

BIENESTAR DEL VIAJERO:

# DESCANSE SU MENTE

Análisis de investigación

Junio, 2023

# Introducción

Este es el cuarto de una serie de análisis sobre el bienestar del viajero, elaborada por BCD Travel junto con Sanctifly, nuestro socio en Marketplace en este tema. Sanctifly es un proveedor mundial de alternativas saludables de ocio y bienestar para el tiempo de inactividad en los aeropuertos. Este informe analiza las posibilidades que tienen los viajeros de relajarse, desconectar y reajustarse mentalmente durante los viajes de negocios. También, explora su comportamiento y la demanda de apoyo empresarial al equilibrio entre la vida laboral y personal.

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 Sanctifly.

Sanctifly 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.



Este informe explora el interés de los viajeros por el apoyo de las empresas al **equilibrio entre trabajo y vida privada**, así como su **comportamiento al viajar**.

# Ventajas y desventajas de los viajes de negocios

Los viajes de negocios pueden ser duros y gratificantes al mismo tiempo.

Ser un viajero imparable puede, sin duda, pasar factura a la salud mental y física. Un trabajo que exige viajar puede resultar atractivo para muchos, aunque a nadie se le enseña a gestionar adecuadamente los viajes. Puede convertirse fácilmente en algo abrumador, agotador y perjudicial para la salud y el bienestar, causando ansiedad y agotamiento. Y, según informan los viajeros de negocios, la salud física y la mental influyen significativamente en la organización del viaje. Al no reconocer los factores desencadenantes de su malestar, los viajeros pierden la oportunidad de optimizar los beneficios derivados de los viajes.

Los viajeros pueden culpar del agotamiento y falta de motivación a los constantes viajes de negocios y al estrés asociado. Pero esa es sólo parte de la historia. Además de dar a los empleados la oportunidad de crecer profesionalmente, los viajes pueden prepararlos para ser receptivos hacia los demás, al tiempo que profundizan en su comprensión cultural. Ellos están expuestos a nuevas formas de pensar y hacer negocios que pueden mejorar sus habilidades. Viajar también ayuda a desarrollar competencias interpersonales: comunicación, gestión del tiempo, organización y resolución de problemas. Al permitir explorar nuevos lugares, los viajes de negocios pueden abrir la mente a nuevas experiencias. Dedicar tiempo a actividades de ocio durante un viaje de negocios puede ser especialmente gratificante.

Los viajes mixtos, en los que se combinan negocios con momentos de ocio al añadir unos días o, simplemente, explorar el destino después del trabajo, no son nuevos. Sin embargo, su importancia aumentó mucho tras la pandemia. En 2022, la mitad de los viajeros de negocios añadirían probablemente elementos de ocio a sus viajes de negocios, según la encuesta.

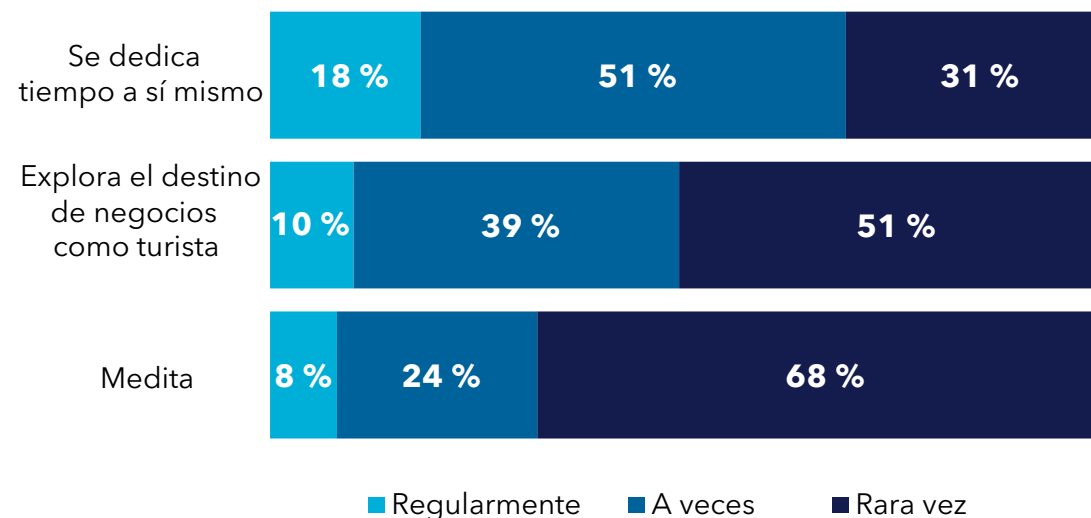
Pese al interés por combinar viajes corporativos con actividades de ocio, sólo uno de cada diez viajeros de negocios lo hace con regularidad. Cuatro de cada diez lo consiguen a veces, mientras que la mitad rara vez encuentra tiempo para hacer turismo en sus viajes. Esto no es extraño, dado el escaso tiempo libre del que disponen. Sólo el 18 % afirma tener tiempo cuando viaja por trabajo, mientras que un tercio rara vez lo hace.

