

meet *in*

Nº 10
OTOÑO 2011
5,80 €

DESTINOS, IDEAS Y TENDENCIAS PARA EL VIAJE DE NEGOCIO

DESTINOS

CÁDIZ

OVIEDO

MALTA

RUMANÍA

PANORAMA

**LA GUERRA DE
LAS ESTRELLAS**

**CÓMO EVITAR
ROBOS DE DATOS**

VIAJEROS FRECUENTES

RICHARD WOLF

FRENTE A FRENTE

ROAMING PARA PYMES

INCENTIVOS

MYANMAR



TIEMPO DE REFLEXIÓN
**Reuniones
en silencio**

REUNIONES EN SILENCIO

iiiSssshhhhhh!!!

El bienestar del empleado repercute en los resultados de la empresa. Aunque no existen estadísticas, todo el mundo lo sabe. Por eso las empresas españolas adoptan cada vez más costumbres, muy extendidas en EEUU y Reino Unido, relacionadas con la relajación de sus trabajadores, ya sea en la oficina o en marcos para reuniones donde el silencio y la tranquilidad estimulan la creación de ideas positivas y una visión optimista del futuro.

TEXTO: EVA LÓPEZ ÁLVAREZ

Una reunión de empresa se puede acompañar de muchas cosas: una cata de vinos, una actividad lúdica, una visita guiada, una propuesta de motivación... El caso es dejar buen sabor de boca, algo que ayudará a implicar a los participantes en los proyectos de la empresa. Pero entre los recursos más en boga últimamente se encuentran las sesiones de relajación, porque incitan a reflexionar, favorecen el bienestar e impulsan la creación de emociones positivas. Lo más habitual es programarlas antes de las sesiones de trabajo, de tal modo que el asistente se libere del estrés o aprenda a gestionarlo, aunque ofrecerlas después también favorece la asimilación de ideas. En todos los casos, sirven para mejorar el rendimiento: un equipo de psicólogos de la Universidad de Carolina del Norte ha comprobado que el

dominio de las técnicas de meditación puede mejorar las capacidades cognitivas en tan sólo cuatro días de práctica. Puede incluso influir en el absentismo laboral. Según un estudio realizado por científicos del Centre for Addiction and Mental Health de Canadá, una técnica de meditación conocida como *mindfulness* (atención y conciencia plena) proporciona una protección contra la recaída en la depresión similar a la de los antidepresivos.

Menos gasto

Las reuniones en lugares tranquilos, generalmente asociados al medio rural,

acompañadas de sesiones de relajación, se adaptan a la perfección a un contexto de restricción del gasto, ya que los costes de organización y las dificultades administrativas se reducen. No obstante, y como explica Jaume León, director de JLA.MICE, consultora especializada en turismo de reuniones, "también existe una tendencia clara a reunirse en este tipo de marcos asociados a actitudes ecologistas y el fomento del contacto con la naturaleza, el territorio y un entorno humano amable". Por eso se está produciendo un desvío de las reuniones de tamaño medio (hasta 50 personas) a hoteles pequeños o instalaciones "más humanas".

Sesiones de relajación, estiramientos, masajes, pilates, tai-chi, yoga, paseos... todas forman parte de las actividades programadas como complemento a una reunión. Sin duda, su impacto es

En los Pirineos, y especialmente dedicada a ejecutivos, una actividad original relacionada con el contacto con la naturaleza y el desarrollo de la capacidad profesional es el *coaching* con caballos. La empresa Caballos y Liderazgo Natural diseña programas a medida de las necesidades de cada empresa en función de aspectos como la inteligencia emocional, el liderazgo y las habilidades directivas que se quieran desarrollar. La oferta se articula en torno a jornadas de un día de duración, residenciales, o bien por módulos de tres horas destinados a profundizar en un aspecto en particular: comunicación, poder e influencia, escucha y negociación, estilos de dirección, el liderazgo como servicio, orientación al logro, etc. Según los organizadores, la relación con los caballos durante los ejercicios da lugar a situaciones en las que el animal sirve de espejo, brindando un rápido y honesto *feedback*. Los ejercicios son filmados de tal modo que el participante puede observarse a sí mismo y escuchar la opinión de los demás. www.caballosyliderazgo.com



Foto: Sotillo Burgos

- 1 No es necesario viajar hasta el Tíbet para realizar un retiro espiritual.
- 2 En la sierra de Madrid, lugares como El Bosque se han especializado en sesiones de trabajo acompañadas de dinámicas de grupo.
- 3 En el *coaching* con caballos, el animal sirve como espejo del participante, que tiene un *feedback* de sí mismo.
- 4 El cortijo El Sotillo, en la sierra de Gata, ofrece actividades como el pastoreo.



mayor cuando se organizan en marcos únicos, lugares que por sí solos incitan a la tranquilidad y el sosiego. El silencio es la principal característica de algunos hoteles-destino que se presentan como remansos de paz de los que las empresas pueden extraer resultados más valiosos de lo que creen.

