

## **3 de cada 4 españoles siempre están conectados al trabajo y el 45% sufre estrés laboral, según Cigna**

**Vivir con niveles altos de estrés durante un largo periodo de tiempo es un factor de riesgo que puede comprometer la salud física y mental. Según el estudio de Cigna, 'COVID-19 Global Impact', el porcentaje de empleados que afirman vivir en una cultura "always on" en su empresa ha crecido un 10% desde enero, mientras que el número de trabajadores que se sienten estresados ha aumentado en un 9%**

En mayo de 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconocía oficialmente como enfermedad el 'burnout' o 'desgaste profesional', trastorno emocional vinculado al ámbito laboral que aparece como consecuencia de una situación de estrés laboral crónico, fruto de la incapacidad para desconectar del trabajo, lo que repercute negativamente en la salud física y mental. Este síndrome, que tiene graves consecuencias en el bienestar de los empleados y, en última instancia, en su productividad, se ha convertido en un problema que conviene afrontar y prevenir desde las empresas, con el departamento de Recursos Humanos al frente. Sobre todo, teniendo en cuenta el auge de los entornos de trabajo híbridos y el impacto de la situación actual en la salud emocional de los empleados.

Muestra de ello es que, tal y como se extrae del último estudio de Cigna, 'COVID-19 Global Impact', perteneciente a su informe anual '360º Wellbeing Survey 2020', el porcentaje de empleados españoles que afirman vivir inmersos en una cultura "always on" en su trabajo asciende al 74%, un 10% más si se compara con los resultados obtenidos a comienzos de año y un 7% por encima de los datos de abril. Y es que el hecho de que muchas personas hayan pasado a tener la oficina en casa ha provocado que sea más complicado desconectar del trabajo fuera del horario laboral, y es especialmente palpable cuando concluye la jornada de trabajo (55%) y los fines de semana (44%).

Del mismo modo, según el análisis realizado por la aseguradora de salud, la situación de incertidumbre y los cambios en el entorno laboral han propiciado que el 45% de los españoles en activo reconozca sufrir estrés relacionado con el trabajo. Esto se traduce en un incremento de 9 puntos desde enero (36%) y de 11 respecto a las semanas de confinamiento (34%).

“El estrés es uno de los principales factores de riesgo para la salud física y mental en el siglo XXI. Contar con las herramientas suficientes para saber cómo manejarlo de manera efectiva es una enorme inversión en bienestar, y es algo en lo que los departamentos de Recursos Humanos podemos contribuir significativamente. Poniendo en práctica una serie de iniciativas, es posible reducir en gran medida el riesgo de aparición del Síndrome de Burnout en nuestros empleados”, destaca Ana Romeo, directora de Recursos Humanos de Cigna España y embajadora Humans 4 Health by Cigna, primera comunidad digital de profesionales de RRHH en la que es posible analizar, debatir y abordar los retos de las empresas en salud laboral.

¿Qué están haciendo los departamentos de RRHH para prevenir el 'burnout' en sus empleados?

Dado que el origen del 'burnout' está, precisamente, en el contexto laboral, prevenirlo desde las organizaciones es algo fundamental para reforzar el compromiso y motivación de los empleados, contribuyendo a evitar el desarrollo de trastornos de tipo conductual (impulsividad o agresividad), emocional (baja autoestima, depresión, ansiedad o falta de atención) o físico (problemas gastrointestinales, cefaleas, enfermedades cardiovasculares o problemas de sueño), que afecten a su calidad de vida y productividad.

Para alcanzar este objetivo, es muy importante facilitar recursos enfocados al autocontrol emocional, fomentando la comunicación constante entre empresa y empleado para responder en todo momento a sus preocupaciones y necesidades. También es fundamental garantizar un clima laboral óptimo en el que prime un buen ambiente entre los compañeros. En este sentido, el estudio 'COVID-19 Global Impact' de Cigna refleja una notable satisfacción en cuanto a las relaciones interpersonales creadas dentro del entorno laboral. El concreto, el 79% de los empleados españoles afirma llevarse bien con sus compañeros, y el 67% tener buena relación con sus supervisores. Asimismo, aunque en menor medida, los encuestados también reconocen no tener miedo a perder su empleo y contar con cierta estabilidad laboral (62%), disponer de facilidades para conciliar trabajo y familia (61%) y tener una carga de trabajo que pueden asumir sin complicaciones (54%).

“Aunque, en general, más de la mitad de los empleados consultados disponen de estas ventajas, todavía existe un amplio margen de mejora, lo que sin duda representa una oportunidad para crear mejores entornos de trabajo. En un momento de cambio como el que vivimos, es más importante que nunca apostar por reforzar el vínculo empresa – empleado”, añade Ana Romeo.

Estas otras ventajas laborales serían, por ejemplo, la oferta de un plan de desarrollo de carrera o el acceso a programas formativos. Sin embargo, tal y como reflejan los datos extraídos por la aseguradora de salud, el feedback de los encuestados no es tan positivo en estos casos, ya que únicamente el 49% indica tener la oportunidad de aprender y crecer profesionalmente en su empresa.

Finalmente, a la hora de evitar el desgaste profesional de los empleados, también conviene que los departamentos de Recursos Humanos revisen el estilo de liderazgo y la cultura organizacional que caracteriza la gestión de personas de su empresa, y que, a partir de ahí, fomenten la creación de un entorno laboral que promueva el apoyo constante, la cohesión y el compromiso.

“Aunque, por suerte, el porcentaje de empleados con síndrome de 'burnout' todavía no es excesivamente alto, sí que hay muchas personas que ya presentan altos niveles de estrés y sensación de desgaste. Por ello, es de vital importancia que no esperemos a que sea demasiado tarde y comencemos a controlar y prevenir desde este momento su padecimiento, sobre todo en aquellas personas que tienen más riesgo de sufrirlo, ya sea por su situación personal o por la presión a la que están siendo sometidas”, concluye la directora de Recursos Humanos de Cigna España y embajadora Humans 4 Health by Cigna.

**Datos de contacto:**

Redacción  
Madrid

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

Categorías: [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Medicina alternativa](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#) [Actualidad](#) [Empresarial](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>