

BIENESTAR DEL VIAJERO:

DUERMA BIEN

Análisis de investigación

Junio, 2023

Introducción

Este es el tercero 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 explora la importancia del sueño para los viajeros de negocios y el interés de éstos por medidas de apoyo, ofrecidas por sus empresas y proveedores de viajes, que contribuyan a mejorar su salud.

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 la **importancia del sueño** para los viajeros, y su demanda de **apoyo por parte de sus empresas y proveedores.**

Por qué es importante dormir bien

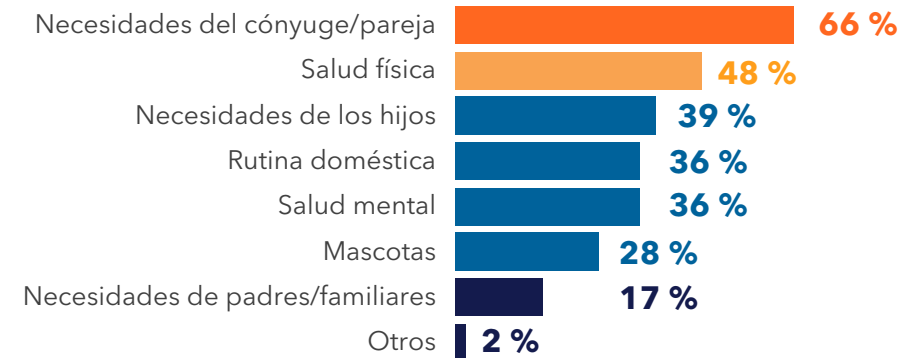
Los viajeros tienen dificultades para descansar bien en viajes de negocios.

Dormir es una de las necesidades humanas básicas esenciales para nuestro bienestar. Es una oportunidad para que nuestro cuerpo descanse, se recupere y se restaure después del día. Para muchos viajeros frecuentes, dormir bien no es fácil. Tienen que lidiar con entornos desconocidos, horarios estresantes y, por supuesto, el *jet lag*.

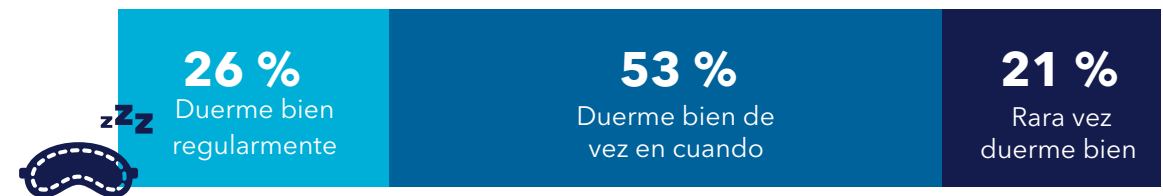
El *jet lag* es un problema temporal del sueño que puede afectar a cualquiera que viaje rápidamente a través de múltiples zonas horarias. Se produce cuando nuestros ritmos circadianos, que indican a nuestro cuerpo cuándo debe permanecer despierto y cuándo dormirse, no están sincronizados con la zona horaria actual. Por desgracia, el *jet lag* no consiste sólo en sentirse "desconectado" durante un par de días. En realidad, es un gran problema con importantes costos financieros y humanos: productividad reducida, rendimiento más bajo y salud comprometida. El *jet lag* puede debilitar el sistema inmunitario y tener consecuencias para la salud a largo plazo. Y, según informan los viajeros de negocios, la salud física es el segundo factor que más influye en la organización de su viaje, después de las necesidades de su cónyuge o pareja.

A pesar de la importancia de dormir y recuperarse adecuadamente, sólo una cuarta parte de los viajeros de negocios consigue dormir bien con regularidad mientras viaja. La mitad afirma que a veces lo consigue, y 2 de cada 10 rara vez duermen bien fuera de casa. Si mejoran esta situación, las empresas podrían beneficiarse de empleados más felices y sanos.

Factores que influyen en los viajes de negocios



Bienestar del viajero durante el viaje: dormir bien



Cómo dormir lo suficiente durante un viaje

Medidas de apoyo al bienestar ofrecidas por las empresas podrían mejorar el descanso de los viajeros.

Según la encuesta de BCD sobre bienestar, la falta de sueño y el *jet lag* están entre las principales preocupaciones en los viajes, según el 36 % de encuestados. Para 1 de cada 5, el *jet lag* es uno de los principales factores de estrés.