La meditación es otra actividad que ayuda a los viajeros a relajarse y desconectarse, pero menos del 10 % medita regularmente cuando está de viaje. Una cuarta parte lo hace raramente, mientras que una gran mayoría no medita nunca.

## Añadiría elementos de ocio a los viajes de negocios



## Bienestar del viajero durante el viaje



# Cómo desconectarse en un viaje de negocios

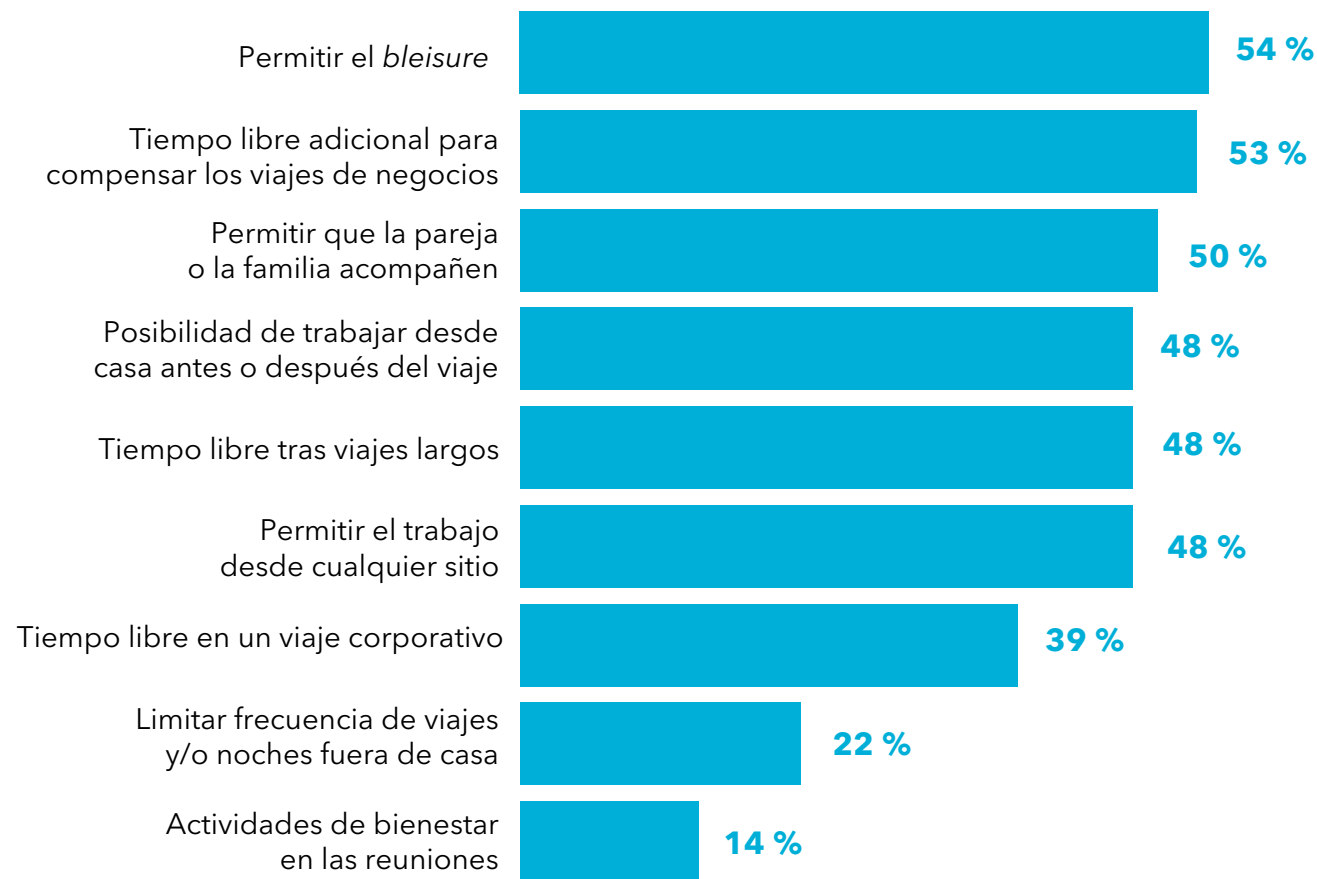
Los viajeros quieren apoyo al equilibrio entre trabajo y vida privada.

