

BIENESTAR DEL VIAJERO

CONTROLE EL ESTRÉS

Análisis de investigación

Junio, 2023



Introducción

Este es el quinto de una serie de análisis sobre el bienestar del viajero, elaborada por BCD Travel junto con Sanctify, nuestro socio en Marketplace en este tema. Sanctify es un proveedor mundial de alternativas saludables de ocio y bienestar para el tiempo de inactividad en los aeropuertos. Este informe analiza la importancia de la salud mental y física para los viajeros de negocios. Exploramos su interés en que sus empresas los apoyen para mitigar el estrés y evaluamos la oferta actual.

Los análisis sobre el bienestar del viajero combinan datos de encuestas a viajeros y compradores de viajes realizadas por BCD en 2022, así como datos recopilados por Sanctify.

Sanctify ofrece acceso a más de 3.500 actividades premium en aeropuertos; ventajas exclusivas para miembros; contenidos sobre bienestar durante los viajes, hechos a medida por expertos del sector, y guías saludables para disfrutar más de los terminales aéreos, todo en una sola aplicación. Su objetivo es hacer que la experiencia del viajero sea más agradable y saludable. Los miembros disfrutaron de acceso a miles de gimnasios y piscinas en el mundo, para hacer ejercicio y recargar energías, así como a gimnasios, piscinas y spas de hoteles de lujo, para incrementar el bienestar.

Fuente: [Sanctify](#)

The Sanctify logo is located in the top right corner of the image. It features a stylized white bird-like icon to the left of the word "Sanctify" in a white, sans-serif font.

Este informe analiza **la importancia del bienestar mental para los viajeros de negocios** y el **apoyo de sus empresas** para ayudarles a mitigar el estrés.

The BCD logo is located in the bottom right corner. It consists of the letters "BCD" in a bold, white, sans-serif font, with three small white circles of varying sizes positioned above the letter "D".

Cómo afecta el estrés a los viajeros de negocios

Los viajes de negocios afectan al estado físico y mental de los empleados.

El estrés es uno de los mayores problemas entre los viajeros de negocios frecuentes. Es una parte inevitable de la vida laboral, pero muchos no lo reconocen.

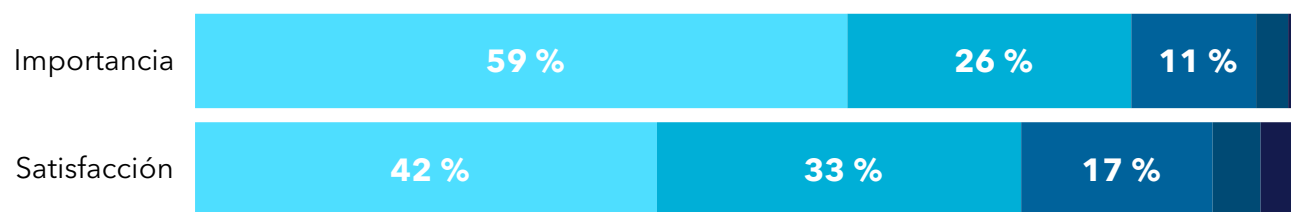
Los viajeros de negocios suelen sufrir estrés como consecuencia de largas jornadas de trabajo, trastornos del sueño, desfases horarios y dietas poco saludables. El estado físico y emocional de un viajero depende de muchos factores. Cada uno de estos estados influye en el otro, y ambos son de gran importancia para los viajeros de negocios.

Según la encuesta de BCD sobre el bienestar, la salud mental influye en la organización del viaje de más de un tercio de los empleados que se desplazan, mientras que la salud física afecta a casi la mitad. Es importante que los viajeros de negocios gestionen sus niveles de estrés mientras se encuentran de viaje para proteger su salud y reducir el riesgo de efectos negativos a largo plazo, y no sólo para asegurarse de poder desempeñar su trabajo de forma eficaz.

