

Anexos 8.1 Cuestionario utilizado



TURISMO Y SALUD MENTAL

Estimado/a participante,

Holaa! 😊 Soy Marcos García y estoy realizando una investigación acerca del impacto del turismo en la salud mental. Me vendría genial que contestara para poder tener una muestra lo más amplia posible y obtener unos resultados más concretos.

Los resultados de esta encuesta serán utilizados con fines académicos y de investigación y sus respuestas serán tratadas de manera confidencial y anónima.

Por favor, responda las siguientes preguntas marcando la casilla que corresponda o proporcionando la información solicitada en el espacio proporcionado.

¿Con qué frecuencia suele realizar viajes turísticos? *

- ☐ Nunca he viajado
- ☐ Menos de 1 vez al año
- ☐ 1-2 veces al año
- ☐ 3-4 veces al año
- ☐ Más de 4 veces al año

¿Cuál es el propósito principal de sus viajes turísticos? (Puede seleccionar más de una opción) *

- ☐ Descanso y relajación
- ☐ Explorar nuevas culturas y lugares
- ☐ Visitar amigos o familiares
- ☐ Realizar actividades de aventura o deporte
- ☐ Otra...

¿Ha experimentado emociones positivas durante sus viajes turísticos, como felicidad o satisfacción? *

- ☐ Sí, en gran medida
- ☐ No
- ☐ Sí, en cierta medida

¿Si has experimentado emociones positivas, en que momentos? (Puede seleccionar más de una opción) *

- ☐ Al visitar museos o monumentos
- ☐ Al estar en la naturaleza
- ☐ Al realizar ejercicio físico
- ☐ Al compartir tiempo con familia/amigos
- ☐ Al disfrutar de la gastronomía propia
- ☐ Otra...

Durante sus viajes turísticos, ¿ha experimentado algún nivel de estrés o ansiedad? *

- ☐ Siempre
- ☐ A menudo
- ☐ Algunas veces
- ☐ Nunca

En general, ¿Cómo considera que sus experiencias turísticas han afectado su bienestar mental? *

- ☐ Han mejorado en cierta medida mi bienestar mental
- ☐ Han mejorado significativamente mi bienestar mental
- ☐ Han afectado negativamente mi bienestar mental
- ☐ No han tenido un impacto significativo en mi bienestar mental

¿Qué factores considera que contribuyen al estrés o ansiedad durante sus viajes? (Puede seleccionar más de una opción) *

- ☐ Desplazamientos largos
- ☐ Llegada al aeropuerto (check-in)
- ☐ Preparación del equipaje
- ☐ Adaptarse a nuevos entornos
- ☐ Planificación del viaje
- ☐ Dificultades con el idioma local
- ☐ Presión por aprovechar al máximo el viaje, puntualidad
- ☐ Otra...

¿Ha tomado medidas para cuidar su salud mental durante sus viajes turísticos? (Puede seleccionar más de una opción) *

- ☐ Practicar técnicas de relajación o meditación
- ☐ Mantener contacto con amigos o familiares
- ☐ Establecer límites en la planificación del viaje
- ☐ Participar en actividades de bienestar durante el viaje
- ☐ Otra...

¿Qué emociones experimenta al regresar del viaje (Puede seleccionar más de una opción): *

- ☐ Relajado y con pilas cargadas
- ☐ Deprimido por la vuelta a la realidad
- ☐ Cansado de aguantar familia/amigos
- ☐ Ansiedad por recoger maletas

¿Recibió alguna información o asistencia relacionada con la salud mental antes o durante sus viajes turísticos? *

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Qué te vendría bien, para que tus vacaciones sean de desconexión y descanso? *

Texto de respuesta larga

● **Datos estadísticos**

Edad *

- ☐ Menor de 18 años
- ☐ 18-25 años
- ☐ 26-35 años
- ☐ 36-45 años
- ☐ 46-55 años
- ☐ 56 años o más