Según la encuesta sobre bienestar del viajero de BCD, los viajeros de negocios demandan en gran medida a sus empleadores apoyo para equilibrar la vida laboral y personal. Sin embargo, estas medidas no suelen figurar en la agenda de los compradores de viajes, y rara vez se ofrecen.

Uno de cada cinco viajeros está preocupado por la falta de tiempo libre durante un viaje de negocios y lo considera un factor de estrés. Después del viaje, a los viajeros les preocupa ponerse al día con el trabajo perdido y las responsabilidades familiares, todo a la vez. Esto nunca es fácil, pero resulta aún más difícil cuando se sufre *jet lag* y cansancio tras el viaje.

Una serie de medidas de apoyo por parte de las empresas podrían aliviar estas preocupaciones. El equilibrio entre el trabajo y la vida privada que demandan los viajeros se centra en dos temas: poder combinar los viajes de negocios con el ocio y tiempo libre adicional después del viaje. El primero puede satisfacerse permitiendo viajes combinados, haciendo posible que los acompañantes viajen también y previendo tiempo libre durante el viaje. Los viajeros también quieren que se les compense por trabajar fuera de su horario o por estar fuera de casa. Alrededor de la mitad de los viajeros desearía disponer de tiempo libre adicional, o incluso la posibilidad de trabajar desde casa antes o después de un viaje de negocios. Estos resultados respaldan el reciente concepto de nómadas digitales, que ganó adeptos durante la pandemia y está aquí para quedarse.

## Equilibrio trabajo-vida privada para viajeros de negocios



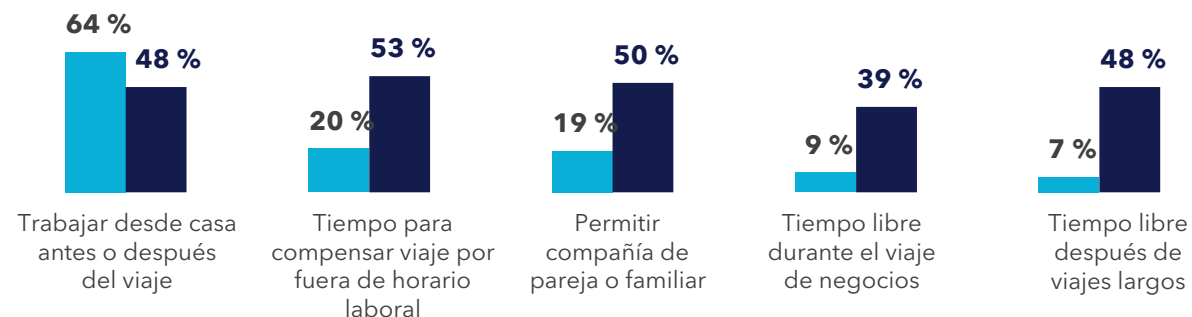
# Cómo pueden las empresas mejorar el equilibrio trabajo-vida privada de los viajeros

Los compradores de viajes ofrecen sólo algunas de las medidas solicitadas.

