

El Hub Las Rozas Innova incorpora un servicio para cuidar la salud mental de los emprendedores

- Firma un acuerdo con Ancla.Life, asociación sin ánimo de lucro formada por emprendedores para prevenir el estrés, la ansiedad, el *burnout* o la depresión.
- Las startups del ecosistema de Las Rozas podrán acceder a las sesiones y contenido de la plataforma y realizar el Programa *Healthy Minds* para atender sus problemas de salud mental.
- El Hub Las Rozas Innova fue escenario ayer de una jornada para poner rostro y cifras a los problemas de salud mental en el emprendimiento.
- Diego Ballesteros, Carlota Mateos, María Gómez del Pozuelo y Álvaro Pérez contaron en primera persona las dificultades que han sufrido para sacar adelante sus proyectos.

21 de mayo de 2025.- Estrés, presión, ansiedad, agotamiento, desgaste o depresión son términos de los que cada vez se habla más, pero pocas veces se hace en el ámbito del emprendimiento. En un entorno en el que el éxito se mide en cifras, los problemas de salud mental son especialmente silenciados a pesar de estar a la orden del día: según el último estudio de Startup Snapshot, se estima que el **72% de los emprendedores han sufrido problemas de salud mental**.

Con el objetivo de acompañarles en su camino cuidando (también) de su salud mental, [Las Rozas Innova](https://www.lasrozasinnova.es) ha llegado a un acuerdo con [Ancla.Life](https://ancla.life), asociación sin ánimo de lucro creada por y para emprendedores con la misión de prevenir problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión o el *burnout* o síndrome del trabajador quemado, patología que la OMS ha reconocido como un estado de estrés crónico y que conlleva un agotamiento físico y mental debido al exceso de presión.

Se trata de un acuerdo que permitirá a los emprendedores del ecosistema de Las Rozas (Hub 232 o Hub Las Rozas Innova) acceder a la plataforma de Ancla.Life y realizar el *Programa Healthy Minds* para atender sus problemas de salud mental. Además, tendrán acceso a sesiones de meditación guiada y ejercicios de mindfulness, y a su amplia biblioteca de libros y contenido sobre salud. Los emprendedores entrarán a formar parte de la comunidad de Ancla.Life, que cuenta además con distintos canales y herramientas para la visibilización y concienciación, así como investigaciones científicas para conocer más sobre salud y la ayuda profesional con *coaches* y psicólogos.

El acuerdo se enmarca en el [Plan de Salud Mental](#) de Las Rozas, un documento con diez programas específicos, elaborado por la Concejalía de Educación y Cultura del Ayuntamiento de Las Rozas, destinado a promover el bienestar emocional y psicológico desde la intervención, pero también desde la prevención, y todo ello desde distintos planos y ámbitos de actuación.

“En Las Rozas y de la mano del Hub Las Rozas Innova queremos cuidar a los emprendedores, acompañándoles y apoyándoles de una forma integral en el camino que recorren para sacar adelante sus proyectos. Somos conscientes de que eso pasa por entender las múltiples dificultades que viven casi siempre en solitario debido a la presión de las métricas, de mantener su negocio y su equipo o de responder ante sus inversores”, afirmó **José de la Uz, alcalde de Las Rozas y presidente de Las Rozas Innova**, Empresa Pública de Innovación y Desarrollo Tecnológico.

Una jornada para visibilizar y concienciar

El acuerdo entre Las Rozas Innova y Ancla.Life fue presentado por Ana Herrera, directora de Desarrollo Empresarial y Emprendimiento de Las Rozas Innova en el [Hub Las Rozas Innova](#) en una jornada para dar visibilidad y sensibilizar sobre los problemas de salud mental entre los emprendedores.

El evento contó con la participación de **Carlota Mateos**, emprendedora cofundadora de Ancla.Life, que realizó una radiografía de los problemas de salud mental en el emprendimiento con cifras y ejemplos en primera persona.

“Desde Ancla.Life trabajamos para prevenir los problemas de salud mental en el ecosistema emprendedor acompañando a los emprendedores con conocimientos fundamentados en evidencia científica, acompañamiento

experto y múltiples herramientas prácticas. Este acuerdo con Las Rozas Innova es un acuerdo pionero con una institución pública. Un claro ejemplo de cómo la colaboración público-privada puede aportar valor a la ciudadanía de manera práctica y real. Este acuerdo pone de manifiesto la firme puesta del Ayuntamiento de Las Rozas por mejorar la salud mental de los emprendedores del municipio y no han dudado a la hora de apoyar la misión de Ancla y ofrecer a sus emprendedores todos los recursos y herramientas de que disponemos”, afirmó **Carlota Mateos**.

En la mesa redonda participaron emprendedores como **Diego Ballesteros** (Bewe) cofundador de Ancla.Life, **María Gómez del Pozuelo** (Womenalia) o **Álvaro Pérez Redondo** (Rumbo Education) que compartieron su experiencia y las dificultades sufridas en su camino de emprendimiento empresarial. La mesa estuvo moderada por Antonia Garrido, directora del podcast de Ancla.Life.

El Hub Las Rozas Innova

El Hub Las Rozas Innova es el Centro de Innovación y Emprendimiento de Las Rozas. Es un espacio de trabajo para startups donde los emprendedores y sus equipos trabajan, colaboran, reciben servicios, se forman y donde se desarrollan programas para el crecimiento y consolidación de sus proyectos innovadores.

El Hub tiene en la actualidad una comunidad formada por más de 200 usuarios y cerca de 50 proyectos de emprendimiento de base tecnológica con proyectos en diferentes fases, pero todos habiendo superado la fase idea. El servicio de Ancla.Life se une a otros servicios que ofrece el Hub a su comunidad como el acceso a bolsas de talento joven y a inversores (foros de inversión), la participación en retos y colaboraciones basados en innovación abierta con empresas y de la propia Administración Pública (govtech), formación continua, acceso a red de mentores, perks de empresas tecnológicas, asesoría legal y financiación pública, validación de tecnología en el mercado y acceso a eventos entre otros.

Segunda ciudad en número de startups

El Hub es además plataforma de conexión del ecosistema del noroeste de la Comunidad de Madrid, desde donde la ciudad contribuye al crecimiento e impulso de la región, que es el motor económico de España, y desde donde Las Rozas Innova está trabajando para atraer talento e inversión y ser capaz de probar y desarrollar proyectos tecnológicamente avanzados e innovadores.

El Hub Las Rozas Innova nace en febrero de 2021 y ha contribuido a hacer de [Las Rozas la segunda ciudad en número de startups](#) y la tercera ciudad con más empresas de la Comunidad de Madrid; es además la ciudad número 11 de España en número de empresas tecnológicas.

Más información:

Marta Palacio: 625 46 63 72

Micaela Quinteros: 606 94 15 99