

## **El 50% de la población española reconoce que no pasa suficiente tiempo de calidad a nivel personal y familiar**

**El efecto blurring, acentuado especialmente con la llegada del teletrabajo, impide a los empleados distinguir entre sus responsabilidades personales y laborales. Para Cigna, desactivar las notificaciones, considerar un día a la semana sin reuniones, impulsar medidas de horario y retribución flexible u optar por un sistema de trabajo mediante objetivos son soluciones que favorecen una mayor conciliación y que tienen un impacto directo sobre la retención del talento en la empresa**

La conciliación personal, laboral y familiar se ha convertido en una de las prioridades estrella en cualquier puesto de trabajo. De hecho, se puede apreciar que los empleados cada vez demandan más tiempo de calidad y romper con la cultura always on que impide desconectar en fines de semana y vacaciones. Sin embargo, según los datos del estudio anual Cigna 360 Wellbeing prácticamente el 50% de la población española reconoce que no pasa suficiente tiempo de calidad tanto a nivel personal, como familiar.

Esta situación viene dada por el efecto blurring -también conocido como la dificultad que tienen muchos empleados para separar la carga laboral de las responsabilidades personales y familiares que no hace más que entorpecer la concentración en el propio trabajo y eleva los niveles de estrés y malestar por no llegar a desconectar debidamente. Un efecto que se ha acentuado con la llegada del teletrabajo y el desarrollo de las nuevas tecnologías que permiten disponer de cualquier información en cualquier momento y lugar. Ante esta situación, las empresas se plantean un cambio en el modelo productivo que les permita ofrecer una mayor flexibilidad a sus empleados y que estos, a su vez, puedan compaginar mejor sus diferentes parcelas, al mismo tiempo que serán más productivos.

Para Ana Sánchez de Miguel, directora de Recursos Humanos de Cigna España, "la conciliación es un potente incentivo para motivar a los profesionales. Se trata de un aspecto que se traduce en un mayor rendimiento y compromiso con la empresa y que, además, reduce los niveles de estrés, ya que los empleados disponen de mayor facilidad para compatibilizar su vida personal y profesional. En Cigna nos consideramos una compañía familiarmente responsable y nos esforzamos por ofrecer flexibilidad en nuestras jornadas de trabajo, incluyendo el teletrabajo en modalidad mixta, para que cada empleado pueda atender a su situación individual como más le convenga. Hoy en día, es necesario ofrecer dicha flexibilidad horaria a todos los empleados, no solo a aquellos que tengan cargas familiares, ya que todos tenemos la oportunidad de contar con tiempo libre para dedicarlo como mejor creamos. Esta medida, que nos iguala a todos y crea vinculación con la empresa, hace que el trabajo no sea impedimento para disfrutar de una vida plena, con equilibrio entre vida personal y profesional, circunstancia que no solamente mejora su estado anímico y ofrece un buen clima laboral, sino que también es una cuestión clave a la hora de retener el talento".

La creación de un entorno laboral óptimo, la adopción de una perspectiva global de la salud en el cuidado de los empleados, el desarrollo de carreras o el favorecimiento de la conciliación son pilares

clave para la creación de empresas más saludables. Desde Cigna, compañía líder en seguros de salud para empresas trabajan para ofrecer soluciones en materia de cuidado de la salud y el bienestar de las plantillas y ofrecen varias medidas para ayudar a compatibilizar la vida profesional y personal:

Activar el modo "no molestar". Algunos países ya prohíben las llamadas y los correos fuera del horario habitual de trabajo. Programar los dispositivos electrónicos para dejar de recibir notificaciones a partir de cierta hora puede evitar esa "obligación" que sienten muchas personas cuando reciben un correo nuevo y ya han salido de la oficina. Siempre se puede configurar el sistema para llamadas de emergencia, pero es una buena manera de evitar mensajes molestos que puedan interrumpir el descanso y el tiempo de calidad fuera del trabajo. Algunas compañías ya están incluyendo en sus sistemas de correo electrónico una alerta para que se responda de forma automática los correos dentro del horario laboral.

Un modelo adaptable a cada empleado. La retribución flexible permite al trabajador sustituir parte de su remuneración dineraria por determinadas retribuciones en especie, como pueden ser tickets para restauración, guardería o transporte. Esta personalización ayuda a aumentar el nivel de motivación y es una valiosa herramienta de atracción del talento al crear una diferencia competitiva frente a otras compañías. Por otro lado, ofrecer a los empleados diseñar sus propios horarios de entrada y salida favorece la distribución de responsabilidades y facilita el cuidado de menores de edad, personas dependientes, así como de la propia dimensión personal.

Trabajo por objetivos. Trabajar más horas no significa ser más productivo o mejor profesional. Acabar con el "presentismo" instaurando un modelo de trabajo enfocado al cumplimiento de metas es una buena forma de motivación para los empleados, ya que no solamente favorece la conciliación si no que, al mismo tiempo, se está premiando la eficiencia. Dejar de valorar el trabajo de los empleados en función de su presencia física en la oficina es una herramienta fundamental de retención del talento y que puede venir acompañada de un aspecto positivo siempre y cuando haya controles efectivos que midan estrictamente la jornada laboral.

Un plan de salud para mejorar el bienestar personal y familiar. La falta de desconexión y una mala gestión de las prioridades elevan los niveles de estrés y malestar entre los empleados. Implantar medidas que permitan decidir desde dónde trabajar y ofrecer facilidades para cuidar de los hijos, de otros miembros de la familia o de las mascotas hace que la productividad, el estado de ánimo y la motivación de las plantillas aumente de manera generalizada.

Establecer un día a la semana sin reuniones. A menudo las reuniones son grandes consumidoras de tiempo. Sustituirlas por un mensaje directo, claro y conciso, vía email, para resumir de manera ejecutiva la información permite a los empleados centrarse en su trabajo sin interrumpir su nivel de concentración en otras tareas y, por tanto, aumentar de manera directa su productividad.

#### **Datos de contacto:**

Redacción  
683660013

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

Categorías: [Sociedad](#) [Emprendedores](#) [Seguros](#) [Recursos humanos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>