



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



## AMBITO BIZ

POR LEANDRO FERREYRA - | Lunes 20 de Octubre de 2014

# Cómo reducir el estrés laboral en un viaje corporativo

Los viajes laborales pueden conllevar largas esperas en aeropuertos, pérdidas de equipaje, agendas interminables, conflictos familiares. Según los especialistas, la probabilidad de siniestralidad es del doble que en los viajes turísticos. Un estudio de PC Housing asegura que los viajeros de negocios trabajan, en promedio, 240 horas al año más que sus colegas sedentarios.<sup>1</sup>



LEANDRO FERREYRA

"El estrés de un viaje laboral no puede reducirse a cero, pero puede ser manejado", asegura un estudio difundido por **Carlson Wangonlit Travel (CWT)** realizado entre siete mil viajeros de alto rango de empresas internacionales. El informe califica la intensidad de 33 factores. El más relevante es la pérdida del equipaje. El segundo motivo de estrés está dividido: un viaje largo en clase económica ocupa ese lugar para los sudamericanos, mientras que para viajeros de otras regiones, una mala conexión de internet ocupa esa triste segunda posición en el ranking.

Un dato a tener en cuenta es que la clase business, que podría ayudar a reducir el nivel de estrés del viajero, está cada vez más lejos del empleado de mediano rango porque "la diferencia de precios es muy alta", considera **André Carvalho Rosa**, gerente regional de **CWT**. Hoy, la brecha entre un pasaje en clase económica y uno en primera, puede ir de 3.000 a 10.000 dólares.

<sup>1</sup> Fuente: <http://www.ambito.com/763431-como-reducir-el-estres-laboral-en-un-viaje-corporativo>

## LOS 3 ESTRESORES

1- Perder tiempo que podría usarse para trabajar: asiento de avión inadecuado, mala señal de internet.

2- Imprevistos desagradables: valijas que no llegan o pérdida de conexiones.

3- Alteración de las rutinas: no poder comer sano, madrugar para tomar un vuelo, ausentarse de la familia.

## PRINCIPALES SÍNTOMAS

- Angustia.
- Malestar.
- Ansiedad.
- Síntomas físicos.



## REGISTRAR EL PENSAMIENTO

"Muchos empresarios y ejecutivos han padecido enfermedades por estrés, úlceras derivadas de la alta ansiedad, porque no están relacionados con el descanso y la diversión, que sí caracteriza a los viajes de placer. Por eso es importante tomar descansos, hacer actividad física, comer sano y aprender a registrar qué tipo de pensamiento es el que aparece. Si es un pensamiento de culpa debido a todo lo que uno no puede hacer por tener que viajar, es necesario reevaluarlo y buscar un pensamiento más realista y positivo, pensando tal vez en el privilegio de viajar", sostiene **Leticia Tolesano, psicóloga, especialista en terapia cognitiva conductual.**

"Actualmente hay estudios que muestran que el estrés por viajes laborales aumenta con la edad, con las distancias y con el cambio de idioma. También se sabe que las mujeres lo padecen con más frecuencia que los varones", considera **Santiago Gómez, psicólogo, director de Decidir Vivir Mejor y del Centro de Psicología Cognitiva.** Precisamente el estudio de CWT menciona este aspecto, al considerar que las mujeres perciben mayor nivel de estrés que los hombres en casi todos los factores y su situación más estresante es la demora o pérdida del equipaje (83%), probablemente porque reemplazar el guardarropa en un corto plazo les es más dificultoso y costoso.

"No hay duda de que los viajes de trabajo afectan la vida cotidiana del individuo en diferentes áreas como interrupción en los programas de fines de semana en familia; vida en pareja; hábitos de alimentación; actividad física; hobby; etc. Esta forma de vida tan acelerada puede provocar conflictos de pareja y familiares, ya que la persona no puede dedicarles tiempo a sus seres queridos y muchas veces está ausente en los momentos más importantes de la vida de ellos", asegura Gómez. "El viaje en avión afecta también la productividad del sujeto, por causa de los diferentes estresores que se pueden presentar, como miedo a perder o a no encontrar el equipaje, retraso del vuelo, temor a perder el avión, los riesgos de no poder conectarse a internet. Esto significa que el estrés aumenta como consecuencia del temor y la ansiedad, producto de los diferentes obstáculos que puedan aparecer y que resten tiempo para las tareas productivas, así como también para poder cumplir con los horarios de las reuniones programadas", agrega el especialista, y concluye: "Es frecuente que estos individuos padezcan también de enfermedades psicosomáticas debido a las exigencias del medio que son excesivas, intensas y prolongadas y que superan la capacidad de adaptación del organismo".

Para Tolesano, "los viajes de negocios requieren una cuidadosa planeación para lograr excelentes resultados y una buena programación para optimizar el tiempo. Los problemas que se pueden presentar tienen que ver con la mala organización, ya que pueden aparecer síntomas físicos y/o anímicos como ansiedad, mal humor, estrés, angustia, agotamiento; que pueden afectar el buen desempeño en el ámbito laboral". La

especialista sostiene que "el estrés producido por un viaje de negocios es mayor que el que se genera aun en la vida laboral cotidiana. El tiempo perdido, el factor sorpresa y los cambios en la rutina son los principales factores de estrés en los viajes corporativos".

Los métodos **para reducir los niveles de ansiedad** son muchos y van desde el ejercicio físico hasta el mental. "El ejercicio ayuda a elevar los niveles de serotonina, un neurotransmisor que interviene en otros neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, que están relacionados con la angustia, la ansiedad, el miedo, la agresividad y los problemas alimenticios", dice Tolesano.

Existen recursos para que el viaje resulte lo más placentero posible. Disfrutar el vuelo, llevar un libro, escuchar música, programar la agenda de la semana, entre otros, sirven para calmar la ansiedad. "Respecto de las agendas interminables, conviene separar lo urgente de lo importante, y de esta manera poner en primer lugar en la agenda todo lo urgente y luego por grado de importancia", concluye Tolesano.



CAPACITARTE  
*Es ser líder de tu vida*