

## **Cigna lanza una campaña informativa para prevenir el estrés laboral y su impacto en la salud y el bienestar**

**A través de la iniciativa global ‘Stress 1.5: Check-In’, que nace como evolución de la campaña ‘See Stress Differently’, se busca promover una cultura corporativa que fomente el apoyo entre empleados y ayude a manejar el estrés**

Las medidas de contención, el miedo al contagio, la transformación de los entornos de trabajo o el clima de incertidumbre son algunos de los factores que afectan al bienestar emocional, incrementando progresivamente los niveles de estrés en la población. Consciente de esta situación, Cigna ha puesto en marcha una nueva campaña informativa global, ‘Stress 1.5: Check-In’, con el objetivo de prevenir el estrés laboral y sensibilizar a las empresas sobre la importancia de cuidar la salud emocional de sus plantillas, creando una cultura de apoyo basada en el contacto continuo (‘check-ins’).

Esta iniciativa de Cigna responde a su firme compromiso por apoyar y proporcionar a cualquier entidad las herramientas y soluciones necesarias para velar por la salud integral de sus plantillas, enfocándose especialmente durante los últimos años en el bienestar mental y psicológico en el entorno laboral. Fruto de este compromiso, y teniendo en cuenta el enorme impacto que está ocasionando la crisis sanitaria, la aseguradora pone a disposición de las organizaciones una gran variedad de herramientas y recursos de utilidad con el objetivo de contribuir a controlar los elevados niveles de estrés que actualmente están afectando a la población.

Según la última oleada de encuestas realizada por Cigna para su último estudio, ‘COVID-19 Global Impact’, en agosto de este año 8 de cada 10 personas en el mundo reconocían estar estresadas. En el caso concreto de España, este dato se corresponde con el 73%. Estas cifras reflejan la creciente importancia de que el sector empresarial preste especial atención al estado emocional de sus equipos realizando ‘check-ins’ de su bienestar de forma periódica, a fin de detectar posibles señales de estrés y fomentar el apoyo mutuo entre compañeros. De no adoptar un enfoque proactivo en su control, es posible que este problema se mantenga en el tiempo y dé lugar a otras patologías de salud más graves, como la ansiedad, la depresión, las enfermedades cardiovasculares o la diabetes tipo 2.

“A través de esta iniciativa queremos aportar nuestro granito de arena en la lucha contra el estrés, uno de los principales factores de riesgo para la salud física y mental en el siglo XXI, contribuyendo a reducir el impacto de las enfermedades crónicas relacionadas con su padecimiento. Aunque sabemos que las organizaciones ya son conscientes de este problema, queremos que sean capaces de abordarlo de manera proactiva con sus plantillas. En este sentido, creemos que una parte imprescindible es la de potenciar el contacto continuo entre compañeros, o lo que hemos llamado ‘check-ins’. Y es que solo manteniendo una conversación abierta y constante con otros será posible conocer de primera mano las problemáticas a las que se están enfrentando en el entorno laboral, ofrecerles una solución y ayudarles a normalizar temas que, hasta no hace mucho, eran considerados tabú, como el estrés o la depresión.”, explica Juan José Montes, Director General de Cigna España.

‘Stress 1.5: Check-In’ es la segunda parte de la campaña de prevención del estrés que la aseguradora de salud lanzó hace exactamente un año, de la mano de Stress Visualization Experience by Cigna, herramienta que permitía conocer, valorar y visualizar los niveles de estrés de los empleados, conjugando el análisis de datos biomédicos y el arte digital. Así, mientras que durante esa primera fase Cigna puso el foco en sensibilizar a las empresas sobre la importancia de medir el estrés y controlar esta problemática en su plantilla, en esta segunda fase el objetivo es que sean los propios empleados los que hagan suya la importancia de controlar sus propios niveles de estrés, invitando a sus compañeros, familiares y amigos cercanos a hacerlo también. Esto es especialmente importante si se tiene en cuenta el clima de incertidumbre actual, con un amplio porcentaje de los empleados trabajando en remoto.

“El papel de las organizaciones como uno de los principales actores en el cuidado de la salud y bienestar de la fuerza laboral se ha reforzado con la crisis sanitaria. Por ello, a través de esta iniciativa, queremos concienciar al sector empresarial sobre la importancia de estar más cerca que nunca de sus empleados, aunque sea de forma virtual, y ofrecerles las herramientas necesarias para conseguirlo”, concluye el director general de la aseguradora en España.

¿Qué recursos y herramientas de apoyo están disponibles?

La campaña de concienciación de Cigna gira alrededor de ‘The Cigna Check-In’, una colección de recursos y herramientas de apoyo de todo tipo que incluye:

- Serie de vídeos ‘The Cigna Check-In’ y ‘How to’, en los que expertos de Cigna y otros profesionales del mundo de la salud y del entorno empresarial ofrecen su punto de vista sobre la situación, brindan algunos consejos prácticos, y explican por qué convertir el contacto con los demás en un hábito cotidiano puede ayudar a mantener el estrés en niveles manejables.

- Kit de contenidos especializados, formado por guías y whitepapers con información rigurosa avalada por los expertos de Cigna, para que empleados y managers conozcan exactamente qué es el estrés, qué consecuencias tiene y por qué es importante realizar ‘check-ins’ regulares con los demás para reducir su incidencia. En concreto, este kit de contenidos incluye:

- Recursos para organizaciones. Se incluyen herramientas de utilidad a la hora de realizar un seguimiento a empleados o gestionar cualquier cambio que pueda producirse en el entorno laboral o en la vida personal de sus equipos.

- Recursos para empleados: Se incluyen consejos para realizar ‘check-ins’ a compañeros, amigos y familia, así como soluciones para gestionar correctamente la salud. Algunos temas que se abordan: qué hacer si alguien se siente desbordado, cómo combatir la desinformación, cómo adaptarse a la nueva realidad laboral, técnicas de relajación o consejos sobre estilo de vida saludable.

- Espacio online con artículos y recursos de interés. Entre ellos, las principales conclusiones del estudio de Cigna ‘COVID-19 Global Impact’ (con datos de las tres oleadas de análisis realizadas: enero/mayo, junio y agosto) o el acceso al test que, a través de un cuestionario de preguntas, realiza

una estimación de los niveles de estrés del usuario.

Además del desarrollo de estos contenidos, la aseguradora de salud está llevando a cabo otras acciones paralelas para hacer aún más foco en la importancia de controlar el estrés laboral. Por ejemplo, recientemente ha celebrado un evento virtual junto a 'The Economist', en el que se han abordado cuestiones como qué pueden hacer las empresas para garantizar actualmente el bienestar de la plantilla, cómo reforzar el compromiso de los empleados, de qué manera readaptar los programas de salud a la situación actual o cómo ayudar a los directivos y managers a cuidar de su propio bienestar y, a la vez, del de sus empleados.

Así mismo, también está trasladando la idea del 'check-in' a su plantilla. Por ejemplo, en su último evento interno, 'Cigna Day 2020', pusieron en marcha la acción 'Checking-In on Cigna', iniciativa a través de la cual cada empleado tenía que dedicar unos minutos de su tiempo a contactar con dos de sus compañeros y compartir conjuntamente cómo se sentían y cuáles eran sus principales preocupaciones.

**Datos de contacto:**

Trescom  
91 411 58 68

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

Categorías: [Medicina](#) [Emprendedores](#) [Seguros](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>