

ATLAS DE BIENESTAR

EMPRENDEDORES Y
EMPRENDEDORAS SOCIALES

MIREYA VARGAS



ÍNDICE

>	Autora	03
>	Agradecimientos	04
>	Presentación	05
>	Bienestar y emprendimiento social	06
	¿Qué es el bienestar?	06
	¿Cómo influye ser emprendedor social sobre el bienestar?	07
	¿Por qué la urgencia del bienestar?	07
>	Cimientos del propio bienestar	08
	Ser conscientes del bienestar	09
	Cultivar la vida emocional	09
	Incorporar el autocuidado	10
	Darle cabida a la distensión, al ocio	10
	Atender el bienestar y la salud mental entre pares	10
>	Prácticas de bienestar en la organización	11
	Conectar con redes y recursos	12
	Acompañar desde dentro	12
	Practicar un nuevo liderazgo y entendimiento del impacto	12
>	Perspectivas futuras: “Más Allá del Bienestar”	13
	Cambiar la narrativa y la identidad del emprendedor social	14
	Redefinir el éxito del emprendimiento social	14
	Preparar a la próxima generación de emprendedores y emprendedoras sociales	14
>	Anexo 1 - Carta de navegación por el propio bienestar	15
>	Anexo 2 - Lista de recursos adicionales	19

 **AUTORA**

Mireya Vargas Lavado, Ashoka Fellow desde 1998 y fellow del Distinguished Career Institute de Stanford University en 2019, es una figura clave en la red de emprendimiento social de Ashoka en España y Latinoamérica, y colabora con The Wellbeing Project.



Se ha enfocado en la investigación y promoción del bienestar psicológico y la salud mental de emprendedores sociales involucrados en el cambio sistémico a nivel personal, organizacional y social, con un interés particular en la transformación de la mentalidad hacia el bienestar y la implementación de prácticas para su mantenimiento.

Con una carrera de más de 30 años en investigación, innovación social y consultoría en desarrollo sostenible en Iberoamérica, ha profundizado en el bienestar psicológico y el desarrollo humano. Se especializa en psicología profunda, aplicada tanto a individuos como a grupos, con énfasis en complejos culturales y psicología arquetipal.

Ha sido docente en varias universidades, como la Universidad Metropolitana, la Universidad Católica Andrés Bello y la Universidad Simón Bolívar, enseñando sobre innovación social, cambio sistémico y bienestar psicológico en emprendedores sociales. También ha asesorado a instituciones como el BIDLab y la CAF-Banco de desarrollo de América Latina en innovación social y evaluación de impacto en desarrollo sostenible. Es autora de numerosas publicaciones en estos campos y fue reconocida con el BP Helios Awards 2000 por su innovación social.



AGRADECIMIENTOS

Agradecer es un acto de reconocimiento que es necesario en nuestro caso. Nada de esto sería posible sin el apoyo de Ikea que ha comprendido la importancia de abrirse a procesos de aprendizaje sobre temas tan esenciales como la salud mental y el bienestar de los agentes de cambio. También a todos los emprendedores y las emprendedoras sociales que con verdadera pasión y entrega han participado de manera comprometida en una iniciativa centrada en el propio bienestar y de sus organizaciones. Lo que aquí se refleja es el aprendizaje a partir de sus ricas experiencias y expresa el diálogo abierto que siempre hemos mantenido cuando hablamos de bienestar dentro de la red de Ashoka.

Quiero agradecer especialmente a Ana Bella Estévez, Francisco Díaz, José María Luzárraga, María Almazán, Marta Pérez y Pablo Santaefemia, quienes generosamente han compartido sus historias de vida, experiencias realmente humanas, que nos han permitido aprender e hipotetizar sobre ciertos patrones que facilitan la comprensión y prácticas de bienestar referidas en el presente Atlas de Bienestar.

Gracias también a Ashoka España por ofrecer estas comunidades de prácticas y a Rosa Ricucci y Victoria de la Mora por liderar la iniciativa, cosechar todos estos aprendizajes y ser embajadoras de bienestar dentro de la comunidad global de Ashoka y sus ecosistemas.

PRESENTACIÓN

El bienestar y la salud mental representan desafíos globales en la actualidad, y los emprendedores y emprendedoras sociales no son inmunes a esta realidad. En su lucha por escalar sus iniciativas y cambiar las realidades de miles de personas en todo el mundo, a menudo priorizan el bienestar de los demás sobre el suyo propio, descuidando así su propia salud y la de sus seres queridos, así como la de sus equipos de trabajo.

