

Trabajo Fin de Grado

EL TURISMO Y LA SALUD MENTAL

Tourism and mental health

Autor/es

Marcos García Franco

Director/es

Roy Janoch

ESCUELA UNIVERSITARIA DE TURISMO DE ZARAGOZA

GRADO EN TURISMO

2023

Resumen

Este trabajo de fin de grado se centra en analizar la repercusión del turismo en la salud mental de cada individuo, con el fin de fomentar una experiencia turística saludable y minimizar los impactos negativos que puede producir la misma. El turismo es una actividad cada vez más popular y extendida a nivel global, pero también puede tener efectos tanto positivos como negativos en la salud mental de las personas que participan en él. Este estudio exploratorio busca comprender los diversos aspectos de esta compleja relación y proporcionar una visión general de los factores involucrados.

Palabras clave: Turismo, salud mental, actividad, personas, experiencia

Abstract

This undergraduate thesis focuses on analyzing the impact of tourism on the mental health of individuals, aiming to promote a healthy tourist experience and minimize the negative effects it may produce. Tourism is an increasingly popular and widespread activity globally, but it can also have both positive and negative effects on the mental health for those who participate in it. This exploratory study seeks to understand the various aspects of this complex relationship and provide an overview of the factors involved.

Key-words: Tourism, mental health, activity, people, experience

Índice:

1. Introducción.....	4
1.1. Contexto y justificación.....	4
1.2. Objetivos de la investigación.....	5
2. Marco teórico.....	6
2.1. Definición de turismo.....	6
2.2. Tipologías de Turismo.....	6
2.2.1. Turismo sol y playa.....	7
2.2.2. Turismo de Bienestar.....	7
2.2.3. Turismo Terapéutico.....	7
2.2.4 Turismo de Aventura.....	8
2.2.5 Otros tipos de Turismo.....	8
2.3. Salud mental y bienestar.....	8
2.4. Relación entre turismo y salud mental.....	9
2.5. Factores de riesgo y protección en el turismo.....	10
3. Metodología.....	12
3.1. Diseño de la investigación.....	12
3.2. Muestra y participantes.....	12
3.3. Instrumentos de recopilación de datos.....	12
3.4. Análisis de datos.....	13
4. Resultados de la encuesta.....	15
4.1. Análisis descriptivo de los datos recopilados.....	15
4.2. Análisis de correlación entre variables.....	16
4.3. Resumen evaluación de los datos obtenidos.....	17
5. Propuestas de turismo y bienestar de la salud mental.....	18
6. Conclusiones.....	21
7. Limitaciones y Recomendaciones.....	22
6.1. Limitaciones.....	22
6.2. Recomendaciones.....	22
8. Referencias bibliográficas.....	23

Anexo

I. Cuestionario utilizado

II. Gráficas de resultados

1 Introducción

1.1 Contexto y justificación

El turismo es una actividad en constante crecimiento que tiene un gran impacto en la economía global, en el desarrollo local y la interacción de la cultura de cada zona.

A comienzos de la década de 1930, uno de los primeros teóricos de la Escuela Alemana de los estudios en Turismo, Arthur Borman, define el turismo como el conjunto de viajes realizados por placer o por motivos comerciales y otros análogos, durante los cuales la ausencia de la residencia habitual es temporal. En la década de 1990, La Organización Mundial del Turismo (OMT) define al Turismo como “Turismo se refiere a la actividad de los visitantes “(RIET, 2008, párr. 2.9).

Desde entonces la definición ha ido implementando conceptos y relacionándolo con la necesidad psicológica de la evasión. En 2007, el profesor Alexandre Panosso Netto de la Universidad de Sao Paulo argumenta que “el turismo es experiencia, en el momento en que construye ese “ser” turista” y que “las impresiones internas de esa acción no se forman sólo en el viaje o en el desplazamiento propiamente dicho, sino también son vividas en los momentos que anticipan al acto del turismo y en los momentos que prosiguen después que el “ser” turista ha emprendido su viaje” (390). Esta teoría plantea la necesidad de investigar y comprender cómo el turismo puede influir en la salud mental de las personas.

En 2019 se publicó un estudio que indica que una de cada ocho personas en el mundo (lo que equivale aproximadamente a 970 millones de personas) padecen un trastorno mental. Los más comunes son la ansiedad y los trastornos depresivos, cuyos casos aumentaron considerablemente debido a la pandemia de COVID-19; las estimaciones iniciales mostraron un aumento del 26% de casos con ansiedad y del 28% de casos con trastornos depresivos graves. Este aumento se debe en gran medida por el aislamiento y la desconexión con el entorno. También se ha visto que, tras la apertura de las fronteras y la posibilidad de volver a socializar, muchos de estos casos han ido disminuyendo. (Juarez, 2023)

En el 2022 el profesor Ralf Buckley de la Griffith University Australia concluye en su trabajo que el turismo contribuye a la salud mental y que se puede maximizar los beneficios que aporta en la industria turística: “El turismo contribuye a la salud mental. Podríamos: reconocer, medir, valorar y comercializar esas contribuciones; analizar componentes y diseñar productos para maximizar los beneficios para la salud mental; y utilizar los beneficios para la salud mental en la mercadotecnia y el lobby de la industria turística”(1).

En este estudio, queremos demostrar la importancia de la relación entre turismo y salud mental. Analizando primero si puede proporcionar beneficios como la relajación, el descanso y la desconexión, o generar momentos de estrés, agotamiento emocional y dificultades psicológicas relacionadas con los desafíos que puede implicar viajar. Con este análisis queremos comprender cómo el turismo puede afectar a la salud mental, para luego desarrollar estrategias de intervención y gestión del estado anímico de cada persona, que puedan contribuir a mejorar la experiencia turística. Todo ello con la finalidad de garantizar que el turismo sea una actividad que promueva el bienestar general de cada individuo.

1.2 Objetivos de la investigación

El propósito principal de esta investigación es evaluar cómo el turismo afecta la salud mental de las personas. Los objetivos detallados se describen a continuación.

Entender las múltiples facetas del turismo: Se investigará y comprenderá la diversidad del turismo, abarcando desde definiciones esenciales hasta tipos variados, como el turismo de sol y playa y el turismo terapéutico. Este conocimiento servirá como base teórica esencial para estudiar cómo el turismo interactúa con la salud mental.

Investigar la relación entre turismo y salud mental: Se profundizará en la conexión entre turismo y salud mental, analizando cómo los viajes, el contacto con nuevas culturas y el alejamiento de la rutina cotidiana pueden influir, tanto positiva como negativamente, en la salud mental. Este análisis considerará diversas perspectivas y evaluará impactos tanto beneficiosos como perjudiciales.

