



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS**

**NATURALES**

**CARRERA DE LICENCIATURA ECOTURISMO**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**Título:**

**“NIVEL DE ESTRÉS DEL TURISTA DE LA PROVINCIA DE  
PICHINCHA. EN TIEMPOS DE PANDEMIA”**

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de

Licenciada en Ecoturismo

**Autora:**

Acevedo Salazar Jessy Emilia

**Tutor:**

Abarca Zaquinaula Manuel Antonio Lcdo. Mg.

**LATACUNGA – ECUADOR**

**Junio 2022**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Jessy Emilia Acevedo Salazar, con cédula de identidad N° 1755725940, declaro ser autora del presente proyecto de investigación: “Nivel de estrés del turista de la provincia de pichincha en tiempos de pandemia, año 2022.”, siendo el Licenciado Mg. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Tutor del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además, certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.

Latacunga, 30 de junio de 2022

Jessy Emilia Acevedo Salazar

Estudiante

CC: 1755725940

Lcdo. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Mg.

Docente Tutor

CC: 1103989669

## CONTRATO DE CESIÓN NO EXCLUSIVA DE DERECHOS DE AUTOR

Comparecen a la celebración del presente instrumento de cesión no exclusiva de obra, que celebran de una parte **ACEVEDO SALAZAR JESSY EMILIA** identificada con cédula de ciudadanía **1752804037** de estado civil soltera, a quien en lo sucesivo se denominará **LA CEDENTE**; y, de otra parte, el Ingeniero Ph.D Cristian Tinajero Jiménez, en calidad de Rector, y por tanto representante legal de la Universidad Técnica de Cotopaxi, con domicilio en la Av. Simón Rodríguez, Barrio El Ejido, Sector San Felipe, a quien en lo sucesivo se le denominará **LA CESIONARIA** en los términos contenidos en las cláusulas siguientes:

**ANTECEDENTES: CLÁUSULA PRIMERA.** - **LA CEDENTE** es una persona natural estudiante de la carrera de Licenciatura en Ecoturismo titular de los derechos patrimoniales y morales sobre el trabajo de grado “Nivel de estrés del turista de la provincia de Pichincha. En tiempos de Pandemia”, la cual se encuentra elaborada según los requerimientos académicos propios de la Facultad; y, las características que a continuación se detallan:

### **Historial Académico**

Inicio de la carrera: abril 2017 – agosto 2017

Finalización de la carrera: abril 2021 – agosto 2021

Aprobación en Consejo Directivo: 07 de enero del 2022

Tutor: Lic. Mg. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula

Tema: “Nivel de estrés del turista de la provincia de Pichincha. En tiempos de Pandemia”

**CLÁUSULA SEGUNDA.** - **LA CESIONARIA** es una persona jurídica de derecho público creada por ley, cuya actividad principal está encaminada a la educación superior formando profesionales de tercer y cuarto nivel normada por la legislación ecuatoriana la misma que establece como requisito obligatorio para publicación de trabajos de investigación de grado en su repositorio institucional, hacerlo en formato digital de la presente investigación.

**CLÁUSULA TERCERA.** - Por el presente contrato, **LA CEDENTE** autoriza a **LA CESIONARIA** a explotar el trabajo de grado en forma exclusiva dentro del territorio de la República del Ecuador.

**CLÁUSULA CUARTA.** - **OBJETO DEL CONTRATO:** Por el presente contrato **LA CEDENTE**, transfiere definitivamente a **LA CESIONARIA** y en forma exclusiva los siguientes derechos patrimoniales; pudiendo a partir de la firma del contrato, realizar, autorizar o prohibir:

- a) La reproducción parcial del trabajo de grado por medio de su fijación en el soporte informático conocido como repositorio institucional que se ajuste a ese fin.
- b) La publicación del trabajo de grado.
- c) La traducción, adaptación, arreglo u otra transformación del trabajo de grado con fines académicos y de consulta.

- d) La importación al territorio nacional de copias del trabajo de grado hechas sin autorización del titular del derecho por cualquier medio incluyendo mediante transmisión.
- e) Cualquier otra forma de utilización del trabajo de grado que no está contemplada en la ley como excepción al derecho patrimonial.

**CLÁUSULA QUINTA.** - El presente contrato se lo realiza a título gratuito por lo que **LA CESIONARIA** no se halla obligada a reconocer pago alguno en igual sentido **LA CEDENTE** declara que no existe obligación pendiente a su favor.

**CLÁUSULA SEXTA.** - El presente contrato tendrá una duración indefinida, contados a partir de la firma del presente instrumento por ambas partes.

**CLÁUSULA SÉPTIMA. - CLÁUSULA DE EXCLUSIVIDAD.** - Por medio del presente contrato, se cede en favor de **LA CESIONARIA** el derecho a explotar la obra en forma exclusiva, dentro del marco establecido en la cláusula cuarta, lo que implica que ninguna otra persona incluyendo **LA CEDENTE** podrá utilizarla.

**CLÁUSULA OCTAVA. - LICENCIA A FAVOR DE TERCEROS.** - **LA CESIONARIA** podrá licenciar la investigación a terceras personas siempre que cuente con el consentimiento de **LA CEDENTE** en forma escrita.

**CLÁUSULA NOVENA.** - El incumplimiento de la obligación asumida por las partes en la cláusula cuarta, constituirá causal de resolución del presente contrato. En consecuencia, la resolución se producirá de pleno derecho cuando una de las partes comunique, por carta notarial, a la otra que quiere valerse de esta cláusula.

**CLÁUSULA DÉCIMA.** - En todo lo no previsto por las partes en el presente contrato, ambas se someten a lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, Código Civil y demás del sistema jurídico que resulten aplicables.

**CLÁUSULA UNDÉCIMA.** - Las controversias que pudieran suscitarse en torno al presente contrato, serán sometidas a mediación, mediante el Centro de Mediación del Consejo de la Judicatura en la ciudad de Latacunga. La resolución adoptada será definitiva e inapelable, así como de obligatorio cumplimiento y ejecución para las partes y, en su caso, para la sociedad. El costo de tasas judiciales por tal concepto será cubierto por parte del estudiante que lo solicitare.

En señal de conformidad las partes suscriben este documento en dos ejemplares de igual valor y tenor en la ciudad de Latacunga, a los 30 días del mes de junio del 2022.

Jessy Emilia Acevedo Salazar

**LA CEDENTE**

Ing. Cristian Tinajero Jiménez, Ph.D.

**LA CESIONARIA**

## **AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

En calidad de Tutor del Proyecto de Investigación con el título:

“NIVEL DE ESTRÉS DEL TURISTA DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA. EN TIEMPOS DE PANDEMIA” de Acevedo Salazar Jessy Emilia, de la carrera de Licenciatura en Ecoturismo, considero que el presente trabajo investigativo es merecedor del Aval de aprobación al cumplir las normas, técnicas y formatos previstos, así como también ha incorporado las observaciones y recomendaciones propuestas en la Pre defensa.

Latacunga, 30 de junio del 2022

Lcdo. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Mg.

**DOCENTE TUTOR**

CC: 1103989669

## **AVAL DE LOS LECTORES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

En calidad de Tribunal de Lectores, aprobamos el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi; y, por la Facultad de Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales; por cuanto, la postulante: Acevedo Salazar Jessy Emilia, con el título del Proyecto de Investigación: “NIVEL DE ESTRÉS DEL TURISTA DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA. EN TIEMPOS DE PANDEMIA”, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de sustentación del trabajo de titulación.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, 30 junio del 2022

Lector 1 (Presidente)

Ing. Milton Alberto Sampedro Arrieta, Mg.

CC: 0602636987

Lector 2

Ing. Matius Mendoza Poma, Mg.

CC: 1710448521

Lector 3

Ing. Lucia Benavides Zura, Mg.

CC: 1002669644

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a Dios por permitirme culminar una meta más en mi vida y por haber tomado mi mano durante este largo camino, a mis padres por ser mi soporte emocional y nunca dejar de creer en mí. A mis hermanas/os por ser parte esencial de esta etapa. A mi tutor de tesis el Ing. Manuel Abarca por compartir sus conocimientos y alentarme a culminar mis estudios. Y la Universidad Técnica de Cotopaxi que me ha acogido en sus aulas para formar una futura profesional.

**Jessy Emilia Acevedo Salazar**

## **DEDICATORIA**

Este proyecto de investigación lo dedico a la gente que ha creído en mí y ha estado apoyando cada uno de los pasos que he dado hasta culminar mi carrera, a mi linda familia por cultivar en mí el deseo de superarme, a mis amigos que han hecho de esta etapa de mi vida una gran aventura y a todos lo que alguna vez dudaron de sí mismos.

