

## **El 42% de los españoles considera el coste de la vida su principal fuente de estrés**

**Según el estudio "Cigna Well-Being 360", un 78% de los españoles sufre niveles de estrés constantes que afectan a su salud y bienestar y hasta un 13% reconoce no saber manejarlos, de ahí la importancia de prevenir y tratar el estrés, también en el ámbito laboral. Cigna Healthcare participará un año más en la nueva edición del Congreso Factor Humano en Madrid con su herramienta Cigna StressWaves capaz de medir los niveles de estrés en tan sólo 60 segundos**

Hoy en día, el estrés sigue siendo un gran problema de salud para la sociedad que puede verse reflejado tanto en su vida personal como laboral. Según los datos del Cigna Wellbeing, entre las principales causas del estrés, un 42% de la población señala el coste de la vida actual; un 36% a la incertidumbre acerca del futuro; un 29% a las finanzas personales, y otro 29% a la alta carga de trabajo. Y lo que es más importante, hasta un 13% de los encuestados reconoce que no sabe cómo manejar estos niveles de estrés.

Es aquí donde las empresas juegan un papel fundamental, ya que, si no se le da la importancia adecuada, los problemas de estrés entre los empleados pueden tener consecuencias tanto a nivel físico con patologías relacionadas con dolores de cabeza y musculares, como a nivel de productividad y motivación y que ello se refleje sobre los resultados corporativos de manera directa. Desde [Cigna Healthcare](#), en su fiel compromiso por garantizar el bienestar de sus empleados en este contexto de incertidumbre actual continúan trabajando en el desarrollo de planes de innovación y prevención que puedan ayudar a detectar y a disminuir los niveles de estrés de los empleados. Su herramienta Cigna Stresswaves, la primera herramienta que puede medir los niveles de estrés de las personas a través de la voz, y que está orientada a la visualización del estrés que afecta tanto al cuerpo como a la mente, es capaz de escuchar el tono de la voz, la elección de palabras y las pausas realizadas para generar una lectura del nivel de estrés actual en tan sólo 60 segundos.

En palabras de Eduardo Pitto, director comercial de Cigna Healthcare en España, "en especial los líderes, y el equipo directivo, deben tener un papel proactivo y poner en marcha medidas para mejorar el bienestar y la salud de los empleados y ayudarles a sentirse cómodos para que busquen desarrollar su carrera profesional dentro de la compañía. Si bien mantener un cierto nivel de estrés positivo puede ser un factor estimulante para hacer frente a aspectos adversos del contexto laboral, cuando esta respuesta adaptativa se intensifica acaba afectando a la salud física y mental de los empleados. El entorno laboral es la principal fuente de preocupaciones para un importante porcentaje de la población y, por esa razón, es prioridad absoluta para los departamentos de Recursos Humanos aportar soluciones y recursos que puedan mantener esos niveles de estrés bajo control y, sobre todo, que los empleados se sientan

apoyados y comprendidos en todo momento".

La muestra del funcionamiento de Cigna Stresswaves tendrá lugar en el Congreso Factor Humano Madrid, el evento de referencia para los profesionales de Recursos Humanos que se celebra este jueves 18 de mayo en el Estadio Cívitas Metropolitano de Madrid. En esta edición del foro, la aseguradora de salud ha puesto el foco en la prevención del estrés en el entorno laboral, un aspecto que afecta a un 78% de los españoles y que puede derivar en diversas enfermedades crónicas, dolores físicos, alteración de los estados de ánimo y, en general, a la salud integral y el bienestar de los empleados.

---