Identificar factores de riesgo y protección relacionados con el turismo: Se enfocará en descubrir elementos que podrían impactar la salud mental durante los viajes, tales como el estrés del viaje, la adaptación a culturas desconocidas y las presiones de tiempo. También se buscará identificar factores protectores, como el apoyo social y el autocuidado, que puedan mitigar estos riesgos y contribuir a una experiencia turística emocional y psicológicamente más sana.

Analizar y evaluar integralmente las experiencias turísticas y su impacto en la salud mental: Mediante el análisis de datos demográficos y emocionales recogidos en una encuesta, se buscará identificar tendencias importantes, momentos de estrés durante y después del viaje, y sugerir estrategias proactivas para cuidar la salud mental de los turistas en todas las etapas del viaje.

Desarrollar y ofrecer experiencias turísticas en Zaragoza y el Pirineo Aragonés: Éstas estarán enfocadas en proporcionar herramientas y prácticas específicas para manejar el estrés de manera efectiva durante y después de los viajes. El objetivo principal es mejorar considerablemente el bienestar mental de los participantes, abordando las tensiones de los viajes y ofreciendo guías prácticas que permitan no solo descubrir estas regiones, sino también aprender y aplicar estrategias eficaces para el manejo del estrés, enriqueciendo así la experiencia turística.

Evaluar las limitaciones de este estudio, centrado en 130 individuos de nivel sociocultural medio en Aragón, y proponer recomendaciones para futuras investigaciones que amplíen el entendimiento de los efectos del turismo en la salud mental.

2 Marco Teórico

En este apartado se abordan conceptos claves y se establecen las bases teóricas necesarias para comprender la relación entre el turismo y la salud mental.

2.1 Definición de Turismo

En algún momento de nuestra vida hemos realizado **turismo**. Sabemos que la actividad está relacionada con el descanso, la desconexión, el ocio y descubrimiento de lugares y personas nuevas. Pero ¿qué es exactamente el turismo?

Existen diversos autores que han tratado de explicar el concepto y que podrían diferir según el enfoque que se le da o el momento social, político o cultural al que se enfrenta el mundo en ese momento. Sin embargo, la mayoría de las definiciones afirman que es una práctica que consiste principalmente en viajar y desplazarse fuera de su entorno habitual, y a partir de esta afirmación, cada autor añade alguna connotación diferente.

A continuación, se incluyen cuatro definiciones que pueden ayudar a entender mejor qué es el turismo.

La Real Academia Española (RAE) define el turismo bajo tres acepciones: Actividad o hecho de viajar por placer; Conjunto de medios conducentes a facilitar los viajes de turismo; Conjunto de personas que hacen viajes de turismo. (2001)

La Unión Internacional de Organismos Oficiales de Turismo (UIOOT) en 1967 introdujo el término como la suma de las relaciones y de servicios resultantes de un cambio de residencia temporal y voluntario no motivado por razones de negocios o profesionales. (Magliola, 2021)

Las Recomendaciones Internacionales para Estadística de Turismo en 1994 describe el turismo como las actividades que realizan las personas durante viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por una duración inferior a un año, con cualquier finalidad principal (ocio, negocios u otro motivo personal, no relacionados con el ejercicio de una actividad remunerada en el lugar visitado).

La Organización Mundial del Turismo en 2007 definió el turismo como un fenómeno social, cultural y económico relacionado con el movimiento de las personas a lugares que se encuentran fuera de su lugar de residencia habitual por motivos personales o profesionales. Aquí se empezó a denominar a las personas “visitantes” y el turismo a relacionarse según sus actividades, las cuales algunas implican gastos turísticos.

2.2 Tipologías de turismo

El turismo, una de las industrias más grandes y en constante crecimiento a nivel mundial, ofrece gran variedad de experiencias que se adaptan a las necesidades y gustos de cada viajero. Las tipologías, son categorías que permiten clasificar estas experiencias basadas en el propósito del viaje, actividades involucradas o el entorno utilizado. Comprender estas tipologías puede ayudar a la hora de evaluar. (Ledhesma, 2018)

El objetivo principal de este apartado es analizar y explorar estas tipologías, para así saber cómo puede influir cada una de ellas en la manera en que el turismo puede ser una herramienta

poderosa para el cuidado de la salud mental y a la vez poder identificar posibles desafíos y riesgos asociados a ellos. Hay muchas tipologías de turismo como sol y playa, bienestar, terapéutico entre otros los cuales vamos a explicar ahora detenidamente.

2.2.1 Turismo sol y playa

El turismo de sol y playa es uno de los turismos más conocidos por la gran mayoría de turistas y es una tipología de turismo que puede beneficiar significativamente la salud mental, proporcionando relajación, mejorando el estado de ánimo por la exposición al sol, fomentando la actividad física y la conexión social.

Sin embargo, también existen muchos desafíos los cuales hay que ser consciente de ellos, ya que es un tipo de turismo muy masificado y la multitud y las playas muy concurridas pueden causar estrés o ansiedad.

2.2.2 Turismo de Bienestar

El turismo de bienestar se ha identificado con la idea de promover la salud mental y el bienestar del viajero. Su objetivo principal es incluir actividades y prácticas holísticas entre otros retiros de yoga, meditación, tratamientos en spa, que se llevan a cabo en entornos especiales para la relajación y la tranquilidad, a menudo rodeados de naturaleza. La relación de esta tipología de turismo y la salud mental es esencial al proporcionar un espacio para la desconexión del estrés diario y la rutina, facilitando así la relajación y la introspección y contribuyendo a una mejora del bienestar mental.

Estas prácticas realizadas (meditación, yoga...) son reconocidas por sus beneficios en la reducción de la ansiedad y el estrés. (de la Hoz Correa & Leiva, 2016)

Un ejemplo de destinos donde se promueve este tipo de turismo son Bali o Costa Rica, donde se ofrecen por ejemplo retiros de yoga o se oferta el ecoturismo y otras actividades relacionadas con el bienestar, proporcionando además entornos idóneos para la revitalización mental y física. (Oropeza, 2022)

2.2.3 Turismo terapéutico

A diferencia del turismo de bienestar, turismo terapéutico incluye visitas a lugares que poseen propiedades curativas naturales, como fuentes termales, climas específicos o entornos naturales particulares. Este tipo de turismo está a menudo recomendado por profesionales de la salud como complemento a tratamientos terapéuticos. Estos destinos ofrecen un alivio para las condiciones relacionadas con el estrés y la ansiedad, contribuyendo al equilibrio mental y emocional.