**Jessy Emilia Acevedo Salazar**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS NATURALES**

**TÍTULO: “NIVEL DE ESTRÉS DEL TURISTA DE LA PROVINCIA DE  
PICHINCHA EN TIEMPOS DE PANDEMIA, AÑO 2022”.**

**Autor:** Acevedo Salazar Jessy Emilia

**RESUMEN**

El presente proyecto de investigación tiene como finalidad describir el nivel de estrés en los turistas, por medio de la investigación descriptiva, cualitativa y cuantitativa. Para aportar con información importante a la demanda de reactivación turística en la Provincia de Pichincha. Lo cual permita el desarrollo de la matriz productiva local. En primer lugar, la investigación documental se usó para recopilar información y determinar el perfil del turista que visita la Provincia de Pichincha. En segundo lugar, se aplicó el test de estrés laboral diseñado por el Instituto Mexicano de Salud Social dirigido a los turistas, con el fin de caracterizar a la variable de estudio. En tercer lugar, se clasificó cuantitativamente el rango de semaforización en base a la estadística descriptiva que analiza los datos recopilados del test aplicado y la respuesta de los turistas que participaron en este proceso. En los resultados se observó que el nivel de estrés, según la percepción de los encuestados, fue de un nivel sin estrés y estrés leve frente a los síntomas expuestos; además, en la edad comprendida de entre 26 a 35 años, no se presentaron altos niveles de estrés, puesto que se encuentran en una etapa productiva de la vida, existiendo una mayor estabilidad económica y emocional. En base a ello, se establece estrategias para mejorar el ámbito turístico y alentar el enfoque de salud mental y física en el turista con la finalidad de disminuir su nivel de estrés.

**Palabras claves** : Nivel de estrés, salud mental, turismo, COVID -19, pandemia.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI**  
**FACULTY OF AGRICULTURAL SCIENCES AND NATURAL**  
**RESOURCES**

**TITLE: “STRESS LEVEL OF THE TOURIST OF THE PROVINCE OR PICHINCHA IN  
TIMES OF PANDEMIC, YEAR 2022“**

**Author:** Acevedo Salazar Jessy Emilia

**ABSTRACT**

This research project aims to describe the level of stress in tourists, through descriptive, qualitative and quantitative research. To contribute with important information to the demand for tourist reactivation in the Province of Pichincha. Which allows the development of the local productive matrix. First, documentary research was used to collect information and determine the profile of the tourist who visits the Province of Pichincha. Second, the work stress test designed by the Mexican Institute of Social Health aimed at tourists was applied in order to characterize the study variable. Third, the traffic light range was quantitatively classified based on descriptive statistics that analyze the data collected from the applied test and the response of the tourists who participated in this process. In the results, it was observed that the level of stress, according to the perception of the respondents, was of a level without stress and mild stress compared to the symptoms exposed; In addition, in the age between 26 and 35 years, there were no high levels of stress, since they are in a productive stage of life, with greater economic and emotional stability. Based on this, strategies are established to improve the tourism field and encourage the focus on mental and physical health in tourists in order to reduce their stress level.

**Keywords:** Stress level, mental health, tourism, COVID -19, pandemic.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## Tabla de contenido

DECLARACIÓN DE AUTORÍA .....	ii
CONTRATO DE CESIÓN NO EXCLUSIVA DE DERECHOS DE AUTOR.....	iii
AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	v
AVAL DE LOS LECTORES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN .....	vi
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	vii
<b>DEDICATORIA</b> .....	viii
INFORMACIÓN GENERAL.....	1
1.1. Título: .....	1
1.2. Lugar de ejecución: .....	1
1.3. Institución: .....	1
1.4. Facultad: .....	1
1.5. Carrera que auspicia: .....	1
1.6. Nombre de equipo de investigación:.....	1
1.7. Área de conocimiento: .....	2
1.8. Líneas de investigación:.....	2
1.9. Sub-línea de investigación: .....	2
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO .....	2

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO .....	4
BENEFICIARIOS.....	5
1.10. Beneficiarios directos.....	5
1.11. Beneficiarios indirectos.....	5
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	6
OBJETIVOS.....	8
1.12. General.....	8
1.13. Específicos .....	8
ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS .....	8
MARCO LEGAL.....	10
1.14. Constitución de la República del Ecuador .....	10
1.14.1. Derechos de la naturaleza – Sección novena - Capítulo séptimo.....	10
1.14.2. Régimen de competencias – Organización Territorial del Estado - Capítulo cuarto	
11	
1.15. Ley de turismo .....	11
1.15.1. Generalidades – Capítulo primero.....	11
1.15.2. Áreas Turísticas Protegidas – Capítulo sexto.....	12
1.15.3. Reglamentos .....	13
BASES TEÓRICAS DE LA INVESTIGACIÓN.....	16

1.16.	Turismo.....	16
1.16.1.	¿Qué es el turismo para la sociedad?.....	16
1.16.3.	Tipos de turismo en la Provincia de Pichincha.....	18
1.16.3.1.	Turismo Comunitario.....	18
1.16.3.2.	Turismo Cultural.....	19
1.16.3.3.	Ecoturismo.....	19
1.16.3.4.	Turismo de Aventura.....	20
1.17.	Salud mental.....	20
1.17.1.	Estrés.....	21
1.17.1.1.	Síntomas del estrés.....	21
1.17.1.2.	Niveles de estrés.....	22
1.17.1.3.	Consecuencias del estrés.....	22
1.18.	COVID-19.....	23
1.18.1.	COVID-19 y su relación con el turismo; ¿cómo afectó al ser humano?.....	24
1.18.2.	COVID-19 y su relación con el turismo, ¿cómo afectó al sector económico?.....	25
1.18.3.	COVID-19 y su relación con el turismo; consecuencias ambientales.....	26
1.18.4.	COVID-19 y su relación con el turismo; consecuencias culturales.....	27
1.18.5.	COVID-19 y su relación con el turismo; una oportunidad de cambio en el sector turístico	28

1.18.6.	¿Cómo se puede transformar el sector turístico a raíz de la pandemia del COVID-19?	29
CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....		31
1.19.	Variable de estudio: Nivel de estrés en los turistas que visitan la Provincia de Pichincha en tiempos de pandemia .....	31
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....		33
METODOLOGÍA.....		34
1.20.	Descripción del área de estudio .....	34
1.20.1.	Límites .....	34
1.20.2.	Altitud .....	35
1.20.3.	Superficie .....	35
1.20.4.	Clima.....	35
1.20.5.	Temperatura.....	35
1.20.6.	Cantonal y cabeceras cantonales .....	35
1.21.	Métodos e instrumentos de investigación .....	35
1.21.1.	Tipos de investigación científica.....	35
1.22.	Objetivo uno .....	36
1.22.1.	Actividades: Recopilar, síntesis y análisis de la información.....	36
1.23.	Objetivo dos .....	37
1.23.1.	Actividad uno: determinar los atractivos turísticos .....	37

1.23.2.	Actividad dos: definir la población .....	37
1.23.3.	Actividad tres: Cálculo de la muestra .....	37
1.23.4.	Actividad cuatro: Selección de la técnica de recolección de datos .....	39
1.23.5.	Actividad quinta: Realizar salidas de campo para recolectar las muestras .....	41
1.24.	Objetivo tres .....	42
1.24.1.	Actividad uno: Procesar la información obtenida del test de estrés .....	42
1.24.2.	Actividad dos: Clasificación del nivel de estrés a partir de los resultados del test	
	43	
	INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....	44
1.25.	Perfil del turista pre-pandemia .....	44
1.26.	Caracterización de la variable de estudio .....	47
1.27.	Clasificación de los niveles de estrés .....	61
1.28.	Propuesta de estrategias .....	71
	PRESUPUESTO .....	73
	CONCLUSIONES .....	74
	RECOMENDACIONES .....	75
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	76
Anexos .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
Anexo 1. Aval del traductor .....		81
Anexo 2. Hojas de vida .....		82

Anexo 3. Modelo de encuesta.....	85
----------------------------------	----

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Beneficiarios directos e indirectos .....	5
<b>Tabla 2</b> Sistematización de tareas.....	9
<b>Tabla 3</b> Operacionalización de la variable de estudio: Nivel de estrés.....	31
<b>Tabla 4</b> Puntuación para medir el estrés.....	41
<b>Tabla 5</b> Cronograma de salidas de campo.....	41
<b>Tabla 6</b> Imposibilidad de conciliar el sueño.....	61
<b>Tabla 7</b> Tiene jaquecas y dolores de cabeza.....	62
<b>Tabla 8</b> Tiene indigestión o molestias gastrointestinales .....	63
<b>Tabla 9</b> Sensación de cansancio extremo o agotamiento.....	63
<b>Tabla 10</b> Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual .....	64
<b>Tabla 11</b> Disminución de interés sexual .....	65
<b>Tabla 12</b> Respiración entrecortada o sensación de ahogo .....	65
<b>Tabla 13</b> Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos .....	66
<b>Tabla 14</b> Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo .....	67
<b>Tabla 15</b> Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.....	67
<b>Tabla 16</b> Tendencias a sudar o palpitaciones .....	68
<b>Tabla 17</b> Frecuencia general del nivel de estrés por pregunta .....	68
<b>Tabla 18</b> Nivel y número de individuos con estrés .....	70
<b>Tabla 19</b> Estrategias .....	72
<b>Tabla 20</b> Presupuesto.....	73