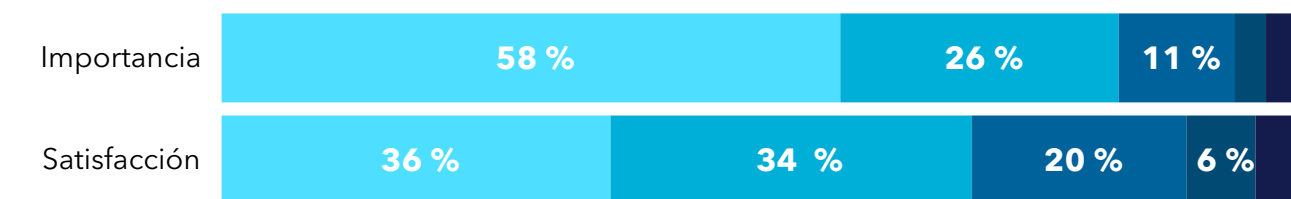
El apoyo de las empresas desempeña un papel importante para aliviar los problemas de los viajeros relacionados con su salud durante un desplazamiento. Según el 85 % de quienes viajan por motivos laborales, el apoyo de las empresas a su bienestar físico y mental es extremadamente o muy importante. Pero sus niveles de satisfacción con las medidas ofrecidas son unos 10 puntos más bajos. Este es el caso del apoyo tanto a la salud física como a la mental.

Bienestar: importancia vs. satisfacción

Apoyo al bienestar físico



Apoyo al bienestar mental



■ Extremadamente importante/satisfecho ■ Muy importante/satisfecho ■ Moderadamente importante/satisfecho
■ Ligeramente importante/satisfecho ■ Para nada importante/satisfecho

Cómo reducir el estrés de los viajeros de negocios

El apoyo al bienestar mental debe interesar a los empleados.

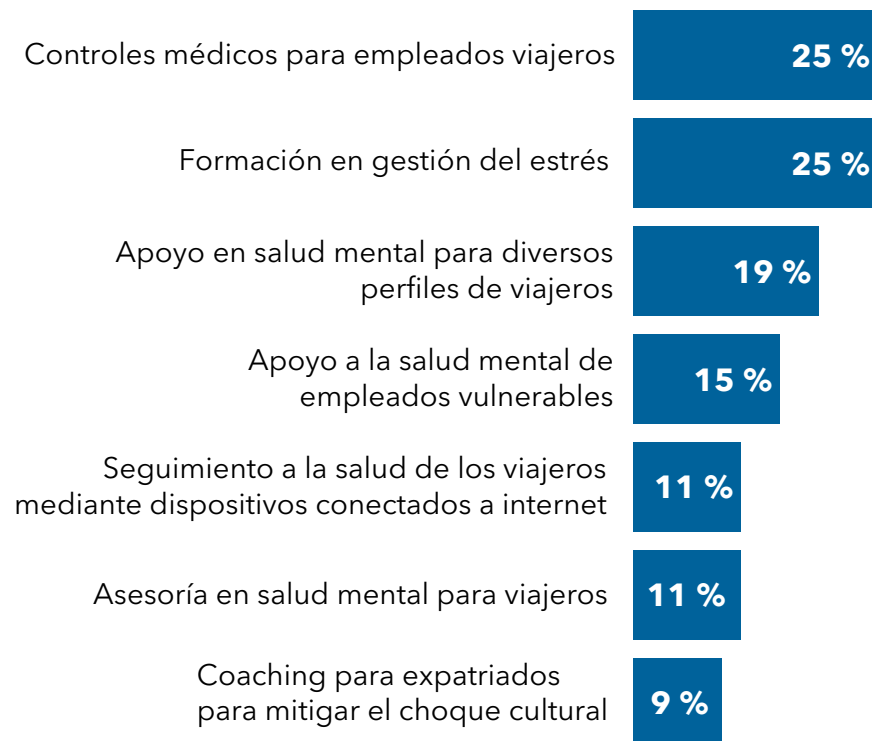
En la encuesta sobre el bienestar de los viajeros, analizamos diversas medidas de apoyo ofrecidas por las empresas, de las que podrían beneficiarse los viajeros de negocios. En este informe, nos centramos únicamente en aquellos servicios que pueden mejorar el bienestar mental de los empleados que viajan. Para conocer más sobre el respaldo al bienestar físico, consulte otros informes de la serie sobre Bienestar del viajero: [Póngase en movimiento](#), [Aliméntese bien](#), y [Duerma bien](#).