Nuestra investigación muestra una brecha considerable entre el apoyo al equilibrio entre trabajo y vida personal que a los viajeros les gustaría recibir y las medidas ofrecidas por las empresas. Las mayores diferencias se dan en relación con el tiempo libre después o durante los viajes de negocios; la posibilidad de que la pareja acompañe, y el tiempo libre adicional para compensar el tiempo de viaje por fuera del horario laboral. Aunque son muy apreciadas por los empleados, las empresas rara vez ofrecen estas medidas.

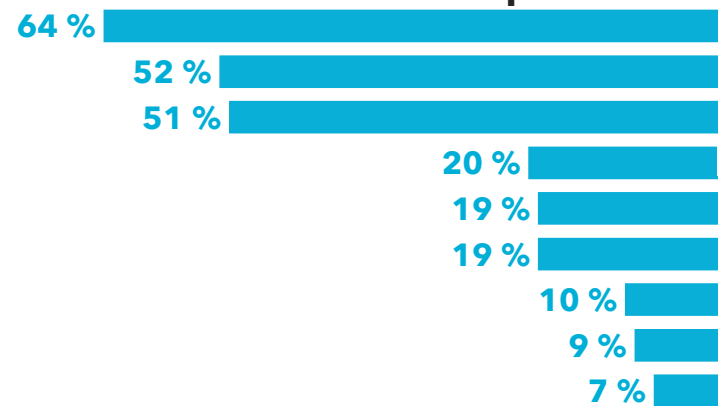
Respecto a los viajes combinados y la posibilidad de trabajar fuera de la oficina, más de la mitad de los compradores ofrecen estas opciones a los viajeros.

## Top medidas apoyo a equilibrio trabajo-vida privada: oferta vs. demanda



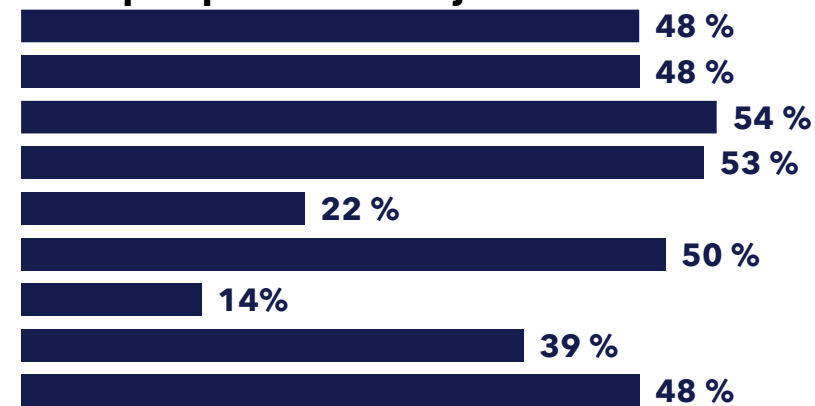
## Apoyo al equilibrio trabajo-vida privada: compradores de viajes vs. viajeros

### Ofertas de los compradores



- Trabajar desde casa antes o después del viaje
- Permitir trabajar desde cualquier lugar
- Permitir el *bleisure*
- Tiempo para compensar viaje por fuera de horario laboral
- Limitar la frecuencia de viajes y/o noches fuera de casa
- Permitir compañía de pareja o familiar
- Actividades de bienestar incorporadas a las reuniones
- Tiempo libre durante el viaje de negocios
- Tiempo libre después de viajes largos

