

El factor invisible en Chile

Bienestar y salud mental
para fortalecer el ecosistema
emprendedor de alto impacto

endeavor



El factor invisible en Chile: Bienestar y salud mental para fortalecer el ecosistema emprendedor de alto impacto

Equipo Coordinador:

Por BID Lab: Juan Pablo López Gross, Carolina Carrasco y Gabriel Catan, con apoyo del equipo de la oficina de Representación del BID en Chile.

Por The Wellbeing Project: José Manuel Roche y Mireya Vargas, con apoyo de Silvana Cisneros y María Fernanda Martínez.

Por Endeavor Chile: María Elena González, Andrés Alvarado, Pablo Torrejón y Alonso Quezada.

Edición: Rafael Osío Cabrices.

Diseño: Alejandro Scaff.

Copyright © 2025 Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons CC BY 3.0 IGO (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/igo/legalcode>). Se deberá cumplir los términos y condiciones señalados en el enlace URL y otorgar el respectivo reconocimiento al BID.

En alcance a la sección 8 de la licencia indicada, cualquier mediación relacionada con disputas que surjan bajo esta licencia será llevada a cabo de conformidad con el Reglamento de Mediación de la OMPI. 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 Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil (CNUDMI). 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 y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones que forman parte integral 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.



CONTENIDO

| | |
|---|----|
| Resumen Ejecutivo | 4 |
| Introducción | 5 |
| 1. Contexto | 10 |
| 2. Bienestar y salud mental de EAI en Chile | 13 |
| 3. Comparación con América Latina y el Caribe | 18 |
| 4. Principales causas de estrés y sus efectos | 21 |
| 5. Perfil de los emprendedores con mayor riesgo | 29 |
| 6. Estrategias y buenas prácticas en bienestar y salud mental | 34 |
| 7. Apoyo o acompañamiento en temas de bienestar y salud mental | 40 |
| 8. Reflexiones finales | 44 |
| 9. Recomendaciones | 46 |
| Anexo. Nota metodológica | 49 |

AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos al equipo de The Wellbeing Project, Endeavor Chile y BID Lab, así como a la Oficina de Representación del BID en Chile, por todo el apoyo en la conceptualización y elaboración de esta publicación. Muy especialmente extendemos nuestro agradecimiento al ecosistema chileno de emprendimientos de alto impacto quienes, para visibilizar este importante tema, han participado en las actividades del estudio y han compartido abiertamente sus testimonios e historias, las cuales han sido clave para esta investigación.

EQUIPO TÉCNICO DE INVESTIGACIÓN:

José Manuel Roche y Mireya Vargas lideraron el equipo técnico para la investigación, incluyendo actividades relacionadas al diseño de los instrumentos, la facilitación de los grupos focales, la validación psicométrica de las escalas, el diseño del plan de tabulados, la visualización de los datos, el análisis de los resultados y la redacción del informe final. El Centro de Investigación Social (CISOR) fue el responsable del levantamiento y procesamiento de la encuesta. Olga Gil y Robert Angulo diseñaron el sistema CAWI (*Computer-Assisted Web Interviewing*). Angie Cartaya estuvo a cargo del procesamiento de los tabulados básicos.

Resumen Ejecutivo

Esta publicación forma parte de una serie que busca **visibilizar la situación de bienestar y salud mental de las personas emprendedoras de alto impacto (EAI) en América Latina y el Caribe (ALC)**. Aquí se presenta en mayor detalle la situación de Chile, a manera de ampliar el estudio regional **“El factor invisible”** llevado a cabo por BID Lab y The Wellbeing Project en 2023 con datos de la región.

Utilizando metodologías mixtas que combinan encuestas y grupos focales, se adaptaron los instrumentos de medición al contexto de Chile para comparar el bienestar de EAI de Chile con sus pares en el resto de ALC. **El objetivo es visibilizar las dimensiones de salud mental y bienestar, así como contribuir a fortalecer el ecosistema de innovación del país**, promoviendo su crecimiento sostenible y exitoso.

Se tomó la definición de BID Lab de EAI y las de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre bienestar y salud mental. La muestra de la encuesta consiste en 14% del universo incluido en la base de datos de EAI de Endeavor Chile. El componente cualitativo consistió en tres grupos focales con doce participantes con diversos perfiles y provenientes de diversas regiones del país.

Bienestar y salud mental de EAI en Chile

La evidencia recolectada revela contrastes. **Por un lado, estas personas presentan altos niveles de satisfacción con su emprendimiento y motivación, mientras que por otro reportan altos niveles de agotamiento**, lo cual impacta negativamente en su bienestar psicológico y su salud mental. De hecho, un considerable número de EAI han sentido síntomas de *burnout*, como ansiedad y dificultad para concentrarse, y alto riesgo de depresión.

- **93%** de los entrevistados se encuentran satisfechos con su emprendimiento.
- **29%** con un nivel de bienestar subjetivo bajo, que presenta riesgos de depresión y 5% tiene niveles tan bajos que se considera en riesgo de depresión mayor (ambas medidas según parámetros internacionales aplicados a la escala WHO-5 de la OMS).
- **43%** de EAI sostiene largas jornadas de trabajo semanales, de cincuenta horas y más, mientras que
- **87%** indica que continúan pensando en sus obligaciones laborales después del trabajo.
- **67%** considera su trabajo estresante.
- **52%** manifiesta agotamiento laboral.

Los síntomas de agotamiento crónico o *burnout* que mencionan son ansiedad (41%), falta de concentración (35%), insomnio (34%), sensación de apatía (22%) y mal humor (8%), entre otros. Los indicadores más frecuentes de malestar psicológico son el pesimismo y el desganado (94%), la falta de conciencia de sí (85%), el estrés (65%), la incapacidad de poner límites al horario de trabajo (52%), sentirse abrumados (45%) y la falta de energía (42%).

| | |
|---|--|
| EAI con bienestar subjetivo alto (3% de la muestra) | Un grupo reducido presenta nivel de bienestar subjetivo alto, tiene alta satisfacción en su emprendimiento, no presenta síntomas de <i>burnout</i> y cualquier síntoma de malestar psicológico es moderado o bajo. |
| EAI con bienestar subjetivo medio (68% de la muestra) | La mayoría tiene un nivel de bienestar subjetivo medio, se siente satisfecha con su emprendimiento, suele tener síntomas moderados o bajos de <i>burnout</i> , y presenta sólo moderados síntomas de malestar psicológico (94%). |
| EAI con bienestar subjetivo bajo (29% de la muestra) | Este es el grupo de EAI más frágil, con nivel de bienestar subjetivo bajo, síntomas de <i>burnout</i> son más severos, síntomas de malestar psicológico, y riesgo manifiesto de depresión. |

Comparación con América Latina y el Caribe

Esta situación no es exclusiva del ecosistema de emprendimiento de Chile.

La muestra de EAI en ALC para el estudio *El factor invisible* también revela que, a pesar de la motivación y la satisfacción con su emprendimiento, las personas entrevistadas sienten altos niveles de malestar psicológico y estrés, lo que expone a frecuentes síntomas de agotamientos extremos y riesgos de depresión a un considerable grupo de EAI.

A pesar de las similitudes en el patrón general, se observan algunas diferencias. **En Chile hay mayor bienestar subjetivo (71% con nivel alto o medio) comparado con ALC (58% con nivel alto o medio).** Chile tiene un porcentaje ligeramente más alto, estadísticamente significativo, de satisfacción con el emprendimiento (93%) que el de ALC (87%). Más EAI de ALC (42%) están en riesgo de depresión que en Chile (29%). También se observa una ligeramente mayor incidencia de malestar psicológico severo en EAI de ALC (26%) que en Chile (21%).

En contraste, el nivel de *burnout* es más alto en Chile. Sólo un 11% de las personas entrevistadas en ese país están libres de ese síndrome, comparado con el 23% en el caso latinoamericano.

Principales causas de estrés

Las razones que más menciona el grupo de EAI de Chile para explicar el estrés están ligadas a sus emprendimientos. **El 81% habla de la dificultad para escalar el emprendimiento, 30% de la frustración por no poder innovar y 52% de que no alcanzan los logros que esperaban.** Otro grupo de causas están relacionadas a la situación financiera (64%), o el impacto de la situación económica del entorno (52%).

Le siguen las largas jornadas de trabajo (41%) y las expectativas de éxito vinculadas al marketing personal (38%). El último grupo de causas es el de las vinculadas a la gerencia del emprendimiento, y las presiones sociales, familiares o para adaptarse al cambio.

Los efectos del estrés

En los testimonios recolectados se mencionan, como efectos del estrés, la dificultad para desconectarse del trabajo, el malestar psicológico (ansiedad, cambios de humor, dificultades para dormir/insomnio), el deterioro de la salud, la pérdida de bienestar, el declive de las relaciones personales y afectivas, y la reducción de la capacidad para planificar el tiempo libre, entre otros.

Son frecuentes los comentarios sobre cómo el estrés disminuye el rendimiento y productividad, al dificultar el sueño y la concentración, y afecta por tanto el estado de ánimo. **Algunas de las personas entrevistadas en Chile enfatizan que manejar el estrés es parte clave de tener un emprendimiento, y que hasta puede tener efectos positivos si se logra un balance adecuado.**

Perfil de EAI con mayor riesgo

La diferencia entre las y los EAI en Chile son menos marcadas que las observadas entre hombres y mujeres en otros ecosistemas de emprendimiento de la región. En Chile no se observaron divergencias de género respecto a la satisfacción con la empresa o el nivel de bienestar subjetivo, mientras que las emprendedoras de ALC tienen casi el doble de probabilidad de estar en riesgo de depresión comparadas con los hombres.

Sin embargo, en Chile las emprendedoras tienen 41% más chance de presentar síntomas de malestar psicológico severo y 18% más posibilidades de sufrir de *burnout*, respecto a sus colegas hombres. En ALC esa brecha es más elevada: allí las mujeres tienen más del doble del chance de presentar síntomas de *burnout* o malestar psicológico severo que los hombres.

La evidencia resalta también el alto nivel de presión que experimentan EAI en etapas tempranas del emprendimiento o cuando intentan escalarlo. En Chile, quienes han recibido financiamiento de terceros (amigos, ángeles inversionistas, o fondos de capital) tienen más del doble de la probabilidad de sufrir *burnout* severo o malestar psicológico severo, y 46% más chance de tener un bienestar subjetivo bajo a niveles de riesgo de depresión.

Por otro lado, EAI de Chile en empresas de facturación alta tiene menos del doble de la probabilidad de *burnout* o malestar psicológico severo, mientras que quienes están en firmas de facturación media muestran el mayor nivel de riesgo, posiblemente por experimentar mayor presión al estar procurando escalar el emprendimiento.

Estrategias y buenas prácticas en bienestar y salud mental

Las estrategias y prácticas implementadas varían entre EAI de acuerdo a sus niveles de bienestar: mientras más alto es el bienestar, reportan más frecuentemente que realizan actividades al aire libre o en contacto con la naturaleza (60% vs 29% con bienestar bajo), practican *mindfulness*, meditación o similares (30% vs 4%), o se vinculan con otros en redes sociales (26% vs 11%). También llevan a cabo *hobbies* diversos como leer o pintar (38% vs 20%), o implementan especiales rutinas de sueño (39% vs 21%).

Las mujeres EAI tienen mejor disposición en utilizar herramientas para disminuir el malestar psicológico y el estrés (84% con buena disposición comparado con 62% de los hombres; y 14% de los hombres expresa no tener ningún interés) y practican mucho más frecuentemente que los hombres yoga, *tai chi* o similares (22% vs 6%), actividades de contemplación (22% vs 10%), o *mindfulness*, meditación o técnicas de respiración (33% vs 22%). Los hombres sólo tienen una mayor frecuencia en la práctica de ejercicio (63% vs 50%) y en ahorrar (33% vs 11%).

Los testimonios resaltan también un cierto uso del alcohol, las drogas y los medicamentos para lidiar con el estrés.

Apoyo o acompañamiento en temas de bienestar y salud mental

Solo un 7% de EAI que participaron en el estudio han recibido apoyo en bienestar o salud mental por alguna otra organización que apoya ecosistemas de emprendedores (se mencionó *coaching*, apoyo de Endeavor Chile y de Startup Chile, o consultares que aportan apoyo psicológico a la empresa). Solo un 15% de quienes han tenido acceso a fondos de capital de riesgo por parte de algún VC *fund* o *family office* reportan que también le ofrecieron algún tipo de apoyo o acompañamiento en temas de bienestar o salud mental.

Existe un gran consenso sobre la utilidad o relevancia de incluir apoyo o ayuda sobre bienestar o salud mental por parte del paquete de apoyo recibido por el VC *fund* o *family office*. El 100% de emprendedores con bajo nivel de bienestar o riesgo de depresión lo considera de utilidad, comparado a un 43% de sus pares con nivel medio o alto de bienestar. 100% de las mujeres lo considera útil en comparación a 53% de los hombres.



1. El contexto

Un trabajo tan absorbente que impide a quienes lo hacen darse cuenta de que se están enfermado. Que les hace sentir que no pueden pasar tiempo con sus seres queridos o prestarles atención. Que, en algunos casos, en lugar de la inmensa satisfacción consigo mismos que se supone deben sentir, conduce a ansiedad, depresión y hasta ideación suicida.

Detrás del discurso público sobre el emprendimiento, se esconde una realidad crítica e incómoda pero que hay que visibilizar y atender: el bienestar y la salud mental de los hombres y mujeres que intentan sacar empresas adelante en América Latina y el Caribe.

Este estudio forma parte de una serie de publicaciones, hasta ahora compuesta por el estudio regional '**El factor invisible: Bienestar y salud mental para fortalecer el ecosistema emprendedor de alto impacto en América Latina y el Caribe**' y el estudio liderado por Endeavor Brasil llamado '**Saude e Performance de pessoas empreendedoras**'. Estas publicaciones buscan contribuir a comprender y visibilizar la situación de bienestar y salud mental de las personas emprendedoras de alto impacto, o EAI, para contribuir a impulsar iniciativas de apoyo dentro del ambiente de innovación y favorecer su crecimiento exitoso y sostenible.