¿En que situación laboral se encuentra? *

- ☐ Trabajando
- ☐ Estudiando
- ☐ Otros
- ☐ NS/NC

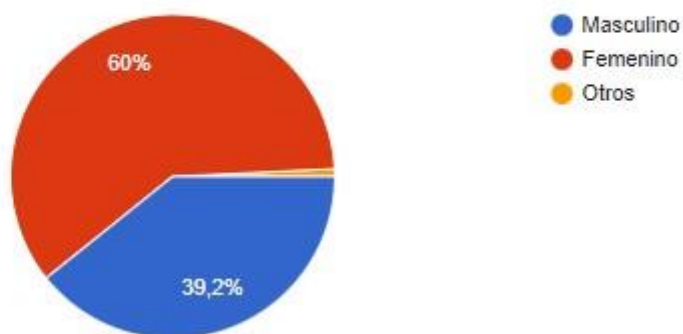
Género *

- ☐ Masculino
- ☐ Femenino
- ☐ Otros

8.2 Graficas de resultados

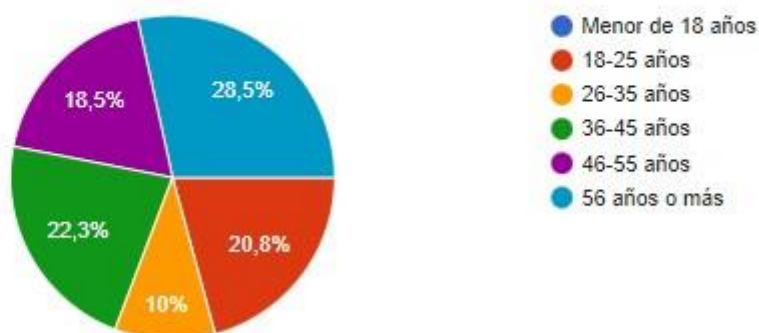
Género

130 respuestas



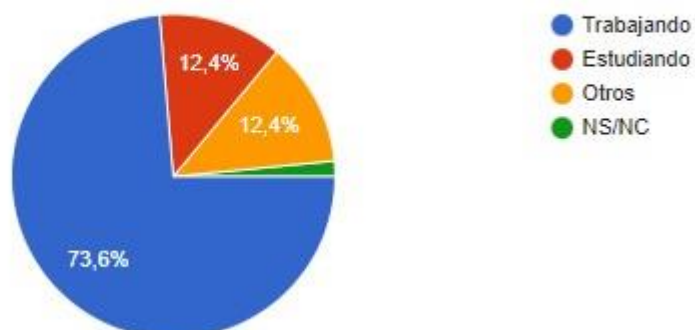
Edad

130 respuestas



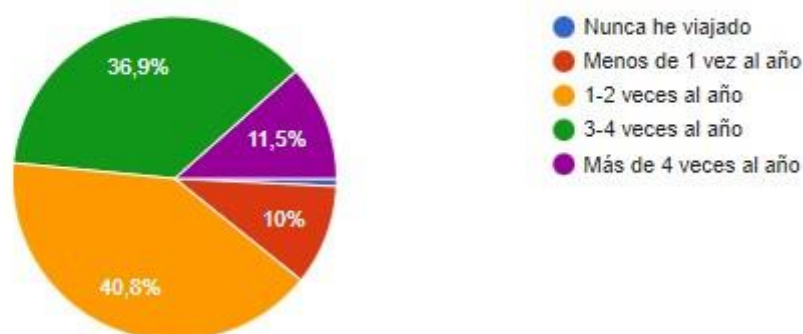
¿En que situación laboral se encuentra?

129 respuestas



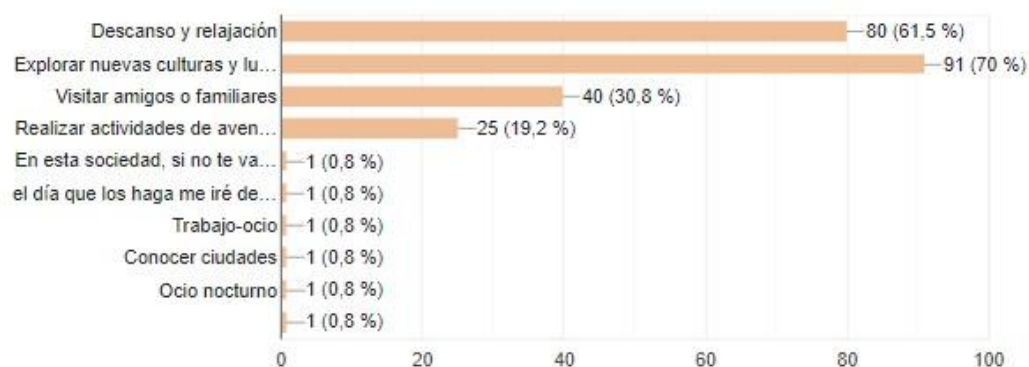
¿Con qué frecuencia suele realizar viajes turísticos?