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Figura 1</b> Mapa político de la Provincia de Pichincha.....	34
<b>Figura 2</b> Resultados según el rango y color en el nivel de estrés:.....	43
<b>Figura 3</b> Rango de edades del perfil del turista .....	45
<b>Figura 4</b> Composición del grupo de viaje .....	45
<b>Figura 5</b> Medios utilizados para información antes del viaje .....	46
<b>Figura 6</b> Edad.....	47
<b>Figura 7</b> Género .....	48
<b>Figura 8</b> Imposibilidad de conciliar el sueño .....	49
<b>Figura 9</b> Frecuencia de jaquecas y dolores de cabeza.....	50
<b>Figura 10</b> Frecuencia de dolores gastrointestinales .....	51
<b>Figura 11</b> Frecuencia de cansancio o agotamiento .....	52
<b>Figura 12</b> Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual .....	53
<b>Figura 13</b> Disminución de interés sexual .....	54
<b>Figura 14</b> Frecuencia de respiración entrecortada o ahogo .....	55
<b>Figura 15</b> Disminución del apetito .....	56
<b>Figura 16</b> Frecuencias de dolores musculares .....	57
<b>Figura 17</b> Frecuencia de pinchazos o sensaciones dolores en el cuerpo.....	58
<b>Figura 18</b> Tendencia a no levantarse por la mañana .....	59
<b>Figura 19</b> Tendencia a sudar o tener palpitaciones .....	60

**Figura 20** Grado experimentado de acuerdo a la semaforización del test por estrés laboral..... 61

## INFORMACIÓN GENERAL

### 1.1. Título:

Nivel de estrés del turista de la Provincia de Pichincha en tiempos de Pandemia, año 2022.

### 1.2. Lugar de ejecución:

Provincia Pichincha

Zona 2

### 1.3. Institución:

Universidad Técnica de Cotopaxi

### 1.4. Facultad:

Facultad de Ciencias y Recursos Agropecuarios.

### 1.5. Carrera que auspicia:

Licenciatura en Ecoturismo.

### 1.6. Nombre de equipo de investigación:

Tutor: Lic. Mg. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula.

Correo electrónico institucional: manuel.abarca9669@utc.edu.ec

Número telefónico: 0991975168

Estudiante - Investigador: Acevedo Salazar Jessy Emilia.

Correo electrónico institucional: jessy.acevedo5940@utc.edu.ec

Número telefónico: 0978866069

**1.7. Área de conocimiento:**

Servicios

**1.8. Líneas de investigación:**

Planificación y gestión del servicio sostenible.

**1.9. Sub-línea de investigación:**

Análisis del turismo.

## **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

En el presente proyecto investigativo, denominado “Nivel de Estrés del Turista de la Provincia de Pichincha en Tiempos de Pandemia, Año 2022”, informa al lector acerca de los niveles de estrés que han surgido por la súbita aparición de la pandemia del COVID -19. Tomando como referencia a los turistas que visitan la Provincia de Pichincha. Por esta razón, se aplica una investigación de tipo cuantitativo, transversal y no experimental. Se utiliza un diseño de tipo descriptivo como menciona Alto, López & Benavente (2013), donde constituye procedimientos de metodología de encuesta en función a grado de representatividad aplicando al método probabilístico en base a la perspectiva de los datos recogidos.

En el primer objetivo se realiza una recopilación documental que consiste en recabar conocimiento sobre las variables de la investigación mediante recursos físicos: libros, revistas científicas, periódicos; artículos digitales: papers, documentos electrónicos, revistas indexadas, foros de discusión; en torno al fenómeno investigado. (Gallardo, 2017). Con la finalidad de determinar el perfil del turista que visita la Provincia de Pichincha.

En el segundo objetivo se aplica la investigación descriptiva, donde Tamayo & Tamayo (2003), concluyen que:

La investigación descriptiva comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente. La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hecho, y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta. (pág. 46)

En base a esta definición se puede decir que se hará una descripción con enfoque cuantitativo, donde se calcula la fórmula muestral y se aplica el test de estrés del (Instituto Mexicano de Seguro Social, 2021). Este test se ha aplicado a un total de 385 turistas que visitaron la Provincia de Pichincha en el mes de enero del año 2022.

Con el fin de conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés se evalúan conductas emocionales y físicas como: la imposibilidad de conciliar el sueño, dolores de cabeza, problemas estomacales, agotamiento, desánimo al ejecutar actividades regulares, etc. A partir de varios de estos síntomas se valora la suma de los padecimientos para así ubicar el resultado del nivel de estrés (Instituto Mexicano de Seguro Social, 2021).

En el tercer objetivo se procesa y clasifica de manera cuantitativa el rango semaforización, en base a doce preguntas relacionadas con los síntomas de estrés, por ello, se recopila datos cuantitativos. Entre la puntuación de cada ítem seleccionado y la respuesta de los ciudadanos que intervinieron en el cuestionario, con la finalidad de conocer cuál es el nivel de estrés del turista que visita la provincia.

## JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

A comienzos del año 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró la emergencia sanitaria a causa de la pandemia COVID-19, y se informó su llegada y número de contagios en el Ecuador.

A través de la fuente oficial BBC (2020), anunció que el Ecuador tuvo su primer caso de infección en el mes de febrero, a partir de ello estalló una ola de contagios, convirtiendo al Ecuador en unos de los países con mayor número de infectados para el mes de abril del año 2020.

Por esta situación el Gobierno de la República del Ecuador declaró un estado de excepción, el cual condujo a un aislamiento social obligatorio. Ocasionando alteraciones en la salud mental de muchos ciudadanos. Convirtiendo este factor en la premisa para la realización de este proyecto de investigación. Dado el caso que en Ecuador no se han realizado estudios previos entorno a esta problemática, se considera importante proporcionar información pertinente acerca del nivel de estrés que presentan los turistas a causa de la pandemia COVID-19, enfocando la tesis en la Provincia de Pichincha.

El presente trabajo investigativo ayudará al sector turístico de la Provincia de Pichincha a identificar y clasificar el nivel de estrés que manifiesta el turista frente a la pandemia de COVID-19. La clasificación de los niveles de estrés permite conocer cuáles síntomas asociados al estrés están más presentes en los turistas. Se realiza un test a través de la semaforización del Instituto Mexicano del Seguro, cuya base de datos es un aporte directo a la investigación de la demanda turística. Esto sirve para proponer actividades turísticas enfocadas en los tipos de turismo que se realizan dentro de la provincia, todo esto bajo las medidas de bioseguridad que establezca el COE Nacional, con la finalidad de mitigar los niveles de estrés.

## BENEFICIARIOS

### 1.10. Beneficiarios directos

La cantidad de establecimientos turísticos registrados en Pichincha durante el año 2021 es de 5 349. Los cuales corresponden a sitios de alojamiento, sitios de alimentación y bebidas, agencias de servicios turísticos, establecimientos de intermediación, centros de turismo comunitario, parques de atractivos estables y transporte turístico. (MINTUR, 2021). Estos establecimientos serán los beneficiarios directos, que permitan determinar qué medidas tomar, qué actividades implementar y sobre todo cómo actuar ante una posible nueva variante o pandemia.

### 1.11. Beneficiarios indirectos

Los beneficiarios indirectos son los estudiantes de la Carrera de Turismo de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

**Tabla 1**

*Beneficiarios directos e indirectos*

<b>Beneficiarios directos</b>	
Sector turístico de la Provincia de Pichincha	5 349
Investigador	1
<b>Beneficiarios indirectos</b>	
Estudiantes de la F-CAREN	250 estudiantes

*Nota.* La tabla representa los beneficiarios directos e indirectos la investigación.

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Según la Organización Mundial del Turismo (2020), estima que debido a la actual pandemia, las llegadas de los turistas han caído en un 73% en 2020 con respecto a otros años. Por ende, la actual crisis sanitaria ha hecho que la actividad turística se vea seriamente comprometida: con el cierre de fronteras, parques y reservas, lugares de hospedaje y alimentación. Además, genera pérdidas económicas devastadoras ocasionando que el turista aumente su nivel de estrés, debido al confinamiento obligatorio y al cambio abrupto de sus actividades cotidianas; mientras la cantidad de turistas disminuye. Conforme a Folkman, Lazarus, Gruen & Long (1984), mencionan que:

Los diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. (pág. 173)

Cabe mencionar que, el estrés en los seres humanos es algo latente que puede aparecer en situaciones donde el individuo siente gran presión. Esto se ha logrado evidenciar durante el tiempo de pandemia. Las comunidades y familias han desembocado en un estado de irritabilidad a causa del constante miedo, preocupación, incertidumbre y factores económicos. El incremento de violencia intrafamiliar y el estrés en la sociedad ha causado gran estrago en la salud mental de las personas y propensión. (Inter-Agency Standing Committee, 2020).