Autores españoles como Sánchez-Zapata sostienen que "turismo de salud es acudir a un centro donde se ofrece una serie de técnicas para mejorar y equilibrar el estado de salud y bienestar y/o recuperar la salud" (2006, 8). San José Arango argumenta que turismo de salud es "...una expresión afortunada que se refiere, fundamentalmente, al ocio combinado con terapias naturales basadas en la utilización curativa del agua, del clima, del masaje, de la dietética y del ejercicio físico". (2003,15)

Un ejemplo es la ciudad de Bath en el Reino Unido o Bad Reichenhall en Alemania, conocida por sus baños termales con propiedades curativas, que ha sido utilizado con fines de salud durante siglos.

2.2.4 Turismo de aventura

El turismo de aventura implica la participación en actividades que proporcionen emoción y desafío, como senderismo, snorkel, paracaidismo entre otros. Estas actividades no solo ponen a prueba la resistencia física sino también la mental. Esto puede tener un impacto positivo mejorando la autoestima, reduciendo depresión y ansiedad ya que se fomenta un sentido de logro. (Moral Cuadra, Cañero Morales & Orgaz Agüera, 2013)

Un ejemplo podría ser hacer escalada, que desafía a los participantes tanto mentalmente como físicamente.

2.2.5 Otros tipos de Turismo

Como el turismo religioso, gastronómico, deportivo, sexual, cultural y ecológico también pueden influir positivamente en la salud mental. Estos tipos de turismo proporcionan oportunidades para el enriquecimiento personal, la conexión con la naturaleza y otras culturas.

Al comparar las distintas tipologías de turismo, es evidente que cada una ofrece beneficios únicos para la salud mental, pero esto puede variar dependiendo de factores como la personalidad del individuo, preferencias y el estado de salud mental, que determinará la experiencia de cada uno.

En conclusión, el turismo, en sus diversas formas, puede ofrecer gran variedad de oportunidades para mejorar la salud mental. Para ello se tienen que implicar dos partes, el turista y los profesionales del turismo, quienes pueden utilizar esta información para crear experiencias enriquecedoras y beneficiosas.

2.3 Salud mental y Bienestar:

La salud mental se refiere al estado emocional, psicológico y social de una persona. Se trata de cómo piensan, sienten y se comportan las personas. Se relaciona con la capacidad de manejar estrés, establecer relaciones satisfactorias, tomar decisiones y enfrentarse a los desafíos que la vida te exponga. De este modo, acaba afectando a la vida cotidiana, las relaciones y la salud física. Sin embargo, este vínculo también funciona en la otra dirección. Las conexiones interpersonales, los factores en la vida de las personas y los factores físicos pueden contribuir a las alteraciones de la salud mental. (Felman, 2021)

El cuidado de la salud mental puede preservar la capacidad de una persona para disfrutar de la vida. El bienestar mental implica experimentar emociones positivas, tener autoestima, relaciones sociales satisfactorias y saber adaptarse a los desafíos que haya que enfrentar.

En el siguiente apartado, se aborda la relación entre turismo y salud mental desde diferentes perspectivas. Se estudia cómo la actividad del turismo puede influir en la salud mental de las personas y cómo factores como la experiencia de viaje, salir de la burbuja diaria y la exposición de nuevas culturas-lugares pueden tener impacto tanto positivo como negativo en el bienestar.

2.4 Relación entre Turismo y Salud Mental

En el contexto del turismo, la salud mental tiene mucha importancia debido a que el viaje y la experiencia que obtenemos viajando pueden influir en el estado emocional y psicológico de cada individuo. El turismo puede aportar muchas cosas como oportunidades de descanso, relajación, exploración y enriquecimiento cultural y personal. Estas emociones pueden fomentar un sentido de logro, aumentar la autoestima y mejorar la capacidad de afrontamiento a los problemas. Además, la interacción con diferentes culturas y personas puede enriquecer a uno mismo fomentando una mentalidad más abierta y tolerante.

Un modelo de turismo adaptado a la salud mental se podría apoyar en la Teoría de la Autodeterminación, que sugiere que satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación a través de experiencias de viaje puede mejorar el bienestar. Estas actividades pueden ser beneficiosas, permitiendo a los viajeros sumergirse completamente y encontrar satisfacción en sus experiencias. (Stover, Bruno, Uriel & Fernandez Liporace, 2017)

La conexión con el entorno natural, respaldada por la hipótesis de la biofilia, también tiene gran relevancia en el bienestar psicológico. Los paisajes naturales ofrecen un espacio para la recuperación del estrés y la mejora del ánimo. Además, los recuerdos también pueden proporcionar una reserva de bienestar que sirva de apoyo en tiempos más difíciles. (Moreno-Jarro, Cornelio-Bermúdez, & García-Bernal de Moncada, 2022)

Mirando hacia el futuro, hay tendencias emergentes como el turismo espacial o la realidad virtual, las cuales abren nuevas vías para explorar el impacto del turismo en la salud mental. Estas tecnologías prometen crear grandes avances en la manera en que experimentamos los viajes y sus efectos psicológicos, ofreciendo muchas posibilidades ilimitadas para la aventura y el crecimiento/descubrimiento personal. (Ortín Gual & Íñiguez Berrozpe, 2019)

Sin embargo, también existen desafíos y factores estresantes asociados al turismo, como el cansancio, el choque cultural, presión. Estos factores son los que pueden afectar de manera negativa la salud mental de las personas durante su estancia generando sentimientos de ansiedad, estrés o agotamiento si no se gestionan adecuadamente.

Es fundamental comprender esta relación entre el turismo y la salud mental para desarrollar las estrategias y prácticas necesarias para que se promuevan experiencias turísticas saludables y satisfactorias implementando las medidas necesarias que protejan y mejoren la salud mental de los turistas, fomentando así un turismo más sostenible y enriquecedor para todos los involucrados.

El profesor Ralph Buckley y otros, en sus conclusiones en un artículo de ScienceDirect, relacionan la experiencia de un viaje con los beneficios en la salud mental: "El valor de la experiencia y la salud mental son conceptos diferentes, pero las teorías actuales sobre el valor de la experiencia y la salud mental en destinos turísticos son esencialmente las mismas. Ambas sostienen que las experiencias sensoriales se combinan con las personalidades de los turistas para crear experiencias emocionales, las cuales se combinan con los componentes sensoriales para formar recuerdos, que contribuyen tanto al valor de la experiencia como a la salud mental" (Buckley, Cooper, Chauvenet & Zhong 2022).

A continuación abordamos algunos de los impactos, tanto positivos como negativos, del turismo en la salud mental:

- Impactos positivos del turismo en la salud mental

El turismo puede otorgar una serie de beneficios para la salud mental. Desconectar de las rutinas y responsabilidades diarias, los momentos de relajación y recreación son factores que pueden reducir el nivel de estrés y ansiedad, mejorando así el equilibrio psicológico.

Además permite el acceso a nuevas experiencias culturales, sociales y a la exploración de lugares naturales desconocidos, lo que puede promover el enriquecimiento personal y a una mayor sensación de bienestar.