### Lo que quieren los viajeros



# Apps móviles para descansar la mente

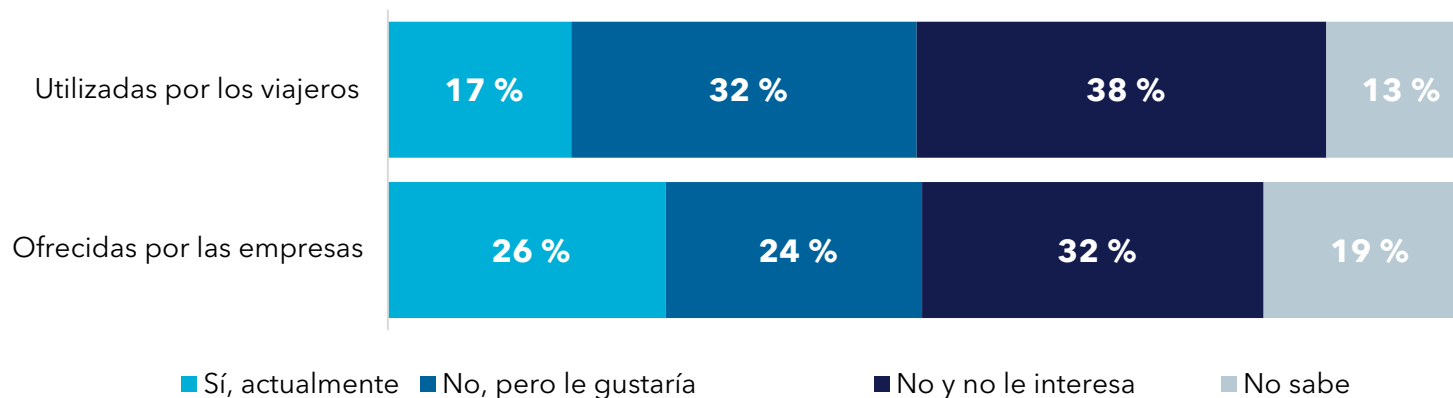
La tecnología podría ayudar a los viajeros a relajarse cuando están lejos de casa.

La tecnología podría ser de gran ayuda durante los viajes para el bienestar físico y mental. Actualmente, el 58 % de viajeros de negocios usa diversas aplicaciones que favorecen su bienestar, y tres cuartas partes de ellos suelen utilizar herramientas y servicios de apoyo a la salud física, proporcionados por su empresa. Las mujeres tienden a usar apps de bienestar con más frecuencia: 73 % de mujeres frente a 51 % de hombres.

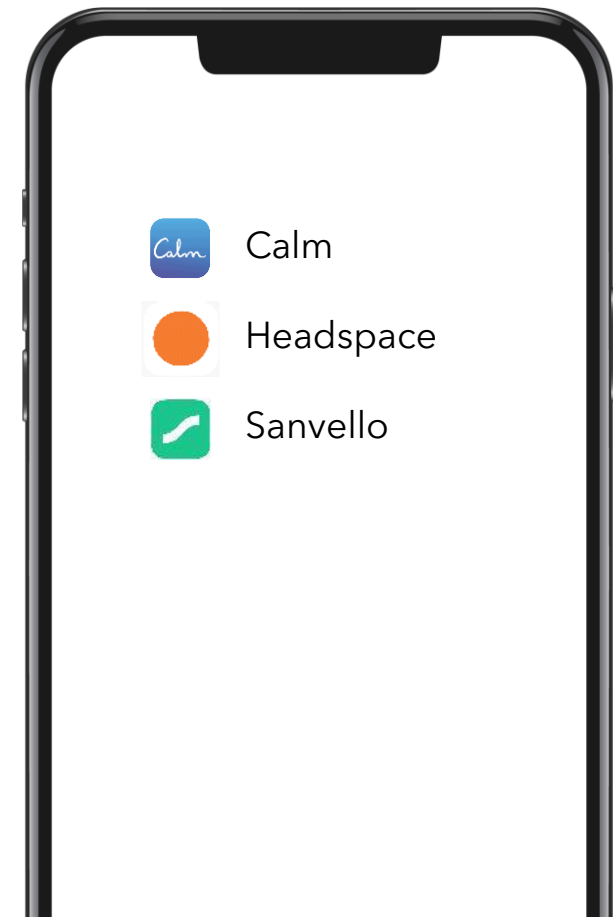
Entre los viajeros, sólo el 17 % utiliza aplicaciones móviles que ofrecen meditación guiada. Tres de cada diez muestran interés por su uso. Estas aplicaciones son más populares entre mujeres: el 30 % las usa, frente al 10% de los hombres. Sin embargo, las intenciones de ambos son igualmente fuertes: al 32 % de los encuestados les gustaría utilizar estas aplicaciones en el futuro.