El factor invisible en Chile

En particular, este estudio se ocupa de profundizar en Chile el análisis presentado en el estudio regional **El factor invisible**, llevado a cabo por BID Lab y The Wellbeing Project en 2023 con datos de América Latina y el Caribe.¹

Los datos estadísticos y los testimonios incluidos en este trabajo provienen de la investigación sobre EAI de Chile realizada por Endeavor Chile y BID Lab. Se utilizaron metodologías mixtas, recolectando por un lado datos cuantitativos por medio de encuestas y por el otro, datos cualitativos mediante grupos focales. Se ajustaron al contexto chileno los instrumentos de medición aplicados en el estudio regional, para comparar la situación en Chile con las de los pares latinoamericanos.

¿Qué es el ecosistema de emprendimiento de alto impacto? Siguiendo la definición de BID Lab, el ecosistema de EAI está conformado por un grupo de personas que lideran iniciativas de desarrollo de productos y servicios sustentados en **modelos de negocio con potencial de crecimiento rápido, rentable y sostenible**, apoyándose en tecnologías que abordan problemáticas sociales y ambientales para impactar positivamente a la población de América Latina y el Caribe, especialmente a los más pobres y vulnerables.

El marco conceptual del estudio se basa en las definiciones de bienestar y salud mental acordadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La OMS ve la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”². Es una condición esencial para el funcionamiento eficaz en la comunidad, que implica manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar un sustento y, en general, poder disfrutar de los diferentes aspectos de la vida.

El bienestar, en cambio, es una noción más general que se entiende como “un estado positivo que experimentan los individuos y las sociedades. Al igual que la salud, es un recurso para la vida diaria y está determinado por las condiciones sociales, económicas y ambientales. El bienestar abarca la calidad de vida, así como la capacidad de las personas y las sociedades para contribuir al mundo de acuerdo con un sentido de significado y propósito. Concentrarse en el bienestar es apoyar el seguimiento de la distribución equitativa de los recursos, la prosperidad general y la sostenibilidad”³.

Así mismo, la OMS define un trastorno que ha sido convertido en símbolo del agotamiento en nuestra época: el *burnout*. En la clasificación internacional de

1 BID Lab (2023). *El factor invisible: bienestar y salud mental para fortalecer el ecosistema emprendedor de alto impacto en América Latina y el Caribe*. Washington: IDB. <https://publications.iadb.org/en/invisible-factor-how-well-being-and-mental-health-can-improve-high-impact-entrepreneurship>

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

3 OMS/WHO (2021) *Health promotion glossary of terms 2021*. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf?sequence=1>

El factor invisible en Chile

enfermedades de la OMS⁴, entre los “problemas asociados al empleo y desempleo” se habla del Síndrome de Desgaste Ocupacional (SDO), coloquialmente llamado síndrome del profesional quemado o *burnout*. Sus diversos síntomas psicossomáticos, conductuales, emocionales y defensivos producen una sensación de impotencia y agotamiento desde el primer momento de cada día, ante un trabajo que parece no terminar jamás⁵.

En este estudio la atención se concentra en el bienestar subjetivo, que se refiere a cómo las personas valoran si experimentan satisfacción con diversos ámbitos de la vida⁶. Este concepto sirve para evaluar la capacidad de afrontar los retos cotidianos de forma positiva, darle sentido a lo que hacemos, aspirar a desarrollar al máximo nuestras capacidades y crecer como personas⁷.

Los participantes, 162 mujeres y 334 hombres de varias regiones de Chile, respondieron de forma anónima y online el instrumento de 27 preguntas, una versión adaptada al contexto chileno del cuestionario utilizado en el estudio regional. El levantamiento de información se llevó a cabo desde octubre de 2024 hasta enero de 2025. La base de datos con 496 EAI de Endeavor Chile sirvió como marco de la muestra, la cual representa la diversidad del ecosistema EAI chileno (162 mujeres y 334 hombres, cubriendo las oficinas de Endeavor Chile en Antofagasta, Santiago, Biobío y Patagonia). Se complementó con emprendedores incluidos en la red de conexión de BID Lab. De este universo, se logró una tasa de respuesta de 14% para un total de 69 participantes en la encuesta cuantitativa (quienes operan en Arica y Parinacota, Antofagasta, Valparaíso, Santiago, Maule, Ñuble, Biobío, Los Lagos, Aysén y Magallanes).

Destacan algunas características de la muestra final: 74% de los participantes son hombres y 26% son mujeres; la mitad tiene edades comprendidas entre 35 y 44 años (49%); la mayoría tiene un estado civil casado o en unión (65%) y tiene hijos (72%).



Se re-ponderó la muestra para ajustar la composición de género y eliminar sesgos (26% de mujeres en la muestra y 33% en la base de datos de Endeavor Chile). En las páginas que siguen se difunden y analizan los hallazgos, con miras a tomar los pasos necesarios para organizar un mejor apoyo a la comunidad EAI.

4 OMS/WHO (2022) *Clasificación Internacional de Enfermedades*, 11ª revisión. World Health Organization. <https://www.who.int/es/standards/classifications/classification-of-diseases>

5 La nota metodológica anexa explica la manera técnica con la cual se midieron estos conceptos.

6 Ver: 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

7 La escala WHO-5 de la OMS se utilizó para medir el bienestar subjetivo en una manera sintética. Ver nota metodológica anexa, así como OMS/WHO (2024) *The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)*. Geneva: World Health Organization. License: CC-BY-NC-SA 3.0 IG

2. Bienestar y salud mental de EAI en Chile

Tabla 1. Resumen de bienestar y salud mental de EAI en Chile

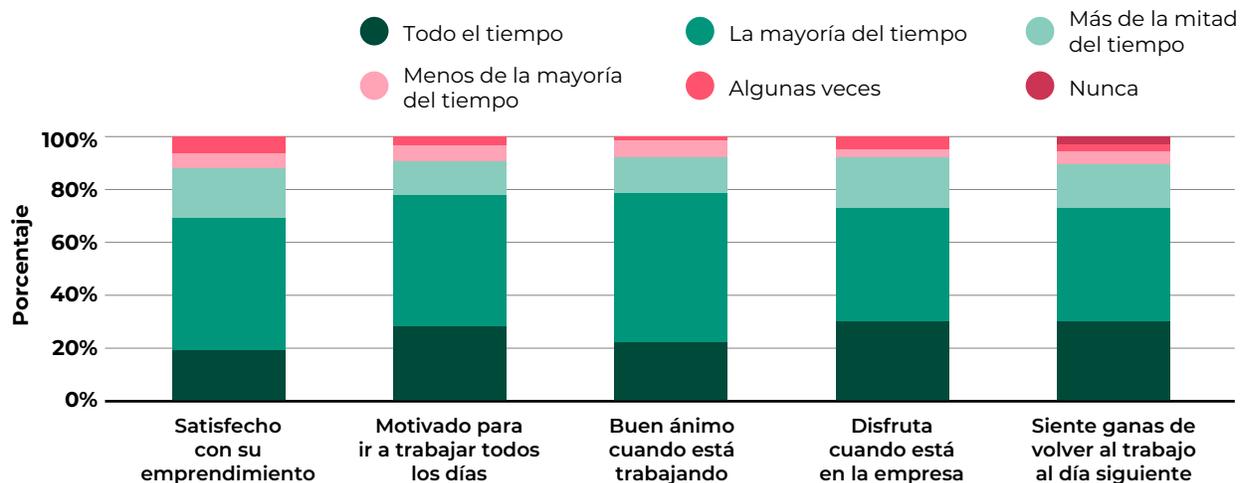
- **93%** de las personas encuestadas reporta **satisfacción con su emprendimiento** y **71%** un nivel de bienestar medio o alto.
- Pero **29%** muestra un nivel de bienestar subjetivo bajo, con riesgo de depresión. **5%** tiene niveles tan bajos que se considera **riesgo de depresión mayor**.
- **43%** sostiene **largas jornadas de trabajo** semanales, de 50 horas y más.
- **87%** continúa pensando en sus **obligaciones laborales después del trabajo**.
- **67%** considera su trabajo **estresante** y **52%** manifiesta **agotamiento laboral**.
- Algunas personas reportan síntomas de agotamiento crónico o *burnout* como **ansiedad (41%)**, **falta de concentración (35%)**, **insomnio (34%)**, **sensación de apatía (22%)** y **mal humor (8%)**.
- Más frecuentes son los síntomas de malestar psicológico como **pesimismo y desgano (94%)**, **falta de conciencia de sí (85%)**, **estrés (65%)**, **incapacidad de poner límites en horario de trabajo (52%)**, **sentir que el trabajo abruma (45%)** y **falta de energía (42%)**.

El factor invisible en Chile

Los resultados revelan contrastes notables, en términos de la salud mental y bienestar, entre EAI de Chile. Por un lado, presentan un alto nivel de satisfacción con su emprendimiento, así como una alta motivación, lo cual es muy positivo y alentador, mientras que por otro sienten importantes niveles de agotamiento que impactan negativamente en su bienestar psicológico y salud mental. De hecho, **hay frecuentes síntomas de burnout y alto riesgo de depresión en un número considerable de EAI.**

Se puede observar que 93% se encuentran satisfechos con su emprendimiento. En efecto, como se ve en el Gráfico 1, el 88% siente esa satisfacción con frecuencia y 91% está al menos la mayoría del tiempo motivado para ir a trabajar todos los días. 93% tiene usualmente buen ánimo cuando está trabajando, 93% comúnmente disfruta cuando está en la empresa, y 90% suele sentir ganas de volver al trabajo al día siguiente. Una fracción muy pequeña respondió a las opciones “menos de la mayoría del tiempo”, “sólo algunas veces” o “nunca”.

Gráfico 1. Nivel de satisfacción con su emprendimiento entre EAI de Chile



Estas primeras cifras muestran un panorama positivo, complementado por el hecho de que **71% de las personas entrevistadas muestran un nivel de bienestar subjetivo medio o alto. Sin embargo, resalta que un porcentaje considerable (29%) presenta bajo bienestar subjetivo, llegando a niveles que pueden considerarse de “riesgo de depresión”** según parámetros internacionales aplicados a la escala WHO-5 de la OMS que se ha utilizado en este estudio⁸. Más aún, un 5% de EAI tiene un nivel tan bajo que se considera en riesgo de “depresión mayor”.⁹ Y es que 44% de los entrevistados no suelen despertarse sintiéndose bien y descansados, 29% no suelen sentirse tranquilos o relajados, 16% indican que no suelen sentirse alegres y de buen humor, y un 8% no suelen sentirse activos o con energía.

8 Ver nota metodológica al final de este reporte. Se aplicaron umbrales internacionales para identificar casos de depresión (*screening test for depression*). Ver: Topp, Christian Winther; Søren Dinesen Østergaard; Susan Søndergaard and Per Bech (2015): “The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature”. *Psychother Psychosom* 1 April; 84 (3): 167-176.

9 Cifras disponibles en las tablas con los desgloses estadísticos.

El factor invisible en Chile

En efecto, **la evidencia indica que entre la comunidad EAI de Chile abunda el estrés en el trabajo, con frecuentes síntomas de *burnout*, asociados en particular a las largas jornadas laborales.** Un 43% indica que trabajan más de cincuenta horas a la semana. Adicionalmente, un 87% tiende a quedarse pensando en las obligaciones profesionales después de la jornada de trabajo.

Los pensamientos negativos vinculados a síntomas de agotamiento son también frecuentes. El 67% comúnmente siente que su trabajo es estresante, 52% manifiesta que es cotidiano el agotamiento laboral, 58% indica que tiene cada vez menos tiempo para actividades fuera del trabajo, y un porcentaje menor pero considerable quisiera cambiar de trabajo (19%). Del mismo modo, una porción importante muestra frecuentes síntomas de agotamiento: 41% suele sentir ansiedad, 35% presenta falta de concentración, 34% experimenta insomnio, 24% siente aislamiento del entorno, 22% tiene sensación de apatía, 18% suelen sentirse de mal humor, y 18% percibe con frecuencia una sensación de impotencia, entre otros síntomas de agotamiento.

“ Tuve un episodio de *burnout* que experimenté a nivel físico y me paralizó. Me dio una angustia enorme por mucho tiempo por las entregas que teníamos, con la presión de la familia... me paralicé y no podía ni hablar para pedir ayuda... Esas presiones por las responsabilidades te llevan al límite, harto peligroso. ”
(Emprendedor)

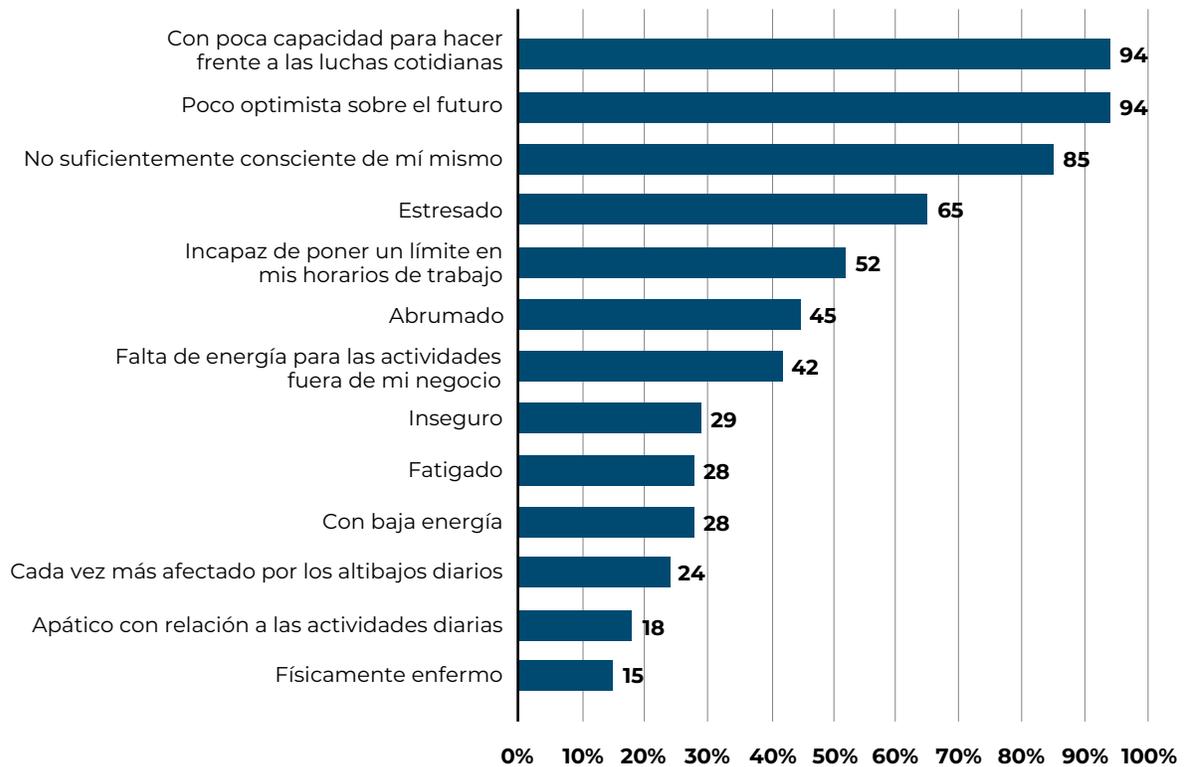
“ Yo tuve una crisis de pánico y la verdad pensé que me iba a dar un infarto, me dolía mucho el pecho y no podía respirar. Le dije a mi señora que me llevara a la clínica y me atendieron... allí empecé a entender que nada es tan grave, nada es tan estresante como para quitarme la vida y vi la perspectiva de comenzar a vivir más en el presente que en el futuro. ”
(Emprendedor)

Algunos de los síntomas de malestar psicológico más comunes experimentados por los entrevistados incluyen el sentirse poco optimista sobre el futuro (94%), con poca capacidad para hacer frente a las luchas cotidianas (94%), no estar suficientemente consciente de sí (85%), sentirse estresado (65%), ser incapaz de poner un límite en sus horarios de trabajo (52%), sentirse abrumado (45%), tener falta de energía para las actividades fuera de su negocio (42%), entre otros que se encuentran resumidos en el Gráfico 2.