Entre las diversas medidas de apoyo a la salud, una parte considerable de los viajeros desearía tener acceso a chequeos médicos periódicos: una cuarta parte se beneficiaría de disponer de estos. La misma proporción está interesada en recibir formación sobre gestión del estrés. Casi uno de cada seis viajeros manifiesta interés por el apoyo a la salud mental para perfiles específicos de viajeros, incluidos los empleados vulnerables. Aproximadamente un 10 % recurriría a asesoría de salud mental para viajeros o a coaching para expatriados (cuyo objetivo es facilitar la adaptación a una nueva cultura). El seguimiento a la salud mediante dispositivos conectados a internet mientras se viaja es una medida que atrae a un porcentaje similar de viajeros.

La meditación es otra actividad que puede ayudar a los viajeros a controlar su bienestar mental y reducir el estrés. Se trata de entrenar la mente para que sea más consciente de lo que ocurre; adquirir las habilidades necesarias para ser menos reactivo a experiencias externas desagradables, y desarrollar autoconciencia, inteligencia emocional y creatividad. Actualmente, menos del 10 % de los viajeros meditan regularmente durante sus desplazamientos. Para más información sobre meditación, consulte [Bienestar del viajero: descanse su mente](#).

Es importante señalar que el apoyo a la salud física es demandado por un grupo mayor de viajeros, en comparación con los servicios para el bienestar mental. Estos últimos tienen un resultado más rápido y tangible que despierta el interés de muchos. La sensibilización sobre el bienestar mental aún no alcanza su punto álgido, pues el tema es muy sensible. Los viajeros de negocios pueden sentirse vulnerables al revelar sus problemas de salud mental a su empleador. La formación sobre la importancia de la salud mental y las garantías de total privacidad en las empresas ayudarán a abordar el problema al interior de la organización.

Apoyo al bienestar de los viajeros de negocios



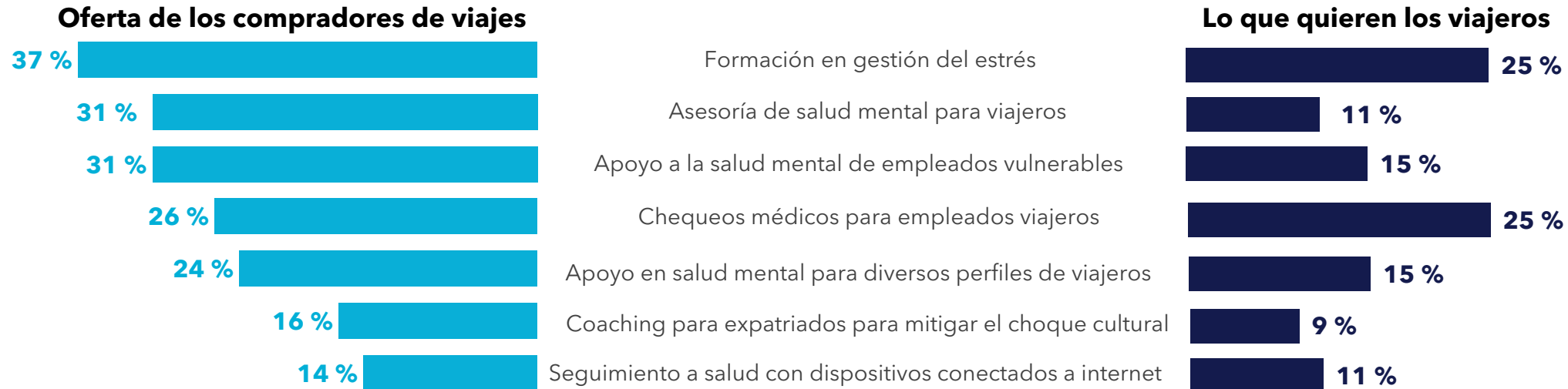
Apoyo de las empresas al bienestar de los viajeros

La oferta supera el interés de los viajeros por el apoyo al bienestar mental.