En su dedicación atendiendo a las personas más vulnerables, los emprendedores y emprendedoras sociales suelen pagar un alto precio personal. Durante años, la mayoría ha sufrido en silencio dolencias físicas y emocionales, como ansiedad, estrés, depresión, fatiga, agotamiento generalizado y enfermedades graves. Experimentan un desapego no solo de sí mismos sino también de su entorno familiar y social, y de un estilo de vida equilibrado tanto material como espiritualmente. Esta situación se ha intensificado durante la pandemia de COVID-19 y en la fase postpandemia, revelando niveles de sufrimiento que antes eran poco evidentes incluso para ellos mismos. Estas afectaciones han trascendido la esfera personal y familiar, impactando también en sus organizaciones. Han surgido situaciones disruptivas que han llevado a la pérdida de empleos, incremento del absentismo y desenfoco en los objetivos organizacionales, lo que ha afectado negativamente su capacidad de innovar, colaborar y generar cambios.

Para abordar esta problemática, Ashoka España y Portugal, con el apoyo de IKEA España, han lanzado el programa “Más allá del Bienestar”. Este programa se enfoca en mejorar el bienestar de los Emprendedores y Emprendedoras Sociales Ashoka (Ashoka Fellows) de la región, buscando generar una mayor conciencia y priorización del bienestar tanto en su vida personal

como en sus organizaciones. Esta iniciativa fomenta una cultura de bienestar entre estos emprendedores y emprendedoras ofreciéndoles actividades y prácticas de autocuidado a través de retiros, encuentros mensuales entre pares, seminarios digitales e intercambios a distintos niveles.

Este Atlas de Bienestar recopila aprendizajes clave del proceso, recogidos de las historias de vida de los emprendedores y emprendedoras sociales que han participado en el programa. Estos aprendizajes se han obtenido mediante entrevistas en profundidad y revisión documental de sus relatos personales.

La exploración de sus experiencias y el intercambio con otros Ashoka Fellows han dado lugar a importantes reflexiones sobre el bienestar personal y organizacional en el contexto del emprendimiento social.

BIENESTAR Y EMPREDIMIENTO SOCIAL

¿QUÉ ES EL BIENESTAR?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define en 2021 la salud mental como un estado de bienestar en el cual las personas reconocen sus capacidades, manejan las tensiones cotidianas, trabajan de manera productiva y contribuyen a su comunidad. Este estado de bienestar trasciende la simple ausencia de enfermedades o afecciones mentales; implica la capacidad de expresar emociones, interactuar con otras personas y disfrutar de la vida. El bienestar, entonces, es sentirse bien con uno mismo y con los demás, enfrentar desafíos diarios, valorar nuestra naturaleza humana y aceptarnos tal como somos. Incluye construir relaciones basadas en respeto, tolerancia y aceptación de diferencias, lo que conlleva a una convivencia armónica. Es vivir plenamente, en conexión con nuestro ser emocional.

Hay diversas dimensiones del bienestar: **físico, emocional, psicológico, social y ecológico**. Otros enfoques incluyen **estilos de vida saludables, cuidado personal, propósito y sentido de la vida, seguridad financiera, espiritualidad y religiosidad, creatividad, conectividad social, así como estrés y resiliencia**. Para algunos, el bienestar es sinónimo de felicidad, definida como satisfacción con la vida en todos sus aspectos.



¿CÓMO INFLUYE SER EMPRENDEDOR SOCIAL SOBRE EL BIENESTAR?

Trabajar sobre el propio bienestar es uno de los retos más complejos para los emprendedores y emprendedoras sociales. El aislamiento de la pandemia del COVID19 permitió que muchos descubrieran cuán importante es esta área en sus vidas. Gracias a esa crisis, comenzaron a “estar presentes” y a cuidarse. Pero las urgencias sociales que ello conllevó, y el posterior esfuerzo por continuar ayudando a poblaciones más vulnerables, han hecho que este cuidado sea temporal y difícil de mantenerse.

Un estudio sobre bienestar de emprendedores y emprendedoras sociales de Iberoamérica realizado para The Wellbeing Summit Bogotá (2023) muestra cómo el 22% de ellos presenta depresión severa o extrema, mientras que el 16% muestra una depresión moderada. En total, 18% padece de ansiedad severa y un tercio presenta síntomas de estrés moderado. Muchos experimentan reacciones exageradas, preocupación, inquietud y síntomas físicos como palpitaciones y dificultad para respirar, lo que es especialmente preocupante dado el contexto social complejo en el que operan.

Las cifras de *burnout* resultan alarmantes entre los emprendedores y emprendedoras de alto impacto. Un estudio realizado por el Laboratorio de Innovación Social del Banco Interamericano de Desarrollo (BIDLab) y The Wellbeing Project (2023) reveló que el 60% de estos individuos presenta síntomas de *burnout* moderado, y un 20% muestra signos claros de *burnout* severo. Además, muchos califican su salud física como deficiente y reportan baja resistencia a las enfermedades. Un tercio admite no dedicar tiempo al bienestar, y muchos encuentran difícil mantener prácticas de autocuidado a largo plazo.

