

## **Cigna Healthcare crea un escape room virtual que permite identificar qué genera estrés laboral**

**La nueva herramienta "Cigna Well-being Challenge" busca visibilizar aquellos elementos y situaciones que pueden aumentar el estrés en el trabajo con el fin de concienciar sobre la importancia de saber manejarlos adecuadamente**

Más de un 90% de la población española ha experimentado en algún momento algún síntoma relacionado con el burnout.

Según datos del estudio Cigna Well-being 360, la carga de trabajo (28%), las finanzas familiares (24%), la falta de seguridad laboral (14%) o no poder hacerse cargo de familiares y dependientes por tener que volver de forma presencial al trabajo (9%) son las causas que mayor ansiedad provocan entre la población española.

El estrés laboral continúa siendo uno de los principales enemigos de las empresas. Bajo esta premisa Cigna Healthcare ha presentado esta mañana "Cigna Well-being Challenge" una propuesta de gamificación con la que la aseguradora de salud pretende concienciar sobre todos aquellos elementos y situaciones que pueden alterar el bienestar laboral.

En formato "escape room online", este proyecto, presentado en el HR Innovation Summit 2023 que se celebra en el Espacio La Nave de Madrid, propone al usuario desplazarse por dos de los escenarios más habituales de la vida laboral: una oficina y el teletrabajo desde casa. El objetivo es evaluar si el usuario es capaz de identificar correctamente todo aquello que puede generar estrés en el ámbito del trabajo y, por tanto, tomar medidas para reducir y gestionar ese estrés.

En palabras de María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare en España, "el estrés es uno de los principales factores de riesgo para la salud física y mental del siglo XXI. Contar con los recursos suficientes para saber cómo manejarlo de manera efectiva es una enorme inversión en bienestar, y es algo en lo que las empresas pueden contribuir de manera significativa. No hay que olvidar que el estrés repercute sobre nuestra salud física y emocional. Puede manifestarse desde un punto de vista fisiológico con síntomas como taquicardia, dolor de cabeza, molestias gastrointestinales, y desde un punto de vista emocional con síntomas como desmotivación, tristeza, irritabilidad. Y, lo que es todavía más revelador, todo esto queda reflejado en nuestro trabajo, que es donde más tiempo pasamos".

A través de un enlace web, el usuario podrá ir avanzando por las distintas escenas de "Cigna Well-being Challenge" superando una serie de dinámicas relacionadas con la lógica y la memorización de cifras y números. Así, esta nueva herramienta concienciará a las empresas sobre la importancia de tener un control sobre el estrés de la plantilla mediante un enfoque diferente y amable.

¿Qué produce estrés y cómo combatirlo?

Las situaciones de estrés prolongado o crónico pueden tener un impacto negativo a nivel físico, mental y emocional entre los empleados. El burnout o "síndrome del trabajador quemado", que hace referencia a la cronificación de este agotamiento laboral se ha convertido en un problema que conviene afrontar y prevenir desde las empresas. En la actualidad, más de un 90% de los españoles ha sufrido algún síntoma relacionado con el burnout o síndrome del trabajador quemado, como puede ser cansancio constante, falta de confianza sobre uno mismo o la desmotivación general.

En la actualidad tener demasiado trabajo (28%), las finanzas familiares (24%), contar con una seguridad laboral pobre o inexistente (14%) o no poder hacerse cargo de familiares y dependientes por tener que volver de forma presencial al trabajo (9%) son alguno de los aspectos que más ansiedad y angustia genera entre la población española. Y, a pesar de que vivir con estrés pueda llegar a estar normalizado y que un 66% de la población haya aprendido a manejarlo, todavía hay un 13% que admite vivir bajo unos niveles de estrés que no sabe cómo manejar.

Con esta nueva herramienta, "Cigna Well-being Challenge", la aseguradora de salud continúa demostrando su apuesta por la prevención como eje fundamental en el cuidado de la salud y el bienestar de los empleados.

**Datos de contacto:**

Redacción

Comunicación

609601048

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Recursos humanos](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>