A pesar del conocimiento del fuerte impacto que surgió en Ecuador por la pandemia, se han realizado pocas investigaciones sobre los efectos psicológicos que se ocasionaron en la



ciudadanía a causa del confinamiento obligatorio, con respecto a la vivencia y manifestación de ansiedad, crisis de pánico, trastornos de sueño, ira y desilusión. (Marquina & Jaramillo, 2021).

En la Revista Ecuatoriana de Neurología se presenta un artículo sobre el acontecimiento de la llegada del COVID-19, por Hermosa et al. (2021):

Los datos de muertes en exceso indican que la Costa fue la región más afectada en los primeros meses de la pandemia y no fue hasta meses después que la pandemia se hizo visible en la sierra ecuatoriana y demás provincias. Se hicieron evidentes situaciones de aislamiento, discriminación social, recesión económica y presión en los profesionales de la salud que podrían relacionarse con la presencia de malestar psicológico. (pág. 42)

En consecuencia a la poca información e investigación que se ha realizado para profundizar en las consecuencias reales que atañen a la sociedad en general a causa de esta crisis, se ha vuelto complicado un posible reparo en la comunidad y por ende en el sector turístico.

Así pues Guevara (2021), demuestra investigaciones sobre:

La afectación por la pandemia, la comuna ha sufrido efectos de la limitada política pública y comunitaria para desarrollar el producto turístico de la zona. A ello se asocia la débil explotación de la oferta turística, con el bajo aprovechamiento de las condiciones naturales, la insuficiente generación de paquetes estructurados, así como la escasa publicidad. Provocando una insuficiente afluencia de turistas ocasionando bajo nivel de rentabilidad, con las consiguientes afectaciones sociales a los pobladores. (pág. 17)

Ante esta problemática se debe responder a la pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de estrés que tiene el turista que visita la Provincia de Pichincha en tiempos de pandemia? La pandemia de COVID-19 deja varios impactos negativos; ya que afecta la economía y salud mental

de la población. Si bien el turismo no es la única solución para disminuir el nivel de estrés; es una alternativa óptima para la sociedad. Las complicaciones que genera el agobio en el turista pueden afectar su estado anímico, puesto que no va a disfrutar de actividades recreativas o posiblemente deje de realizarlas.

## **OBJETIVOS**

### **1.12. General**

Demostrar el nivel de estrés en los turistas, a través de la estadística descriptiva, proporcionando información importante de la demanda turística en la Provincia de Pichincha

### **1.13. Específicos**

- Determinar el perfil del turista que visita la Provincia de Pichincha en tiempos de pandemia, a través de investigación documental.
- Aplicar una encuesta a la muestra representativa de turistas que visitan la Provincia de Pichincha, para la caracterización de la variable de estudio.
- Identificar el nivel de estrés de los turistas que visitan la Provincia de Pichincha, clasificando su magnitud para establecer posibles estrategias.

## **ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS**

### **PLANTEADOS**

A continuación, se presentan las actividades que se realizarán para conocer el nivel de estrés que presentan los turistas en la Provincia de Pichincha, de acuerdo a los objetivos planteados.

**Tabla 2***Sistematización de tareas*

<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Resultado esperado</b>	<b>Medios de verificación</b>
Determinar el perfil de turista que visita la Provincia de Pichincha a través de investigación documental.	1. Recopilar información bibliográfica. 2. Sistematizar la información. 3. Análisis de la información.	Perfil del turista.	Técnica bibliográfica.  Sistema de referencias de Word.
Aplicar una encuesta a la muestra representativa de turistas que visitan la Provincia de Pichincha, para la caracterización de la variable de estudio.	1. Determinar los atractivos turísticos del área de estudio. 2. Definir la población. 3. Calcular el tamaño de la muestra. 4. Seleccionar la técnica de recopilación de datos. 5. Realizar salidas de campo para la aplicación de encuestas.	Muestra encuestada  Salidas de campo.	Fórmula para el cálculo de la muestra (población infinita). Técnica de la encuesta. Aplicación del test de estrés (IMSS).
Identificar el nivel de estrés de los turistas que visitan	1. Procesar los datos. 2. Clasificar el	Niveles de estrés en los turistas que visitan la Provincia	Estadística descriptiva y rangos de

la Provincia de Pichincha, clasificando su magnitud con la finalidad de proponer estrategias que beneficien al sector turístico.	nivel de estrés. 3. Interpretar los resultados. 4. Proponer actividades relacionadas al turismo para intensificar su reactivación.	de Pichincha.	puntuación del test de estrés.
--	--	---------------	--------------------------------

*Nota.* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas realizadas con el cumplimiento de los objetivos.

## MARCO LEGAL

El marco legal para la presente investigación, se adapta a las Leyes que rigen en Ecuador, al consolidarse un Estado único en formaciones biológicas, físicas y geológicas. Exige la protección y promoción de todos sus atractivos; por esta razón, se busca un equilibrio entre los ámbitos económicos, ambientales y socioculturales enfocados en el turismo.

### 1.14. Constitución de la República del Ecuador

#### 1.14.1. Derechos de la naturaleza – Sección novena - Capítulo séptimo

Art.74.- “Las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades tendrán derecho a beneficiarse del ambiente y de las riquezas naturales que les permitan el buen vivir” (Constitución de la República del Ecuador, 2011, pág. 34).

### **1.14.2. Régimen de competencias – Organización Territorial del Estado - Capítulo cuarto**

Art. 261.- “El Estado central tendrá competencias exclusivas sobre: El registro de personas, nacionalización y de control migratorio” (Constitución de la República del Ecuador, 2011, pág. 85).

### **1.15. Ley de turismo**

#### **1.15.1. Generalidades – Capítulo primero**

Art.1.- “La presente Ley tiene por objeto determinar el marco legal que regirá para la promoción, el desarrollo y la regulación del sector turístico; las potestades del Estado y las obligaciones y derechos de los prestadores y de los usuarios” (Ley de Turismo, 2014, pág. 1).

Art. 3.- Son principios de la actividad turística, los siguientes: C. El fomento de la infraestructura nacional y el mejoramiento de los servicios públicos básicos para garantizar la adecuada satisfacción de los turistas; E. La iniciativa y participación comunitaria indígena, campesina, montubia o afro-ecuatoriana, con su cultura y tradiciones preservando su identidad, protegiendo su ecosistema y participando en la prestación de servicios turísticos, en los términos previstos en esta Ley y sus reglamentos. (Ley de Turismo, 2014, pág. 1)

Art. 4.- “La política estatal con relación al sector del turismo, debe cumplir los siguientes objetivos: A. Proteger al turista y fomentar la conciencia turística. B. Promover la capacitación técnica y profesional de quienes ejercen legalmente la actividad turística” (Ley de Turismo, 2014, pág. 1).

Art. 5.- Se consideran actividades turísticas las desarrolladas por personas naturales o jurídicas que se dediquen a la prestación remunerada de modo habitual a una o más de las siguientes actividades: A. Alojamiento; B. Servicio de alimentos y bebidas; C. Transportación, cuando se dedica principalmente al turismo; inclusive el transporte aéreo, marítimo, fluvial, terrestre y el alquiler de vehículos para este propósito; D. Operación, cuando las agencias de viajes provean su propio transporte, esa actividad se considerará parte del agenciamiento; E. La de intermediación, agencia de servicios turísticos y organizadoras de eventos congresos y convenciones; F. Casinos, salas de juego (bingo-mecánicos) hipódromos y parques de atracciones estables. (Ley de Turismo, 2014, pág. 2)

#### **1.15.2. Áreas Turísticas Protegidas – Capítulo sexto**

Art. 24.- La operación turística en las áreas naturales del Estado, zonas de reserva acuáticas y terrestres parques nacionales y parques marinos estará reservada para armadores y operadores nacionales, pudiendo extenderse a los extranjeros que obtengan la correspondiente autorización con sujeción a lo dispuesto en el Artículo 50 de la Ley de Seguridad Nacional. Si fueran personas jurídicas deberán ser de nacionalidad ecuatoriana o sucursales de empresas extranjeras legalmente domiciliadas en el país. (Ley de Turismo, 2014, pág. 5)

Considerando las leyes y artículos que constan en la Ley de Turismo y en el Congreso Nacional es evidente que su principal objetivo dentro de lo que respecta al turismo y a su comercialización, es el de resguardar y promover esta fuente de ingresos económicos al país. Tomando en cuenta el cuidado que merecen cada uno de los espacios donde acuden nacionales y extranjeros, para de esta manera salvaguardar la diversidad y biodiversidad.