En la construcción de historias de vida de emprendedores y emprendedoras sociales en España se encontró, mediante análisis del discurso, cómo las palabras que más se repetían en sus relatos fueron *burnout*, caída/ caerse, enfermedad, fracaso, fragilidad, falta de límites, lamentarse, “mochila” pesada, polaridad, rupturas, salvadores/salvación, exceso de velocidad, violencia.

¿POR QUÉ LA URGENCIA DEL BIENESTAR?

Considerando estas cifras, es innegable la importancia de colocar el bienestar en el centro del debate sobre el emprendimiento social.

Esto conlleva un cambio de mentalidad importante, tomando conciencia de la importancia del bienestar como palanca de impacto, y fomentando prácticas constantes de autocuidado en los emprendedores y emprendedoras sociales. Promover una introspección profunda para entender cómo el cuidado de la vida emocional, espiritual y física impacta en la salud mental y el florecimiento personal. Comenzar por estar presentes “aquí y ahora”, trazando metas y tareas realistas y manejables.

Un enfoque holístico del bienestar, que abarque todas sus dimensiones, puede mejorar significativamente la innovación, la colaboración y el potencial de cambio de los proyectos liderados por emprendedores y emprendedoras sociales. Por lo tanto, es esencial para ellos adoptar y mantener prácticas de bienestar sostenibles para lograr un impacto efectivo y duradero en sus iniciativas.

CIMIENTOS DEL PROPIO BIENESTAR



Construir una base sólida para el propio bienestar es una tarea para toda la vida. El camino hacia un bienestar duradero es una travesía continua, marcada por avances y retrocesos, epifanías y desconexiones, triunfos y derrotas. La experiencia de los emprendedores y emprendedoras sociales revela que abordar las múltiples capas del bienestar requiere flexibilidad y paciencia, impulsadas por la necesidad de alcanzar una vida emocional plena y una salud mental robusta.

Hay incontables enfoques para abordar el bienestar y la salud mental, tan diversos como las personas que existen en el mundo. Cada individuo es único y sus circunstancias personales son distintas.

SER CONSCIENTES DEL BIENESTAR

El proceso de tomar conciencia del bienestar implica un ejercicio de diferenciación, conectado con la esencia propia, permitiendo a los emprendedores y emprendedoras desarrollarse como individuos únicos. Esto incluye entender el cuerpo como una entidad que debe ser escuchada y atendida, al igual que la psique. Reconocer y valorar las necesidades propias es fundamental.

El proceso empieza por estar presente para sí, "aquí y ahora". La idea de que todo sucede en el presente, es una parte importante del acontecer psicológico. Ello requiere de una conciencia del propio cuerpo y de aceptar la realidad presente. Es un camino hacia el autoconocimiento, para que la persona pueda tener conciencia de "sí misma", aceptarse tal y como es, integrando polaridades y entendiendo la forma en que cada uno opera.

CULTIVAR LA VIDA EMOCIONAL

Varios emprendedores y emprendedoras sociales han centrado sus esfuerzos en trabajar su vida emocional, es decir, en reconocer y acoger sus emociones. Esto implica preguntarse: ¿Qué siento? ¿Qué emoción me conecta? ¿Qué significado tiene esto en mi vida? ¿A qué propósito alude? ¿Qué imagen me trae esta emoción? Pero experimentar las emociones no es fácil, porque pertenecen al mundo de lo irracional y es un mundo al que uno no se acerca volitivamente, sino a través del sentir y de su valorización individual. El alma, como campo de las emociones, es crucial en este proceso.

Aceptar y trabajar con emociones como el miedo, la ansiedad y la depresión no solo fortalece la resiliencia, sino que también abre un camino hacia una comprensión más profunda de uno mismo y del impacto que podemos tener en el mundo.



INCORPORAR EL AUTOCUIDADO

Adoptar progresivamente prácticas de autocuidado es esencial. Esto puede abarcar desde cambiar el estilo de vida y las prácticas diarias de cuidado personal, hasta atender la salud física, mental y emocional, reflexionar sobre el propósito y significado de la vida, aprender a manejar el estrés y desarrollar resiliencia. Incluye también dar espacio a la conexión social, la curiosidad, la creatividad, la espiritualidad o religiosidad, y atender la seguridad financiera.

La meta no es sobrecargar la agenda con actividades adicionales, sino cambiar la perspectiva sobre el uso del tiempo y lo que se busca lograr con el autocuidado. Cuidarse a sí mismo implica una perspectiva diferente, tomar consciencia de nuestras fragilidades y sufrimientos, buscando alivio para un cambio más profundo en la dinámica de la vida cotidiana.