Destinos silenciosos

Muchos de los paradores diseminados por toda España se prestan a reuniones de empresa en marcos apacibles (www.parador.es). Al igual que los establecimientos de la red Rusticae (www.rusticae.es). En la sierra de Madrid, lugares como El Bosque se

han especializado en la organización de sesiones de trabajo acompañadas de sesiones de tai-chi, yoga, talleres antiestrés o clases de meditación. Las compañías contratan cada vez más sesiones de risoterapia, principalmente destinadas a la celebración, o el producto "Equipo en juego", que congrega a especialistas en *coaching* y psicólogos para profundizar en las emociones de los participantes, que pueden reír o llorar en función de las diferentes técnicas aplicadas. Las sesiones se organizan para un máximo de 100 participantes (www.el-bosque.org).

En Cataluña, el hotel Villaengracia (Sercotel) propone reuniones de



trabajo acompañadas de sesiones de relajación o risoterapia en un marco difícilmente superable, a tiro de piedra del monasterio de Poblet (Tarragona). El complejo, que se encuentra a unos 150 km Barcelona, cuenta con 10 hectáreas de terreno en las que organizar todo tipo de actividades en contacto con la naturaleza. Una de las características básicas de su oferta es el silencio, que se puede apreciar al aire libre o en uno de los cinco salones destinados a reuniones, especialmente en el que ocupa el espacio de la antigua capilla. La configuración de las estancias, divididas entre el hotel y pequeños edificios de apartamentos,

favorecen la privatización de espacios con el objetivo de favorecer la sensación de retiro del grupo (www.villaengracia.com). En el andaluz cabo de Gata, lugares como el cortijo El Sotillo, del siglo XVIII, no solo ofertan un emplazamiento único con la tranquilidad garantizada,

Las empresas contratan cada vez más sesiones de risoterapia y jornadas de relajación en la naturaleza

sino la práctica de actividades ancestrales que estimulan la reflexión y la relajación en el campo. Buen ejemplo de ello es el pastoreo. La actividad comienza a primera hora de la mañana con la llegada a los corrales de una

finca vecina, donde los grupos sueltan al ganado acompañados por el pastor. Durante las tres horas de paseo, los participantes reciben una explicación destinada a comprender mejor la actividad y el entorno, a la que sigue una comida en plena naturaleza (www.cortijoelsotillo.es).

En la localidad de Peñafiel, provincia de Valladolid, Las Claras es un hotel-convento cuyas instalaciones se prestan a la organización de pequeñas convenciones acompañadas de sesiones de relajación. Lo que fue un recinto de clausura ha sido reconvertido en un alojamiento de cuatro estrellas. El complejo cuenta con cuatro salones para encuentros corporativos y spa con circuito termal. El claustro es utilizado para sesiones de yoga y tai-chi en grupos de hasta 50 personas (www.hotelconventolasclaras.com).

Retiros espirituales

No es necesario viajar hasta el Tíbet para realizar un retiro espiritual. Varios conventos y monasterios en España ofrecen la posibilidad de programar una estancia basada en la austeridad



LAURA MARTÍNEZ
Directora de Eventos
de El Bosque Madrid Sierra

¿Qué se intenta transmitir a los grupos que contratan sesiones de relajación?

La filosofía de "primero tú y luego tu trabajo", creando revulsivos que favorezcan la gestión de determinadas situaciones, como puede ser la integración de equipos o la obtención de determinados objetivos.

¿Han notado que la demanda aumenta en épocas difíciles?

En nuestro caso ha aumentado un 20%, con especial éxito de productos como los talleres antiestrés, la risoterapia o el "Equipo en juego" destinados a profundizar en las emociones.

¿Cuál es el tamaño ideal de los grupos para conseguir que se relajen?

Nosotros disponemos de cinco salas de reuniones y espacios para organizar las actividades de relajación con capacidad hasta 100 personas. Los grupos grandes no suponen un obstáculo. Podemos dividirlos o trabajar con uno grande. Adaptamos el número de tutores de cada actividad al número de participantes.

y la eliminación de lo superfluo, el respeto de las reglas y horarios y, sobre todo, del silencio.