En cuanto a la oferta, el 26 % de los compradores de viajes afirma que sus empresas ofrecen este tipo de aplicaciones, y una cuarta parte tiene previsto ofrecerlas. En comparación con las aplicaciones para el bienestar físico, las de apoyo al bienestar mental se solicitan con menos frecuencia. Se requieren esfuerzos adicionales para aumentar la concientización de los empleados y animarlos a recurrir a ayuda externa.

## Aplicaciones de bienestar para la meditación guiada



## Apps más populares para el bienestar mental de viajeros de negocios



# Interés de los viajeros por lugares para relajarse

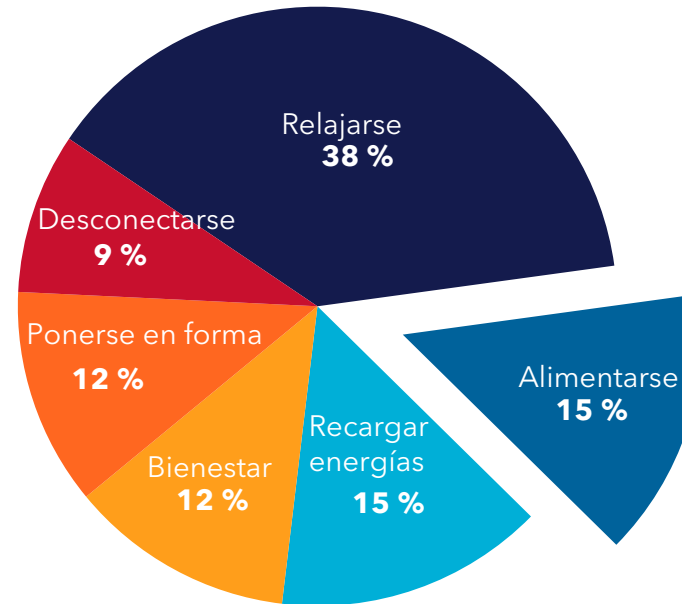
Los viajeros demandan mucho instalaciones aeroportuarias para descansar la mente.

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:	cafés, 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



**Relaxation** (relajación) es la categoría de servicio al viajero más popular. Entre todas las actividades, en los últimos seis meses (6 de octubre de 2022 - 4 de abril de 2023), las instalaciones destinadas a relajarse fueron buscadas por el 38 % de los viajeros en varios aeropuertos y hoteles cercanos. Además, **Sanctuary** (desconectarse), categoría enfocada en lugares tranquilos, provocó el interés de uno de cada diez viajeros. La mayor novedad de Sanctifly para este año es una guía para acceder fácilmente a vestíbulos de hoteles y servicios fuera de la habitación en alojamientos de lujo cerca a los principales centros de viajes.



Somos más conscientes de la necesidad de mejorar la capacidad de recuperación. Es de gran ayuda volar la noche anterior en lugar de tomar un vuelo nocturno que llegue en la madrugada, y reservar tiempo para estirar, hidratarse y hacer la siesta. Las empresas fomentan la recuperación en vez del viejo enfoque de soportarlo todo.

**Sara Quiriconi, experta en bienestar, Sanctifly**



**Natalia Tretyakevich**

Senior Manager, Research & Innovation  
[natalia.tretyakevich@bcdtravel.eu](mailto:natalia.tretyakevich@bcdtravel.eu)