El doctor Jun Wen considera en un artículo de ScienceDirect en 2022 que el turismo puede tener un efecto positivo para combatir ciertas enfermedades, “Estamos intentando hacer algo nuevo para tender un puente entre el turismo y la ciencia de la salud. Habrá que realizar más investigaciones empíricas y pruebas para ver si el turismo puede convertirse en una de las intervenciones médicas para diferentes enfermedades como la demencia o la depresión. Por tanto, el turismo no consiste sólo en viajar y divertirse; tenemos que replantearnos el papel que desempeña el turismo en la sociedad moderna” (92).

- Impactos negativos del turismo en la salud mental

Por otro lado, en un estudio de Carlos Martín-García en 2017 se considera que el turismo puede también plantear factores de estrés que afectan a la salud mental. Los desplazamientos largos y agotadores, la preparación del equipaje, una mala planificación del tiempo (presión por aprovechar al máximo el viaje y cumplir expectativas), los cambios frecuentes de entornos, la exposición a situaciones desconocidas, la falta de familiaridad con el idioma local y la dificultad para comunicarse entre otros pueden generar estrés y ansiedad en algunas personas. (40)

En conclusión, la relación entre turismo y salud mental es compleja y multifacética. Ya que el turismo puede proporcionar oportunidades para el descanso, crecimiento personal, relajación que también pueden exponer a las personas a desafíos emocionales y estrés.

Así que, comprender cómo estos factores interaccionan, nos puede ayudar a crear estrategias para promover una experiencia turística saludable y enriquecedora para todos.

2.5 Factores de riesgo y protección en el Turismo

La relación entre el turismo y la salud mental puede estar influenciada por diferentes factores que pueden afectar la experiencia emocional y psicológica del viajero. Estos factores nos pueden determinar si la experiencia tiene un impacto positivo o negativo en la salud de la persona.

Como hemos estudiado durante la carrera, hay distintos factores de riesgo y protección que podrían influir en el turismo.

Entre los factores de riesgo que pueden influir negativamente en el bienestar psicológico durante un viaje se incluyen el estrés de viajar, adaptación a nuevas culturas e idiomas, presión por aprovechar al máximo el tiempo y cambios en la rutina.

No obstante, es importante destacar que existen factores de protección que pueden contrarrestar estos riesgos. Apoyo social, ya sea de amigos, familiares o compañeros de viaje, que puede ser un buen respaldo emocional. El autocuidado, atención a las necesidades físicas y

emocionales. La planificación y flexibilidad para estar tranquilo y experimentar vivencias y momentos positivos, lo que contribuye a tener un estado mental más saludable. Por último, la gestión de emociones y sentimientos como ansiedad y estrés para mantener un equilibrio emocional durante el viaje.

Comprender estos factores de riesgo y protección es algo esencial para desarrollar estrategias que promuevan una experiencia turística lo más saludable posible desde el punto de vista emocional y psicológico. Así, los viajeros pueden mitigar los riesgos y mejorar su bienestar mental durante sus viajes.

3 Metodología

En este apartado, se desarrolla la metodología utilizada para la realización del proyecto.

3.1 Diseño de la investigación

El enfoque utilizado ha sido una investigación mixta, que combinan elementos cuantitativos (datos numéricos que nos ayuden a identificar patrones y tendencias relacionadas con el impacto del turismo en la salud mental) y cualitativos (datos provenientes de entrevistas que permiten una exploración más profunda de las experiencias de los viajeros durante los viajes), para poder proporcionar una comprensión plena y enriquecedora de la relación entre turismo y salud mental. El enfoque mixto permite no solo atribuir las relaciones entre variables clave, sino que también ayuda a buscar las percepciones y experiencias de los participantes. Esta estrategia metodológica proporcionará una perspectiva más enriquecedora y válida.

3.2 Muestra y participantes

En este apartado se describe la población de estudio, la muestra seleccionada y los criterios utilizados para la investigación.

En cuanto a la población de estudio, ha sido utilizado un muestreo estratificado aleatorio y por bola de nieve. Se estratifica la muestra en función a variables demográficas (edad, género etc..) y luego se seleccionan participantes aleatorios de cada estrato para garantizar una muestra diversa y ha sido mandado a gente cercana para obtener más información. Además, con la ayuda de una psicóloga ha sido posible formular un cuestionario que incluyera los factores y riesgos desde el punto de vista de la salud mental.

El tamaño de la muestra ha sido de 130 participantes, que parece ser suficiente para la realización posterior de un análisis estadístico con resultados significativos.

El proceso de selección de los participantes se ha basado en una serie de criterios que representen lo mejor posible las distintas tipologías de turistas, en cuanto a edad, frecuencia, diversidad de género, etc...

Se ha requerido que los participantes hayan realizado al menos un viaje en el transcurso del año. Además, se establece como requisito que los participantes sean mayores de 18 años. A los entrevistados se les ha solicitado transparencia y honestidad en sus contestaciones, asegurando la voluntariedad y confidencialidad de los datos que proporcionan.

En resumen, el proceso de selección se ha llevado a cabo de forma rigurosa para garantizar la validez de la relación de los resultados obtenidos entre turismo y salud mental.

3.3 Instrumentos de recopilación de datos

Se ha empleado un cuestionario estructurado diseñado específicamente para esta investigación, basado en Google formularios. Consta de preguntas cerradas (aspectos cuantitativos) como frecuencia de viaje, percepción de ansiedad-estrés y prácticas de autocuidado durante los viajes.

Para medir el bienestar emocional, en cada pregunta se han listado los factores de riesgo o efectos, pudiendo el entrevistado hacer una selección múltiple de distintos factores o efectos, así como añadir sus propios comentarios.

Todos los datos recopilados se han registrado de manera anónima y confidencial. Estos datos permiten obtener una comprensión integral de la relación entre turismo y salud mental a nivel cuantitativo, pero también posibilitando buscar correlaciones entre varios factores o efectos. Lo que contribuye a un análisis profundo de la experiencia de los participantes.

Además del cuestionario, se ha llevado a cabo una entrevista con una psicóloga (Dra. Carmen Rived Ranz) que ha proporcionado datos e información relevante que ha servido de ayuda para proponer las preguntas del cuestionario. La entrevista llevada a cabo con la profesional de la psicología ha versado sobre su valoración profesional de cómo afecta el turismo en la vida de sus pacientes.

La psicóloga comenta que ha observado que, en épocas previas a los meses vacacionales, la sesiones con sus pacientes están repletas de inquietudes y malestares en lo referido a la planificación y lo que supone programar las vacaciones.