Muchos emprendedores y emprendedoras sociales incorporan prácticas de bienestar en su rutina diaria, como sesiones breves de respiración o meditación, yoga, caminatas, natación, senderismo, o ejercicios en el gimnasio. Otros prefieren actividades más introspectivas como llevar un diario personal, rezar, meditar, leer, pintar o disfrutar de la naturaleza. Lo esencial no es simplemente llenar la agenda con estas actividades, sino ser conscientes de que son herramientas para cultivar una vida saludable y satisfacer las necesidades y posibilidades individuales.

DARLE CABIDA A LA DISTENSIÓN, AL OCIO

Un desafío significativo es gestionar el tiempo y resistir la presión social de estar constantemente ocupados. Las tareas diarias llenan nuestras agendas. Una agenda sin compromisos produce mucha inquietud porque nuestras formas sociales implican el trabajo agobiante, el no dejar espacio al silencio. El ocio, relacionado con el descanso y la diversión, implica liberarse de toda actividad y agenda, dedicando tiempo a uno mismo. En la actualidad, donde impera la autoeficiencia y la productividad, el ocio desafía este espíritu. Este cambio de paradigma es difícil de lograr y requiere abordar la vida desde el corazón, desde los sueños, desde las fantasías, desde el “aprender a parar” como un camino para la salud mental y el bienestar, tanto para los emprendedores y emprendedoras sociales como para todas las personas.

ATENDER EL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL ENTRE PARES

Las cifras de estrés y *burnout* entre emprendedores y emprendedoras sociales deben hacernos pensar que es necesario mantener una comunicación abierta entre pares, para hablar de nuestras dificultades y vivencias personales. “Más Allá del Bienestar” y otros programas similares han demostrado que el diálogo entre pares crea un “efecto espejo”, permitiendo una resonancia y empatía con las experiencias compartidas. Esta práctica fomenta una cultura de apertura y vulnerabilidad, sin necesidad de protagonismo, enriqueciendo las interacciones con emprendedores y emprendedoras sociales que atraviesan diferentes etapas vitales. Discutir estos temas en un entorno de pares no solo es terapéutico, sino que también abre caminos hacia una comprensión más profunda y un enfoque holístico del bienestar.

PRÁCTICAS DE BIENESTAR EN LA ORGANIZACIÓN

Todo lo comentado anteriormente es extrapolable a las organizaciones.

Implementar prácticas de bienestar en el ámbito laboral de los emprendedores y emprendedoras sociales representa un desafío notable, dada la necesidad de un cambio cultural de las organizaciones. Sin embargo, iniciar este cambio desde dentro, involucrando activamente a los integrantes del equipo, resulta esencial para su eficacia.

La adopción de estrategias de bienestar organizacional abarca desde la formulación de un propósito claro hasta la implementación de actividades concretas que transformen la visión de cuidado de la salud mental y el bienestar del equipo. Medidas estratégicas para mejorar el bienestar laboral, como la reducción de horas de trabajo, la flexibilidad del trabajo remoto y la obligatoriedad de tomar vacaciones, son pasos fundamentales en la creación de un ambiente laboral saludable.

Algunas ideas de expertos sobre el bienestar organizacional recomiendan a los emprendedores y emprendedoras sociales seguir líneas de acción en los siguientes pilares.



CONECTAR CON REDES Y RECURSOS

Iniciar las prácticas de bienestar requiere en primer lugar identificar y utilizar los recursos disponibles para atender el bienestar de los colaboradores. Es esencial mapear e investigar posibles aliados, terapeutas, investigadores, y organizaciones especializadas en salud mental y bienestar.

Establecer conexiones y colaboraciones con estos recursos facilita la creación de una red de bienestar dentro de la organización, proporcionando un conjunto de opciones para una hoja de ruta interna.

ACOMPañAR DESDE DENTRO

Muchas organizaciones sociales están creando espacios internos de bienestar para apoyar a sus colaboradores. Estos espacios utilizan herramientas de reflexión entre pares y grupales, como sesiones individuales, speed-dating, y consejos de sabiduría, todas guiadas por facilitadores expertos. Abordar temas como el sufrimiento personal, miedos y angustias por las dificultades ayuda a los colaboradores a enfrentar la vida cotidiana con mayor consciencia.

Prácticas más relacionadas con la vida psicológica de los equipos han llevado a experimentar algunas acciones puntuales como

pequeños retiros donde prima un esfuerzo por fortalecer una comunicación más abierta. Otros han incorporado prácticas de mindfulness que permiten realizar ejercicios de respiración, meditación y prácticas de yoga. También las sesiones de arte están cobrando importancia pues suponen la conexión con la belleza y lo irracional desde nuevos lugares. No importa cuál sea el camino, mientras que haya una genuina inquietud por hacer del bienestar un proceso dentro de la organización con una mirada estratégica y un propósito definido a largo plazo.

