ese bienestar.

También se deben impulsar esfuerzos coordinados dentro de los diversos ecosistemas, siendo clave el papel de los gobiernos, el sector privado y emprendedor, así como la sociedad civil donde se mueven los/las emprendedores sociales y el sector de la cooperación que los apoya. No sólo en esta meta de crear consciencia, sino financiar iniciativas, legislar y formular políticas y programas que ofrezcan nuevos productos y servicios para la mayoría de los emprendedores/as pero también para las poblaciones más vulnerables, si consideramos que todos podemos ser agentes de cambio.