Ha detectado de forma fehaciente cómo aumenta el estrés entre las personas, sean hombres o mujeres, de cara a responder eficazmente a todos los estímulos que supone la incorporación de esta actividad en sus vidas, ya muy "llena" de estímulos y actividades que afrontan en sus rutinas. Aun sabiendo que son días que van a poder dar alegrías, la organización de las vacaciones siempre supone dudas y ansiedad, en pensamientos como querer que salga lo mejor posible, encontrar lo más asequible, elegir la mejor opción o lo más moderno y acertado... Hay tantas opciones que los pacientes no saben elegir "la mejor opción", asunto que ya estresa, y especialmente en términos psicológicos, supone una apertura de heridas emocionales respecto de creencias nucleares como elegir y conseguir lo mejor, cumpliendo con la autoexigencia y perfeccionismo, y sobre todo la competitividad social a la que estamos expuestos.

Y enuncia algunas recomendaciones que hace a sus pacientes, a los que deriva fundamentalmente al turismo en entornos naturales, con actividad relajada y sosegada, donde tener en cuenta el "slow food", y algo de ejercicio relajado como yoga o mindfulness, que es la alternativa más saludable en el área de la psicología, y coincide con la selección de una gran parte de las personas consultadas, tanto en consulta como en nuestra encuesta. Pero el desconocimiento o la búsqueda de producir nuevas experiencias como tendencia social, lleva a la gran mayoría de las personas a buscar ofertas y alternativas que estresan ya en la planificación, sin contar siquiera el resultado.

3.4 Análisis de datos

Para el análisis de datos se han tomado los resultados graficados generados mediante la herramienta de Google formularios.

El análisis de datos es una fase importante de la investigación que implica examinar los datos recopilados para extraer conclusiones para responder a los objetivos de la investigación sobre el impacto del turismo en la salud mental.

En el análisis cuantitativo, los datos numéricos recopilados a través del cuestionario estructurado se han sometido a un proceso de exploración y examen estadístico de promedios y porcentajes para resumir los datos y obtener una visión general.

Se ha realizado adicionalmente algún análisis de correlación para examinar las relaciones como la frecuencia de viajes, franja de edad, con el nivel de bienestar emocional... Esto ha permitido identificar si existe alguna asociación entre estos factores.

El análisis cualitativo se ha centrado en el contenido de las respuestas individuales. El objetivo ha sido explorar en profundidad las experiencias, percepciones y narrativas de los participantes en relación con el turismo y la salud mental. En algún caso concreto se ha utilizado la herramienta TagCrowd para evaluar la frecuencia de términos clave en dichas respuestas individuales.

Finalmente, los resultados cuantitativos y cualitativos se han integrado en varias conclusiones para proporcionar una comprensión global de cómo los datos numéricos se relacionan con las experiencias y percepciones de los participantes. Esto ha permitido una visión más rica y sólida de la relación entre el turismo y la salud mental.

4 Resultados de la encuesta

En este apartado se analizan los resultados de la encuesta, así como posibles correlaciones, para poder abordar más tarde conclusiones.

4.1 Análisis descriptivo de los datos recopilados

El análisis descriptivo de los datos recopilados revela una serie de tendencias significativas que proporcionan una visión integral de las experiencias de los turistas y su impacto en la salud mental. Estos datos, detallados en el anexo, arrojan luz sobre diversos aspectos, desde las características demográficas hasta las emociones experimentadas durante y después del viaje.

Comenzando con los datos estadísticos de las características demográficas, la muestra no es perfectamente equilibrada en género con un 60% masculino y 39,2% femenino, pero esta diferencia no se aprecia que afecte significativamente en las respuestas. La distribución por edades también refleja diversidad, abarcando desde jóvenes de 18-25 años hasta aquellos de 56 años o más. Además, el 73,6% de los encuestados están trabajando, y el 12,3% estudiando, por ello parece suficientemente representativa. Esta diversidad es crucial para garantizar que los resultados sean aplicables a un amplio espectro de turistas.

En cuanto a la frecuencia de viajes, alrededor del 50% de los encuestados viajan al menos tres veces al año, lo que supone una participación amplia en experiencias turísticas. Este hallazgo subraya la importancia de explorar las percepciones y emociones de aquellos que participan regularmente en actividades turísticas.

En cuanto al motivo de sus viajes, el propósito principal es la exploración de nuevas culturas/lugares con un 70% de votos. La búsqueda de descanso y relajación sigue de cerca, con un 61,5%, mientras que la visita a amigos y familiares representa el 30,8%. Estos resultados sugieren que, para la mayoría, el turismo se percibe como una oportunidad para enriquecerse culturalmente y disfrutar de momentos de descanso.

Por otra parte, fijándonos en las emociones experimentadas durante el viaje, el 79,2% de los encuestados han tenido emociones positivas como felicidad o satisfacción sobre todo al compartir tiempo con la familia, disfrutar de la naturaleza (76,2%) y de la gastronomía (63,8%). En resumen, podemos ver que las experiencias turísticas mejoran el bienestar mental a la mayoría de los turistas durante el viaje, además de volver relajados y con las pilas cargadas como podemos ver en la encuesta (72,3%).

A pesar de que se experimentan emociones positivas, puede haber momentos de estrés o ansiedad que pudieran afectar negativamente, tal y como dice el 70% de los encuestados, principalmente en la planificación (equipaje 39,7%), aprovechamiento máximo del tiempo (35,1%), puntualidad, incertidumbre) y la llegada al aeropuerto (45%). Esto destaca la importancia de abordar aspectos logísticos del viaje que pueden afectar negativamente la experiencia del turista.

Aunque los turistas ya sean medianamente conscientes de cómo el turismo puede influir en nuestras emociones, pocos toman medidas para cuidar la salud mental durante sus viajes. El 43,8 % de los participantes indican que mantienen contacto con amigos o familiares y un 28,5% que establecen límites en la planificación. Tomar medidas para reducir impactos en nuestro

bienestar es algo muy importante a la hora de realizar turismo, ya que dependiendo de ello podemos tener una buena o mala experiencia en el viaje.

Esta encuesta también muestra que, aparte de un 10% que sufren ansiedad por tener que limpiar y ordenar el contenido de las maletas, hay casi un 40% de los viajeros que padecen cierta depresión a la vuelta de sus vacaciones. Esto concuerda bastante bien con el reciente estudio publicado en prensa que indican que “dicha depresión afecta a más del 40% de los trabajadores a su regreso al trabajo, y hasta el 60% con cuadros de estrés y fatiga, tanto mayor cuanto mayor haya sido el periodo vacacional disfrutado y que estas emociones negativas duran normalmente entre 2-3 días, pero se pueden alargar más de dos semanas.” (Europa-Press., 2019)

Parece claro que los turistas apenas están informados sobre el impacto que estas emociones pueden tener sobre su salud mental, ya que en torno al 95% de personas encuestadas nunca ha recibido información alguna o asistencia relacionada con la salud mental (antes o durante el viaje). La falta de conocimiento podría ser una causa de que estas emociones negativas pudieran afectar a la satisfacción general del viaje. Esto también causa que haya desconocimiento sobre medidas para cuidar la salud mental como practicar técnicas/actividades de relajación y bienestar, mantener contacto con tus amigos/familia o establecer límites en la planificación.