PRACTICAR UN NUEVO LIDERAZGO Y ENTENDIMIENTO DEL IMPACTO

La verdadera evolución del liderazgo dentro de la organización pasa por nuevos niveles de consciencia sobre el bienestar y la implicación de los otros, así como una cultura de colaboración y empatía.

Un liderazgo efectivo en el bienestar abarca prácticas de escucha, compasión y desarrollo del sentido de pertenencia, así como un manejo respetuoso del tiempo y las rutinas.

Este tipo de liderazgo se centra en la consideración holística del ser humano, buscando un equilibrio entre cuidados y éxito, entre lo personal y lo profesional, entre procesos y metas.

El liderazgo comprometido con el bienestar también tiene que transitar hacia una mentalidad de impacto que antepone y prioriza la calidad sobre la cantidad, desafiando la tendencia al cortoplacismo y a los enfoques simplistas. Esto significa valorar los cambios que se quieren lograr de una forma más sostenible y duradera, teniendo en cuenta la profundidad de los resultados y consiguiendo el compromiso de todas las personas.

PERSPECTIVAS FUTURAS: “MÁS ALLÁ DEL BIENESTAR”



¿Cómo nos imaginamos un futuro en el que el bienestar de los agentes de cambio sea la norma?

Las transformaciones profundas sobre el tema del bienestar y la salud mental de los emprendedores y emprendedoras sociales ya han comenzado.

Por un lado, ellos mismos están alcanzando una mayor consciencia sobre la importancia del bienestar, implementando estrategias de autocuidado en sus vidas. Aunque esta práctica aún no se ha generalizado completamente, se observan avances notables que influyen tanto sus vidas personales como las dinámicas en sus organizaciones.

Por otro lado, se está desarrollando un movimiento que promueve cambios sistémicos fundamentados en el cuidado personal y profesional. Este enfoque está ganando terreno a diferentes niveles, consolidando la idea de que solo a través de la atención al bienestar se podrán lograr transformaciones profundas y duraderas en los ecosistemas de emprendimiento social.

Para consolidar este cambio de mentalidad se deben impulsar acciones a distintos niveles.

CAMBIAR LA NARRATIVA Y LA IDENTIDAD DEL EMPRENDEDOR SOCIAL

El emprendimiento social, tradicionalmente enfocado en resultados y en la eficiencia, tiene que evolucionar hacia un enfoque holístico centrado en las personas.

La narrativa que se perfila en el futuro tiene que abogar por una identidad del emprendedor y emprendedora social que integra la salud mental y el bienestar personal como elementos cruciales para el éxito. En este escenario, el bienestar personal será un componente esencial para la innovación y la resiliencia, y los emprendedores y emprendedoras sociales tendrán que equilibrar de manera efectiva su salud mental y física con su compromiso por el impacto social.

A mayor bienestar, mayor capacidad de escalar su impacto social y de crear alianzas potentes.

PREPARAR A LA PRÓXIMA GENERACIÓN DE EMPRENDEDORES Y EMPRENDEDORAS SOCIALES

El futuro del emprendimiento social reside también en la formación de una nueva generación de líderes que internalizan la importancia de un equilibrio saludable entre el bienestar personal y su impacto en la sociedad. En este sentido, los programas educativos, las incubadoras, aceleradoras y otras iniciativas de impulso a las ideas emprendedoras se tienen que enfocar en habilidades de autogestión, resiliencia emocional y nuevos modelos de liderazgo, para que la próxima generación de emprendedores y emprendedoras sociales esté preparada para afrontar los retos más urgentes de nuestra sociedad sin sacrificar su bienestar personal.



REDEFINIR EL ÉXITO DEL EMPRENDIRIMIENTO SOCIAL

El éxito del emprendimiento social ya no se tendría que medir únicamente en términos de impacto social y económico. Se tiene que redefinir para incluir el bienestar del emprendedor y de su comunidad, fomentando así un entorno más resiliente y saludable. El bienestar se tiene que convertir en un indicador clave de éxito, liderando un cambio sectorial donde las organizaciones sociales no solo se valoran por lo que logran en el exterior, sino también por cómo nutren el crecimiento interno y el bienestar de las personas que forman parte de ellas.

Esto implica una transformación profunda en las estructuras organizativas y en los modelos de liderazgo.





ANEXO 1: CARTA DE NAVEGACIÓN POR EL PROPIO BIENESTAR

Esta carta de navegación del bienestar, como recopilatorio de palabras y conceptos, se construye desde la vivencia directa de los emprendedores y emprendedoras, capturando sus testimonios y experiencias en lugar de adherirse a definiciones universales. No sigue concepciones teóricas rígidas, sino que se convierte en un faro que ilumina, desde las experiencias individuales, la diversidad de aspectos y los variados senderos que se pueden recorrer.