El factor invisible en Chile

“ Si tengo *burnout* no lo noto, tampoco reviento, pero mi familia sí... me pongo irritable, me reclaman que estoy odioso, ando de mal humor. ”
(Emprendedor)

Gráfico 2. Síntomas de malestar psicológico experimentados por EAI de Chile



El factor invisible en Chile

Tabla 2. Caracterización de EAI de Chile según su nivel de bienestar y salud mental

| EAI con bienestar subjetivo bajo (29% de la muestra) | EAI con bienestar subjetivo medio (68% de la muestra) | EAI con bienestar subjetivo alto (3% de la muestra) |
|--|--|---|
| <p>84% con riesgo de depresión y 16% con riesgo de depresión mayor</p> <p>25% de satisfacción con el emprendimiento</p> | <p>100% de satisfacción con el emprendimiento</p> | <p>100% de satisfacción con el emprendimiento</p> |
| <p>100% con síntomas de <i>burnout</i>, de los cuales 62% son severos y 38% moderados</p> | <p>11% sin síntomas de <i>burnout</i>, 79% con síntomas moderados, y 10% con síntomas severos</p> | <p>100% sin síntomas de <i>burnout</i></p> |
| <p>60% muestran severos síntomas de malestar psicológico</p> | <p>94% con moderados o bajos síntomas de malestar psicológico, 6% con síntomas severos</p> | <p>100% con moderados o bajos síntomas de malestar psicológico</p> |

Como muestra la Tabla 2, **un porcentaje elevado logra mantener un balance, aunque frágil, con síntomas moderados o nulos de *burnout*, y con síntomas moderados de malestar psicológico.** El grupo de EAI más frágil es ese 29% que presenta bienestar subjetivo bajo, con síntomas de *burnout* más severos, así como los de malestar psicológico, y entre quienes se manifiesta el riesgo de depresión. Este grupo concentra al limitado número de EAI insatisfechos con su emprendimiento.

Cabe entonces preguntarse cuál es el mejor escenario posible, considerando la presión que se espera entre EAI. Sin duda lo ideal es que la comunidad EAI entera se encuentre en la zona verde de la tabla, con altos niveles de bienestar y perfecto balance en su vida. Reconocemos que es difícil lograr eso, pero llama la atención que un número tan pequeño, de 3%, reporte bienestar subjetivo alto. La mayoría se encuentra en un nivel medio, 68%, lo cual parece más esperable.

No obstante, es alarmante el porcentaje de EAI en la zona roja, cerca de un tercio del total. En un escenario moderado positivo, se esperaría que la zona roja disminuya, mientras aumenta el porcentaje en la zona verde.

3. Comparación de EAI de Chile con EAI de ALC

Tabla 3. Resumen de situación de EAI de Chile y ALC

- EAI de Chile tienen **más bienestar subjetivo (71%** con nivel alto o medio) que los de ALC (**58%** con nivel alto o medio).
- **Chile** tiene un porcentaje ligeramente más alto, estadísticamente significativo, de **satisfacción con el emprendimiento (93%)** comparado con **ALC (87%)**.
- Un mayor porcentaje de las personas emprendedoras de **ALC (42%)** muestra mayor **riesgo de depresión**, comparadas con las de **Chile (29%)**.
- Se observa una ligera mayor incidencia de **malestar psicológico severo** en EAI de **ALC (26%)** respecto a **Chile (21%)**.
- En contraste, el nivel de **burnout es más alto en Chile**. Sólo un **11%** de las personas entrevistadas en este país están libres de síntomas de **burnout**, frente a **23%** en el caso **latinoamericano**.

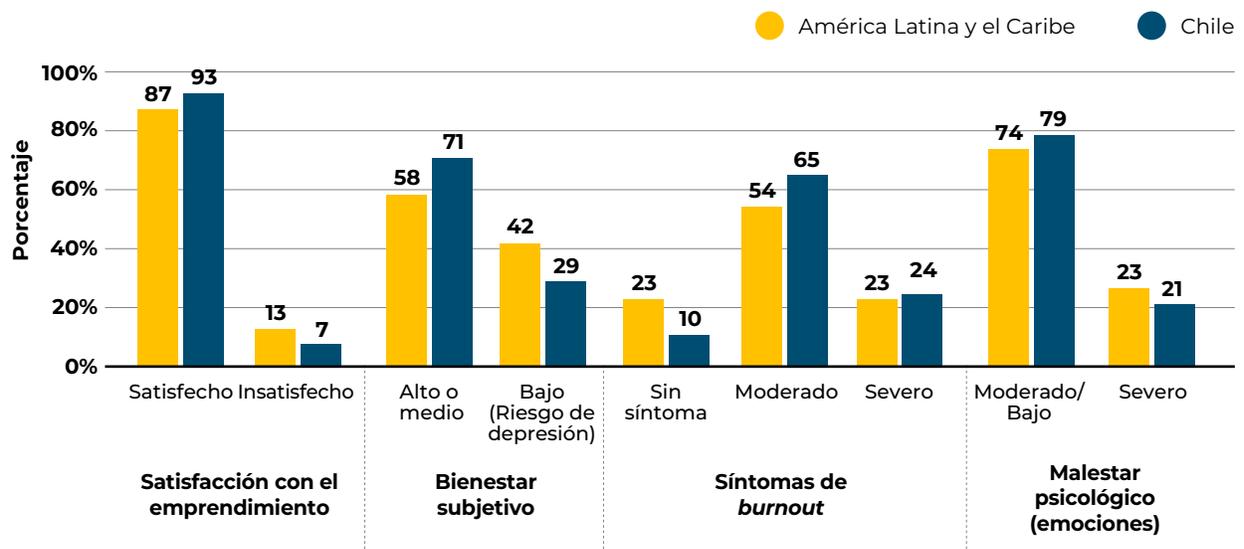
El factor invisible en Chile

El patrón descrito no es único entre EAI de Chile. **El estudio regional *El factor invisible* también revela que, a pesar de la alta motivación y satisfacción con su emprendimiento, las personas entrevistadas muestran altos niveles de estrés, lo que conlleva a frecuentes síntomas de agotamiento extremo y riesgo de depresión en un grupo considerable**¹⁰. A pesar de las similitudes en el patrón general, se observan algunas diferencias, como muestra el Gráfico 3.

La comparación indica un nivel ligeramente más alto de bienestar subjetivo entre EAI en Chile (71% con nivel alto o medio) comparado con ALC (58% con nivel alto o medio). Eso puede estar en parte asociado al mayor nivel de vida de Chile comparado con otros países de la región. También Chile tiene un porcentaje más alto -pero estadísticamente significativo- de satisfacción con el emprendimiento (93%) respecto a ALC (87%). Del mismo modo, **un mayor porcentaje de los emprendedores de la región (42%) muestra riesgo de depresión, comparado con Chile (29%). Se observa de igual manera una mayor incidencia de malestar psicológico severo entre EAI latinoamericanos/as (26%) comparado a Chile (21%).**

Hasta aquí se aprecia que el patrón es similar, aun cuando los resultados son un poco más favorables en Chile. Sin embargo, en cuanto a los índices de **burnout** la situación es inversa. En este país son más frecuentes los síntomas de **burnout** entre EAI que el promedio latinoamericano: **en Chile hay niveles ligeramente más altos, pero estadísticamente significativos de burnout severo (24% vs 23% en ALC) y de burnout moderado (65% vs 54% en ALC)**. En efecto, sólo un 11% de los entrevistados en Chile están libres de síntomas de **burnout**, mientras que en el caso latinoamericano son el 23%.

Gráfico 3. Escalas de satisfacción, bienestar, *burnout* y salud mental. Chile y ALC



¹⁰ Para los resultados de América Latina y el Caribe ver BID Lab (2023).

El factor invisible en Chile

Si bien los síntomas de *burnout* son más frecuentes en este país, un porcentaje menor al latinoamericano se encuentra a riesgo de depresión (29% vs 42%). Surgen aquí preguntas obvias. ¿Será que en la comunidad EAI en Chile se llevan a cabo estrategias más efectivas para lidiar con el estrés que el promedio en comunidades de ALC? ¿O será que hay otros factores reduciendo el riesgo de depresión a pesar de los niveles de *burnout* observados? **Es posible que variables contextuales como la estabilidad económica del país incidan en sus dinámicas de estrés y la mejor capacidad para manejarlo.**

La información recolectada en este estudio no permite responder a estas interrogantes en su totalidad, pero a continuación exploramos qué diferencias existen entre Chile y ALC en cuanto a los factores detrás de sus niveles respectivos de bienestar y salud mental, así como las prácticas implementadas para lidiar con el estrés y mejorar el bienestar psicológico. Se recomienda avanzar en otras investigaciones para determinar las causas que explican las diferencias entre Chile y ALC.



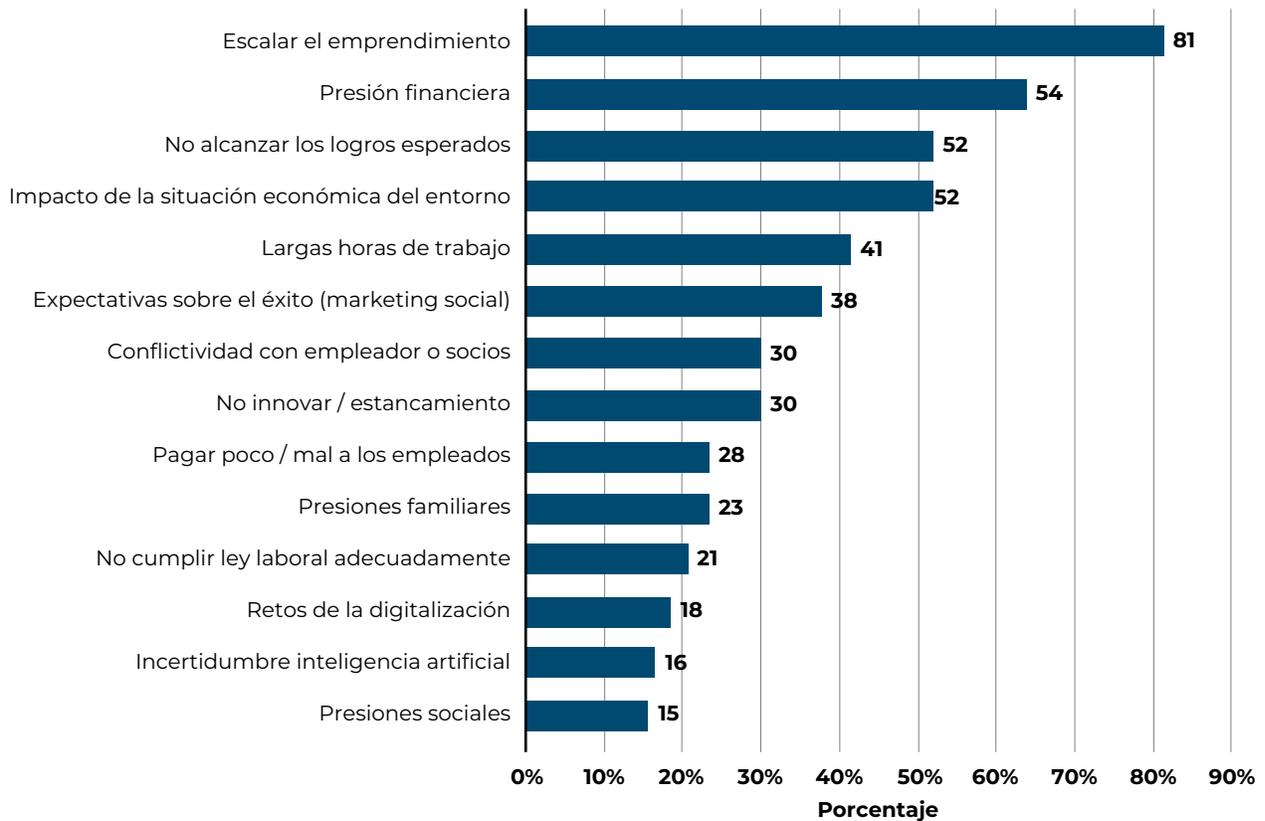
4. Principales causas de estrés y sus efectos

Tabla 4. Resumen en cifras causas de estrés y sus efectos en Chile

- Escalar el emprendimiento (81%), no poder innovar (30%) y alcanzar los logros esperados (52%) son un grupo importante de causas que generan estrés entre EAI
- Otro grupo de causas está relacionado con las finanzas (64%), o el impacto de la situación económica del entorno (52%)
- Le siguen las largas jornadas de trabajo (41%) y las expectativas de éxito vinculadas al marketing personal (38%)
- El último grupo está vinculado a la gerencia del emprendimiento, presiones sociales o familiares, y a la presión para adaptarse al cambio.