Usando el programa Tagcrowd, que es una herramienta online gratuita que ayuda a crear nubes de palabras, hemos representado en una imagen la frecuencia de las palabras usadas para responder a la pregunta: ¿Qué te vendría bien para que tus vacaciones sean de desconexión y descanso?. Sobresalen el disponer de suficiente tiempo, la desconexión del trabajo y del móvil, el descanso y la tranquilidad. Se incluyen en el anexo las propuestas de los entrevistados.

En conclusión, el análisis de estos datos pone de manifiesto la dualidad de las experiencias turísticas: la positividad durante el viaje y la posibilidad de impactos negativos, especialmente en la salud mental postvacacional. Este conocimiento es crucial para informar a los turistas y a la industria turística sobre la importancia de abordar la salud mental en todas las etapas del viaje, desde la planificación hasta el retorno a la rutina diaria.

4.2 Análisis de correlación entre variables

El análisis de correlación consiste en procedimientos estadísticos que nos ayudan a determinar si dos variables están relacionadas entre sí o no. Esto implica examinar si hay asociaciones significativas entre las variables numéricas.

En este estudio hemos analizado posibles correlaciones según datos demográficos sin obtener diferencias significativas en la mayoría de los casos.

Tan solo se ha detectado una correlación entre la frecuencia de los viajes y la cantidad de emociones negativas que se sufren durante el viaje. Pero no se observan diferencias significativas entre los que viajan menos de dos veces al año y los que lo hacen más de tres. Pero sí que se detecta una correlación entre la edad de los viajeros (y por tanto su experiencia acumulada) y el % de emociones negativas, ya que en el rango de edad superior a 46 años casi el 45% no ha sufrido situaciones de estrés o ansiedad, frente a la media del 30% en todos los tramos de edad y de solo un 10% en el tramo inferior a 35 años. Parece por ello haber una correlación entre la experiencia acumulada de viajes y una mayor resiliencia al estrés que en la gente más joven, y o podría estar asociada a las diferencias generacionales que indican otros estudios a este respecto.

Y por otro lado existe 100% de correlación entre el 5% que sí han recibido información sobre salud mental y el efecto de la experiencia en su salud mental, con lo que podemos inferir que la información ayuda a positivar la experiencia, aunque tal vez la muestra sea algo pequeña.

4.3 Resumen evaluación de los datos obtenidos

El estudio realizado destaca la compleja relación entre el turismo y la salud mental. Por un lado, se evidencia que el turismo puede ser una fuente significativa de emociones positivas, enriqueciendo la experiencia de los viajeros. Sin embargo, también se identifican desafíos inherentes al turismo, como el estrés y la ansiedad, especialmente en las etapas de planificación y post-viaje. Esta dualidad sugiere la necesidad de un enfoque más equilibrado en la industria turística, donde se potencien los aspectos positivos y se mitigue el impacto de los negativos.

Para hacer frente a estos desafíos, se sugiere la implementación de estrategias que aumenten la conciencia sobre la salud mental en el turismo. Entre ellas, la creación y distribución de materiales educativos, como folletos y guías, puede ayudar a los viajeros a gestionar el estrés y la ansiedad durante sus viajes. Además, la realización de talleres de concienciación en destinos turísticos permitiría compartir conocimientos útiles sobre cómo mantener un bienestar mental óptimo mientras se viaja.

Otra estrategia clave es la colaboración con agencias de viaje para integrar información sobre salud mental en sus servicios. Esto no solo beneficiaría a los viajeros al proporcionarles recursos valiosos, sino que también fomentaría un enfoque más holístico del turismo. Además, el uso de redes sociales y plataformas digitales para campañas de concienciación podría ampliar significativamente el alcance de estos mensajes, llegando a una audiencia más amplia.

Finalmente, se plantea la idea de desarrollar aplicaciones móviles específicas que ofrezcan herramientas prácticas para mejorar la experiencia de viaje y el bienestar general. Estas aplicaciones podrían incluir consejos para la gestión del estrés, planificación efectiva y promoción de prácticas saludables durante el viaje.

En conjunto, estas medidas buscan no solo enriquecer la experiencia turística desde el punto de vista cultural, sino también mejorar el bienestar emocional de los turistas, creando así una industria turística más consciente y enfocada en la salud mental.

5 Propuestas de turismo y bienestar de la salud mental

Las propuestas que se detallan a continuación están cuidadosamente elaboradas para los turistas que experimentan estrés durante o después de sus viajes, teniendo en cuenta tanto los encantos urbanos de Zaragoza como la serenidad natural del Pirineo Aragonés. Estas iniciativas buscan ofrecer una experiencia turística única, combinando los ricos recursos culturales de Zaragoza con la tranquilidad y belleza del paisaje pirenaico. El objetivo principal es proporcionar a los viajeros herramientas efectivas para manejar el estrés tanto durante sus excursiones como al regresar a sus actividades cotidianas, mejorando así su bienestar mental de manera significativa.

Al abordar las tensiones habituales asociadas con los viajes, estas propuestas se presentan como una guía práctica y enriquecedora para aquellos que desean explorar tanto la ciudad de Zaragoza como los majestuosos Pirineos, aprendiendo al mismo tiempo técnicas efectivas para la gestión del estrés y la promoción de la salud mental. La fusión de actividades culturales en la ciudad, prácticas de bienestar en entornos naturales y la inmersión en el paisaje montañoso del Pirineo, ofrece una oportunidad única para los turistas que buscan una experiencia más allá de lo convencional, proporcionándoles herramientas tangibles para enfrentar y superar el estrés asociado con los viajes.

“Zaragoza Zen: una ruta de bienestar y cultura”

El objetivo principal sería combinar elementos turísticos culturales con prácticas de bienestar para reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo una experiencia turística saludable y enriquecedora.

Duración: (media jornada) aproximadamente 4 horas

Descripción de la Actividad:

Esta propuesta se centra en aprovechar los recursos culturales y naturales de Zaragoza para crear una experiencia turística única que también sirva para mejorar el bienestar mental de sus participantes.