Estas palabras, extraídas de las vivencias sobre la salud mental y el bienestar, actúan como guías que ayudan a destilar y dar sentido a la propia vida. Según los propios emprendedores y emprendedoras, este proceso demanda tiempo, perseverancia y la habilidad de aplicar estos conceptos para cuidarse y lograr una transformación gradual.

Esta carta de navegación se sustenta en tres niveles.

1 Exploración interna

tiene que ver con el navegante y escoge elementos y contenidos que permiten explorar su interioridad. Son esos recursos necesarios para tener sentido de orientación sobre sí mismo.

2 Trascendencia emprendedora

trata sobre la ruta y toca aspectos del sentido y propósito, y herramientas necesarias para navegar en ese sentido.

3 Equilibrio

trata sobre el navegar propiamente. Hacer proceso a lo largo de la vida implica contar con capacidades y recursos necesarios para la travesía.

EXPLORACIÓN INTERNA

Alma

El alma es un pilar fundamental para muchos emprendedores y emprendedoras sociales. Se relaciona con la fuente de inspiración y pasión que impulsa sus esfuerzos en busca del bienestar. En su búsqueda, exploran las profundidades de su vida psíquica, abordando tanto las sombras como las luces de su existencia. Dentro del alma residen imágenes ancestrales que enriquecen su vida emocional, aportando un equilibrio esencial para su labor.

Consciencia

La consciencia, la capacidad de reconocer y relacionarse con la realidad, juega un papel crítico en la vida de los emprendedores y emprendedoras sociales. Al hacer consciencia de su bienestar, se sumergen en la tarea de discernir lo que verdaderamente contribuye a su felicidad y plenitud. Este proceso implica una profunda exploración de las complejidades propias y ajenas que impactan en su búsqueda de bienestar.

Individuación

El viaje de la vida es un viaje que pasa por la individuación. Este es un proceso de conectar la vida consciente con la vida del inconsciente, haciendo posible la individualidad única de cada persona. La individuación no excluye el mundo, sino que lo incluye. Muchos emprendedores y emprendedoras sociales que se acercan a la mediana edad, que están en lo que se ha llamado "la mitad de la vida", acentúan este trabajo de individuarse y enriquecer su comprensión de sí mismos. A través de la individuación, amplían su salud mental y bienestar, explorando aspectos desconocidos y esenciales de su ser.

Sueño

El sueño es como una pequeña puerta oculta en lo más interior y lo más íntimo del alma, que se abre al mundo interior. Explorar el significado de los sueños significa aventurarse en lo más profundo del propio ser, más allá de la consciencia cotidiana. Los sueños ofrecen una ventana única para comprender aspectos trascendentales y universales de la existencia, que enriquecen la búsqueda de bienestar.

Trauma

El trauma es un choque emocional que produce un impacto en nuestra mente y cuerpo, que se queda en el inconsciente. Está relacionado con un acontecimiento repentino o del pasado, que no podemos digerir y que produce una emoción muy intensa. Es un golpe, una situación que no podemos asimilar. Un choque disruptivo a nuestro sentido individual y a nuestra seguridad, con toda su emocionalidad. Se expresa a través de respuestas emocionales, fisiológicas y biológicas que afectan la capacidad de resiliencia, de adaptación, de aprendizaje y de transformación de la adversidad.

El trauma puede ser vivido en experiencias individuales, pero también colectivas - familias, comunidades, ecosistemas, sociedades. Los traumas colectivos y los intergeneracionales, no son visibles de inmediato y afectan a las mayorías. Sus efectos afectan nuestras relaciones, nuestra resiliencia y capacidad de búsqueda del bienestar.



TRASCENDENCIA EMPREDEDORA

Audacia

La audacia y la valentía son atributos centrales en la vida de los emprendedores y emprendedoras sociales. Cultivar estas características es esencial para impulsar sus ideas y proyectos con pasión y determinación. Reconocer y fomentar esta audacia es crucial para su bienestar y el bienestar de sus emprendimientos.

Complejidades

Las complejidades personales, sociales y culturales afectan el bienestar de los individuos. Nuestra salud mental y bienestar está cruzada por infinidad de complejidades que provienen de nuestra cultura o de nuestra vida social. Reconocer y hacer consciencia de estas complejidades es un desafío importante para mejorar el bienestar personal y su capacidad de impacto en la sociedad.

Conexión y comunicación

Comunicarse, conectarse, enlazar ideas y personas, conectar emociones es parte de los cimientos del bienestar. La comunicación es esencial desde los tiempos primigenios de la vida humana, pues le dio al primer ser humano la posibilidad de contactarse con el sufrimiento, el miedo y la ansiedad por la supervivencia. Toda acción y efecto de conectar lleva implícita la comunicación. La comunicación efectiva y

la conexión emocional contribuyen al bienestar pues permiten abordar desafíos con empatía y colaboración.