130 respuestas



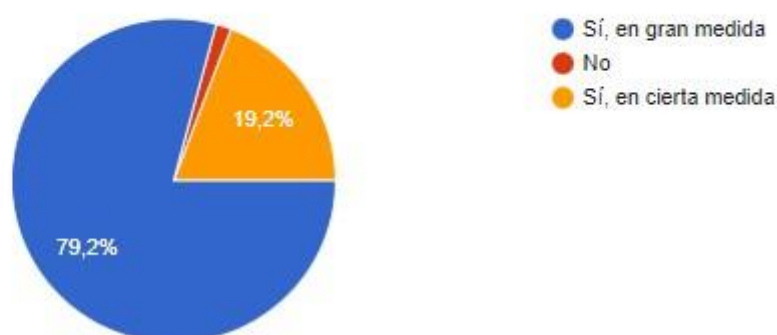
¿Cuál es el propósito principal de sus viajes turísticos? (Puede seleccionar más de una opción)

130 respuestas



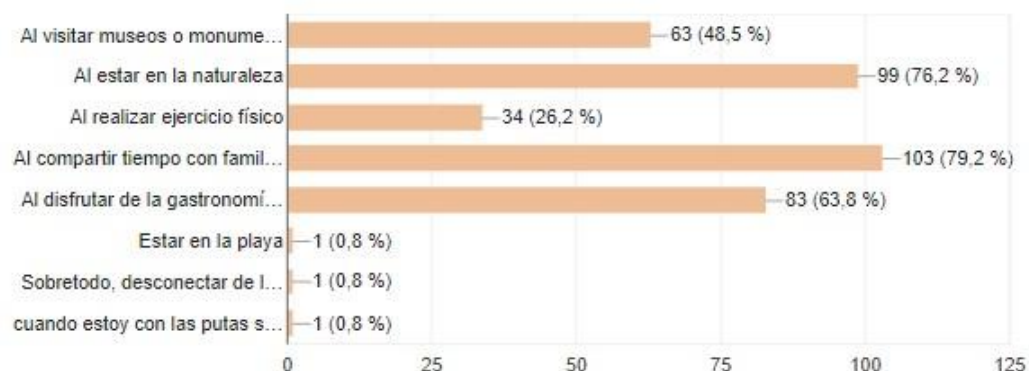
¿Ha experimentado emociones positivas durante sus viajes turísticos, como felicidad o satisfacción?

130 respuestas



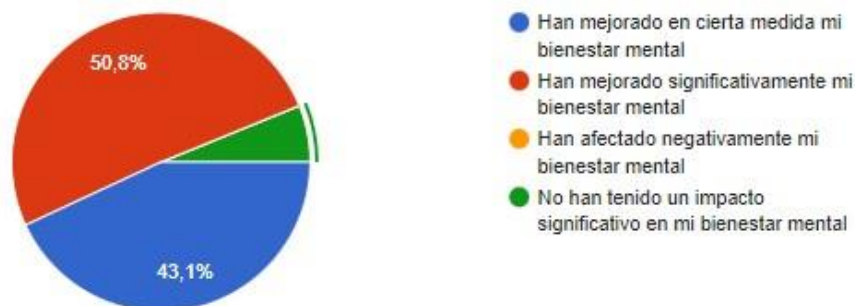
¿Si has experimentado emociones positivas, en que momentos? (Puede seleccionar más de una opción)

130 respuestas



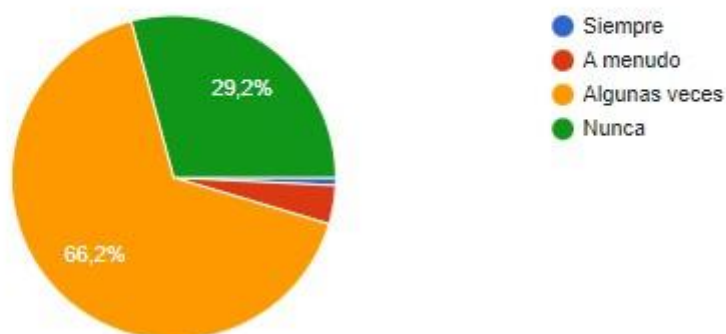
En general, ¿Cómo considera que sus experiencias turísticas han afectado su bienestar mental?