### 1.15.3. Reglamentos

Dicta el reglamento del Art. 14.- “Actividades específicas cuyo ejercicio puede ser contratado con la iniciativa privada. De acuerdo a lo establecido en el Artículo 18 de la Ley de Turismo” (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 5), el Ministerio de Turismo, podrá contratar con la iniciativa privada la prestación de los siguientes servicios técnicos y administrativos:

- a) “La determinación de la clasificación y categoría que le corresponde a cada establecimiento” (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 5).
- b) “La verificación del uso de los bienes turísticos exentos de impuestos” (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 5).
- c) “La calificación de proyectos turísticos que se acojan a los beneficios tributarios” (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 5).
- d) “Los centros de información turística” (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 5).
- e) “La determinación pericial de las inversiones para efectos tributarios” (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 5).
- f) “Otros que resuelva el Ministerio de Turismo, excepto aquellos que se transfieran a los gobiernos provincial y cantonal producto del proceso de descentralización de competencias” (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 5).

De acuerdo con el Reglamento General a la Ley de Turismo (2015), dicta en el Art. 43.- “Definición de las actividades de turismo.- Para efectos de la aplicación de las disposiciones de la

Ley de Turismo, las siguientes son las definiciones de las actividades turísticas previstas en la ley” (pág. 11).

a) Alojamiento

“Se entiende por alojamiento turístico, el conjunto de bienes destinados por la persona natural o jurídica a prestar el servicio de hospedaje no permanente, con o sin alimentación y servicios básicos y/o complementarios, mediante contrato de hospedaje” (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 11).

b) Servicio de alimentos y bebidas

Se entiende por servicio de alimentos y bebidas a las actividades de prestación de servicios gastronómicos, bares y similares, de propietarios cuya actividad económica esté relacionada con la producción, servicio y venta de alimentos y/o bebidas para consumo. Además, podrán prestar otros servicios complementarios como diversión, animación y entretenimiento (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 11).

c) Transportación

“Comprende la movilización de pasajeros por cualquier vía (terrestre, aérea o acuática) que se realice directamente con turistas en apoyo a otras actividades como el alojamiento, la gastronomía, la operación y la intermediación” (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 11).

d) Operación

La operación turística comprende las diversas formas de organización de viajes y visitas, mediante modalidades como: Turismo cultural y/o patrimonial, etnoturismo, turismo de



aventura y deportivo, ecoturismo, turismo rural, turismo educativo - científico y otros tipos de operación o modalidad que sean aceptados por el Ministerio de Turismo. (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 11)

Se realizará a través de agencias operadoras como las empresas comerciales, constituidas por personas naturales o jurídicas, debidamente autorizadas, que se dediquen profesionalmente a la organización de actividades turísticas y a la prestación de servicios, directamente o en asocio con otros proveedores de servicios, incluidos los de transportación; cuando las agencias de viajes operadoras provean su propio transporte, esa actividad se considerará parte del agenciamiento. (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 11)

e) Intermediación

La actividad de intermediación es la ejercida por agencias de servicios turísticos, las sociedades comerciales, constituidas por personas naturales o jurídicas y que, debidamente autorizadas, se dediquen profesionalmente al ejercicio de actividades referidas a la prestación de servicios, directamente o como intermediarios entre los viajeros y proveedores de los servicios. (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 11)

Por razón de las funciones que deben cumplir y, sin perjuicio de la libertad de empresa, las agencias de servicios turísticos pueden ser de tres clases: Agencias de viajes internacionales, agencias de viajes mayoristas y agencias duales.

Son organizadoras de eventos, congresos y convenciones, las personas naturales o jurídicas legalmente constituidas que se dediquen a la organización de certámenes como congresos, convenciones, ferias, seminarios y reuniones similares, en sus etapas de gerenciamiento,

planeación, promoción y realización, así como a la asesoría y/o producción de estos certámenes en forma total o parcial. (Reglamento General a la Ley de Turismo, 2015, pág. 11)

## **BASES TEÓRICAS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.16. Turismo**

Según la Organización Mundial del Turismo OMT (2016), se entiende 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 de negocios/profesionales, estas a su vez implican un gasto turístico” (p. 1).

Por lo cual se puede decir, el turismo se ha convertido en un evento que continúa tomando fuerza en las últimas décadas. Puesto que permite al individuo conocer lugares cercanos y lejanos a su sitio de residencia. Lo que favorece el enriquecimiento de conocimientos, experiencias, transferencia de saberes y la relación con nuevas personas y lugares.

#### **1.16.1. ¿Qué es el turismo para la sociedad?**

Como menciona Amadasi (1997):

Nuestro punto de partida es que la sociedad no es solo un mercado. Es básicamente "gente" que entre otras cuestiones tiene que resolver como pueda, sus necesidades de esparcimiento. Uno de estos modos de resolver esta necesidad son obviamente los viajes y el turismo. (pág. 103)

Por este motivo, las sociedades buscan alternativas para resolver sus necesidades de esparcimiento. Una de estas alternativas son los viajes enfocados al turismo; donde el turista busca

distraerse de sus actividades cotidianas donde incluyen hoteles, diversas gastronomías, espacios de diversión, agencias de viajes y demás. Pero, a pesar de que las personas buscan saciar esta necesidad de esparcimiento, no todas cuentan con los recursos que requieren. En muchos de los casos pensar en el turismo es ilusorio ante demandas básicas que son más necesarias como la vivienda o la salud (Amadasi, 1997).

Sin embargo, las sociedades se consideran merecedoras de estos tiempos de esparcimiento como parte de una mejora en el estilo de vida. Por ende, el turismo además de ser una actividad económica que enriquece de manera activa las ciudades y países, es parte de las dimensiones que constituye el desarrollo del ser humano en medio de la sociedad actual (Amadasi, 1997).

### **1.16.2. ¿Qué es el turismo para la psicología?**

La psicología estudia varios aspectos relacionados con la vida del ser humano y para ello existen diferentes ramas enfocadas en los distintos ámbitos:

La psicología social estudia la influencia del turista en el destino y también la influencia del destino en el turista, para ayudar a motivar a los turistas y presentarles información que les sea relevante para decidirse por un destino específico que satisfaga al máximo sus expectativas. (Argueta, 2015, pág. 2)

El turismo tiene muchos beneficios para quien lo experimenta en lo que respecta su salud física, mental y anímica:

La salud integral -que incluye la salud mental- de cada turista es impactada por sus experiencias individuales e interacción en el sitio visitado. Puede serlo de manera positiva, con una grata visita, acorde a las expectativas, que genere entretenimiento del ocio, placer y cualquier otro aspecto que se haya buscado. Pero también, puede ser negativa, si se sufre

un embate o mala experiencia, lo que tiene relación no solo con el cumplimiento de expectativas, sino con factores como la seguridad, el acceso a los servicios, los riesgos sanitarios, entre otros. (Argueta, 2015, pág. 2)

Es por ello que, al momento de hablar de turismo se entiende que posee una clara influencia en la vida del ser humano. De esta manera se tiene un criterio más amplio y también se conoce qué es lo que busca el turista cuando decide viajar. Además se debe tomar en cuenta que para el ser humano el turismo es una actividad que motiva, que relaja, que ayuda al individuo a ser más sociable; ya que lo impulsa a relacionarse con otras personas, otros ambientes y otras experiencias, que enriquecen su conocimiento y fortalecen su relación con el atractivo y la población que visita.

### **1.16.3. Tipos de turismo en la Provincia de Pichincha**

De acuerdo con la información proporcionada por el Gobierno de Pichincha (2020), cabe señalar que la provincia cuenta con una gran variedad de atractivos turísticos. Empezando por su variada gama de biodiversidad, paisajes con volcanes, cascadas, lagunas y ríos; hasta su enriquecida cultura, costumbres y tradiciones. Parte de la cultura de Pichincha se encuentra a disposición en museos e iglesias a los que pueden asistir todos los turistas y de esta manera expandir su aventura.

Dentro de la Provincia de Pichincha el tipo de turismo que se puede realizar es: Turismo Comunitario, Turismo Cultural, Ecoturismo y Turismo de Aventura.

#### **1.16.3.1. Turismo Comunitario**

El turismo comunitario es una actividad que contribuye al desarrollo y conservación de las comunidades y pueblos, debido a que protege su patrimonio de las posibles amenazas externas que pueden presentarse.

Para la Federación Plurinacional de Turismo Comunitario del Ecuador FEPTCE (2002), el Turismo Comunitario es toda actividad turística solidaria que permite la participación activa de la comunidad; desde una perspectiva intercultural, manejar adecuadamente el Patrimonio Natural y valorar el Patrimonio Cultural, basados en un principio de equidad en la distribución de los beneficios locales.

El Turismo Comunitario es una alternativa muy valiosa para conservar los saberes ancestrales, la megadiversidad y la pluricultura del sitio donde se realice.