Espiritualidad

La espiritualidad se corresponde con lo relativo a lo espiritual. Entenderlo desde el bienestar nos acerca a la vivencia de lo interior. No se trata de una práctica religiosa. Es, sobre todo, la posibilidad de conexión con lo inmaterial, lo impalpable, lo profundamente psíquico. Para muchos emprendedores y emprendedoras sociales está conectado con la práctica religiosa, para otros va más allá y se traduce en la conexión con una fuerza superior que rige su vida espiritual.

Propósito

Vivir con propósito supone emprender acciones y reflexiones que hagan que la vida sea significativa tanto para uno mismo como para los demás. Esto implica conocer cómo nuestras acciones impactan en nosotros mismos, en los otros y en nuestro ecosistema. El propósito es donde el yo se encuentra con el mundo. Vivir con propósito se enlaza con el sentido de la vida, el entendimiento de uno mismo, la comprensión empática del otro, y con la manera de servir al mundo en lo que es importante para unos y otros. Alinear propósito con bienestar es esencial para una vida plena.

EQUILIBRIO

Cuerpo

El cuerpo, una extensión perceptible a través de los sentidos y el sistema orgánico de un ser vivo, es el asiento físico del bienestar. En él se experimentan sensaciones de hambre, placer, dolor y enfermedad.

Sin embargo, es común encontrar emprendedores y emprendedoras desconectadas de su cuerpo físico y emocional. Trabajar con el cuerpo implica tomar consciencia de su extensión, sensaciones, dolencias y placeres, reconociendo su funcionamiento como un ecosistema complejo que influye en la vida psíquica.

Metas y proceso

Al abordar la creación de una nueva narrativa sobre el bienestar, se reconoce que el proceso adquiere una relevancia superior a la meta misma. Esto implica un esfuerzo constante de reflexión, que incluye la autorreflexión y la conexión con la propia esencia, considerando todos los aspectos, tanto los positivos como los desafiantes. En este proceso, se incorporan discursos y prácticas relacionadas con la salud mental y el bienestar, lo que amplía las posibilidades de alcanzar con éxito las metas establecidas.

Fracaso y errores

En contraposición a las demandas constantes por el éxito, por escalar, por los grandes impactos, por el brillo personal, el fracaso nos introduce en una dimensión de aprendizaje distinta. Ese resultado adverso a un emprendimiento, esa caída de un plan con pretensión de triunfo nos presiona desde dentro a aprender del fracaso, a que lo hagamos consciente.

En contraposición a la búsqueda constante del éxito, el fracaso brinda a los emprendedores y emprendedoras sociales la oportunidad de aprender y crecer. Aprender el fracaso como fuente de nueva consciencia implica reconocer su propia humanidad, límites y la posibilidad de cometer errores. Abrazar estas experiencias les permite crecer y desarrollarse de manera consciente.

Límites

El establecimiento de límites es esencial para el bienestar. Implica responsabilidad en sus acciones, evitando perjudicarse a sí mismos y a los demás.

A menudo, los emprendedores y emprendedoras sociales tienen la tendencia a no poner límites, lo que puede desconectarlos de su mundo interior y de los demás. Establecer límites significa abandonar la posición de "salvador del mundo" y enfocarse en el propio bienestar, manteniendo la fidelidad a sí mismos y cuidando de su salud.

Desprendimiento


Para los emprendedores y emprendedoras sociales el compromiso con las causas sociales es central en su propia vida. Siempre hay nuevas metas que alcanzar, nuevos recursos que ejecutar, nuevos ámbitos de atención, nuevos sujetos que atender. Muchas veces este esfuerzo alcanza niveles titánicos que atentan contra sus propias posibilidades humanas y capacidades, y este actuar sin consciencia de límites tiene un precio que pagar.

A medida que alcanzan metas, enfrentan el desafío del desprendimiento. Desprenderse de proyectos y organizaciones puede ser complicado, ya que tiene implicaciones personales. Este ciclo vital también se aplica a la vida de los propios emprendedores, cuando sus propósitos cambian o las organizaciones evolucionan, es difícil desprenderse de lo que sienten como su creación.

Paz interior

La paz interior está referida a una relación de armonía consigo mismo y con los otros, tratando de vivir sin conflictos ni intranquilidad. Implica reducir el ruido interior causado por las demandas de la vida y escuchar el alma. Permite a los emprendedores y emprendedoras sociales navegar la vida serenamente, liberándose de la ansiedad, la culpa y las sombras en su psique. Es vivir sin la ansiedad de nuestros tiempos, sin la culpa que satura nuestro vivir, sin las sombras que anidan en nuestra psique.