1. Inicio relajante en el Parque Grande José Antonio Labordeta:
 - Comenzamos la mañana con una sesión de yoga o thai chi en el Parque Grande, un espacio amplio, tranquilo y que ofrece un ambiente verde con belleza natural.
 - Breve meditación guiada para ayudar a los participantes a conectar con el entorno y dejar de lado el estrés.
2. Paseo cultural relajado:
 - Un paseo guiado por el casco histórico de Zaragoza, visitando lugares emblemáticos como la Basílica del Pilar, La Catedral de La Seo y el Palacio de la Aljafería. *(con un ritmo tranquilo, permitiendo a los visitantes disfrutar de todo sin prisa)*
3. Talleres de Arte y Mindfulness:
 - Una actividad en el Museo de Zaragoza o en algún taller local, donde los participantes puedan involucrarse en una sesión de pintura o cerámica o algún

gravado, centrada en Mindfulness. *(esta actividad permite expresar creatividad que es algo terapéutico y reduce la ansiedad)*

4. Degustación de comida local en un entorno tranquilo.

- Finalizar con una comida en un restaurante o bar que sirva comida típica de Aragón, ofreciendo así una experiencia gastronómica relajante. Con opción de incluir breve charla o demostraciones sobre cómo realizar los mejores platos típicos de Aragón y como la comida puede ser parte de un estilo de vida saludable.

Beneficios para la Salud Mental:

- Combinación de ejercicio suave, exposición a la naturaleza, creatividad y exploración cultural con la intención de que se promueva la relajación, atención y el bienestar pleno emocional.

Recomendaciones:

- Para todos aquellos turistas y locales interesados en la búsqueda de una experiencia turística tranquila y enriquecedora aparte de que se promueva relajación, atención plena y el bienestar.

"Retiro de Bienestar: en el Pirineo Aragonés"

Objetivo: Combinar la belleza natural del Pirineo Aragonés con actividades que promuevan la relajación, la reducción del estrés y la conexión con la naturaleza, para mejorar el bienestar mental.

Duración: Un día completo.

Descripción de la Actividad:

Esta actividad aprovecha el entorno único del Pirineo Aragonés para ofrecer una experiencia que no solo es turística, sino también profundamente beneficiosa para el bienestar mental y emocional de los participantes.

1. Caminata Meditativa por Senderos Naturales:

- Comenzar el día con una caminata guiada por los senderos del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido o en alguna otra zona del Pirineo Aragonés. Durante la caminata, se realizarán pausas para meditación y ejercicios de respiración, enfocándose en la conexión con la naturaleza.

2. Sesión de Yoga con Vistas a la Montaña:

- Organizar una sesión de yoga en una ubicación tranquila con vistas a las montañas, ideal para fomentar la paz interior y la relajación. La sesión será adecuada para todos los niveles, centrándose en poses que liberen el estrés y mejoren la concentración.

3. Taller de Mindfulness en la Naturaleza:

- Un taller práctico sobre mindfulness, enseñando técnicas de atención plena que se pueden integrar en la vida diaria. Este taller se realizará en un entorno natural sereno, aprovechando el entorno tranquilo para una experiencia más profunda.

4. Picnic Saludable con Productos Locales:

- Un almuerzo tipo picnic con alimentos saludables y orgánicos de la región, disfrutando de la gastronomía local en un entorno natural. Oportunidad para hablar sobre la importancia de una alimentación saludable para el bienestar mental.

5. Observación de la Naturaleza y Fotografía:

- Tiempo libre para explorar la zona, observar la flora y fauna local, y practicar la fotografía de naturaleza, una actividad relajante y gratificante. Promover la observación consciente y la apreciación del entorno natural.

Beneficios para la Salud Mental:

La combinación de actividad física moderada, prácticas de mindfulness y la inmersión en la naturaleza contribuyen a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

El entorno natural del Pirineo Aragonés proporciona un escenario perfecto para la desconexión del estrés cotidiano y el fomento de la tranquilidad mental.

Recomendaciones:

- Para personas interesadas en experiencias de turismo de naturaleza que promuevan la salud mental, buscando una escapada rejuvenecedora que combine bienestar físico y mental.

6 Conclusiones

En este TFG se ha abordado la relación entre turismo y salud mental, definiendo conceptos clave, presentando objetivos, marco teórico, la metodología y analizando los resultados obtenidos.

Este estudio tiene como objetivo principal investigar cómo el turismo afecta la salud mental. Mediante investigaciones previas se ha establecido un marco teórico que analice la relación entre turismo y salud mental, evaluando tanto los efectos positivos como los riesgos (como ansiedad y estrés).

En cuanto a la metodología, se combina encuestas y entrevistas para recoger y analizar datos cuantitativos y cualitativos. A partir de estos datos, el estudio busca justificar cómo el turismo impacta en la salud mental y sugerir medidas para mejorar la experiencia turística, beneficiando tanto a turistas como a profesionales del sector y a las comunidades locales.

Por último, en los resultados de la encuesta, se ha presentado un análisis descriptivo de los datos recopilados, destacando las características demográficas de la muestra, el propósito de los viajes, las emociones experimentadas durante los viajes y las percepciones de salud mental, además de ver las posibles correlaciones entre variables, como la frecuencia de viajes y las emociones negativas.

Basado en el estudio de correlación, se podría focalizar en un primer paso en el colectivo de menos de 35 años, que parece estar más sensibilizado ante situaciones de estrés y ansiedad.

Derivado de los resultados de estas entrevistas y lo aprendido durante la realización de este trabajo, una conclusión sería la recomendación de incluir en todos los folletos turísticos información sobre las ventajas para la salud mental de cada actividad incluida en un viaje.

Se podría considerar algún tipo escala Likert (ejemplo 1 a 5 estrellas) con un valor de partida basado en estudios previos y actualizados periódicamente con el feedback que vayan suministrando los turistas.

Asimismo, se podrían proponer experiencias turísticas con la temática salud mental, si bien este término pudiera considerarse negativo y por ello fuera necesario cambiar el término a Bienestar Mental, Reducción del Estrés, lemas como 'Viaja y Desconecta', 'Descanso y Tranquilidad', etc... que son los que más conectan con las propuestas obtenidas en este estudio.

Se debería buscar una diferenciación nítida con el llamado Turismo de Bienestar, que ya existe y parece muy focalizada en tratamientos físicos en Balnearios más que en la parte emocional, ofreciendo en los programas usuales de los paquetes turísticos algunas actividades de relajación mental y reducción del estrés como yoga o mindfulness, y asegurando un servicio continuado por parte de los guías turísticos para evitar las situaciones de ansiedad que se presenten.

Con esta información, se han elaborado varias propuestas para los turistas que experimentan estrés durante o después de sus viajes, teniendo en cuenta tanto los encantos urbanos y recursos culturales de Zaragoza, como la serenidad y belleza natural del Pirineo Aragonés con actividades que promuevan la relajación, la reducción del estrés en conexión con la naturaleza.

A continuación, se expondrán limitaciones y recomendaciones para futuros pasos.