El factor invisible en Chile

Gráfico 4. Causas del estrés según EAI de Chile



Nota: El porcentaje refleja las respuestas “todo el tiempo” o “la mayoría del tiempo”. Otras respuestas incluyen mención, pero indican menor frecuencia (“más de la mitad del tiempo”, “menos de la mitad del tiempo”, “algunas veces”, o “nunca”).

Escalar el emprendimiento y alcanzar los logros esperados

“Escalar el emprendimiento” es la principal causa de estrés reportada por las personas encuestadas en Chile (Gráfico 4). Un 81% mencionan que todo el tiempo o la mayoría del tiempo sienten estrés relacionado con hacer crecer su negocio, una proporción mucho mayor a cualquiera de las otras causas mencionadas. La siguiente razón con más frecuencia, “no alcanzar los logros esperados”, tiene un 52% de mención. Adicionalmente un 30% menciona que sienten estrés a menudo por no lograr innovar y por el miedo al estancamiento.

“A mí este año me dio vértigo por la presión de crecer. Nunca en la vida me había dado un episodio de vértigo y fue horrible y yo dije tengo que hacer una parada y delegar. Porque las metas de crecimiento acelerado te ponen en una intensidad... como en altas revoluciones y estoy sacando todo lo que tengo hasta que me vacío.” (Emprendedora)

“ No quería que mi proyecto se viniera abajo, al contrario, mis metas de crecimiento eran irreales. Sentía que estaba como en modo supervivencia todo el día, sentía que me estaba haciendo daño y efectivamente me dio algo que nunca había padecido... alergias y urticarias, estrés al tope, dormía poco, luego una parálisis, y mi sistema nervioso colapsó. Pasé seis meses para poder recuperarme de todo esto. ” (Emprendedor)

“ Por supuesto hay una gran presión porque la valoración (de los Fondos) está puesta en que tengas éxito y te penalizan si la cosa va mal. ” (Emprendedor)

La situación financiera y el contexto económico

El segundo más frecuente grupo de causas de estrés es el de las que tienen que ver con la situación financiera y el contexto económico. Un 64% menciona que siente estrés por sus finanzas, mientras que un 52% hace referencia al impacto de la economía del entorno. *El factor invisible* encontró también que estos temas son causas comunes de estrés, sobre todo entre EAI de bienestar bajo. El mismo patrón es observado en Chile. Un 79% de quienes están en esa categoría dice que más de la mitad del tiempo sienten presión financiera, en comparación con 60% de los que tienen bienestar subjetivo medio. Del mismo modo, **un 75% de los emprendedores con bienestar subjetivo bajo indican que con frecuencia están estresados por el efecto de la situación del país, comparado con 44% de los que tienen bienestar psicológico medio.**

“ Yo estoy ahora en pleno levantamiento de capital. Estamos en un buen y duro momento... la empresa volvió a ser rentable pero las ventas han bajado en los últimos meses y estamos todos estresados. Viene plata, pero está comprometida y las ventas no suben... el corto plazo es un desastre pues la economía no levanta y el rango no es infinito... hay poco capital hoy en día. ” (Emprendedor)

“ A mí me pasaba que luchaba contra la economía y llegué al punto donde dije no levanto más plata, y dije chao. Me pasé los últimos dos aumentos de capital tratando de crecer en rentabilidad pues no creo en empresas que crecen 200%... tú estás en una etapa donde estás creciendo, creciendo, estás invitando a inversionistas y al recibir el dinero sube el nivel de estrés pues hay incertidumbre de lo que va a pasar a futuro, recibiste la confianza del inversionista y tienes que cumplir. ” (Emprendedor)

Largas jornadas laborales y expectativas de éxito

El siguiente grupo de causas de estrés mencionadas son las largas horas de trabajo (41%) y las expectativas del éxito vinculadas al marketing personal (38%). **Sólo un 12% trabaja 40 horas o menos, una causa importante de estrés entre personas que emprenden en ALC**, como se registró en *El factor invisible*. Aun así, sorprende que no haya más EAI que vean las largas jornadas laborales como un problema. Quizás se puede explicar por la normalización, producto de la presión de las propias expectativas de éxito. Las expectativas en ocasiones pueden ser demasiado ambiciosas para los plazos que se plantean, lo cual conlleva a sobre exigirse y laborar por más tiempo.

“ Me he cuestionado harto por qué sucede esto del estrés y todo. Yo creo que al final una está en competencia consigo misma todo el tiempo, como tratando de demostrarte que puedes más, que vas a ser mejor... Yo creo que es como tratar de estar orgullosa de ti misma y dar lo máximo y dar más y dar más, es como una carrera interminable... he llegado a niveles de dormir poco, angustiada y trabajar más de 60 horas semanales... es una mezcla de intensidad, mezclada con preocupación y ansiedad. ” (Emprendedora)

“ Obviamente el negocio tira, la vida tira y hay que seguir avanzando. Cuando uno tiene responsabilidades trabaja sin límite, uno tiene familia y responsabilidades, no hay tiempo para nada, debes avanzar... al final tienes que explotar y si tomas licencia te crucifican cuando llegas a ese punto. Porque el mundo quiere que no pares y el mundo es injusto. Tuve tratamiento y todo, pero no paré. ” (Emprendedor)

Gerencia del emprendimiento

Entre las causas de estrés de frecuencia intermedia se encuentra un grupo relacionado con la gerencia del emprendimiento: conflictividad con empleados o socios (30%), pagar poco a los empleados (23%), o no cumplir la ley laboral adecuadamente (21%).

“ Hay un balance con el equipo de cómo poder traspasar cuando uno está mal. Ese balance entre motivar y demostrar que puedo y podemos avanzar y también ser humanos y demostrar que uno tiene dificultades es complicado.... es difícil ser transparentes con el equipo, ellos esperan que estés a tope siempre. ” (Emprendedor)

Presiones sociales y familiares

En menor frecuencia se mencionan presiones familiares (23%) y presiones sociales (15%). Algunos testimonios resultan esclarecedores: “Mi familia no me quita el sueño, en general es la empresa”.

“ Creo que cada fin de año es demasiado difícil, como que no solamente la pega, sino que están los hijos, la familia y comenzar a proyectar que tu mes productivo se va a acortar. La familia presiona y entonces piensas que el próximo año sí lo vas a tener (el bienestar). ” (Emprendedora)

“ Bienestar es un equilibrio entre lo familiar, lo personal de uno y en el trabajo, pero estar en equilibrio entre las tres cosas es un imposible... el trabajo y la familia son muy demandantes. ” (Emprendedor)

Adaptarse al cambio

Menos frecuentes son las causas vinculadas a la necesidad de adaptarse al cambio, como los retos de digitalización (18%) y la incertidumbre ante la inteligencia artificial (16%).

“ Yo me siento sobre estimulado por la cantidad de información, teléfono, para allá para acá, que se cae la conexión, la tecnología te abruma... uno vive en un work in progress y uno no es el Dalai Lama, de repente hay semanas malas y debes soltar la presión de la comunicación y la tecnología. ” (Emprendedor)

Efectos del estrés según los testimonios

Al pedirle a EAI de Chile que describan cómo el estrés les afecta a diario, se aprecian patrones comunes en sus respuestas:

- » **Frecuentemente mencionan la dificultad para desconectarse del trabajo, y que al terminar la jornada siguen pensando en el trabajo o respondiendo comunicaciones:** *“El estrés me produce pensar fuera de horario laboral, en temas laborales”; “estar pegado al celular fuera de horario y dormirme tarde”; “tengo una hija de 2 años, que me ayuda a salir del trabajo y del estrés, sin embargo, no siempre tengo tanto ánimo para jugar o correr con ella, muchas veces tengo que estar pendiente del trabajo mientras estoy con ella”.*
- » Al preguntársele sobre el efecto del estrés, **a menudo aluden a síntomas específicos de malestar psicológico, como aumento de la ansiedad, cambios de humor, dificultades para dormir e insomnio:** *“genera insomnio, ansiedad”; “genera presión psicológica”; “el estrés me genera mal humor”; “mi ánimo y tolerancia se reducen en un 80%”; “el estrés me baja la libido”; “en general me afecta bastante, mi mayor problema es que duermo poco y me doy cuenta de que la mayoría de las veces que me desvelo es porque estoy pensando en cosas de la empresa”.* Una entrevistada incluso mencionó que se encuentra en licencia psiquiátrica porque no es capaz de lidiar con la situación de estrés laboral.

El factor invisible en Chile

- » Se menciona el deterioro de la salud: *“(el estrés) me enferma”; “principalmente afecta mi salud”; “hay días en que el estrés se somatiza en dolores de estómago, cabeza e inmunidad baja”. Algunos específicamente mencionan que han visto disminuir su bienestar: “Me impide disfrutar lo que me entrega el presente”; “el estrés genera infelicidad y ansiedad”.*
- » **Recurrentemente se menciona que el estrés tiene como efecto el deterioro de las relaciones personales y afectivas** (familia, pareja y amigos): *“(Impacta) la relación con mi pareja, poco tiempo de calidad”; “afecta la vida familiar”; “no tengo vida familiar... me costó el divorcio... mis niños estudiando afuera”; “la relación con esposa e hijos se deteriora”.*
- » **También se menciona que el estrés afecta la capacidad para planificar el tiempo libre:** *“me afecta en mi vida fuera del trabajo, me cuesta planificar y tener motivación para hacer otras cosas o tener otras responsabilidades”; “el estrés me inmoviliza y aunque no tenga mucho que hacer me siento abrumada, por lo tanto, siento que no puedo o no tengo tiempo para hacer otras cosas familiares o sociales”.*

Disminución de rendimiento y productividad

Como es de esperarse los síntomas de *burnout* y el aumento del malestar psicológico tienen a la larga un efecto negativo en la productividad de los emprendedores. Los testimonios en el cuestionario reflejan una gran claridad: *“el estrés mayoritariamente afecta mi productividad, no tengo ánimos de continuar en lo que estoy haciendo”; “baja la concentración y claridad mental”; “insomnio, desconcentración... me hace un poco más lento para responder algunos temas”; “mi concentración está muy afectada y me cuesta dormir”; “cuesta concentrarse, soy poco productivo”; “me dificulta concentrarme y priorizar adecuadamente”; “afecta mucho, quita el foco y las energías para hacer lo que se debería. Saca del propósito”.*

Un entrevistado mencionó en mayor detalle en qué áreas el estrés impacta su rendimiento: *“Afecta mi productividad y por consecuencia trae aparejada una serie de situaciones no deseadas, como por ejemplo terminar mi trabajo fuera del horario definido o bien generar atrasos en entregas comprometidas”.*

A la larga, la dificultad para conseguir un balance o para lidiar efectivamente con el estrés conlleva a una baja del rendimiento y a la disminución de la productividad. Es un círculo vicioso que se constituye en una traba importante para el éxito.

Los ejemplos también abundan dentro de los grupos focales. Somatizaciones graves, desconexión emocional, enfermedades autoinmunes y otras igual de severas o más impactan la capacidad para continuar, concentrarse, recordar, y los episodios de agotamiento extremo son parte de los efectos producidos por la exposición a largas horas de trabajo, niveles de ansiedad excesivos, depresiones no reconocidas, estrés agudo.

Manejar efectivamente el estrés es clave

En los testimonios de quienes logran manejar el estrés y llegar a un mejor balance se reconoce la necesidad de estar consciente de las emociones. Un emprendedor señaló que *“afecta en todos los ámbitos, pero la clave es darse cuenta de que uno está estresado y pensar en lo que realmente es importante”*.

En efecto, parte de las personas reconoce que el estrés es parte de la dinámica inevitable del emprendimiento, e insisten en que lo importante es manejarlo efectivamente: *“Afecta, pero los emprendedores hemos aprendido a vivir con el estrés. Para bien o para mal”*. Incluso en ocasiones algunos de los efectos se consideran costos inevitables, quizás en un esfuerzo de racionalización para lidiar emocionalmente con la situación, *“porque la familia sufre, uno entiende que es parte del sacrificio por tener éxito y asegurar un buen pasar a futuro”*.

Incluso se refieren al estrés como algo positivo que se puede aprovechar siempre que se logre un balance adecuado: *“Me ayuda a focalizarme, pero algunas veces me sobre exige y hace que esté más cansado”*.

En los grupos focales también aparecen algunas referencias a la necesidad de atender las manifestaciones de que se está al límite y procurar mantener ciertas prácticas de cuidado.

“ Yo te diría que para mí una vida integral es una que me dé paz... para no sentirme tironeada por el tiempo lo que trato es de concentrarme en esas dos cosas que me dan felicidad... así me baja la ansiedad de querer atrapar la vida. ” (Emprendedora)

“ Me siento muy afortunado por ser quien soy y por las posibilidades que tengo. Creo que tengo el privilegio de trabajar en lo que me gusta, tener una familia súper linda, de poder darle oportunidades a mis hijas, de vivir en un lugar bonito, ¿significa que es una vida perfecta? No, para nada... trato de lograr balancear pues tiendo a poner muchas cosas en el plato o tener muchas pelotitas en el aire, ese es mi reto. ” (Emprendedor)



5. Perfil de EAI con mayor riesgo

Tabla 5. Resumen de causas de estrés y sus efectos

- La diferencia entre emprendedoras y emprendedores en Chile son menos marcadas que en otros países de la región.
- En Chile no se observaron diferencias de género en cuanto a la satisfacción con el emprendimiento o el nivel de bienestar subjetivo. En contraste, las emprendedoras del resto de ALC tienen casi el doble de probabilidad de estar en riesgo de depresión, comparadas con los hombres.
- Pero en Chile las emprendedoras mujeres tienen 41% más chance de presentar síntomas de malestar psicológico severo y 18% más chance de presentar síntomas de *burnout*, comparadas con los hombres. En ALC la brecha es más elevada: las mujeres tienen más del doble del chance de presentar esos síntomas.
- La evidencia resalta también el alto nivel de presión y estrés que experimentan EAI en etapas tempranas del emprendimiento o procurando escalarlo.
- EAI de Chile que han recibido financiamiento de terceros (amigos y familia, inversionistas ángeles o fondos de *venture capital*) tienen más del doble de la probabilidad de sufrir *burnout* severo o malestar psicológico severo, y 46% más chance de tener un bienestar subjetivo bajo con riesgo de depresión.
- EAI de Chile en empresas de facturación alta tiene menos del doble de la probabilidad de *burnout* o malestar psicológico severo. Pero EAI de facturación media muestran el mayor nivel de riesgo, posiblemente por experimentar mayores niveles de presión al estar procurando escalar el emprendimiento.

