

[Cigna](#) ofrece cinco claves para aprovechar el tiempo libre fuera del horario laboral

DISMINUYE EL TIEMPO DEDICADO A FAMILIARES Y AMIGOS, AUNQUE 6 DE CADA 10 ESPAÑOLES DISFRUTA DE MEDIDAS DE CONCILIACIÓN

- Pese al amplio número de empleados que disfruta de medidas de conciliación, el porcentaje de satisfechos con el tiempo dedicado a familiares y amigos se reduce un 6% y un 10%, respectivamente.
- Algunos consejos para ganar tiempo de calidad: planificarse bien el trabajo, no encender el ordenador o el móvil a partir de las 8 de la tarde o disfrutar de nuestros hobbies con familiares y amigos.

Madrid, 01 de agosto de 2019. Pese a que la conciliación de la vida laboral y personal ha mejorado en los últimos años, gracias al impulso de las medidas de flexibilidad implantadas por las empresas, el tiempo dedicado a los más cercanos todavía no termina de ser satisfactorio. Así lo indica el estudio '[360 Wellbeing Survey 2019: Well and Beyond](#)' realizado por [Cigna](#). Aunque la conciliación entre trabajo y vida privada ha mejorado 10 puntos durante los últimos dos años (al pasar de un 54% de empleados satisfechos en 2017 a un 64% este año), los datos recogidos indican que el balance entre calidad y cantidad del tiempo que se dedica a la familia y al círculo social ha empeorado.

En el caso de la familia, aunque un 36% de encuestados reconoce pasar el tiempo suficiente con sus familiares, se ha producido un descenso de 10 puntos en tan sólo 2 años (en 2017 era del 46% y en 2018 del 42%, respectivamente). Si bien no se aprecian diferencias significativas por sexo, sí se perciben en cuanto a la edad: los pertenecientes al grupo de entre 35 y 49 años son los que más aprovechan sus horas con los más cercanos (41%), frente a los de 25-34 años (32%) y a los de más de 50 años (31%).

	"Excelente" / "Muy bien" / "Bien"	Sexo		Edad		
		Hombres	Mujeres	25-34	35-49	+50
Pasar el tiempo suficiente con familiares	36%	35%	36%	32%	41%	31%
Pasar el tiempo suficiente con amigos	66%	64%	69%	67%	69%	63%

En cuanto al ámbito social, los datos son similares a los recabados en el contexto familiar. La satisfacción por el tiempo dedicado a amigos hace dos años era del 76%, mientras que en 2018 esta cifra bajaba al 69%, y actualmente se sitúa en el 66%, diez puntos menos respecto a 2017.

No obstante, en este caso, se percibe una mejora en cuanto a la calidad de las relaciones sociales, ya que el 30% afirma disfrutar de amistades con las que poder hablar abiertamente. En 2017 y 2018 estas cifras eran del 27% y 24%, respectivamente. Por sexo, ellas son las que más horas reservan a su vida social (69% mujeres vs 64% hombres), pero, a su vez, las que menos amigos de calidad tienen: 25% vs 35%.

Este análisis refleja, además, la importancia de las relaciones sociales para el cuidado de nuestra salud mental: para el 34% de españoles, hablar con sus amigos y allegados es la mejor receta para sobrellevar el estrés diario.

¿Cómo sacar tiempo para familia y amigos?

Un estudio realizado por la [Universidad de Michigan](#)¹, que involucró a más de 270.000 personas de un centenar de países de todo el mundo, demostró que las relaciones familiares y de amistad influyen directamente en la salud, bienestar y felicidad de aquellos que las disfrutan. Por eso, [Cigna](#) ofrece **cinco claves para aprovechar el tiempo libre fuera del horario laboral**:

- **Establecer pequeños objetivos en el trabajo.** Establecer metas y fechas límite (ya sean diarias, semanales o mensuales) contribuye a aumentar la productividad y evita tener que trabajar en el tiempo libre.



- **Optimizar el tiempo fuera del trabajo.** Reducir las horas dedicadas a ver la televisión, preparar la noche anterior todo lo necesario para la mañana siguiente o apagar el ordenador o el móvil a partir de las 8 de la tarde son algunos consejos con los que ganar tiempo de calidad y disfrutar de los más allegados.
- **Planificar el tiempo libre.** De manera similar al contexto laboral, también conviene organizarse y planificar el tiempo que se dedica a la familia y a los amigos, fijando fecha, horario y tipo de actividad a realizar con cada círculo. Esto ayudará, además, a tener un control de los asuntos pendientes de la rutina cotidiana y evitar despistes innecesarios. El objetivo es establecer un orden de prioridades.
- **Disfrutar de nuestros hobbies con familiares y amigos.** Según los datos del estudio de [Cigna](#), la satisfacción con respecto a la práctica de actividades de ocio ha mejorado: el 74% de los españoles (70% en 2018 y 79% en 2017) reconoce dedicar el tiempo suficiente a aquellas actividades que más le gustan. ¿Por qué no aprovecharlo e incluir en estos planes a familiares y amigos?
- **Disfrutar del trabajo junto al círculo personal.** Una buena técnica de inteligencia emocional es establecer una conexión entre vida familiar y laboral, buscando siempre lo positivo. Por ejemplo, celebrar con familiares y amistades más cercanas las alegrías profesionales.

SOBRE CIGNA SALUD EN ESPAÑA

Cigna en España es **especialista en seguros de salud, enfocada al mercado corporativo y desde el año 2010 se dirige también al mercado particular, contando con más de 150.000 asegurados.**

Ofrece un servicio de calidad exclusivo **creado a la medida de un cliente cada vez más exigente, con unas coberturas originales y flexibles**, un acceso a la asistencia sencillo, inmediato y sin trabas burocráticas.

Dentro de su amplia gama de productos se encuentran los servicios más novedosos enfocados a la prevención y a la promoción de la salud y del bienestar: **Cigna +Salud y Cigna Well-Being.**

SOBRE CIGNA CORPORATION

Cigna es una de las **compañías norteamericanas líderes en seguros de salud para empresas.** Está presente en **30 países y cuenta con más de 95 millones de relaciones comerciales en todo el mundo.** Desde hace más de una década, Cigna ofrece **productos de calidad tanto a las grandes corporaciones como a particulares.**

Cuenta con una experiencia muy extensa integrando dos aspectos, seguros de salud flexibles y productos y servicios innovadores en todo el mundo. Es una de las pocas compañías de seguros que integra una **extensa gama de productos de salud, farmacia, psicología, dental, seguros de vida y accidente, y seguros para expatriados.**

REFERENCIAS

1. Universidad de Michigan. "Are Friends Better for Us than Family?". [Enlace](#)

Para más información:

Cigna

Raquel Lloro/Alba Carid

raquel.lloro@cigna.com

alba.carid@cigna.com

Tel.: 91 418 46 44

TresCom Comunicación

Sara Gonzalo/Alba Tortosa

sara.gonzalo@trescom.es

alba.tortosa@trescom.es

Tel.: 91 411 58 68 / 615 18 41 6