

Solo el 13% de los españoles califica de excelente el tiempo de calidad que pasa con sus seres queridos

Casi 8 de cada 10 españoles que tiene hijos manifiesta sufrir estrés y el 40% lo relaciona con el trabajo, según el estudio 'Cigna 360 Well-being'. Definir una política que tenga en cuenta las necesidades de los empleados o impulsar iniciativas de salud integral dentro de la cultura corporativa, pautas para convertirse en una empresa que promueve la salud familiar

La pandemia ha desdibujado los límites entre la vida personal y familiar. A pesar de que la situación sanitaria está permitiendo pasar más tiempo con la familia conviviente, solo el 13% de los españoles califica de excelente el tiempo de calidad que pasa con sus allegados, tal y como revela el estudio 'Cigna 360 Well-being Survey'.

Muestra de ello es que, según el análisis realizado por la aseguradora de salud, el 76% de las personas que tiene hijos manifiesta sufrir estrés y el 40% lo relaciona con el trabajo. Un aspecto que tiene graves consecuencias en el bienestar de los empleados y, en última instancia, en su productividad, que 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 trabajadores.

“Es importante que las empresas sean conscientes de que no hay dos trabajadores iguales. Cada uno gestiona distintos factores de estrés en su vida profesional y familiar y, por tanto, necesitan diferentes niveles de apoyo por parte de su compañía. Por eso, es fundamental que los departamentos de RRHH entiendan el papel central que desempeña la familia en la vida de una persona y desarrollen iniciativas que promuevan la salud familiar para, de este modo, impulsar la salud holística de los empleados”, señala María Sánchez, e-Health Medical Manager de Cigna España.

En este sentido, los meses de verano se perfilan como el momento idóneo para que las compañías presten atención a la salud de los empleados y entiendan que el cuidado de la plantilla va más allá de proteger su cuerpo y su mente. Es clave que las organizaciones mejoren el bienestar holístico de sus trabajadores, proporcionándoles apoyo y herramientas adaptadas para que puedan hacer frente a las demandas de la vida moderna, entre las que destaca la conciliación entre la vida laboral y familiar. Para conseguirlo, en Cigna, como proveedor de servicios de salud, propone cuatro claves con las que potenciar la salud familiar desde la organización y adaptarse a los retos del futuro:

- Definir una política que tenga en cuenta las necesidades de los empleados. Implantar iniciativas de flexibilidad es beneficioso para la empresa y para la plantilla, ya que fomentan la conciliación y la motivación de los empleados. Algunas de estas prácticas que se pueden empezar a poner en marcha en la época estival son: jornada intensiva en el mes de agosto, flexibilidad horaria, apoyo al cuidado de los niños o acceso a servicios como la telemedicina a fin de brindar un acceso a atención médica en cualquier momento y lugar.

- Integrar iniciativas de salud familiar dentro de la cultura corporativa. Las mejores empresas priorizan impulsar una cultura de apoyo en su lugar de trabajo, lo cual supone una mayor capacidad para adaptarse a las necesidades cambiantes de sus trabajadores. En este sentido, es esencial que sean proactivas al comunicar que la salud integral de la plantilla es su máxima prioridad, tanto en la oficina como fuera de ella.

- Revisar regularmente las políticas establecidas. Una vez implementadas nuevas políticas de salud y bienestar, es importante analizarlas, supervisarlas y revisarlas a la vuelta de las vacaciones en función de los niveles de productividad, absentismo, contratación, retención y retorno al trabajo. Gracias a ello, se podrán realizar mejoras o ajustes a fin de adaptarse a las necesidades cambiantes de los empleados.

- Mantener un diálogo abierto con la plantilla. La comunicación lo es todo. Convertirse en una empresa que se preocupa por los familiares de los empleados se traduce en mayor transparencia entre la organización y su fuerza laboral. Ambas partes deben sentirse cómodas al compartir puntos de vista sobre el entorno laboral o sobre su capacidad de desconexión durante las vacaciones y proponer formas de seguir avanzando. De este modo, la fuerza laboral se sentirá más valorada.

Por supuesto, estas pautas enfocadas al cuidado de la salud familiar para alcanzar el bienestar holístico de la plantilla deben compatibilizarse con un brindar recursos que les ayuden a gestionar el tiempo de trabajo de forma efectiva y hacer frente a las demandas de la vida moderna. Hay que recordar que las dificultades para desconectar del trabajo tienen un impacto directo en la salud familiar y en la productividad del empleado. De este modo, el equipo estará más feliz, más comprometido y, además, será más productivo. Y, lo más importante, habrá creado una cultura laboral próspera, centrada en las cambiantes necesidades de sus empleados, mientras sitúan la salud integral en el centro de su estrategia laboral.

Datos de contacto:

jimena azinovic
661197879

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Seguros](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>