El factor invisible en Chile

La siguiente sección analiza el perfil de EAI de Chile con nivel de bienestar bajo, incidencia de *burnout* o de malestar psicológico severo.

Diferencias entre hombres y mujeres

El estudio regional ‘El factor invisible’ encontró que la incidencia de bienestar subjetivo bajo con riesgo de depresión es más frecuente entre las mujeres de América Latina y el Caribe en contraste con los hombres¹¹. El mismo patrón fue observado en el estudio realizado por Endeavor Brasil ‘Saude e Performance de pessoas empreendedoras’ en donde las mujeres muestran mayor nivel de estrés (77%) que los hombres (55%)¹². Si bien el patrón se repite entre las emprendedoras en Chile, la diferencia entre mujeres y hombres es mucho menos marcada.

El Gráfico 5 presenta los niveles de incidencia EAI en Chile y ALC. La línea diagonal indica el nivel de paridad, en el cual los hombres y las mujeres tienen la misma incidencia en el constructo que se evalúa. Puede observarse que con mayor frecuencia los valores latinoamericanos se encuentran más alejados de la línea de paridad que los de Chile. Lo que el gráfico indica es que **en Chile hay mucha menos diferencia en el bienestar y salud mental de los emprendedores hombres y las emprendedoras mujeres, comparado con el promedio de ALC.**

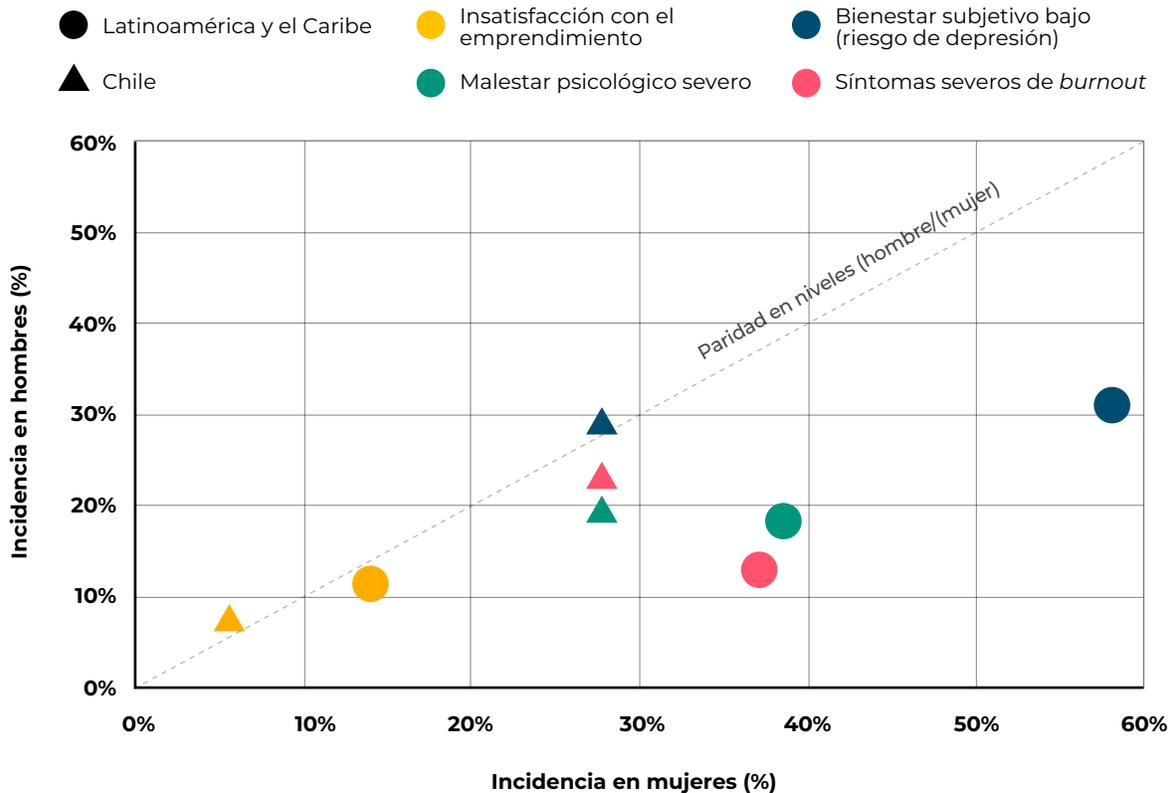
En Chile no se observó diferencias entre las mujeres y los hombres entrevistados en cuanto a la satisfacción con el emprendimiento o el nivel de bienestar. Por otro lado, la incidencia de síntomas de *burnout* o de malestar psicológico severo sí es algo más alta entre las emprendedoras mujeres chilenas entrevistadas, comparadas con los emprendedores hombres —diferencias pequeñas, pero estadísticamente significativas—. Las mujeres tienen 41% más chance de presentar síntomas de malestar psicológico severo y 18% más chance de presentar síntomas de *burnout*. En contraste, las emprendedoras latinoamericanas tienen dos veces más chances de sufrir *burnout* o malestar psicológico severo comparado con los emprendedores hombres de la región.

¹¹ BID (2023).

¹² Endeavor Brasil (2024). Health and Performance of High Impact Entrepreneurs. <https://bit.ly/4bnESwg>

El factor invisible en Chile

Gráfico 5. Diferencia en los niveles de incidencia entre EAI por género



Etapa de desarrollo de la empresa y nivel de experiencia

En **El factor invisible** se observó también que en ALC hay una fuerte asociación entre la etapa de desarrollo del emprendimiento y el nivel de bienestar de quien responde la encuesta. En efecto, las personas entrevistadas en empresas en etapa de crecimiento más frecuentemente presentaron nivel subjetivo bajo (57%), mientras que quienes están en una etapa madura de desarrollo suelen tener más alto nivel de bienestar subjetivo. Una asociación similar se observó en el estudio de Brasil, en donde EAI con más años de experiencia o en su segundo o tercer emprendimiento mostraron menor nivel de estrés. El mismo trabajo observó que EAI con más experiencia trabajan menos horas que quienes son más jóvenes.

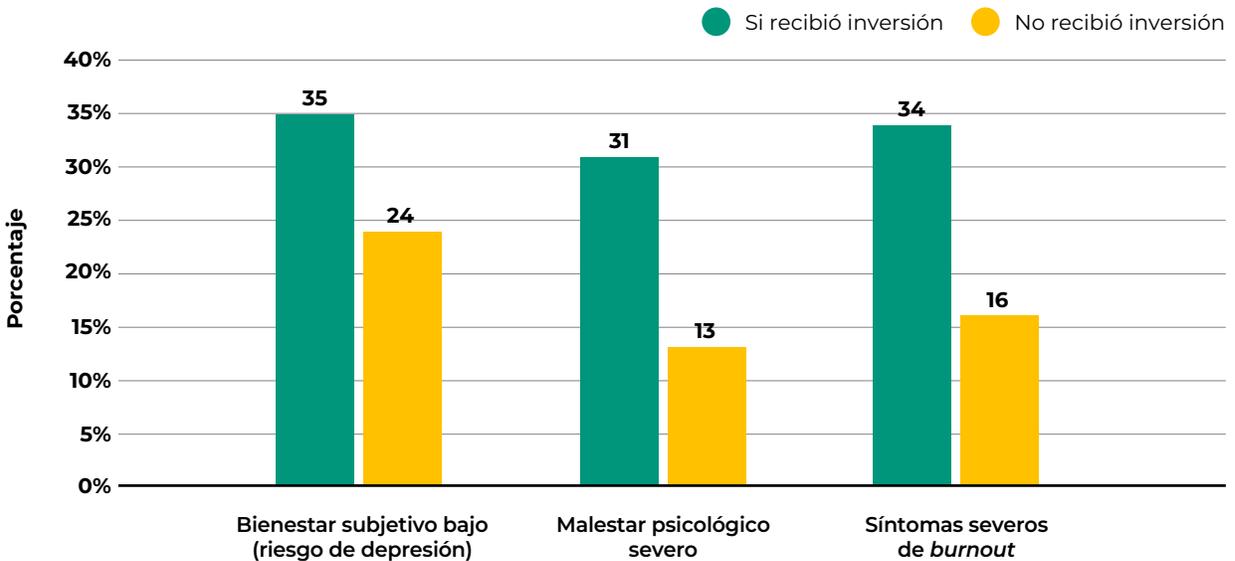
Por su lado, **El factor invisible** encontró que EAI de ALC con nivel subjetivo bajo suelen más frecuentemente ser jóvenes, no se han casado y no tienen hijos (57%). Pareciera así que EAI de mayor edad y experiencia manejan el estrés más efectivamente y tienen menos riesgo de *burnout* y malestar psicológico.

El patrón es menos claro en Chile. Se observan pocas o no significativas diferencias en cuanto a la edad de la persona encuestada, excepto en cuanto al riesgo de *burnout*, 70% más elevado entre EAI mayores de 45 años. **El mayor riesgo de burnout y los síntomas de malestar psicológico severo se observan también entre quienes se han divorciado, seguidos por las personas solteras, y los**

El factor invisible en Chile

niveles más bajos de riesgo entre quienes se han casado. Estos datos no parecen indicar que existe una asociación fuerte entre el nivel de madurez de la empresa o la experiencia de la persona y el nivel de bienestar o salud mental. Sin embargo, los resultados vinculados a las finanzas de la empresa son más esclarecedores y están más en línea con lo observado en ALC y Brasil.

Gráfico 6. Diferencia en incidencia según si en los últimos 24 meses recibió o no inversión por parte de terceros

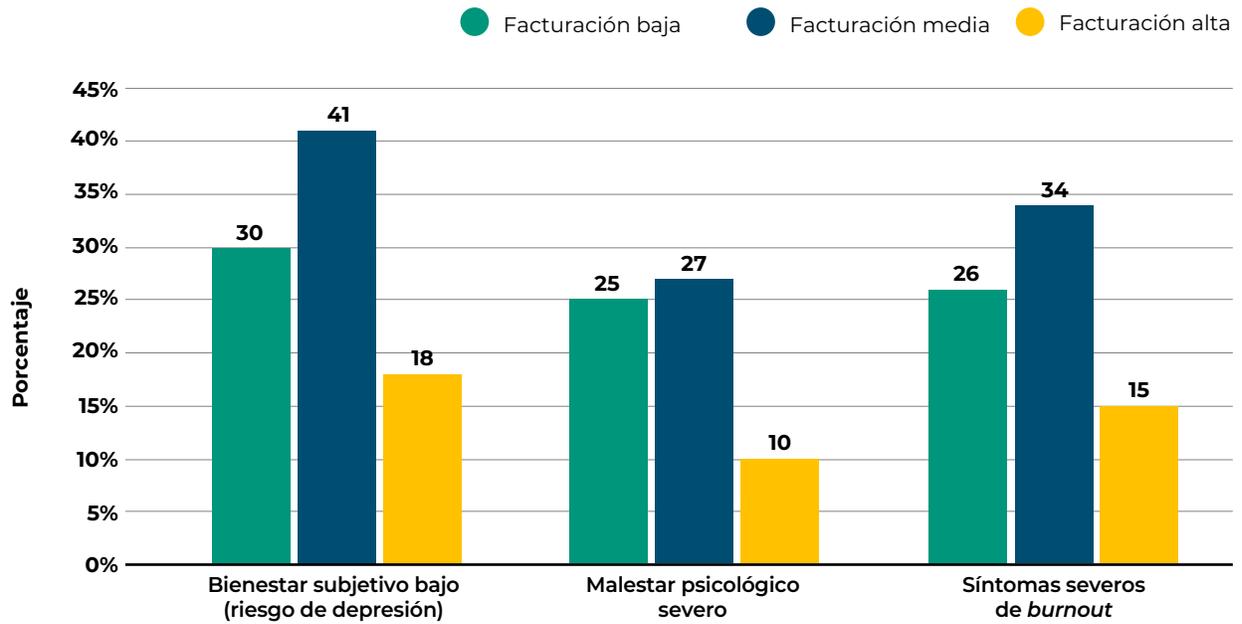


En Chile, las diferencias parecen estar más asociadas a factores financieros de la empresa. En primera instancia se evaluó la presión sobre recibir financiamiento de terceros (amigos, ángeles, fondos de capital, entre otros) (Gráfico 6). **Quienes han recibido financiamiento tienen más del doble de la probabilidad de sufrir burnout severo o malestar psicológico severo, y 46% más chance de tener un bienestar subjetivo bajo con riesgo de depresión.** Se puede deducir que quienes reciben financiamiento podrían estar en las etapas tempranas de la consolidación del emprendimiento, o en fases más avanzadas como cuando se procura escalarlo, todos estos momentos de altos niveles de presión y más posibilidades para ocasionar problemas de salud mental en quienes llevan el grueso de ese esfuerzo.