#### **1.16.3.2. Turismo Cultural**

Según la Organización Mundial del Turismo OMT (2016), resuelve al Turismo Cultural como “todos los movimientos de las personas para satisfacer la necesidad humana de diversidad, orientados a elevar el nivel cultural del individuo, facilitando nuevos conocimientos, experiencias y encuentros” (pág. 1).

El Turismo Cultural es una de las actividades más realizadas en la Provincia de Pichincha, puesto que el Centro Histórico de Quito forma parte de sus atractivos culturales. Por esto al turista se sumerge en la vida e historia que forman parte del lugar que visita, a más de conocer su identidad, su oferta de recursos arqueológicos y artísticos.

#### **1.16.3.3. Ecoturismo**

Por lo que refiere a Tourism & Leisure - Europraxis (2007), el Ecoturismo es una modalidad turística que se realiza en áreas naturales, siempre precautelando la conservación de las mismas y respetando a los pueblos y comunidades que se encuentren alrededor. Dentro de las cuales están las Reservas Naturales, Áreas Protegidas, Pueblos y Nacionalidades ancestrales, entre otros.

Esta innovadora y creativa propuesta turística alienta a relacionarse de manera consiente con el medio ambiente y las riquezas que brinda la naturaleza en todo su esplendor. En la actualidad una alternativa de este tipo es lo que busca y espera el ciudadano que vive continuamente en medio de un ambiente monótono.

#### **1.16.3.4. Turismo de Aventura**

Además del Ecoturismo, Tourism & Leisure - Europraxis (2007), definen al Turismo de Aventura como el tipo de viaje que el turista realiza con la finalidad de realizar actividades que puedan estar relacionadas al esfuerzo físico, dentro de los cuales están los deportes aéreos, acuáticos, marítimos, entre otros.

Parte de este tipo de Turismo de Aventura alienta a las personas a salir de su zona de confort y cotidianidad, para brindarse una experiencia única y llena de adrenalina; lo cual puede beneficiar su estilo de vida al dar un salto a la aventura.

#### **1.17. Salud mental**

La salud mental es un tema de implicaciones fuertes y por ende de constante estudio. Puesto que, la mayoría de expertos en el tema mencionan que influyen en gran medida factores como: ambientales, genéticos, sociales, personales y económicos. En el área de enfermería existen muchos factores que contribuyen a la inestabilidad de la salud mental. Esto es totalmente aceptable puesto que en un día de trabajo los profesionales pueden atravesar por un gran riesgo laboral y estrés, demostrando diferentes investigaciones que el personal de salud presenta un aumento en enfermedades por estrés físico y mental (Vera, 2020).

Al momento de hablar de salud mental la sociedad considera que es un Tabú, en vista de que no se ha dado la suficiente importancia en comparación a otros temas. La salud mental es esencial para el correcto desarrollo y relación del ser humano con su entorno. Por este motivo, el

tema de la salud mental merece las debidas atenciones, para de esta manera evitar afectaciones sociales, y prevenir que puedan desembocar en trastornos perjudiciales para el individuo como para su comunidad.

### **1.17.1. Estrés**

Se establece que, el estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales e incluso probablemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés; estos síntomas pueden ser:

Diarrea o estreñimiento, mala memoria, dolores y achaques frecuentes, dolores de cabeza, falta de energía o concentración, problemas sexuales, cuello o mandíbula rígidos, cansancio, problemas para dormir, demasiado malestar de estómago, uso de alcohol o drogas para relajarse, pérdida o aumento de peso. (Ballesteros, 2021, pág. 1)

Las afectaciones que causa el estrés a simple vista pueden ser anímicas y pueden ser pasar inadvertidas por otras personas pero esto no quiere decir que el individuo no presente síntomas que puede ir empeorando con el pasar del tiempo, puesto que muchas veces si no se trata a tiempo el estrés puede ir avanzando gradualmente hasta convertirse en una enfermedad crónica que no solo afecte anímicamente al ser humano sino también físicamente, donde los síntomas son mucho más visibles y se deben tratar con medicación.

#### **1.17.1.1. Síntomas del estrés**

Existen síntomas relacionados al estrés que pueden afectar de manera física, mental y social de los seres humanos. Uno de los más visibles para el ser humano es la ansiedad, debido a que es una reacción de alerta ante tanta presión.

Para Cano (2002), los síntomas más frecuentes son:

a. Síntomas mentales: la preocupación, la inseguridad, pensamientos negativos y dificultad para pensar.

b. Síntomas físicos: sudor, palpitaciones, taquicardia, malestares gastrointestinales, dolores de cabeza, problemas respiratorios como respiración entrecortada y falta de aire.

c. Síntomas perceptibles: evasión de situaciones, parálisis, ataques de pánico, etc.

#### **1.17.1.2. Niveles de estrés**

Por lo que se refiere a los niveles de estrés, Rupay (2018), ha realizado un estudio y ha analizado una variabilidad que permite determinar distintas valoraciones.

a. El nivel bajo de estrés causa desánimo al ejecutar actividades cotidianas como ir a trabajar, estudiar, etc. Suelen padecer de malestares musculares, agotamiento o cansancio visual.

b. El nivel intermedio de estrés influye en las relaciones interpersonales, ocasionando que se conviertan en inadecuadas o mal vistas. Ocasiona ansiedad, preocupación y déficit de concentración y atención.

c. En el nivel regular de estrés intervienen los trastornos de sueño, de alimentación, presencia de enfermedades psicosomáticas y disminución en habilidades laborales y cotidianas.

d. En el nivel alto de estrés se evidencia la dependencia a algún tipo de fármaco, asistencia médica y la búsqueda de adaptación a su entorno; puesto que en este nivel los individuos tienen tendencia a adicciones; pueden padecer casos de hipertensión.

#### **1.17.1.3. Consecuencias del estrés**

Parte de las consecuencias que presenta una persona que padece estrés, son afecciones en los ámbitos físicos, psicológicos, emocionales y sociales. En ocasiones los síntomas físicos son



confundidos con otro tipo de afecciones o enfermedades. Por otro lado las consecuencias psicológicas tienden a ser más notorias y requieren de un tratamiento para determinar las causales. En el caso de no tener un debido tratamiento el estrés puede afectar en las emociones de la persona y por consiguiente en su entorno afectando su vida social.

Por esto, el estrés infliere directamente en la salud de quien lo padece, modificando los hábitos e incrementando conductas excesivas como fumar, alcoholizarse, ingerir sustancias ilegales o presentar trastornos alimenticios: obesidad, anorexia, bulimia. Adicional a esto, puede repercutir en disfunciones psicósomáticas como dolores de cabeza, tensiones o espasmos musculares, problemas digestivos y sexuales; las defensas del organismo disminuyen y la propensión a infecciones es notable (Cano, 2002).

En cuanto a lo social puede presentarse pérdida de trabajo, bajo rendimiento, falta de atención, en estudiantes bajo rendimiento académico o mala conducta. Se hacen presentes conductas antisociales, y alteraciones cognitivas en referencia a la ansiedad (Cano, 2002).

### **1.18. COVID-19**

Los coronavirus forman parte de la familia Coronaviridae, virus capaces de ocasionar una serie de enfermedades en el tracto respiratorio, pueden incluir desde un resfriado común, hasta procesos más complicados como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS). Por tal motivo, han dejado de ser considerados como virus relativamente inofensivos, captando la atención de científicos a nivel mundial (Ruiz & Jiménez, 2020).

Según ha reportado el Director General de la Organización Mundial de la Salud, en Organización Panamericana de la Salud OPS (2020):

La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020. La caracterización ahora de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas. (pág. 1)

En el caso de Ecuador, el primer caso confirmado fue anunciado el 29 de febrero del 2020, por la Ministra de Salud Pública. El reporte sostiene que el caso fue importado por una ciudadana ecuatoriana que viajó desde España. Prontamente, el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), implementó como necesario y urgente cumplir las normas de protección (Secretaría General de Comunicación de la Presidencia, 2020).

De manera que, la pandemia del COVID-19 ha desencadenado una crisis mundial en muchos ámbitos. En el caso de los ecuatorianos se pudo evidenciar una depresión en la economía, en el estilo de vida, en la salud física y mental. Además, de las afecciones que repercutieron en los hogares por las numerosas muertes de familiares. A pesar de haber superado dos años inmersos en una nueva normalidad que produjo este virus, las personas continúan con el temor de una nueva variante o cepa, como ya se ha suscitado en el lapso de este tiempo; dejando una huella imborrable en la historia de la humanidad.