El apoyo al bienestar mental no es muy demandado por los empleados, pues los empleadores ofrecen más de lo que los viajeros dicen necesitar. La formación en gestión del estrés es la principal medida, ofrecida por casi 4 de cada 10 compradores de viajes, cifra superior a la cuarta parte de los viajeros que muestran interés por ella. Le sigue el apoyo a la salud mental de los viajeros, incluidos los grupos vulnerables: Esta medida la ofrecen 3 de cada 10 compradores de viajes, mientras que una cuarta parte ofrece chequeos médicos o apoyo específico para perfiles específicos de viajeros.

Al comparar estos resultados con las opiniones de los viajeros, observamos que su interés por servicios para el bienestar mental es menor que por el apoyo al bienestar físico. En cambio, los empresarios sí prestan atención a este aspecto. A veces, su oferta es superior a lo que demandan los empleados. Los puntos en los que la oferta y la demanda están más alineadas son los chequeos médicos y el seguimiento al estado de salud: El interés de los viajeros es tan alto como la oferta. Las mayores diferencias se dan en la asesoría en salud mental y el apoyo a perfiles específicos de viajeros: pocos empleados se interesan por que sus organizaciones ofrezcan estas medidas.

Apoyo al bienestar: **compradores de viajes vs. viajeros**



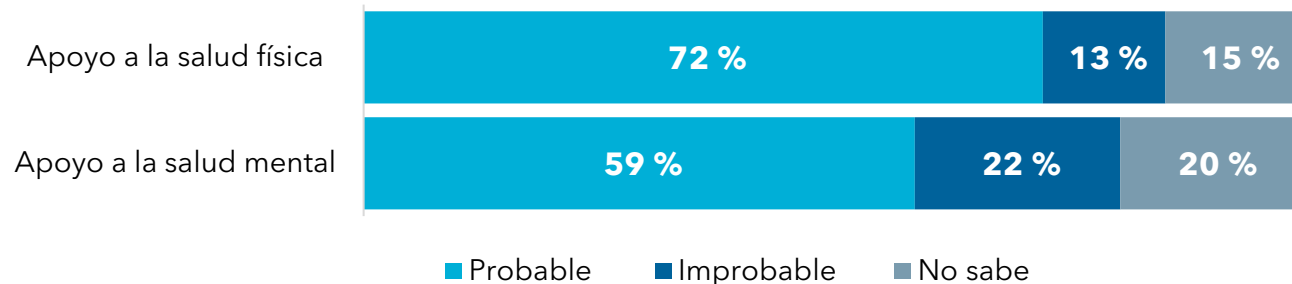
Herramientas y servicios de bienestar

Algunas herramientas específicas podrían aliviar el estrés de los viajeros

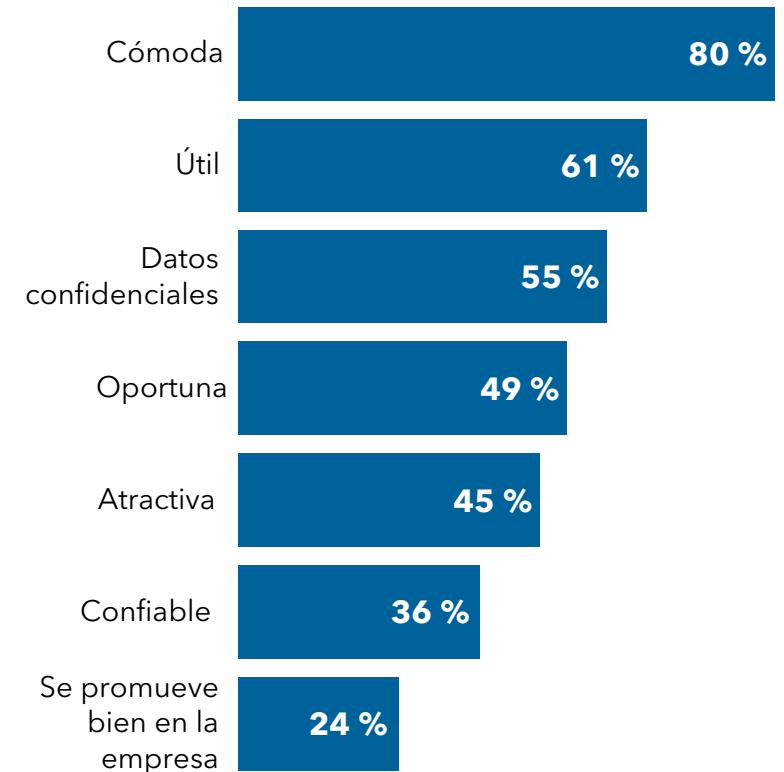
Las iniciativas empresariales para mejorar la experiencia del viajero pueden contribuir al bienestar físico y mental de los empleados que se desplazan. Como muestra la investigación, es probable que más de 7 de cada 10 viajeros de negocios recurran a las herramientas y servicios de apoyo al bienestar facilitados por sus empresas, y 6 de cada 10 dicen lo mismo del apoyo a la salud mental.