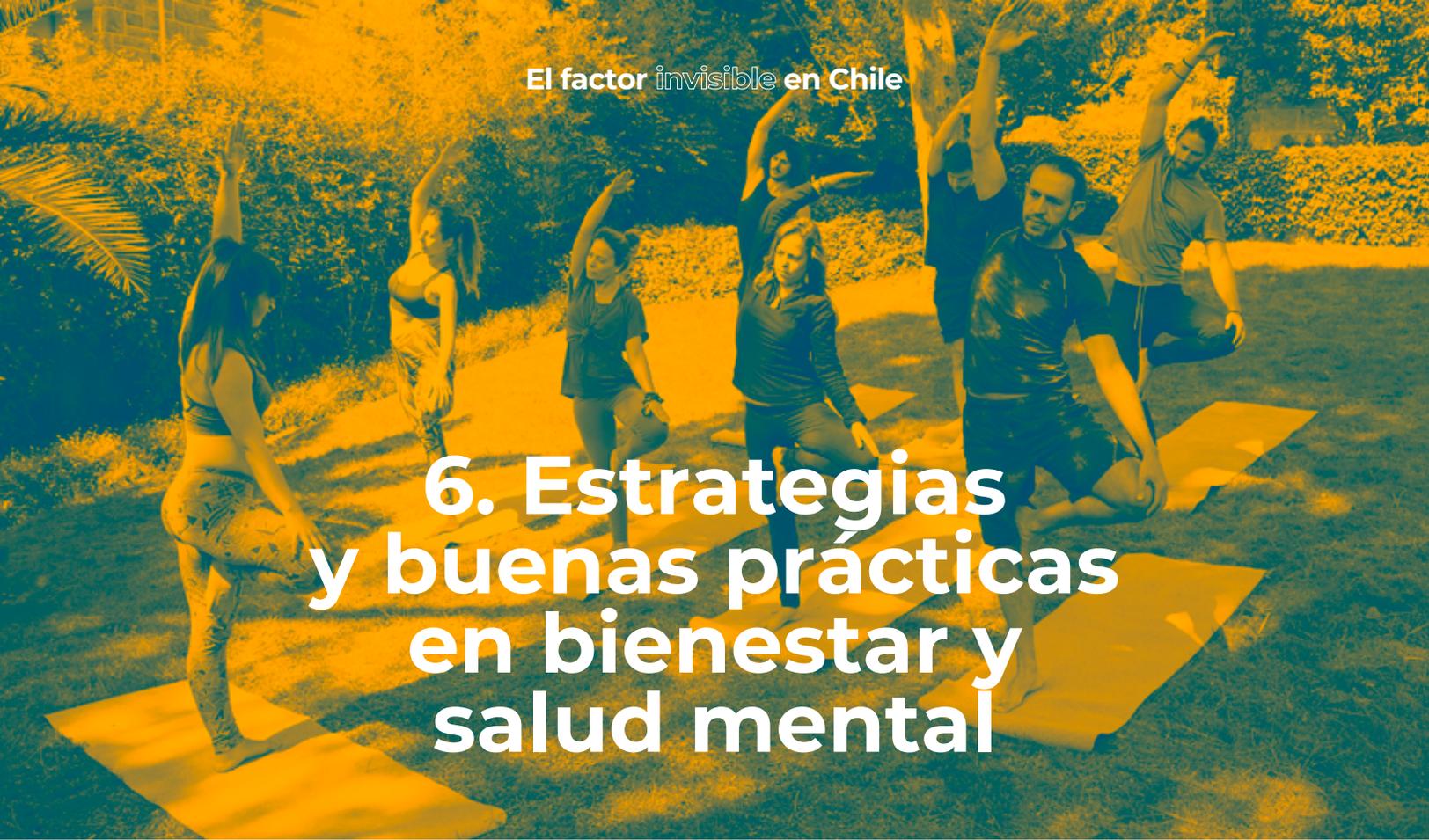
Las diferencias en cuanto al tramo de ventas de la empresa parecen corroborar esta conclusión (Gráfico 7). **Es notable la mejora en el nivel de bienestar y salud mental de EAI cuando pasan el umbral de facturación alta. Entonces llegan a una etapa en la que cae a más de la mitad la probabilidad de burnout o malestar psicológico severo.** Pero resulta característico que estos impactos en la salud mental de EAI son más elevados en personas a cargo de empresas de facturación media, que entre quienes manejan emprendimientos de facturación baja. La razón es que en la etapa de facturación media es precisamente cuando las personas EAI enfrentan presiones más exigentes porque tratan de escalar aceleradamente su negocio, justo la causa más frecuente de estrés reportada en los testimonios.

El factor invisible en Chile

Gráfico 7. Diferencia en los niveles de incidencia según tramo de ventas de la empresa



Nota: Facturación baja = Menor a \$950M; Facturación media = \$950M - \$3.700M, Facturación alta = Más de \$3.700M (pesos chilenos).



6. Estrategias y buenas prácticas en bienestar y salud mental

Tabla 6. Resumen de estrategias y buenas prácticas en Chile

- Las **estrategias y prácticas implementadas varían** entre quienes tiene nivel de **bienestar alto o medio**, y quienes están en **riesgo de depresión**.
- EAI de Chile con mejor bienestar **realizan más frecuentemente actividades al aire libre** que los de bienestar bajo (**60% vs 29%**), así como **meditación (30% vs 4%)** y **actividades sociales (26% vs 11%)**. También tienen **hobbies como leer o pintar (38% vs 20%)** o implementan **rutinas especiales de sueño (39% vs 21%)**.
- **84%** de las mujeres EAI están **dispuestas a utilizar herramientas** que disminuyan el malestar psicológico y el estrés (frente a **62%** de los hombres, de los que **14%** expresa **no tener ningún interés**).
- **22%** de las EAI entrevistadas practican frecuentemente **yoga, tai chi o similares (vs 6%** de los **hombres**), llevan a cabo prácticas de **contemplación (22% vs 10%)**, o practican **mindfulness, meditación o técnicas de respiración (33% vs 22%)**. Los **hombres** sólo reportan una mayor frecuencia en la **práctica de ejercicio (63% vs 50%)** y en **ahorrar (33% vs 11%)**.
- Los testimonios resaltan el **uso del alcohol, drogas y medicamentos para lidiar con el estrés**.

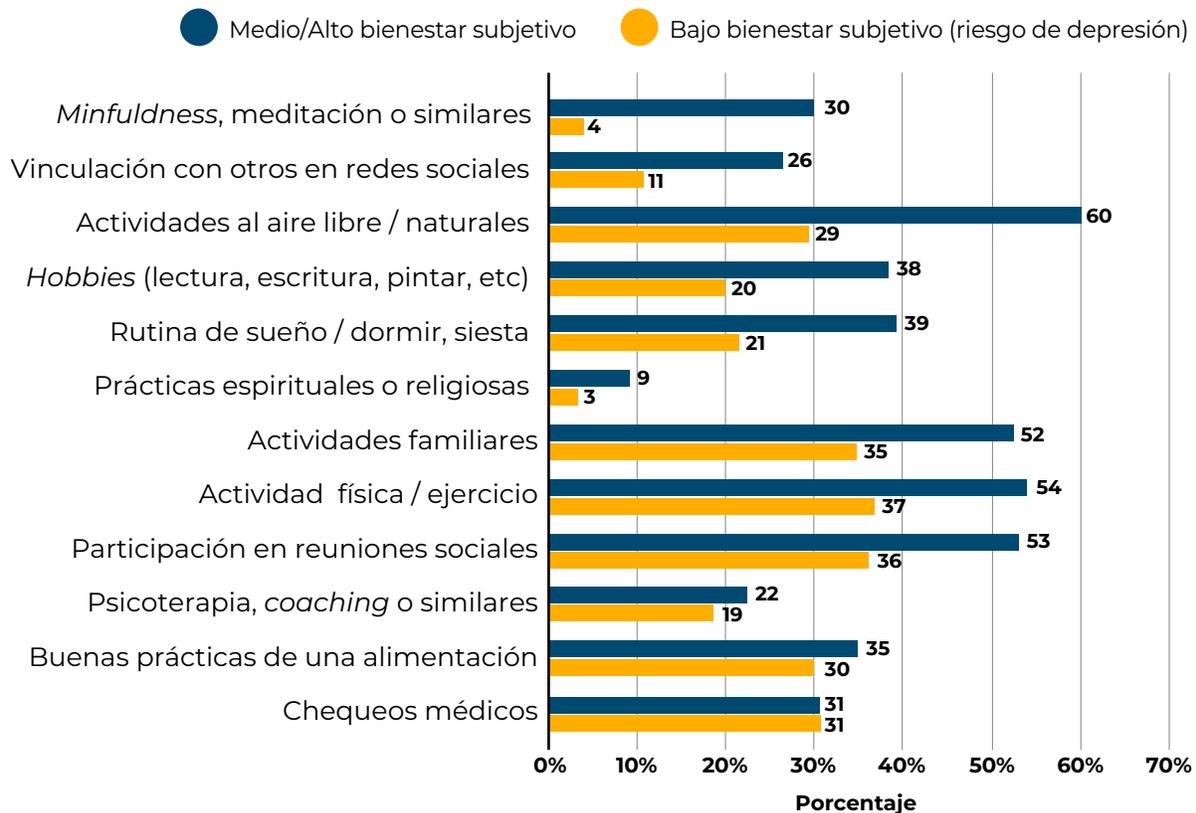
El factor invisible en Chile

A continuación, examinamos las estrategias más comunes de EAI en Chile para atender su salud mental y su bienestar. De nuevo hay brechas entre quienes tienen un bienestar subjetivo mediano o alto y quienes están en un nivel de bienestar bajo, considerado en riesgo de depresión. El Gráfico 8 ordena las estrategias implementadas, comenzando por las que presentan mayor diferencia entre estos dos grupos (ubicadas en la parte superior) y las que muestran más similitud (en la parte inferior).

Las personas EAI con mayor bienestar son más propensas a las actividades al aire libre o en contacto con la naturaleza (60% vs 29%), la meditación o similares (30% vs 4%), los eventos sociales (26% vs 11%) y los hobbies (38% vs 20%). Además implementan especiales rutinas de sueño (39% vs 21%). En menor medida llevan a cabo prácticas espirituales o religión (9% vs 3%), pero también con diferencias estadísticamente significativas con respecto a EAI con menor nivel de bienestar.

En otro conjunto de actividades las diferencias son menos marcadas, aunque aún se observan mayores niveles de práctica en EAI con mejor nivel de bienestar. Aquí se incluyen actividades familiares (52% vs 35%), actividades físicas o ejercicios (54% vs 37%), y participación en reuniones sociales (53% vs 36%). Por último, se observa baja frecuencia y poca diferencia en prácticas como la psicoterapia, *coaching* o similares (22% vs 19%), prácticas de buena alimentación (35% vs 30%), y chequeos médicos (31% vs 31%).

Gráfico 8. Estrategias para afrontar estrés y malestar psicológico según el nivel de bienestar de EAI de Chile



Nota: El porcentaje refleja las respuestas “con mucha frecuencia” o “con cierta frecuencia/ más del mínimo necesario”.

El factor invisible en Chile

Algunos testimonios extraídos de los grupos focales confirman estas diferencias:

“ Hago caminatas, me gustan actividades por la montaña. De pronto hago caminatas cuando tengo un break y salgo a caminar. Eso me hace muy bien. Y la otra cosa es que soy madrugadora y cuando llega el final del día, que me siento tan cansada, me meto a la cama, me tomo una sopa de verdura, agarro mi tejido y veo un programa de conversación en la televisión. ” (Emprendedora)

“ Estoy empezando a disfrutar el arte de decir no, que probablemente tenía muy limitado y eso me hace disfrutarlo, digo, muy bien, Jimena, ¡lo lograste! ” (Emprendedora)

“ Casi todos los domingos subo con un amigo al cerro de San Cristóbal en bicicleta. Lo otro que hago es tratar de salir de la ciudad, en la medida de lo posible... cuando ando en tantos viajes y como soy tan urbano, algo me pasa, necesito tocar un árbol. ” (Emprendedor)

“ Yo hago deporte, pero me pasa como en la empresa, quiero correr 10, 20, 40K y no lo disfruto, te flagelas si no puedes y lo sueltas. ” (Emprendedor)

“ Vivo en el bosque, hay días donde casi no salgo. Estoy frente al computador rodeado de un lugar que es el paraíso y es loco, no disfrutas del lugar, como si estuvieras en una burbuja. Es algo muy raro. ” (Emprendedor)

Las diferencias de género en las actitudes y prácticas para afrontar el estrés y el malestar psicológico

Se observan diferencias importantes también en las prácticas de las emprendedoras respecto a los emprendedores.

Un 84% de las EAI tienen mucho o mediano interés en utilizar herramientas para disminuir el malestar psicológico y el estrés, comparado con 62% de sus colegas masculinos. Una fracción de los hombres entrevistados (14%) expresó que no tiene ninguna disposición a probar métodos o terapias para disminuir los efectos del estrés.

No sorprende entonces que las mujeres entrevistadas practiquen más frecuentemente las estrategias mencionadas que los hombres. Los hombres sólo las superan haciendo ejercicio (63% vs 50%) y ahorrando (33% vs 11%). Las mujeres practican mucho más frecuentemente que los hombres actividades como yoga, *tai chi* o similares (22% vs 6%), actividades de contemplación (22% vs 10%), *mindfulness*, meditación o técnicas de respiración (33% vs 22%).

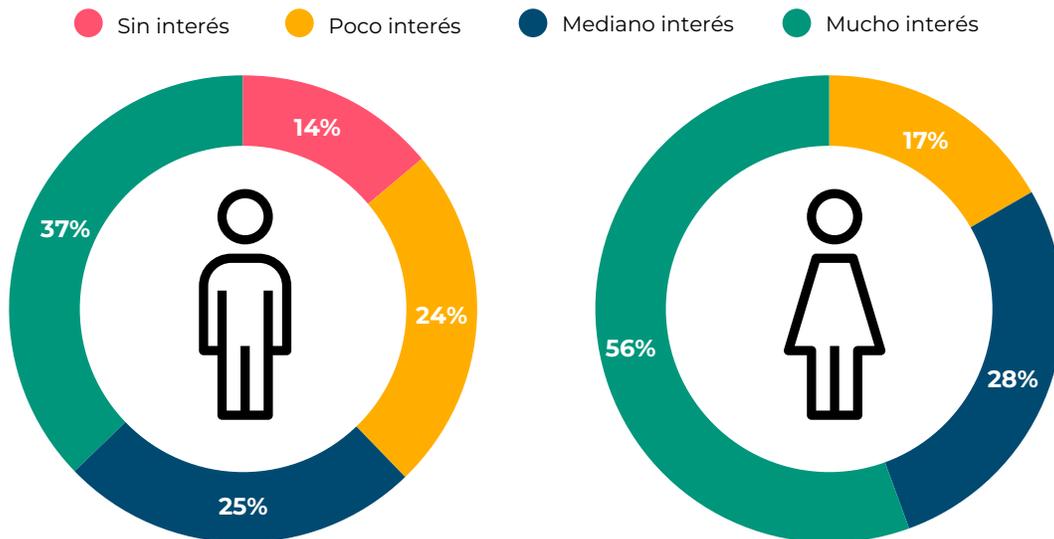
“ Yo salgo a correr porque es el momento en que soy yo, la naturaleza, me desconecto, suelto el control, el mando, lo suelto cuando veo cosas hermosas. El viento en la cara, el camino, estoy concentrada en esas cosas. ” (Emprendedora)

“ Yo hago cosas manuales, hago café, comer, cosas que pueda controlar, y que son para mí, eso ayuda... me gusta la familia, también parar, respirar, poner música, poner mi meditación, mirar mi arbolito y dormir bien que es fundamental. ” (Emprendedor)

“ Yo silencié el WhatsApp, tengo silenciadas las notificaciones de todas las aplicaciones, sólo me comunico con mi equipo por Teams para poder estar con mi familia... voy a ver a mis papás, almorzar en casa... eso me ayuda a bajar la ansiedad y me permite cuidarme. ” (Emprendedor)

“ El celular es un tema, yo tengo adicción a verlo. Yo no tengo redes sociales pero siempre estoy viendo el celular y me doy cuenta de que me agota, que me quedo pegado. Ese es mi trabajo para mejorar mi bienestar, me chupa energía. ” (Gonzalo)

Gráfico 9. Disposición a utilizar herramientas/métodos/terapias para disminuir los efectos del malestar psicológico y el estrés según el género



Uso de alcohol, drogas y medicamentos

Existe la percepción entre la muestra de EAI que buscar momentos para relajarse tomando alcohol es beneficioso, pero también de que beber en exceso es contraproducente.