#### **1.18.1. COVID-19 y su relación con el turismo; ¿cómo afectó al ser humano?**

Conforme el Programa de Promoción de la Salud Mental (2020), manifiesta que estas circunstancias pueden carecer de empatía dentro del núcleo familiar, al insistir que no se hable sobre lo que ocurre, que no se sucumba al llanto, a la depresión; y preferiblemente simular que los problemas que ocurren pueden ser manejados de manera racional. Pero al contrario del consejo de familiares las personas tienden al estrés, a la depresión, ansiedad y desesperación. Al no existir estudios que detallen las consecuencias que evocan estas circunstancias, puede haber un déficit en

tratar la soledad y manejar la realidad. Por otro lado, los vínculos con amigos o familia pueden disminuir de manera significativa el estrés.

Ahora bien, es esencial ver cómo múltiples factores pueden hacer que el individuo sienta conmoción, mezcla de muchos sentimientos y emociones, y angustia frente al futuro; en su mayoría por problemas económicos y también anímicos. Muchos de estos casos son momentáneos, pero hay situaciones donde se prolongan estas dificultades y puede llegar a ser peligroso tanto para el individuo como para su entorno.

### **1.18.2. COVID-19 y su relación con el turismo, ¿cómo afectó al sector económico?**

De acuerdo con los datos disponibles por la OMT (2020), manifiesta que:

El turismo generó el 7 % del comercio mundial, dio empleo a una de cada diez personas en todo el mundo y, a través de una compleja cadena de valor de sectores interconectados, proporcionó medios de subsistencia a millones de personas en países desarrollados y en desarrollo. Al cerrarse las fronteras y los hoteles y reducirse drásticamente los viajes en avión, en los cinco primeros meses de 2020 las llegadas de turistas internacionales disminuyeron un 56 % y se perdieron 320.000 millones de dólares en exportaciones del turismo, más del triple de lo que se perdió durante la crisis económica mundial de 2009. (pág. 2)

Luego del fuerte impacto que ocasionó la pandemia y el aislamiento obligatorio, el sector turístico ha perdido más de un millón de empleos al día. Además, se ha advertido sobre el aumento de despidos por tanto los países cierran sus fronteras en medida de contención ante el COVID-19 (Turismo Quito, 2020).

Parte de las afecciones que ha sufrido la sociedad es la evidente desigualdad económica y el incremento de pobreza. Fuentes de ingresos como servicios de alojamiento, restaurantes y transporte tienen un impacto de crisis alto y medio-alto. Adicional a esto se muestra un deterioro en la calidad de los empleos conforme reduce la demanda de ciertos servicios (Centro de Desarrollo OCDE, 2020).

Actualmente, la pandemia no solo deterioró la vida de miles de personas, sino también la economía de muchas familias. El sector turístico es uno de los más afectados; debido al cierre obligatorio de fronteras en los países: las personas dejaron de viajar y los negocios fueron a la bancarrota. Es difícil comparar una transnacional que tiene los recursos económicos para sobrellevar esta pandemia, con el sector emprendedor que tenía un pequeño hotel o quien realizaba guías por el Centro Histórico.

Con las medidas obligadas por el Gobierno Ecuatoriano, se soportaron varias necesidades a nivel local, el turismo es una de las actividades que más ingresos genera a nivel mundial, si bien el Ecuador no ha tomado muy en serio al turismo como fuerza productiva, es una de las actividades que más ingresos y divisas genera al año. Las pérdidas han sido significativas para todos aquellos emprendedores y empresas que viven del turismo.

### **1.18.3. COVID-19 y su relación con el turismo; consecuencias ambientales**

Con lo que respecta al medio ambiente; es decir, la naturaleza y los océanos se ha convertido en una importante fuente de ingresos económicos para el sector turístico. Ha logrado captar la atención de muchos viajeros y motivarlos a conocer diversos lugares. Un ejemplo de ello es el importe que han recibido catorce países de África, al cobrar la entrada a sus zonas protegidas; logrando obtener alrededor de 142 millones de dólares americanos. Obteniendo una mejora en la calidad de vida de los ciudadanos. Sin embargo, el estancamiento que provocó el COVID-19, ha

mermado significativamente las actividades turísticas, logrando así un deterioro en la economía (Naciones Unidas, 2020).

En el Ecuador la zona costera es visitada casi todos los meses del año, generando ingresos para varias familias que se dedican a realizar actividades relacionadas con el turismo como: alojamiento, transporte, alimentación y actividades recreativas. Si las personas no visitan estos atractivos no se genera un circulante y por ende varias familias pierden sus ingresos, lo cual hace que aumente la pobreza. Las autoridades no fomentan el cuidado y la precaución de la salud, tampoco la falta de alimentos que es necesario en la vida cotidiana. Los ciudadanos al no tener ganancias buscan los medios para subsistir, lo cual desemboca en la explotación de recursos naturales, como sucede en el Oriente ecuatoriano al recurrir a la tala de árboles, al tráfico de especies, etc.

La relación es bastante clara, ya que el COVID-19 ha disminuido temporalmente la contaminación generada por el hombre. También elevó la pobreza y la gente no está buscando cómo cuidar un espacio físico, sino como sustentar a sus familias.

#### **1.18.4. COVID-19 y su relación con el turismo; consecuencias culturales**

En lo que respecta a la relación que ha tenido la pandemia con la cultura, Naciones Unidas (2020), establece que:

La riqueza mundial de tradiciones, cultura y diversidad es una de las principales motivaciones para viajar. Las repercusiones de la COVID-19 en el turismo someten a una presión aún mayor la conservación del patrimonio en el sector cultural, así como el entramado cultural y social de las comunidades, en particular, en el caso de los pueblos indígenas y los grupos étnicos. Por ejemplo, el cierre de los mercados de artesanías,

productos y otros bienes ha afectado especialmente a los ingresos de las mujeres indígenas.  
(pág. 4)

La pandemia del COVID-19 no solo afectó el ámbito socio-económico, médico y ambiental; sino también, el aspecto cultural, puesto que se ha visto comprometida debido al cierre de lugares donde se comercializaban artesanías, afectando grupos determinados como los indígenas y grupos étnicos. En efecto las tradiciones y conocimientos dejan de transferirse, provocando un deterioro en el interés por la cultura; y asimismo afecta la identidad cultural de los pueblos (Naciones Unidas, 2020).

El cierre abrupto de museos y sitios culturales afecta de manera profunda la identidad cultural. Puesto que la única manera de mantener viva la cultura es heredándola. Mientras se transmiten los saberes y conocimientos ancestrales las futuras generaciones podrán conocer la historia, tomando en cuenta que los museos han servido históricamente para fomentar y conocer de manera interactiva sobre la historia de un determinado sitio.

Cabe recalcar que el turismo es una de las formas más atractivas de transferir un mensaje, convirtiéndose en un excelente vehículo para la adquisición de conocimientos.

#### **1.18.5. COVID-19 y su relación con el turismo; una oportunidad de cambio en el sector turístico**

Esta crisis se presenta como una oportunidad sin precedentes de transformar la relación del turismo con la naturaleza, el clima y la economía.

Es hora de volver a plantear la manera en que el sector afecta a nuestros recursos naturales y ecosistemas, partiendo de la labor que ya se ha hecho en materia de turismo sostenible; de examinar cómo interactúa con nuestras sociedades y otros sectores económicos; de medir sus efectos y gestionarlo mejor; de asegurar una distribución justa de sus beneficios

y avanzar en la transición hacia una economía turística neutra en carbono y resiliente. (Naciones Unidas, 2020, pág. 4)

A simple vista el panorama en el ámbito turístico, concierne en mejorar la relación que tiene el turismo con el ser humano, el medio ambiente y la economía. La solución más cercana es el desarrollo sostenible en el aspecto productivo. Esto se encargaría de reemplazar el método convencional de extracción y explotación de recursos por un modelo que busca generar ingresos económicos sin comprometer a las generaciones futuras. A pesar que, al Ecuador le falta cambiar los sistemas caducos con los que se encuentra hace años, actualmente, se apuesta al petróleo como único refugio, sin tomar en cuenta las demás opciones eco-amigables. La pandemia del COVID-19, ha dejado pérdidas irreparables, pero ha logrado que los gobiernos entiendan lo frágil que es la vida, reflexionarán sin provocar desastres que solo se terminarán extinguiendo.

#### **1.18.6. ¿Cómo se puede transformar el sector turístico a raíz de la pandemia del COVID-19?**

Según las Naciones Unidas (2020), se ha pensado en una serie de aspectos que pueden ayudar a transformar el turismo con la actual pandemia de COVID-19, estos aspectos son:

**Impulso de la competitividad y aumento de la resiliencia.-** Que busca apoyar el desarrollo del turismo fortaleciendo los servicios de calidad; es decir, facilitar la inversión, diversificar los productos y promover el turismo interno.

**Promoción de la innovación la digitalización del ecosistema turístico.-**Aprovechando la tecnología como medio facilitador de publicidad y de trasmisión para dar a conocer más acerca el turismo, proponer ideas innovadoras que se adapten a la nueva realidad que se está viviendo.