Quienes viajan, aprecian el apoyo al bienestar por parte de sus empresas, pues estimula su salud y su espíritu. Los consejos para dormir y recuperarse son valiosos para 4 de cada 10 viajeros, y a muchos encuestados les gustaría ver más medidas de apoyo al equilibrio entre vida laboral y familiar, que influyan indirectamente en sus patrones de descanso y sueño. Así, a la mitad de los encuestados les gustaría recibir tiempo libre adicional para compensar los tiempos de viaje por fuera del horario laboral. Y 4 de cada 10 valoran el tiempo libre durante los viajes. Uno de cada cinco viajeros apoya que se limite el número de viajes de negocios y su duración, por considerar que eso influiría positivamente en su bienestar general.

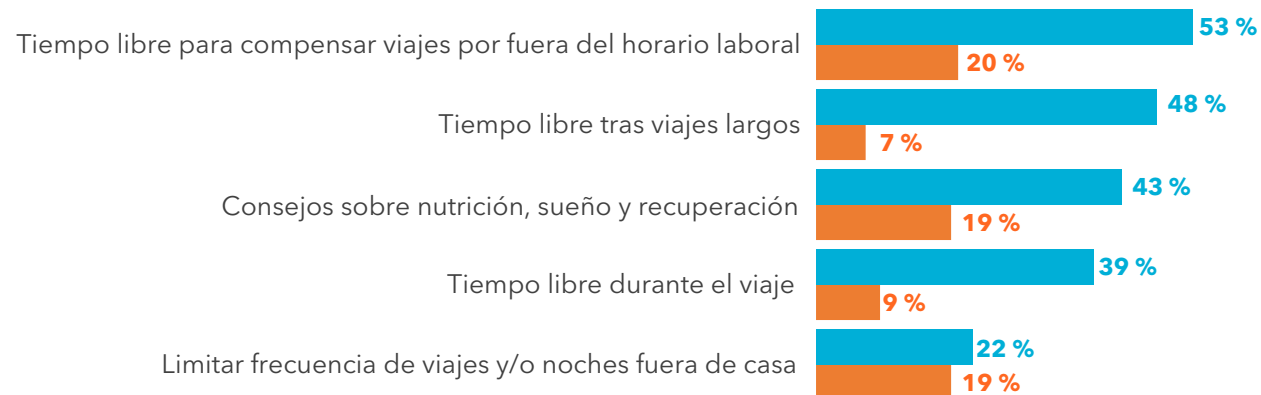
Sin embargo, las medidas de apoyo que ofrecen actualmente las empresas están muy por debajo de la demanda. Sólo 1 de cada 5 compradores de viajes ofrece consejos para dormir y recuperarse; tiempo libre adicional para compensar desplazamientos por fuera del horario laboral, y limitaciones a la frecuencia y duración de los viajes. Menos del 10 % afirma tener políticas que contemplen tiempo libre extra mientras se viaja o después de viajes largos.

Más allá de las medidas de apoyo adoptadas por sus empleadores, los viajeros destacan los servicios de proveedores que contribuyen a su bienestar y les permiten disfrutar de un buen descanso lejos de casa. Cuando viajan en avión, los asientos espaciosos; una temperatura agradable a bordo, y mantas y almohadas figuran entre los tres servicios que más favorecen su comodidad. Los viajeros de negocios también valoran la privacidad.

En la habitación, factores como temperatura, insonorización y ventilación son primordiales para un descanso de calidad, según mencionan dos tercios de los viajeros. Y 4 de cada 10 necesitan persianas tipo blackout para dormir bien.

Apoyo al bienestar físico de los viajeros de negocios: duerma bien

Demanda vs. oferta



Comodidades para mayor bienestar en el avión y el hotel



Aplicaciones móviles para dormir bien

La tecnología puede ayudar a combatir el *jet lag* y mantener un sueño saludable.

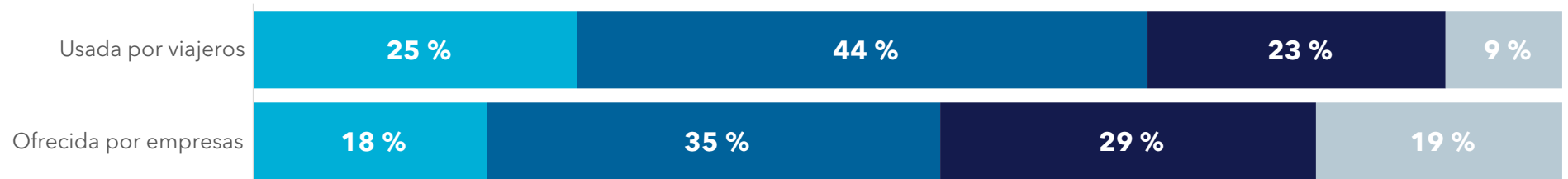
La tecnología podría ayudar a los viajeros a mejorar su bienestar durante los desplazamientos. Actualmente, el 58 % de ellos usa varias aplicaciones con este fin. Tres cuartas partes están dispuestos a emplear servicios de apoyo para mejorar su salud, si su empresa las ofrece. Pero sólo el 27 % de los empleadores brinda acceso a apps para el bienestar, ya sea mediante el reembolso del costo de suscripción o del pago total, o por medio de recomendaciones de apps gratuitas.

