

Dominar el estrés con StressMaster, la nueva apuesta de Cigna Healthcare que destaca el poder de la concentración y la atención

'StressMaster', la nueva herramienta interactiva de Cigna Healthcare, busca ayudar a los empleados a desarrollar la habilidad de pensar con claridad, mantener la concentración y tomar decisiones sin perder de vista el objetivo principal durante cualquier situación estresante

En un entorno laboral caracterizado por la necesidad de hacer frente a constantes estímulos y demandas de atención, la capacidad de la población para mantener un enfoque sostenido en tareas que requieren concentración profunda, como el estudio, el trabajo o la resolución de problemas complejos, se ha visto afectada. De hecho, el 31% de la población española afirma no poder concentrarse debido al estrés, así como muestra el nuevo estudio Cigna International Health. Ante esta situación y para hacer frente a este problema, Cigna Healthcare España ha creado 'StressMaster', una herramienta interactiva para ayudar a los empleados a reconocer su capacidad para gestionar el estrés, manteniendo la calma y la concentración en situaciones de mucha presión.

El juego ha sido presentado durante el HR Innovation Summit 2024, el evento de referencia en el ámbito de la innovación en Recursos Humanos que se celebra en el Espacio La Nave de Madrid. Inspirado en el clásico 'Super Simon', StressMaster desafía a los usuarios a reconocer secuencias de colores que aumentan en velocidad a medida que avanzan los niveles, simulando un entorno laboral dinámico y desafiante. El objetivo es mantener la precisión y la concentración, tal y como si se estuviera ante un proyecto importante con un plazo ajustado. Al finalizar la partida, el usuario recibe una puntuación que refleja su capacidad para enfrentarse a una situación estresante.

En los últimos años, se ha observado un incremento de trastornos laborales que surgen por una alta exposición a situaciones estresantes, como el burnout, y que no solo afectan el rendimiento profesional, sino que también tienen un impacto profundo a nivel personal. Y es que, si no se gestiona correctamente, el estrés laboral puede acumularse y cronificarse, afectando a la productividad, la creatividad, la memoria y la concentración. De hecho, la irrupción del sueño (55%), sentirse deprimido (34%), experimentar síntomas físicos (34%), incapacidad para concentrarse (31%), mostrar señales de olvido o despistes (25%) o ser menos productivo en el trabajo (15%) son algunos de los principales efectos que tiene el estrés entre la población española, según el informe Cigna International Health.

"Cuando trabajamos bajo mucha presión y altos niveles de exigencia, el cuerpo libera hormonas, como el cortisol. El problema es que, en dosis elevadas, estas hormonas pueden interferir con las funciones cognitivas, incluyendo la memoria a corto plazo y la capacidad de concentración. Este fenómeno se produce porque el cerebro, en estado de alerta máxima, prioriza las respuestas de lucha o huida, desviando recursos de las áreas responsables de la memoria y la concentración hacia las áreas que manejan la supervivencia inmediata", así como apunta la Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España.

Por su parte, Amira Bueno, directora de Recursos Humanos de Cigna Healthcare España, señala que "aunque la incidencia del estrés ha disminuido respecto al año pasado, sigue estando en índices muy altos, afectando a un 71% de la población mundial y a un 60%, en el caso de España, según nuestro informe Cigna International Health. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de seguir concienciando y desarrollando herramientas que ayuden a los empleados y a las empresas a llevar un mejor control del estrés para que no impacte en su salud y bienestar".

Con esta nueva propuesta, la aseguradora de salud no solo refuerza su compromiso con la prevención del estrés laboral y el cuidado de la salud de los empleados, sino que continúa su apuesta por la gamificación como herramienta clave e innovadora para integrar la participación activa. Al incorporar elementos de juego, la adopción de hábitos más saludables se convierte en una experiencia más atractiva y motivadora, haciendo que los participantes se involucren más fácilmente.

Datos de contacto:

Cristina Mateos
Comunicación
609601048

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

Categorías: [Nacional](#) [Seguros](#) [Recursos humanos](#) [Psicología](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#) [Actualidad](#) [Empresarial](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>