

1 de cada 4 españoles afirma no contar con un correcto bienestar, siendo la salud mental y el bienestar laboral los principales retos

Según Cigna, el bienestar está comprendido por ocho dimensiones diferentes: emocional, física, ocupacional, social, espiritual, intelectual, ambiental y financiera. Todas ellas tienen que estar presentes y en equilibrio para que el individuo pueda alcanzar una situación de bienestar y salud integral

El clima, la alimentación mediterránea y el estilo de vida, junto con el acceso a sanidad, educación, seguridad e infraestructuras, han colaborado en la mejora de la calidad de vida, la salud y el bienestar de toda la población española. Sin embargo, el 25% de los españoles afirma no contar con un correcto bienestar, según el estudio anual "Cigna Well-Being 360".

España es el país con mayor esperanza de vida de la Unión Europea y el tercero a nivel mundial (situada en los 84 años). Además, a nivel general, España obtiene buenos resultados en muchas dimensiones del bienestar, así como se muestra en el Índice para un Vida Mejor elaborado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD). La conciliación familiar y laboral, la salud, las relaciones sociales y la seguridad, son los aspectos mejor valorados dentro del bienestar general. Por el contrario, el trabajo, la educación y la satisfacción ante la vida tienen valoraciones más bajas como consecuencia al escenario actual de incertidumbre y volatilidad del mercado laboral.

Las tendencias en torno al bienestar y al estilo de vida saludable se han incrementado en los últimos años, de forma que cada vez son más las personas que toman conciencia de su propia salud. No obstante, hay que tener en cuenta que el bienestar no solo hace referencia a la salud física y mental, sino que está comprendido por ocho dimensiones diferentes: emocional, física, ocupacional, social, espiritual, intelectual, ambiental y financiera. Todas ellas tienen que estar presentes y en equilibrio para que el individuo pueda alcanzar una situación de bienestar y salud integral.

"No se trata de que todas las dimensiones del bienestar estén igual de equilibradas, sino más bien de que haya una armonía entre cada una de las dimensiones que conforman el bienestar de nuestros empleados. Contar con un compromiso activo y prestar atención a las necesidades individuales de cada persona es fundamental para mejorar la calidad de vida y la salud integral de cada una de ellas", así como indica María Sánchez, e-Health manager de Cigna España.

Desde Cigna, como expertos en salud, explican técnicas para mantener el equilibrio en cada una de las ocho dimensiones del bienestar:

Trabajar la parte emocional a través de nuevas actividades. Una de las mejores formas de promover

el autoconocimiento es a través del cuidado y el entendimiento de las emociones. El desarrollo personal a través de la realización de actividades nuevas y que estimulen la mente, tomar consciencia del cuerpo por medio de técnicas de relajación física y mental y llevar una rutina y horarios fijos que permitan descansar las horas necesarias, son algunos de las técnicas que permiten incrementar el conocimiento de uno mismo.

Cuidar el cuerpo y la mente de forma individualizada. Cada persona tiene una salud concreta que puede variar en función del momento de la vida en que se encuentre (realización de deporte intenso, sedentarismo, incremento del estrés y ansiedad, etc.), por lo que su alimentación y la actividad física que realiza debe adaptarse a esas necesidades. En el caso de la alimentación saludable, no consiste en realizar dietas estrictas ni mantener un determinado peso, sino en tomar lo que el cuerpo necesita en el momento en que lo necesita. En relación al ejercicio, es fundamental que cada individuo encuentre actividades físicas que le ayuden a sentirse bien, le motiven a realizarlas y las disfruten, con el objetivo de reducir el abandono y asegurar una práctica regular.

Poner el foco en el bienestar laboral. El bienestar en el lugar de trabajo cobra cada vez más importancia en el mundo empresarial actual, puesto que se calcula que el 15% de los adultos en edad laboral a nivel mundial termina desarrollando un trastorno mental, así como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS) . El estrés laboral, las exigencias y las elevadas cargas de trabajo pueden llevar a generar un desequilibrio en la conciliación de la vida personal y laboral. En este sentido, es importante dotar a los empleados de herramientas que les ayuden a gestionar eficazmente el estrés y la carga de trabajo, como apoyo a la salud mental, horarios de trabajo flexibles, mobiliario ergonómico o incluso acceso a actividades para reducir el estrés como el yoga o la meditación. Además, es importante tener en cuenta que el desempleo a largo plazo también puede tener un efecto negativo en el bienestar y la autoestima y generar una pérdida de capacidades que complique, aún más, la obtención de un nuevo puesto de trabajo.

El autocuidado social, clave en el alcance de la felicidad. Las relaciones sanas con otras personas contribuyen a mejorar el bienestar individual. Es fundamental dedicar tiempo de calidad a las relaciones que aportan un beneficio emocional y eliminar aquellas que restan y son tóxicas. Además, compartir tiempo y experiencias con otras personas ayuda a relativizar los problemas, liberar tensiones acumuladas, mejorar las habilidades de comunicación, fomentar la empatía y sentir apoyo cuando se necesita ayuda, lo que favorece la sensación de felicidad.

Incrementar la autoconciencia a través de técnicas de relajación y meditación. La dimensión espiritual está relacionada con las creencias, los valores y el sentido de la vida. Todas aquellas actividades que ayudan a crecer como persona, disminuir la ansiedad y encontrar la sensación de paz interior. En este sentido, la meditación o el mindfulness son técnicas que se pueden llevar a cabo para aumentar la autoconciencia y reducir el estrés y la ansiedad.

Dedicar tiempo al crecimiento intelectual. Al igual que la salud física, la salud mental se tiene que trabajar y desarrollar. El bienestar intelectual permite desarrollar la memoria, la capacidad de concentración y razonamiento, ampliar los valores y opiniones personales y, por tanto, la mentalidad. Para ello, se pueden hacer actividades como aprender algo nuevo (idioma, instrumento, actividad), dedicar tiempo a la lectura, realizar juegos de destreza o retos, entre otras.

Cuidar el ambiente familiar y de desarrollo. Para mejorar la salud mental, física y emocional es fundamental que el ambiente en el que se relaciona y desarrolla una persona sea sano y tenga unos cimientos sólidos. De esta forma, el bienestar familiar, el acceso a una atención sanitaria de calidad y el apoyo adecuado en el momento necesario desempeñan un papel crucial en la salud de cualquier individuo.

La salud financiera también influye en el bienestar individual. Las preocupaciones económicas y el estrés que conllevan pueden afectar a muchas otras áreas: relaciones, trabajo, salud física y mental. El objetivo es mantener un equilibrio entre los ingresos, gastos, ahorros y deudas. Para ello, es importante tener un control de los gastos e ingresos, fijar objetivos vitales y definir el papel que cumplen las finanzas en su obtención y contar con la posibilidad de imprevistos.

Datos de contacto:

Redacción
683660013

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Seguros Psicología Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>