“Sí, salir a tomarse algo una o dos veces en la semana ayuda mucho.”

“Creo que fumar tabaco y tomar una copa sirve para desestresarse, pero nunca abusar de eso.”

“Tomo con amigas para liberar tensión.”

“Cuando el estrés es demasiado, a veces a uno se le pasa la mano con el alcohol. Pero generalmente en la semana trato de no tomar nada de alcohol y los fines de semana un poco más. Drogas fuertes y ansiolíticos nunca he consumido.”

“Sólo tomo alcohol en situaciones sociales, nunca solo. Diría que las situaciones sociales son un buen escape mental.”

El factor invisible en Chile

En la confidencialidad del cuestionario en línea, **algunos entrevistados reconocen que consumen marihuana o drogas más fuertes como vía de recreación para lidiar con el estrés:**

“A veces consumo marihuana para relajarme.”

“Fumo marihuana 3 o 4 veces por semana en las noches para desconectarme, pensar en otras cosas y después dormir mejor.”

“Lamentablemente es así, si bien no me apego mucho, se tiende a requerir estímulos externos, lo he visto mucho.”

Muchos mencionan en el cuestionario el uso de ansiolíticos, calmantes, antidepresivos y otro tipo de medicamentos para lidiar con la ansiedad, o mejorar la concentración:

“Efectivamente yo tomo un ansiolítico de baja intensidad y un medicamento que me ayuda a la concentración, a veces consumo marihuana para relajarme.”

“A veces no hay tiempo ni espacio para construir un camino más sano y sólido, por lo que los ansiolíticos son una buena herramienta para apagar el incendio y dar el espacio para tomar acciones que ayuden a solucionar el problema de raíz.”

“Quetiapina y medicación anti-depresión (me dio luego de salir de mi cargo anterior).”

“Nunca he consumido alcohol ni drogas. Pero hoy tomo antidepresivos diariamente y Concerta¹³ de lunes a viernes para manejar estrés, mejorar mi productividad.”

En los grupos focales también confidencialmente **aparecen estas estrategias para atenuar las situaciones que generan altos niveles de malestar psicológico.**

“En mi caso, a veces, cuando no me puedo desconectar fumo marihuana. Entonces ¿qué ocurre? que la marihuana me ayuda a bajar.”

“Por estar sometido a una presión de tanto tiempo, para desconectar o desaparecer esa forma aprehendida tan difícil, vivir con la adrenalina a millón, acostumbrado a la presión, entonces ¿cómo desconectarte un rato? Para compensar la usas.”

“Yo uso microdosis, es mi manera de desconectar.”

¹³ Metilfenidato, en general recetado para tratar el trastorno de hiperactividad y déficit de atención.



7. Apoyo o acompañamiento en temas de bienestar y salud mental

Tabla 7. Resumen sobre apoyo y acompañamiento

- Solo un **7%** de las personas entrevistadas reportan **apoyo en bienestar o salud mental por parte de una organización** que respalda ecosistemas de emprendedores.
- Solo un **15%** de aquellos que ha tenido acceso a fondos de capital de riesgo por parte de algún VC fund o family office dice que le **ofrecieron acompañamiento en temas de bienestar o salud mental**.
- Existe un gran consenso sobre la utilidad o **relevancia de incluir apoyo o ayuda sobre bienestar o salud mental** por parte del paquete de apoyo recibido por el VC fund o family office, en especial entre emprendedores con bajo nivel de bienestar y riesgo de depresión (**100% de acuerdo** en comparación con **43% de sus pares** con nivel medio o alto de bienestar).
- Sobre el mismo tema se observa marcada **diferencia entre los hombres y las mujeres** (**100% de las mujeres** lo considera útil en comparación a **53% de los hombres**).

El factor invisible en Chile

Se consultó sobre el apoyo o acompañamiento recibido para promover el bienestar y la salud mental para EAI por parte de VC **fund, family offices** u otro tipo de organización que apoya ecosistemas de emprendedores, como incubadoras y aceleradores.

Del 37% que ha tenido acceso a fondos de capital de riesgo por parte de algún VC **fund** o **family office**, solo un 15% reporta que le ofrecieron también algún tipo de soporte en materia de salud mental (mayoritariamente charlas, **coaching**, o conversaciones). Y sólo un 7% de las personas entrevistadas dijeron haber obtenido ayuda de alguna otra organización que respalda ecosistemas de emprendimiento, en particular **coaching**, soporte de Endeavor Chile y de Startup Chile, o consultoras que brindan servicio psicológico a la empresa.

Un conjunto de preguntas examinó la utilidad hipotética de que el VC fund o family office ofrezcan apoyo en estos temas. La evidencia indica que existe un gran consenso sobre la relevancia de incluir estos asuntos como parte del paquete de soporte, pero hay diferencias interesantes que se advierten en el Gráfico 10. El mayor interés lo manifiestan EAI que tienen un bajo nivel de bienestar en niveles de riesgo de depresión: el 100% de estas personas piensa que sería útil (48% lo considera muy útil, y 52% medianamente útil), comparado con sólo un 43% de EAI con medio o alto nivel de bienestar (26% lo considera muy útil, y 17% medianamente útil).

Se observan otras brechas entre hombres y mujeres sobre el rol de VC **funds** o **family offices** en temas de bienestar y salud mental. El 100% de las mujeres piensa que sería útil (50% lo considera muy útil, y 50% medianamente útil), comparado con 53% entre los hombres (29% lo considera muy útil, y 24% medianamente útil).

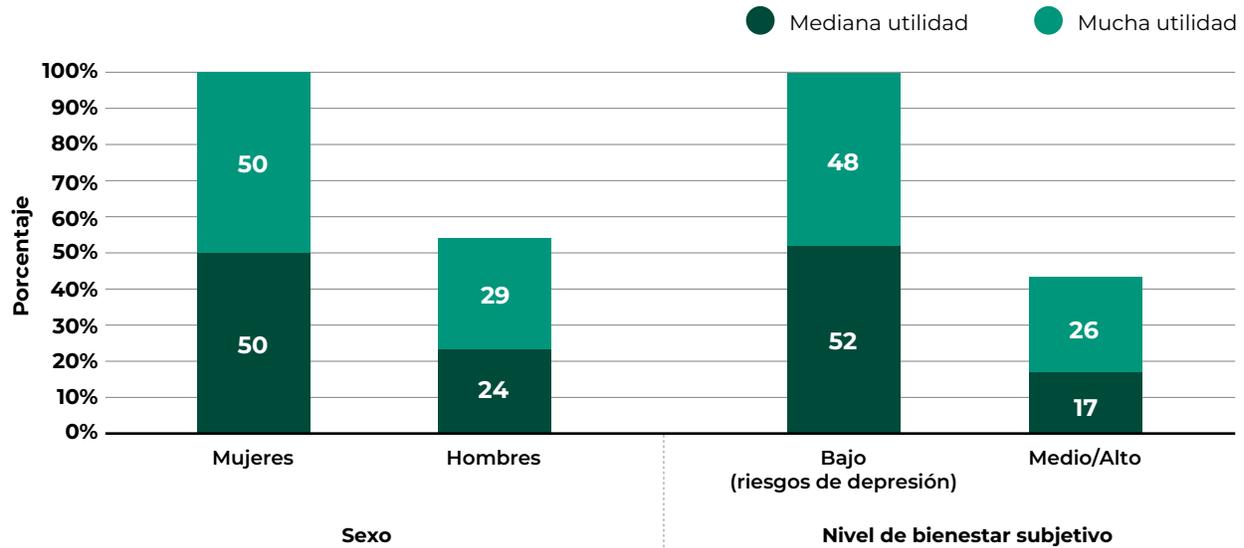
“**Siempre es útil contar con apoyo en temas de salud mental en esta carrera por el crecimiento.**”
(Emprendedor)

“**Eso no debe representar una obligación. Si a partir de los focus groups el BID Lab plantea que vamos a tener un programa de tres sesiones donde vamos a abordar el manejo del estrés, eso me estresaría, es tener una obligación más.**” (Emprendedor)

“**Si tuvieran que apoyarme en algo sería sobre la regularidad del sueño, las horas del día suelen no alcanzar siempre... información de ese tipo sería importante, acompañarnos.**” (Emprendedor)

El factor invisible en Chile

Gráfico 10. Porcentaje de EAI que consideran útil que VC fund o family office ofrezca apoyo en bienestar y salud mental



Se indagó en el cuestionario cuantitativo sobre qué tipo de ayuda en particular creen que el VC fund o la family office podría ofrecer. Las respuestas se agrupan en los siguientes renglones:

- » **Apoyo psicológico, psicoterapia o coaching**, incluyendo terapeutas alternativos y mentorías en control de emociones. Una entrevistada sugirió **“coaching para mujeres emprendedoras que entiendan el tipo de estrés de liderar una empresa”** mientras que otro mencionó **“coaching para enfrentar situaciones difíciles y confidenciales”**.
- » **Dinámicas grupales con emprendedores (incluyendo actividades recreativas)**, lo cual incluye sugerencias como las siguientes: **“reunión con especialistas, casi como un Alcohólicos Anónimos, pero de emprendedores y bienestar mental”**; **“actividades de esparcimiento, no solo de negocios”**; **“salidas en grupo, caminatas, trekking, correr, etc., grupos para conocer a otros emprendedores”**. Otra de las personas entrevistadas mencionó: **“Estoy en proceso de formar un foro de emprendedores locales para apañarnos y apoyarnos”**.
- » **Apoyo múltiple de capacitación sobre prácticas para mejorar el bienestar**, como **“apoyo en salud mental y actividades tipo yoga, mindfulness, etc. para todo el equipo”**, o compartir información, realizar capacitación, enseñanzas, compartir en general.
- » **Financiamiento directo**. Un entrevistado en particular mencionó: **“Ahora que lo plantean, estaría muy bueno que contemplen en los programas CORFO (Semilla, Expande, etc.) y en los fondos concursables una colita del gasto destinado al cuidado y bienestar del emprendedor”**.

El factor invisible en Chile

- » **VC fund o family office deberían poner más atención, pero no les es posible.** Algunos emprendedores resaltaron que es importante que el VC fund o la family office trabajen estos temas. Testimonios incluyen lo siguiente: **“Comprensión en lo que estoy viviendo”; “sólo entender un poco más al emprendedor como persona y no sólo desde la perspectiva de crecimiento de la empresa”**. Pero algunos mencionaron que, si bien sería positivo que se logre, estas organizaciones de apoyo al ecosistema del emprendedor no pueden implementar ayudas por varias razones: **“Las incubadoras y aceleradoras disponen de horarios que no son compatibles con los horarios de los emprendedores”**.
- » **Algunos no creen que les hace falta pues ya lo están enfrentando de otra forma.** Aquí mencionaron: **“estamos en un programa de comunicación efectiva para el equipo entero en la empresa”,** y **“estoy en tratamiento por depresión vía GES”**.
- » **Otros enfatizan que la necesidad central es de financiamiento.** En las entrevistas mencionaron **“capital de trabajo y para expansión”; “mayor soporte financiero para early stage startups y poder desarrollar tecnología con tranquilidad”; “poder levantar capital de trabajo para mi empresa”** y **“capital de trabajo para hacer crecer el equipo”**.



8. Reflexiones finales

Algunas consideraciones que se derivan de la exploración del ecosistema de EAI en Chile tienen que ver con acompañar su bienestar y salud mental, desarrollar mediciones de impacto y aprender de iniciativas exitosas que se puedan escalar. Entre las personas EAI chilenas que participaron en el estudio hay importantes niveles de afectación en su bienestar subjetivo y testimonios recurrentes de malestar psicológico, estrés y *burnout*. Pero tanto los impactos como las respuestas a ellos varían según el género -las mujeres reportan más estrés y *burnout*- y la situación del emprendimiento: las etapas iniciales y los compromisos con los inversionistas generan más presión. Es preciso tener en cuenta estas diferencias a la hora de diseñar planes, productos o servicios de soporte para estas personas.

Este estudio encontró un desafío para los fondos de acompañamiento, los VC *fund*, las *family offices* y las demás organizaciones que apoyan el ecosistema de EAI: contemplar, como parte del financiamiento o los servicios que ofrecen, líneas de atención a la compleja problemática de la salud mental y el bienestar de sus clientes EAI. Se trata de una inversión que a mediano y largo plazo redundará en la efectividad de los propios fondos y sin duda mejorará las condiciones en las que las personas EAI se enfrentarán a las casi inevitables presiones del escalamiento. Los testimonios recogidos en esta investigación contienen varias ideas a explorar, como servicios que puedan ayudarlos a atender el uso del tiempo, prácticas de *mindfulness*, atención psicoterapéutica, conexión con la naturaleza, apoyo en la relación con la familia y la empresa, entre otros.

El factor invisible en Chile

Se necesitan investigaciones más sistemáticas que permitan evaluar la efectividad de las intervenciones en salud mental y bienestar, por ejemplo, en los logros de los emprendimientos de alto impacto y su escalabilidad. Eso aumentaría la visibilidad de las iniciativas y la conciencia sobre estos problemas, de manera de promover un cambio de mentalidad.