El monasterio de Santa María de Poblet, en Tarragona, cuenta con una hospedería en la que solo se admiten hombres. La estancia se destina a quienes quieren dedicar unos días a la meditación compartiendo la vida de los monjes y su experiencia monástica en un clima de silencio y sencillez,

Algunos conventos y monasterios están abiertos a estancias de grupos basadas en la austeridad

siguiendo siempre el ritmo de la comunidad. Una hospedería externa frente al monasterio puede acoger grupos más numerosos con el mismo objetivo, aunque con un régimen más abierto, de tal modo que se pueden incluir sesiones de trabajo o visitas de la región (www.poblet.cat).

El monasterio de Santa María de Huerta, en Soria, acoge tanto a hombres como a mujeres. Según la premisa de San Benito ("a todos los forasteros que se presenten se les acogerá como a Cristo"), el recinto cuenta con una hospedería. Cada año se organizan cursos sobre la vida monástica y la oración (www.monasteriohuerta.org).

Las Huelgas, en Burgos, es un monasterio exclusivo para mujeres.

Junto a las 36 monjas que lo habitan se puede contribuir a los trabajos de decoración de porcelana, fabricación de rosarios o ayudar en las tareas de lavandería para hoteles. En total, no cuenta más que con 10 habitaciones. Como para estar en familia. (www.monasteriodelashuelgas.org). ◀

5 El monasterio de Las Huelgas, en la provincia de Burgos, sólo acoge a mujeres.


6 Sesión de risoterapia organizada por Zen Events.





la reducción de dolores de espalda y contracturas y la oxigenación del cerebro, lo que favorece la fluidez de las ideas. El recientemente inaugurado hotel Mandarin Oriental de París organiza sesiones de tai-chi y *kodo* (tambor japonés) para sus empleados, con el convencimiento de que si cada trabajador se encuentra en armonía consigo mismo, el servicio al cliente será mejor.

MASAJES EN LA EMPRESA

El *shiatshu* es un masaje japonés que alivia las tensiones acumuladas mediante una profunda relajación. Busca despertar el poder autocurativo del organismo. Sirve para recuperar un estado armónico, tanto físico como emocional y espiritual. Las sesiones de 15, 20 o 30 minutos solo requieren un espacio en el que instalar una camilla. 

7 Zen Events imparte clases de yoga en las empresas.

8 El masaje es una de las soluciones más efectivas para liberar las tensiones laborales.

“Está creciendo la demanda de actividades en la oficina”

PATRICIA DURÁN
Directora de zenevents.es

¿HACIA DÓNDE VAN LAS PROPUESTAS DE RELAJACIÓN APLICADAS A EMPRESAS?

Debido al alto grado de estrés laboral, las empresas demandan actividades novedosas que permitan desarrollar la relajación en grupo y romper con la rutina diaria. Por ejemplo, las sesiones de *piã*, que contribuyen a generar una actitud más positiva en los trabajadores.

¿EN UN CONTEXTO DE CONTROL DE GASTO, LOS ORGANIZADORES TIENDEN A “QUEDARSE EN LA OFICINA” Y OFRECER EXPERIENCIAS DE RELAJACIÓN A SUS EMPLEADOS?

Efectivamente, nos encontramos con una mayor demanda en la

realización de actividades en las propias instalaciones de los clientes. De este modo el lugar en el que normalmente existen tensiones y el estrés del trabajo diario se convierte en el escenario de experiencias diferentes y gratificantes.

¿CUÁL ES EL PRODUCTO ESTÁNDAR FUERA DE LA OFICINA?

Las experiencias motivacionales de dos o tres horas, antes o después de una convención, dentro de un programa que puede ocupar una jornada entera. Según el plan de actividades, incentivos o *team building* buscamos propuestas con el objetivo de cohesionar al grupo, crear un ambiente más distendido y, por tanto, favorecer la productividad.





NUEVAS TENDENCIAS INDOOR

Bienestar sin salir de la oficina

El yoga para empresas (*yoga in company* o *yoga at work*) es una tendencia consolidada en países como Estados Unidos y Reino Unido. Los sectores de las nuevas tecnologías, comunicación, consultoría y financiero son los principales usuarios de este tipo de servicios.