Las apps para superar problemas de sueño en un nuevo entorno representan la categoría menos popular entre las diversas aplicaciones para el bienestar de los viajeros. Lo mismo ocurre con aquellas destinadas a combatir el *jet lag*, ya que solo el 2 % de los viajeros de negocios las utiliza. El interés, sin embargo, es alto: a un tercio le gustaría aprovechar este apoyo tecnológico. Por el lado de la oferta, el 14 % de los compradores de viajes ofrece este tipo de soluciones y al 38 % le gustaría empezar a ofrecerlas.

Las apps que contribuyen a un sueño saludable son ligeramente más populares. Una cuarta parte de los encuestados las usa y a casi la mitad le gustaría hacerlo. De otro lado, el 18 % de las empresas ofrece estas soluciones y a un tercio le gustaría hacerlo. Existe un gran potencial para que proveedores de consejos para un sueño saludable se asocien con las empresas preocupadas por el bienestar de sus viajeros.



Apps de bienestar para un sueño saludable



Apps de bienestar para combatir el *jet lag*



■ Sí, actualmente ■ No, pero le gustaría ■ No, y no le interesa ■ No sabe

Interés de los viajeros por instalaciones para dormir

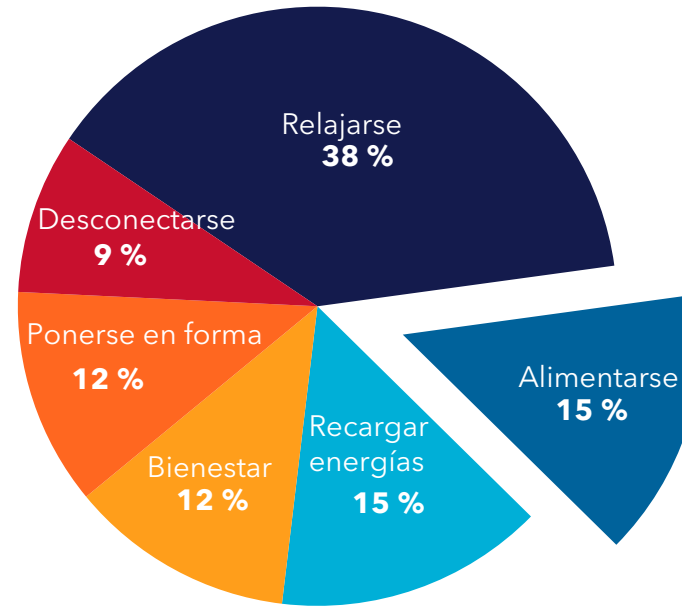
Los viajeros demandan instalaciones aeroportuarias para desconectarse y descansar.

Sanctify, 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 Sanctify:

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



Desconectarse (Sanctuary) es la categoría de servicios al viajero que incluye diversas opciones para dormir y relajarse: salas para descanso diurno, salas VIP, cabinas para dormir, entre otras. En los últimos seis meses (del 6 de octubre de 2022 al 4 de abril de 2023), uno de cada diez viajeros buscó estas instalaciones en varios aeropuertos y hoteles cercanos. La popularidad de esta categoría creció mucho durante la pandemia.

Además, Sanctify se alió con [Timeshifter®](#) para ofrecer sugerencias con base científica sobre cómo superar el jet lag y, de esa manera, optimizar el sueño, permanecer alerta, proteger la salud y mejorar la calidad de vida.



Dormir bien es el santo grial de todo viajero. Incluso 15 minutos en el avión o en el aeropuerto pueden ser reparadores. Yo siempre llevo una chaqueta ligera con capucha, una buena máscara para los ojos y tapones para los oídos. Use la opción Sanctuary de la aplicación Sanctify para identificar las zonas tranquilas del aeropuerto, y sintonice las sesiones de mediación, en la pestaña de vídeo, para relajarse.

Karl Llewellyn, fundador Sanctify.



Natalia Tretyakevich

Senior Manager, Research & Innovation

natalia.tretyakevich@bcdtravel.eu