Limitaciones del estudio

Hay que considerar que el pequeño tamaño de la muestra en Chile, igual que en el caso de América Latina y el Caribe en **El factor invisible**, limita el alcance de estos estudios, aunque en efecto brindan un panorama sobre bienestar y salud mental en el ecosistema EAI. Sería conveniente emprender un estudio más amplio y profundo sobre las diferencias a lo interno de ALC, con un muestreo más científico, que incluya análisis multivariados para responder preguntas más complejas. Hace falta más información sobre los hábitos más efectivos para mejorar el bienestar subjetivo, o el mejor momento para brindar apoyo a esta comunidad según la etapa que transita un emprendimiento. También se podría indagar con más detalle sobre el vínculo entre la salud mental de EAI y la productividad o el impacto social y económico de los emprendimientos, para aportar evidencia aún más persuasiva de la utilidad de invertir en soporte para mejorar las condiciones en que crean, trabajan y generan empleo estos actores tan relevantes para la economía y la sociedad de nuestra región.

9. Recomendaciones

A medida que Chile continúa impulsando un entorno favorable para el emprendimiento de alto impacto, se vuelve cada vez más evidente que el éxito del ecosistema no depende únicamente del capital financiero, la innovación o el acceso a mercados, sino también de la resiliencia psicológica y el bienestar de las personas que lo componen. **El factor invisible en Chile** revela una verdad frecuentemente ignorada: aunque muchos emprendedores están altamente motivados y satisfechos con su trabajo, también enfrentan desafíos persistentes y, en ocasiones, debilitantes en su salud mental.

Los síntomas de agotamiento, las extensas jornadas laborales, las presiones financieras y la dificultad para desconectarse del trabajo son comunes. Estos factores afectan tanto la salud individual como el desempeño empresarial y la sostenibilidad a largo plazo del ecosistema emprendedor. Además, si bien las brechas de género en la satisfacción emprendedora son relativamente pequeñas, las mujeres emprendedoras presentan una mayor probabilidad de sufrir angustia psicológica, lo que evidencia la necesidad de estructuras más inclusivas y de apoyo.

Las conclusiones de este estudio son claras y urgentes: atender la salud mental no es un tema accesorio, sino una condición fundamental para liberar todo el potencial del emprendimiento en Chile. Abordar el factor invisible —el bienestar mental— es dar un paso decisivo hacia un futuro emprendedor en Chile más saludable, inclusivo y exitoso.

1. Normalizar y priorizar la salud mental y el bienestar

Qué implica:

Eliminar el estigma en torno a la salud mental y posicionarla como un componente esencial del desarrollo emprendedor.

Ejemplos de acción:

- Incorporar sesiones sobre autocuidado y salud mental en programas de incubación y aceleración, y especialmente en actividades de apoyo por parte de los fondos de inversión, como lanzar campañas lideradas por referentes del ecosistema (emprendedores exitosos, inversionistas) que compartan abiertamente sus experiencias con el estrés, la ansiedad o el agotamiento.
- Incluir módulos sobre gestión emocional y resiliencia en ferias, *bootcamps* y *hackatones*.

2. Integrar sistemas de apoyo psicológico y emocional

Qué implica:

Ofrecer apoyo profesional accesible y adaptado a la realidad del emprendimiento.

Ejemplos de acción:

- Financiar el acceso a sesiones de terapia o *coaching* individual para EAI a través de fondos públicos o alianzas con clínicas y profesionales.
- Crear una red de psicólogos y *coaches* certificados con especialización en contextos de alto rendimiento y emprendimiento.
- Incorporar acompañamiento emocional continuo como parte del portafolio de servicios de incubadoras y fondos de inversión.

3. Fomentar el equilibrio y los límites saludables

Qué implica:

Redefinir el éxito emprendedor no sólo como crecimiento acelerado, sino como sostenibilidad personal y empresarial.

Ejemplos de acción:

- Impulsar buenas prácticas en la gestión del tiempo dentro de los programas de aceleración (ejemplos: planificación de pausas, horarios límite, vacaciones obligatorias).
- Crear incentivos para prácticas saludables: mentorías sólo disponibles si el o la EAI demuestra prácticas de autocuidado o trabajo en equipo.
- Promover entornos que respeten la desconexión digital y el tiempo libre.

4. Diseñar servicios financieros que reduzcan el estrés

Qué implica:

Reconocer que la inseguridad económica es un factor clave en el deterioro de la salud mental.

Ejemplos de acción:

- Ofrecer líneas de financiamiento con periodos de gracia ampliados o con acompañamiento financiero y psicológico simultáneo.
- Proveer asesoría en planificación financiera personal para EAI, no sólo para sus negocios.
- Integrar la dimensión del bienestar en la evaluación de riesgo y desempeño de emprendimientos.

5. Construir comunidades de apoyo entre pares

Qué implica:

Facilitar espacios seguros donde EAI puedan compartir experiencias y emociones sin miedo a ser juzgados.

Ejemplos de acción:

- Crear círculos de confianza o grupos de apoyo entre emprendedores, facilitados por coaches o psicólogos.
- Promover “charlas vulnerables” en eventos del ecosistema donde se aborden fracasos, miedos y aprendizajes personales.
- Establecer redes de mentores que además de experiencia técnica, prioricen el acompañamiento emocional.

6. Invertir en investigación y evaluación continua

Qué implica:

Desarrollar evidencia local para guiar políticas públicas, diseñar mejores programas y medir impacto.

Ejemplos de acción:

- Financiar estudios longitudinales sobre salud mental de emprendedores en Chile.
- Evaluar programas piloto con indicadores de bienestar psicológico y desempeño empresarial.
- Generar alianzas con universidades, centros de salud mental y think tanks.

ANEXO. NOTA METODOLÓGICA

Metodología del componente cuantitativo:

- » El levantamiento de la información cuantitativa se llevó a cabo por medio de una encuesta en línea (**Computer-Assisted Web Interviewing**) que fue completada por una muestra de EAI de Chile de manera anónima. El levantamiento de información se llevó a cabo desde octubre de 2024 hasta enero de 2025.
- » Se adaptó el instrumento de medición del estudio **El factor invisible** realizado a nivel regional. El instrumento final consistió en 27 preguntas, algunas de respuesta múltiple. La primera sección contiene información demográfica que identifica a la persona. La segunda 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 para los síntomas de *burnout*. La tercera sección mide, con más detalle, los factores y consecuencias del estrés. La cuarta sección enlista las estrategias para afrontar el estrés. La quinta y última sección incluye una serie de preguntas sobre las características del emprendimiento.
- » La base de datos con 496 emprendedores de Endeavor Chile sirvió como marco de la muestra, la cual representa la diversidad del ecosistema EAI chileno (162 mujeres y 334 hombres, cubriendo las oficinas de Endeavor Chile en Antofagasta, Santiago, Biobío y Patagonia). Se complementó con emprendedores incluidos en la red de conexión BID Lab. La tasa de respuesta fue de 14% de un total de 69 participantes en la encuesta cuantitativa (que operan en Arica y Parinacota, Antofagasta, Valparaíso, Santiago, Maule, Ñuble, Biobío, Los Lagos, Aysén y Magallanes).
- » La muestra final tiene una ligera subrepresentación de mujeres (26% de mujeres en la muestra y 33% en la base de datos de Endeavor Chile). Con el fin de corregir el sesgo se ponderó de nuevo la muestra con un factor de expansión (mujeres=1.252 y hombres=0.9111). El resultado produce un ajuste en el primer décimo de los decimales.
- » La muestra final re-ponderada tiene la siguiente composición:
 1. 15% de las personas entrevistadas tienen de 25 a 34 años, 50% de 35 a 44 años, 21% de 45 a 54 años y 14% más de 54 años.
 2. El 25% tienen estado civil “soltero”, 66% “casado” o “en unión”, 7% “divorciado” y 1% “viudo”.
 3. 73% tienen carga familiar.
 4. 62% residen en la zona metropolitana de Santiago, 18% en Biobío, 15% en la región de los Lagos, 3% en Valparaíso, 2% en Maule y 2% no respondió sobre su lugar de residencia.

El factor invisible en Chile

5. 20% tiene ventas (en pesos chilenos) entre \$0 y \$88.800.000; 30% tiene ventas entre \$88.800.000 y \$925.000.000; 23% tiene ventas entre \$925.000.000 y \$3.700.000.000; 26% tiene ventas de más de \$3.700.000.000. El 2% no respondió sobre el tramo de ventas.
- » Los datos de la muestra de Chile fueron comparados con datos latinoamericanos de la muestra de **El factor invisible** (100 entrevistas que representan a 25% del marco muestral). Se re-ponderó la muestra regional para disminuir el sesgo por sobrerrepresentación de países en la muestra final. Los resultados ajustados aquí presentados varían +/-2% aproximadamente respecto a los resultados presentados en la publicación original de **El factor invisible**.

Metodología del componente cualitativo:

- » El propósito de la exploración cualitativa es profundizar en la descripción de ciertos aspectos de la salud mental y del bienestar de las personas participantes. La herramienta cualitativa utilizada fue la estrategia del grupo focal, realizándose un total de 3 grupos focales con doce participantes, con diversos perfiles y provenientes de diversas regiones de Chile, entre el 7 de noviembre y el 6 de diciembre de 2024. Para identificar EAI se elaboró un listado de 25 posibles participantes vinculados al ecosistema con Endeavor Chile y BID Lab 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; las causas y consecuencias del *burnout* en cuanto a la carga de trabajo, la percepción de falta de control, los equipos y las recompensas que el emprendimiento les produce. Finalmente, se profundizó sobre las diversas prácticas para minimizar el estrés, el agotamiento y el malestar. También se exploraron las actividades que desearían realizar y su priorización.
- » Todos los grupos focales fueron grabados y transcritos con el debido consentimiento de sus participantes. Los *verbatim* se tomaron como ejemplos que apoyan la descripción en el componente cuantitativo y contribuyen a profundizar en el análisis, pero preservando la confidencialidad.

Validación de las escalas psicométricas en el marco del estudio:

- » **WHO-5, Bienestar Subjetivo:** Escala de 5 ítems desarrollada por la Organización Mundial de la Salud, en la que se le pide al entrevistado escoger una opción para responder cómo 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 que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach

El factor invisible en Chile

Alpha de 0.82 para LAC y 0.75 para la muestra de Chile, así como claramente un solo factor en los análisis exploratorios factoriales. Siguiendo estándares internacionales (Topp *et al*, 2015), los entrevistados se han clasificado en tres grupos:

1. Nivel de bienestar subjetivo bajo (con un score menor a 50%)
2. Nivel de bienestar subjetivo medio (un score en el rango 0.5 y 0.72)
3. Nivel de bienestar subjetivo alto (un score superior a 0.72).

Se identifican con riesgo de depresión mayor las personas EAI con un nivel de 0.28 o menor. Los niveles de corte utilizados aquí para identificar nivel bajo y riesgo de depresión mayor son los utilizados en otras investigaciones¹⁴.

- » **Escala de Satisfacción con el emprendimiento:** Esta escala fue adaptada a partir de escalas sobre satisfacción con el trabajo, y está compuesta por 5 ítems: “Me siento satisfecho con mi emprendimiento”, “me siento motivado para ir a trabajar todos los días”, “me siento de buen ánimo cuando estoy trabajando”, “disfruto cuando estoy en mi empresa” y “tengo ganas de volver al trabajo al día siguiente”. El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, con un Cronbach Alpha de 0.91 para ALC y de 0.93 para la muestra de Chile, así como claramente un solo factor en los análisis exploratorios factoriales. Los entrevistados se han clasificado en dos grupos: “insatisfechos con el emprendimiento” y “satisfechos con el emprendimiento”. Como punto de corte se utilizó 43.3% en la escala, lo cual corresponde haber respondido casi siempre “menos de la mayoría de las veces”, y “algunas veces” a las oraciones presentadas.
- » **Escala de malestar psicológico al empezar a trabajar:** Esta escala mide el nivel de bienestar psicológico vinculado al *burnout* y está compuesta por 13 ítems sobre emociones experimentadas antes de empezar a trabajar: “estresado/a”, “a veces me siento inseguro/a”, “apático/a con relación a las actividades diarias”, “optimista sobre el futuro”, “abrumado/a”, “capaz de hacer frente a las luchas cotidianas”, “consciente de mí mismo/a”, “incapaz de poner un límite en mis horarios de trabajo”, “energizado/a”, “físicamente enfermo/a”, “fatigado/a”, “cada vez más afectado/a por los altibajos diarios” y “con falta de energía para las actividades fuera de mi negocio”. El análisis de la encuesta muestra que la escala tiene un alto nivel de confiabilidad, arrojando un Cronbach Alpha de 0.90 en ALC y de 0.91 para la muestra de Chile, mientras los análisis exploratorios factoriales muestran una solución de dos factores. Las personas entrevistadas se han clasificado en tres grupos: malestar psicológico severo, bienestar psicológico moderado, bienestar psicológico alto. Como punto de corte se utilizó 60% en la escala, lo cual corresponde a haber respondido casi siempre “todo el tiempo”, “la

¹⁴ Nótese que los puntos de corte son diferentes a los utilizados en el estudio *El factor invisible*. En esta ocasión hemos preferido usar puntos de corte utilizados por estudios internacionales que buscan aproximarse a una evaluación clínica usando la escala de WHO-5 (Topp *et al* 2015).

El factor invisible en Chile

mayoría del tiempo” o “más de la mitad del tiempo” a las oraciones presentadas¹⁵. En la conformación del índice se invirtió el orden de las afirmaciones que indican un alto bienestar (optimista, energizado, etc.).

- » **Escala de Síntomas de *Burnout*:** Esta escala mide más concretamente el estado de *burnout* y está compuesta por 18 ítems, incluyendo: el número de horas normalmente trabajadas en la semana; 5 ítems sobre pensamientos negativos vinculados al *burnout* (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); 12 ítems sobre síntomas de agotamiento (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 0.93 en ALC y de 0.92 para la muestra de Chile, mientras los análisis exploratorios factoriales indican presencia potencial de 4 constructos. Los entrevistados se han clasificado en tres grupos: *burnout* severo (correspondiente al primer quintil), *burnout* moderado (correspondiente al segundo, el tercero y el cuarto quintiles), y nivel de bienestar subjetivo alto (correspondiente al quinto quintil). Se utilizan los valores de la base de datos de ALC para definir los puntos de corte quintil, y se aplican a la muestra de Chile. Utilizar los mismos puntos de corte permite la comparabilidad.

¹⁵ El punto de corte 0.6 es menos estricto que el 0.75 utilizado en el estudio **El factor invisible**, lo cual se incorpora para lograr una mejor comparación con Chile.