130 respuestas



Durante sus viajes turísticos, ¿ha experimentado algún nivel de estrés o ansiedad?

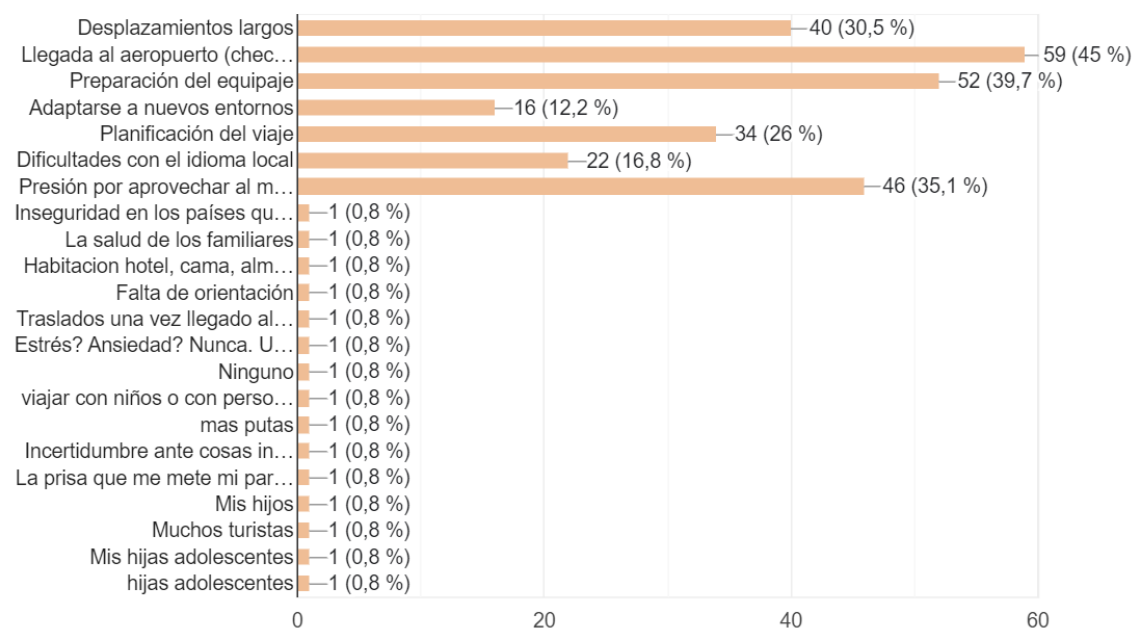
130 respuestas



¿Qué factores considera que contribuyen al estrés o ansiedad durante sus viajes?

(Puede seleccionar más de una opción)