Los profesores y terapeutas parten de la ideología oriental según la cual realizar bien su trabajo hace que la persona se sienta más feliz. En esta cultura hay cuatro leyes que rigen el equilibrio mental y emocional en el trabajo: la primera exige desempeñar la tarea asignada lo mejor posible, en cada momento y en cada

Las más concienciadas son las empresas de los sectores de tecnología, comunicación y consultoría

situación. Siempre con lucidez, destreza y dedicación. La segunda premisa se basa en evitar la ansiedad, y esto quiere decir que no hay que valorar lo que se está haciendo en función de los resultados que se alcanzarán. La tercera regla defiende

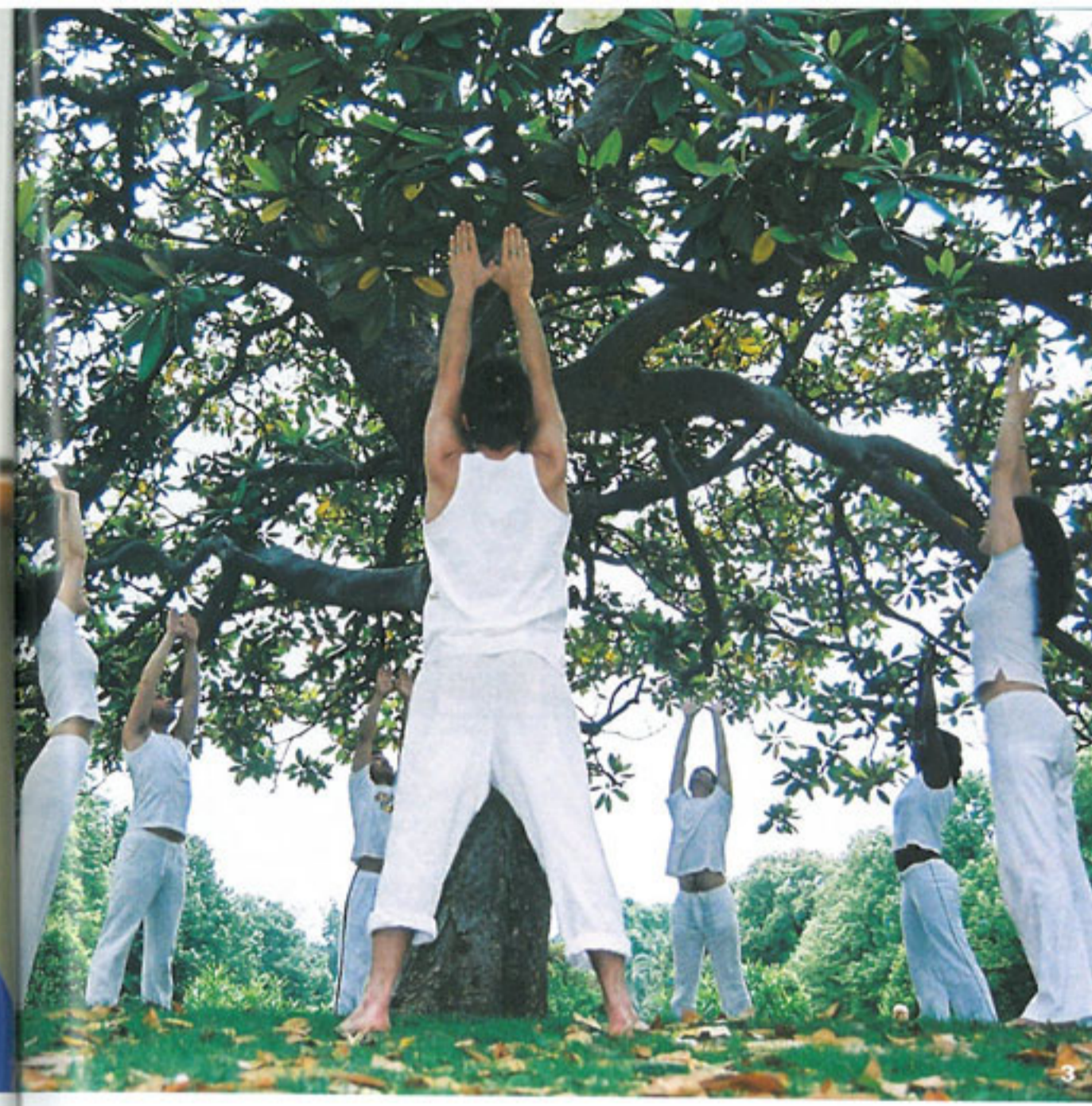
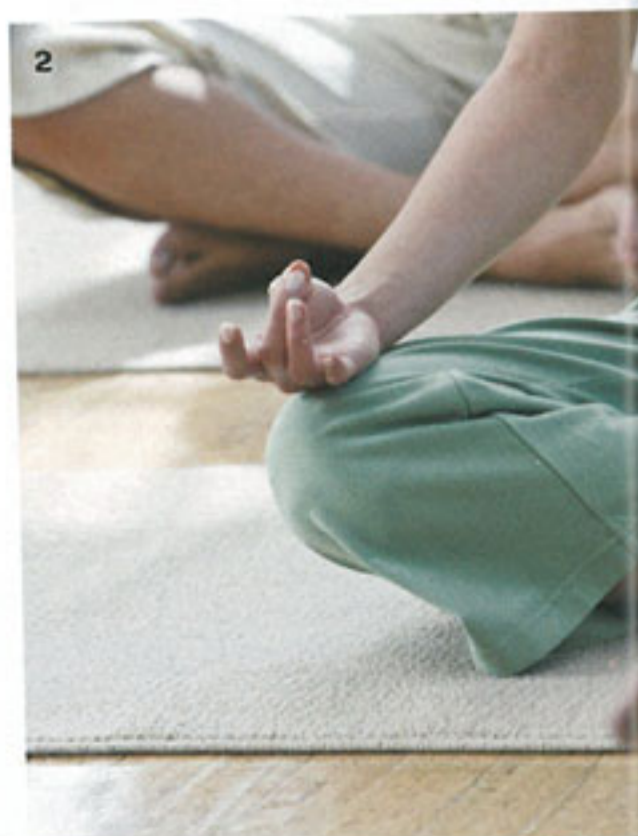
que si cada empleado entrega lo mejor de sí mismo los resultados terminarán por aparecer. No hay que obsesionarse por ellos. La cuarta y última ley propugna la indiferencia ante el halago, el insulto, el elogio o la crítica. Ser capaz de hacer abstracción sobre los sentimientos que pueden generar ciertas situaciones favorece la evolución personal y profesional.