La paz interior no es un estado puro, sino una vivencia que se integra en la cotidianidad.



ANEXO 2: LISTA DE RECURSOS ADICIONALES

CARTA DE NAVEGACIÓN POR EL PROPIO BIENESTAR

Mindfulness for Changemakers – Ashoka <https://community.ashoka.org/en/learn/mindfulness-changemakers>

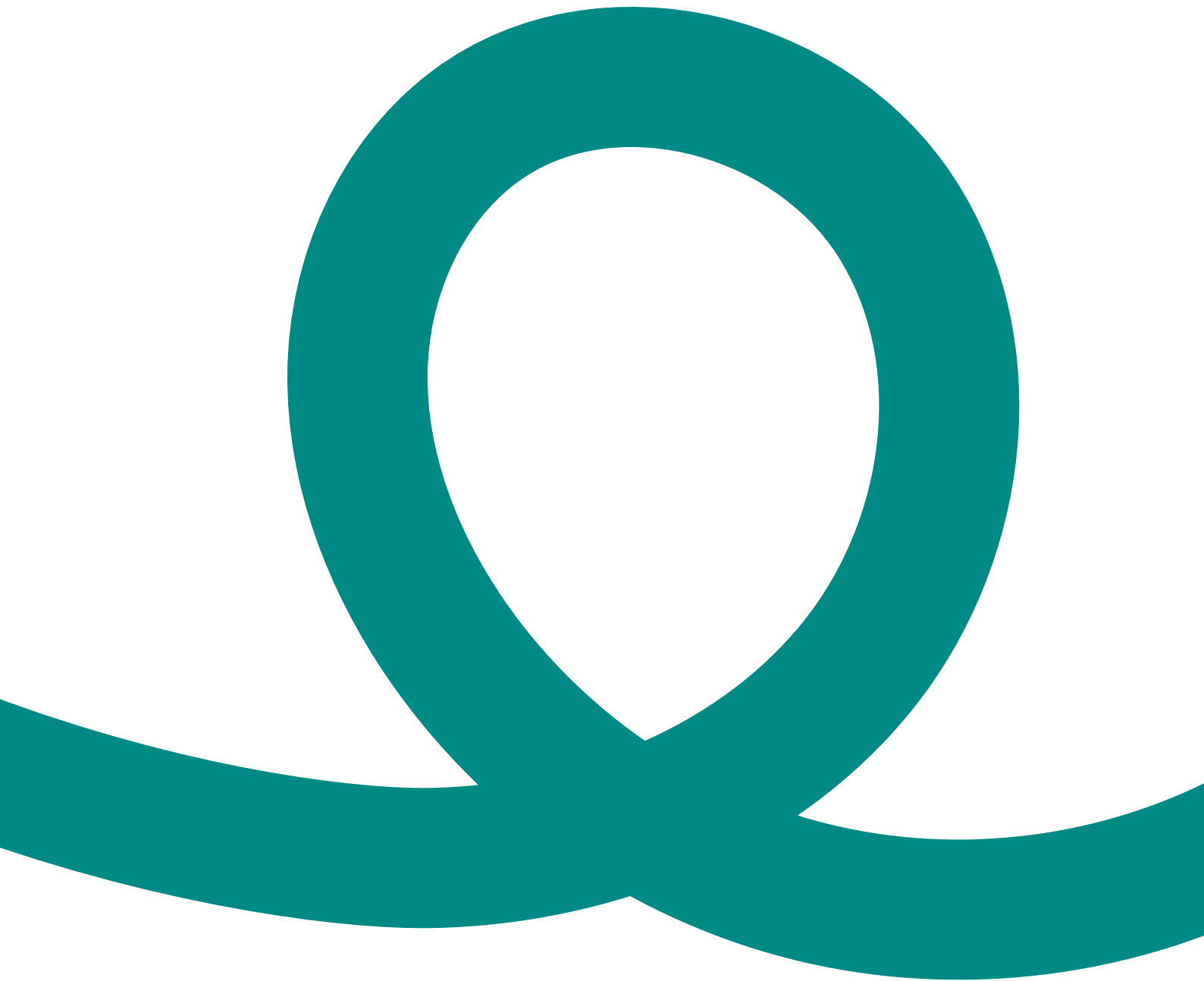
Wellbeing Changemakers Hub: Resources – Ashoka. <https://community.ashoka.org/en/wellbeing-changemakers-hub-resources>

Ashoka Wellbeing (USA)
<https://www.ashoka.org/en-us/program/ashoka-wellbeing>

The Wellbeing Project Madrid <https://wellbeing-project.org/>

Inner Development Goals <https://www.innerdevelopmentgoals.org/>

Ancla Life <https://www.ancla.life/>



ASHOKA

SPAIN.ASHOKA.ORG