7 Limitaciones y Recomendaciones

Las limitaciones del estudio son aspectos que pueden afectar a la validez y confiabilidad de los resultados y conclusiones obtenidos, y que deben considerarse si las recomendaciones de este estudio se quisieran aplicar en la práctica.

Las recomendaciones, son sugerencias que nos indican las diferentes áreas de estudio que podrían ser estudiadas en investigaciones posteriores. Se derivan de las limitaciones encontradas en el estudio realizado.

7.1 Limitaciones

En este caso la muestra ha estado limitada en tamaño a 130 personas de nivel social y cultural medio y en el entorno de Aragón.

La encuesta ha incluido una serie de preguntas limitadas para asegurar una mayor participación, pero excluyendo algunos temas que podrían haber sido claves y de interés en nuestro estudio, como la estacionalidad, así como haberse realizado de forma puntual sin tener en cuenta el tiempo transcurrido desde la última experiencia turística o la evolución de las emociones a lo largo del tiempo.

Tampoco se ha entrado en el detalle analizando diferencias según la tipología del viaje realizado, que podrían ser de interés a la hora de formular propuestas completas de paquetes turísticos.

La principal fuente de información para este trabajo ha sido la encuesta realizada, las entrevistas a una psicóloga y a varios participantes de la encuesta, así como bibliografía, si bien no ha sido fácil encontrarla sobre este tema, ya que no hay mucha información sobre el turismo y la salud mental, sólo aquella relacionada con el Turismo de Bienestar, que está muy focalizado en Balnearios y similares. En el siguiente apartado saldrán reflejadas las páginas en las que he obtenido información sobre mi trabajo.

7.2 Recomendaciones

Estas son algunas de las recomendaciones para futuras investigaciones las cuales podrían ayudar a saber más sobre los efectos del turismo para la salud mental.

En cuanto a las tipologías de turismo, se podrían explorar más a fondo los impactos a largo plazo de diferentes tipologías en la salud mental, así como identificar estrategias para maximizar sus beneficios.

Para complementar a futuro este estudio antes de una aplicación práctica empresarial, se podrían investigar los efectos del turismo en la salud mental en diferentes culturas o poblaciones. Y así poder comparar entre diferentes grupos, géneros, niveles socioeconómicos o nacionalidades.

Otra opción sería hacer investigaciones longitudinales, que permitirían observar los efectos en la salud mental a lo largo de los meses y también si hay diferencias si el viaje se realiza en distintas estaciones del año.

También complementar la encuesta analizando qué tipo de turismo (playa, montaña, cultural, deportivo, etc...) afecta en mayor o menor grado a la salud mental, para así incluir ese tipo de actividades en los programas turísticos.

Investigar cómo las redes sociales y las aplicaciones de viaje (agencias) influyen en la experiencia emocional y psicológica.

8 Referencias bibliográficas

Bormann, A. (1930). Die Ehre vom Fremdenverkehr. *Wikipedia*.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Turismo>

Buckley, R. C. (2022). Tourism and Mental Health: Foundations, Frameworks, and Futures. *Journal of Travel Research* Vol. 62, Griffith University.

Buckley, R. C., Cooper, M. A., Chauvenet, A., Zhong, L. S. Theories of experience value & mental health at tourism destinations: Senses, personalities, emotions and memories. *Science Direct*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212571X22000567>

Carlos Martín-García. (2017). El turismo como factor de estrés: Impacto en la salud mental de los viajeros. *Cuadernos de Turismo*, No. 40.

De la Hoz Correa, A., & Leiva, F. M. (2016). Análisis de los determinantes de la predisposición a visitar un destino de turismo de bienestar: Tipologías del turista potencial. *Tourism & Management Studies*, 12(2), 84-95.

Díaz, Aina. (2019). 7 razones para visitar Bath.

https://www.lasexta.com/viajestic/destinos/razones-visitar-bath_201910155da584020cf2d85aaa019828.html

Europa Press Madrid, Salud Mental. Un 41% de los trabajadores sufrirá (o está sufriendo) síndrome postvacacional. *Heraldo de Aragón*, 27/08/2019.

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2019/08/27/un-41-de-los-trabajadores-sufrira-o-esta-sufriendo-sindrome-postvacacional-1331424.html>

Felman, A. (2021). Salud mental: Definición, trastornos comunes, primeras señales y más. *Medical News Today*, 20.

Introducción termino turismo (UIOOT). (1967).

<https://www.unwto.org/es/omt-historia>

Ledhesma, M. (2018). Tipos de turismo: nueva clasificación. *Buenos aires*, 1, 66-86.

Moreno-Jarro, J. E., Cornelio-Bermúdez, G., & García-Bernal de Moncada, D. (2022). La Biofilia como alternativa de tratamiento de pacientes con problemas de salud mental. *Centro de tratamiento y rehabilitación mental Ciudad Bolívar*.

Moral Cuadra, S., Cañero Morales, P., & Orgaz Agüera, F. (2013). El turismo de aventura: Concepto, evolución, características y mercado meta. El caso de Andalucía. *Turismo e innovación: VI jornadas de investigación en turismo (2013)*, p 327-343.

- Magliola, M. (2021). *El trabajo como parte de la experiencia turística* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de La Plata).
- Ortín Gual, A., & Íñiguez Berrozpe, L. (2019). *Visión del turismo espacial*.
- Organización Mundial Turismo. (2007).
<https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284413553>
- Oropeza, Iris. (2022). *Destinos ESCAPADA*.
<https://www.escapadah.com/destinos/2022/10/5/turismo-de-bienestar-destinos-perfectos-para-hacer-un-viaje-de-autocuidado-5229.html>
- Press, E. (2012). *La vanguardia*.
- Panosso Netto, A. (2007). Filosofía del turismo: una propuesta epistemológica. *Estudios y perspectivas en turismo*, 16(4), 389-402.
- RAE. <https://dle.rae.es/turismo>
- Reina García, R. (2015). *Planificación turística: Turismo terapéutico para autistas*. Universidad de Málaga
- Riet. (2008). Turismo. <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>
 Recomendaciones Internacionales Estadística Turismo 1994
https://unstats.un.org/unsd/publication/seriesm/seriesm_83rev1s.pdf
- Sancho, A. (1998). Unidad 1 *El turismo como actividad económica*. OMT Organización Mundial del Turismo. Introducción al Turismo. OMT Organización Mundial del Turismo, 11.
- Salud mental y COVID-19: *datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022
https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1
- Stover, J. B., Bruno, F. P., Uriel, F. E., & Fernandez Liporace, M. M. (2017). *Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica*.
- Wen, J., Zheng, D., Hou, H., Phau, I., Wang, W. (2022). Tourism as a dementia treatment based on positive psychology. *Tourism Management: research, policies, practice*, 92(October 2022), Article number 104556. *ScienceDirect*.
<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2022.104556>.