YOGA

En España existe cada vez más oferta relacionada con la que ha sido llamada la "salud en la empresa". El yoga es una de las prácticas más comunes. Ayuda a descubrir determinadas posiciones posibles

de adoptar en la oficina que favorecen la concentración y las emociones positivas. Las compañías que disponen de espacio suelen organizar cursos semanales de dos horas. Las que no disponen de infraestructura pueden contratar servicios

como el Mindful break de Lotoyoga. Se trata de sesiones de 20 o 30 minutos en las que los participantes aprenden técnicas de relajación y ejercicios de respiración sin necesidad de moverse de su silla. Lo ideal es disponer de un espacio, que puede ser la sala de juntas, para poder tumbarse en algunos momentos de la sesión, de tal modo que se puedan desarrollar de la manera más óptima los ejercicios



de respiración y estiramientos (www.lotoyoga.com).

En la misma línea se organizan sesiones de pilates en las empresas que cuentan con espacios para ello. Los ejercicios contribuyen a aumentar la tonicidad y el control de las posturas más recomendables durante el horario de trabajo.

TALLERES DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

Se basan en la realización de ejercicios de respiración, relajación y estiramientos para mejorar y prevenir dolencias, especialmente en la zona de la espalda, equilibrando el sistema nervioso alterado por los estados de tensión. Nagare Bienestar Laboral organiza jornadas a medida durante uno o varios días que incluyen talleres como "Pensar en positivo" o "Comer bien para vivir mejor". Dentro del programa se pueden incluir cursos de grafología, capoeira, liberación emocional o reeducación postural. El objetivo es liberar las tensiones físicas y emocionales, mejorar

la comunicación y la empatía con los demás y aumentar la autoestima y el compromiso con el grupo y la empresa (www.nagarebienestarlaboral.es). Lotoyoga propone programas prácticos en tres seminarios de nueve horas de trabajo, cada uno adaptable al horario de la empresa. Están orientados a descubrir el potencial interno propio a través de ejercicios de relajación. El siguiente paso es identificar las causas del desgaste físico, mental y emocional. La última fase se refiere a la motivación, con ejercicios de desbloqueo físico y la definición de impulsos creativos personales que permitan ver el trabajo como un reto estimulante.



- 1 Crear las condiciones para que la persona realice bien su trabajo contribuyen a su felicidad.
- 2 En EEUU y Gran Bretaña, el yoga en el trabajo es una tendencia ya consolidada.
- 3 Clase de respiración organizada por Nagare Bienestar Laboral.
- 4 Sesión de tai-chi en el claustro del convento de Las Claras.
- 5 y 6 Estiramientos y shiatsu dirigidos por Nagare Bienestar Laboral.

TAI-CHI

Es una de los artes marciales más populares del mundo y tiene una presencia creciente en los programas de relajación y conciliación entre el cuerpo y la mente destinados a empresas. La lucha corporal ha dado paso a ejercicios de meditación y gimnasia más relacionados con la kinesiología que con el combate. Entre las virtudes de esta disciplina figuran la reducción del estrés, el incremento de la concentración,