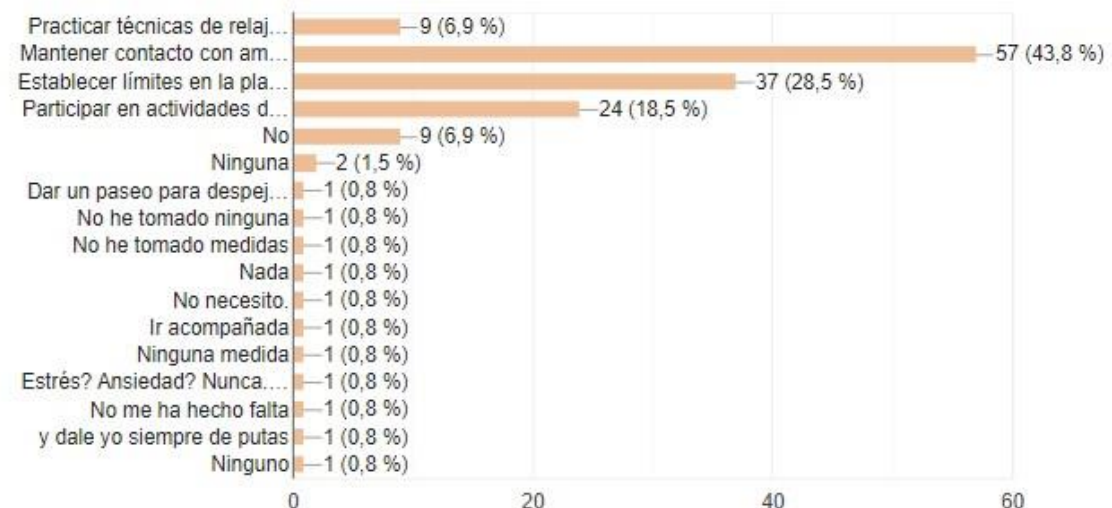
131 respuestas



¿Ha tomado medidas para cuidar su salud mental durante sus viajes

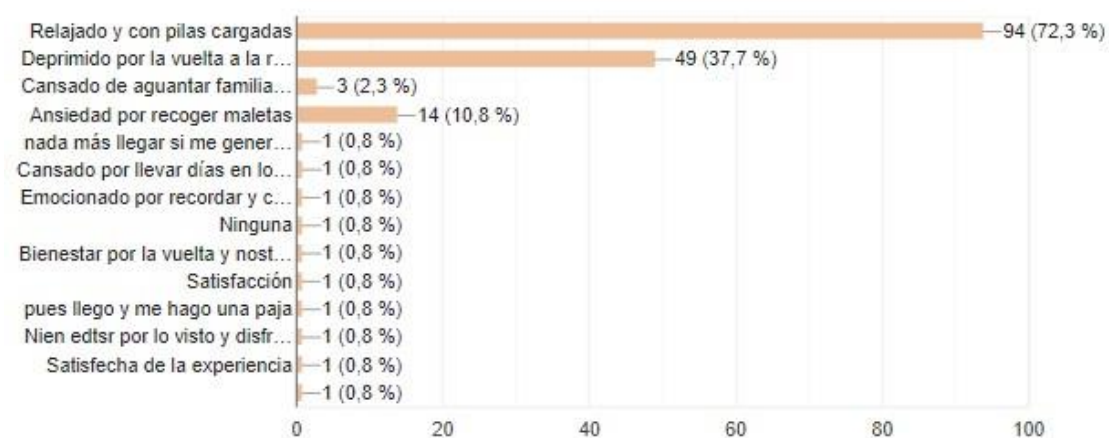
turísticos? (Puede seleccionar más de una opción)

130 respuestas



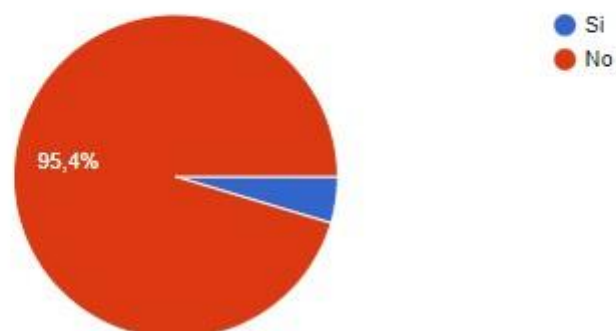
Qué emociones experimenta al regresar del viaje (Puede seleccionar más de una opción):

130 respuestas



¿Recibió alguna información o asistencia relacionada con la salud mental antes o durante sus viajes turísticos?

130 respuestas



¿Qué te vendría bien, para que tus vacaciones sean de desconexión y descanso?

127 respuestas

Más tiempo para visitar lo que me gusta

Tranquilidad

Ya lo son

Dormir mejor

Que todo salga bien.

No planificar en exceso cada momento de los viajes

A una casa rural con familia o amigos

Unos días en el pueblo

No llevar los tiempos planificados

Un sitio que tranquilo y sin mucha gente

Estar desconectada del móvil y poder disfrutar con la gente que quiero en ese lugar

Que tengan días de playa/piscina en un todo incluido

Los viajes organizados por agencias reducen significativamente los momentos de estrés si ocurren imprevistos

Desconexión total

Nuevo lugar

Me vendría bien que mis vacaciones sean tranquilas, sin horarios y a mi marcha

Tener todo programado previamente

Ir en un momento en el que no vayas a tener obligaciones ni compromisos nada más volver

Ser capaz de gestionar el stress en los desplazamientos

Principalmente libertad económica y laboral y compañía de seres queridos.