Para que los viajeros de negocios usen herramientas de apoyo, éstas deben ser cómodas y útiles. Y lo que es más importante, los viajeros deben tener la seguridad de que tratarán la información sensible sobre salud mental con la máxima confidencialidad. Esto debería ayudar a crear la tan necesaria conciencia sobre salud mental en el contexto de los viajes.

Probabilidad de usar herramientas y servicios de apoyo al bienestar, ofrecidos por las empresas



Criterios para seleccionar herramientas de bienestar



Apps móviles para la salud mental

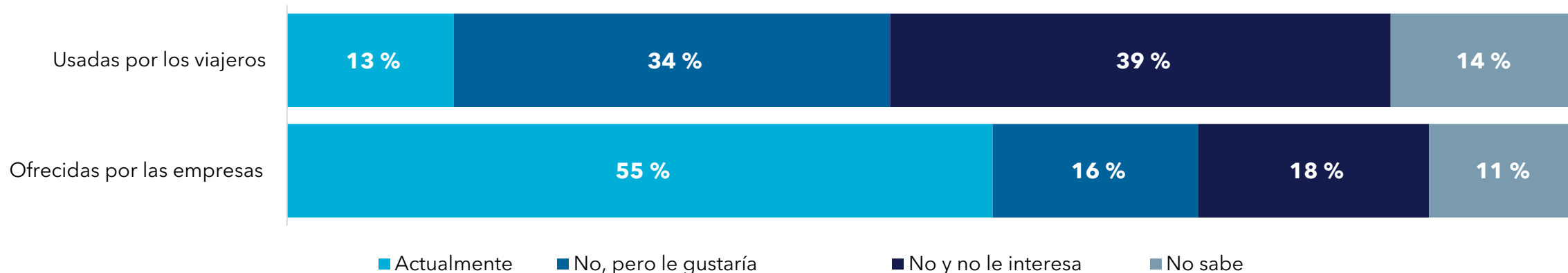
La tecnología podría ayudar a los viajeros a aliviar el estrés en los viajes.

La tecnología es de gran ayuda no solo para el bienestar físico, sino también mental, durante los viajes. En la actualidad, el 58 % de los viajeros de negocios usa diversas aplicaciones para su bienestar, y tres cuartas partes se muestran dispuestos a utilizar herramientas y servicios de apoyo a la salud física proporcionados por sus empresas. Las mujeres viajeras tienden a utilizar aplicaciones de bienestar con más frecuencia: el 73 % frente al 51 % de hombres.

Entre los viajeros, sólo el 13 % utiliza aplicaciones móviles de apoyo a la salud mental, mientras que un tercio está interesado en utilizarlas. Por otro lado, 4 de cada 10 afirman no tener ningún interés en utilizar aplicaciones ofrecidas por las empresas para aliviar su estrés y mejorar su salud mental mientras viajan.