Un entorno tranquilo

Tener más días

No tener que hacer nada , que me lo den todo hecho

Dejar por un tiempo las redes sociales e intentar evitar el teléfono lo máximo posible

Que la duración de estas fuera lo suficientemente prolongada

No tener cobertura de móvil

De más de un mes seguido!

Cuando viajó, no descanso, no busco descansar

Creo que ya lo son

No tener que hacer todo el ritual aeroportuario.(control de seguridad, facturar,...)

saber que he hecho todo lo que tenia que hacer antes

Estar en un hotel en la playa, con piscina, spa y que haya poca gente

Trabajo de menor responsabilidad,familiares sin problemas de salud

Desconexion digital

No pensar en el trabajo

Que sean de duración suficiente

Planificar con más tiempo

Todo ok

Ambiente familiar

Más días de vacaciones

Más dinero

Repetir localización , pero no pretendo eso de momento.

Playa

Mi marido, mi hijo y un lugar bonito.

Saber que la familia está bien

No móvil

Dejar el móvil en casa, dormir más de lo normal y no preocuparme de hacer de comer

No tener que planificarlas

Buena compañía

Mis vacaciones son suficientes para la desconexión, descanso y bienestar

Ser capaz de dominar mi mente y no que ella me domine a mí (estoy de baja por ansiedad)

Ir con mi familia a sitios bonitos, divertidos y dónde se coma bien.

Tener un par de días al menos de descanso en casa después de la vuelta, para organizar y preparar la vuelta al trabajo.

No recibir correos o llamadas del trabajo

Tener el tiempo libre suficiente para no tener que contar los días para volver. La cuenta atrás es odiosa.

Aprender a valorar los momentos

Deporte

Viajar más a menudo

Que no sean para huir de la realidad pues sino son alienantes

Planificación

poder ir a cualquier sitio sin mirar el bolsillo

Seguir haciendo exactamente lo mismo que ya hago. No necesito cambiar nada. Bueno sí, tener mas dinero y mas días de vacaciones para irme mas lejos y a todo trapo

Todo planificado con antelación y mucho tiempo de relax y sin hacer nada.

No tener comunicacion con las personas del día a día

Viajar con más frecuencia

Más tiempo

Creo que cualquier vacación es desconexión y descanso.

Destino sin aglomeraciones, sin ruido

Olvidarme de la rutina diaria

No recibir llamadas del trabajo

que estuviera todo planificado y fuese según lo pensado

Más poder adquisitivo.

Desconectar de la rutina diaria

Naturaleza y disfrute de uno mismo

Viajar sin niños y con un viaje todo organizado

Reunir información. Precisa sobre relajación en el lugar de destino

Que fueran más largas las vacaciones

Buena planificación y sin tiempos marcados

Compañía adecuada y buena planificación

Dinero

si claro mientras tengamos putas, drogas y alcohol

La tranquilidad

Irme sin estar pendiente de casa y trabajo

Que fueran muy baratas

No recibir estímulos que provengan de la rutina que dejas al irte

Que haya mucha naturaleza.

Un retiro

Más días de descanso

Libertad total

Siempre que voy de vacaciones desconecto, pero no necesariamente tengo que descansar

Desconectar del teléfono móvil durante esos días

Una isla desierta

Ningún contratiempo en el viaje

Una mejor organización y planificación

Que no me timen y el viaje esté bien organizado

No llevar estrés de horarios ni tener que visitar mil cosas en poco tiempo

Planificar bien los días para viajar y visitar lugares pero también para descansar y pasar algún día sin tanto movimiento (cerca del hotel)

No usar el móvil

Showing top 26 of 284 possible words

casa compania descansar descanso desconectar desconexion
dinero disfrutar dormir familia gente movil organizado planificacion
planificado planificar playa rutina **tiempo** trabajo
tranquilidad tranquilo vacaciones viajar
viaje visitar