En cuanto a la oferta, más de la mitad de los compradores de viajes afirman que sus empresas les brindan este tipo de aplicaciones: el 55 %, frente al 13 % de viajeros de negocios que las usan. Menos de una quinta parte de los compradores de viajes no ofrecen este tipo de aplicaciones, y no están interesados en hacerlo en el futuro. En comparación con las aplicaciones para el bienestar físico, las aplicaciones para el bienestar mental se emplean con menos frecuencia. Este tema requiere un esfuerzo adicional para aumentar la conciencia de los empleados y animarlos a recurrir a ayudas externas.

Aplicaciones de bienestar para apoyar la salud mental



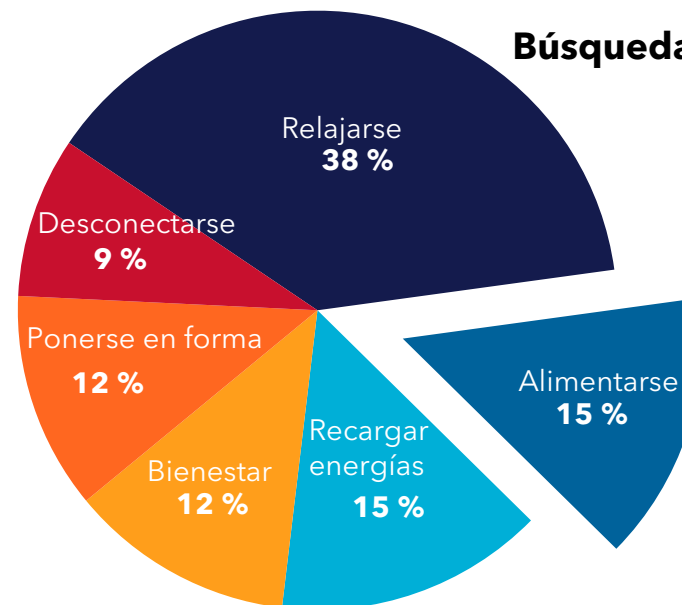
Interés de los viajeros por instalaciones para el bienestar mental

Instalaciones aeroportuarias especializadas podrían ayudar a mitigar el estrés.

Sanctifly, nuestro aliado en Marketplace, ofrece a los viajeros diversas actividades en los aeropuertos para aumentar su bienestar personal. Estas actividades pueden requerir entre una y seis horas o más, en función de las necesidades de los clientes y del tiempo libre de que dispongan, pues suelen practicarse antes de un vuelo o entre escalas.

Estas son las seis principales categorías y los correspondientes servicios disponibles para reservar a través de una app de Sanctifly:

Relajarse:	salas VIP
Alimentarse:	café, restaurantes, tiendas de alimentos
Recargar energías:	servicios de ducha y paseos
Mejorar el bienestar:	gimnasios, piscinas, spas y masajes
Ponerse en forma:	gimnasios, piscinas, pistas de trote y senderos
Desconectarse:	lugares para relajarse, como salas VIP y hoteles



Búsquedas de los viajeros

Todas las categorías de servicios juegan su papel al potenciar el bienestar físico y mental del viajero, aliviando su estrés y ayudándole a descansar. **Relaxation** (relajarse) es la categoría más solicitada, buscada por el 38 % de usuarios de Sanctifly en varios aeropuertos y hoteles cercanos. **Sanctuary** (desconectarse), la categoría que ayuda a encontrar lugares tranquilos para relajarse, suscitó el interés de uno de cada diez viajeros. **Energize** (recargar energías), **Fitness** (ponerse en forma) y **Wellness** (mejorar el bienestar) son las categorías centradas en el bienestar físico, pero su efecto sobre la salud mental es innegable. Cada una de ellas fue buscada por el 12-15 % de usuarios en el último medio año (6 de octubre de 2022 - 4 de abril de 2023).



Aunque los viajes cambiaron mucho en los últimos años, el estrés que pueden traer consigo sigue siendo el mismo. Pero notamos más conciencia entre los viajeros sobre las consecuencias del estrés, y el deseo de tener más opciones para gestionarlo y mitigarlo, así como una mayor demanda de espacios tranquilos.

Sara Quiriconi, experta en bienestar, Sanctifly



Natalia Tretyakevich

Senior Manager, Research & Innovation

natalia.tretyakevich@bcdtravel.eu