**Promoción de la sostenibilidad y el crecimiento ecológico inclusivo.-** Que busca dar apertura en el ámbito turístico para convertirlo en un sector competitivo, donde se refleje el turismo como una rama esencial para la vida del ser humano. Ya que no solo genera empleo, sino que ayuda al ser humano a relajarse y nivelar los niveles de estrés y ansiedad. Promocionar al turismo sostenible como una actividad que sea neutra en carbono, energías renovables y demás, para que de esta manera la inversión ecológica busque la recuperación de las zonas destruidas por la mano del hombre.

Cabe mencionar que, los aspectos que propone la Organización Mundial del Turismo se encuentran cada vez más cerca de cambiar la idea errónea que se tiene sobre el turismo, al considerarla una actividad de ocio. Pues detrás de esta actividad existen varios actores involucrados que forman parte del sustento que los seres humanos necesitan, como espacios para reinventarse, renovarse y relajarse con la finalidad de evitar acciones en las que desemboca el estrés. Además, mientras se le dé mayor importancia a la innovación del ámbito turístico los beneficios también serán mayores. Debido a que el turismo apuesta por la sostenibilidad y la reactivación económica a través de la digitalización del turismo y el crecimiento ecológico, asimismo aborda el cuidado y conservación del medio ambiente.



## CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

### 1.19. Variable de estudio: Nivel de estrés en los turistas que visitan la Provincia de Pichincha en tiempos de pandemia

**Tabla 3**

*Operacionalización de la variable de estudio: Nivel de estrés*

Concepto	Categoría	Indicadores	Ítems
“Presencia de un nivel de estimulación ambiental desde el cual se libera toda una secuencia de reacciones fisiológicas que previenen al sujeto para la defensa o la huida, se han creado distintos modelos conceptuales de este término basados en el principio de equilibrio entre las exigencias dadas por el entorno y los recursos que el sistema pone en manos de los individuos con el objetivo de hacerles frente”	<b>Variables Demográficas</b>	Edad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18 - 25 años</li> <li>• 26 - 35 años</li> <li>• 36 - 45 años</li> <li>• 46 - 55 años</li> <li>• 56 - 65 años</li> </ul>
		Género	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masculino</li> <li>• Femenino</li> </ul>
	<b>Variables de estado anímico y físico</b>	Imposibilidad de conciliar el sueño	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>
		Jaquecas y dolores de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>
		Indigestiones o molestias gastrointestinales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>

(Rupay Huarcaya, 2018, pág. 25).	Sensación de cansancio extremo o agotamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>
	Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>
	Disminución del interés sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>
	Respiración entrecortada o sensación de ahogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>
	Disminución del apetito	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>
	Temblores musculares (por ejemplo tics)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> </ul>

nerviosos o parpadeos).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>
Tendencias a sudar o palpitaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• Pocas veces</li> <li>• Algunas veces</li> <li>• Relativamente frecuente</li> <li>• Muy frecuente</li> </ul>

*Nota.* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra los niveles de estrés.

### **PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

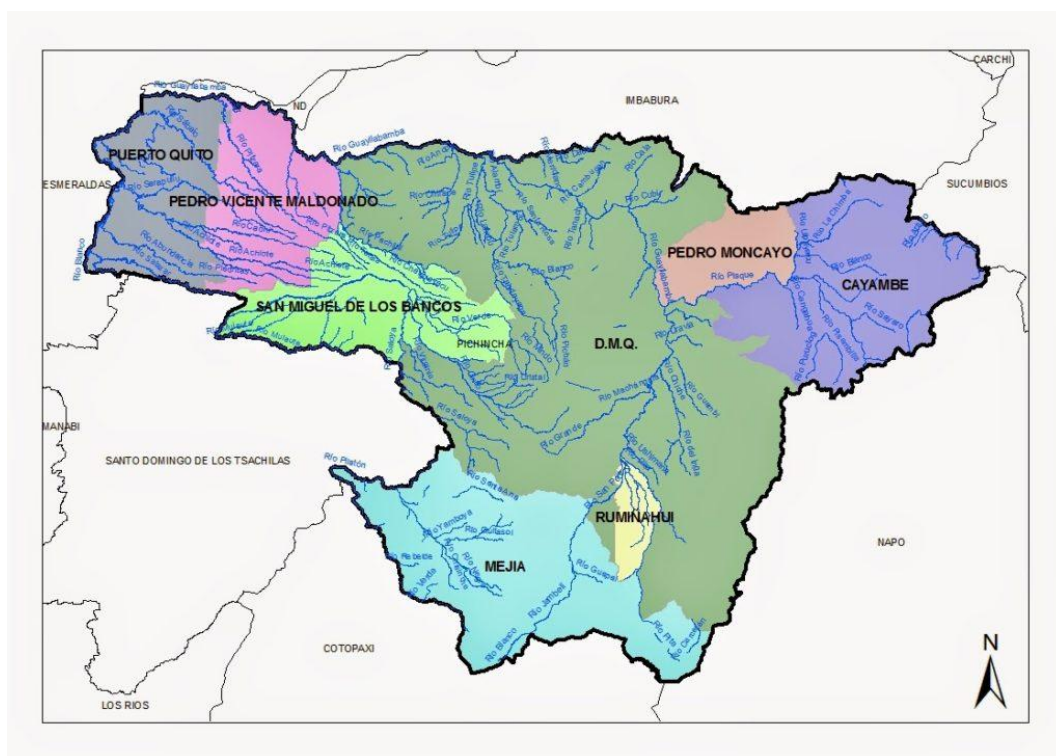
- ¿Cuál es el perfil de turista que visita la Provincia de Pichincha a través de investigación documental?
- ¿Mediante qué técnica se puede recopilar la información de los turistas?
- ¿A través de qué metodología se puede clasificar el nivel de estrés de los turistas de la Provincia de Pichincha en tiempos de pandemia?

## METODOLOGÍA

### 1.20. Descripción del área de estudio

**Figura 1**

*Mapa político de la Provincia de Pichincha*



La Provincia de Pichincha se encuentra ubicada en la Región Sierra, hacia el norte del territorio ecuatoriano.

#### 1.20.1. Límites

Norte: Imbabura y Esmeraldas

Sur: Cotopaxi

Este: Sucumbíos y Napo

Oeste: Santo Domingo de los Tsáchilas

### **1.20.2. Altitud**

2.816 msnm

### **1.20.3. Superficie**

9.612 km<sup>2</sup>

### **1.20.4. Clima**

Varía de acuerdo a la altura, existe el clima tropical húmedo, seco, semi-húmedo, de páramo y gélido.

### **1.20.5. Temperatura**

La temperatura oscila entre 8°C y 24°C.

### **1.20.6. Cantonal y cabeceras cantonales**

La Provincia de Pichincha tiene como capital a la ciudad de Quito, y está integrada por los siguientes cantones: Quito; Cayambe; Mejía; Pedro Moncayo; Los Bancos; Rumiñahui; Pedro Vicente Maldonado; Pedro Moncayo.

## **1.21. Métodos e instrumentos de investigación**

### **1.21.1. Tipos de investigación científica**

“Los tipos de investigación son los diferentes enfoques y modalidades que podemos emplear para realizar una investigación” (Zita, 2019, p. 1). La investigación científica es una herramienta que ayuda a describir o analizar ciertos aspectos, fenómenos o factores que tengan relación.

Para el desarrollo del presente trabajo investigativo se aplicó tres tipos de investigación los cuales se explican a continuación.

**Investigación descriptiva:** Según Hurtado (2000), “La investigación descriptiva tiene como objetivo central lograr la descripción o caracterización del evento de estudio dentro de un contexto particular” (pág. 223). Este tipo de investigación ayuda a describir las características, sucesos y comportamientos que forman parte de una variable de estudio ya sea de personas, grupos o comunidades. Lo cual permitirá una adecuada interpretación de la información.

**Investigación cualitativa y cuantitativa:** Según Zita (2019), la investigación cualitativa y cuantitativa son investigaciones importantes que se deben tomar en cuenta al momento de desarrollar un tema, esto dependiendo del objeto o variable que se planea estudiar. La investigación cualitativa identifica cualidades o características de la variable de estudio, mientras que la investigación cuantitativa se basa en datos que pueden ser medibles y analizados estadísticamente. Esta investigación aportó para determinar el perfil del turista y clasificar su nivel de estrés.

## **1.22. Objetivo uno**

### **1.22.1. Actividades: Recopilar, síntesis y análisis de la información**

Se utilizó la técnica de Investigación Documental para conocer el perfil del turista, a través de páginas web, repositorios de trabajos de investigación, artículos científicos y bibliotecas virtuales. Es decir que, se empleó la investigación documental ya que, “se fundamenta en la revisión de fichas bibliográficas, en libros, documentos, revistas, Internet, etc.” (Sanchez, 2012, pág. 68). También se sintetizó la información más importante y después se realizó un análisis para conocer el perfil del turista que visita la Provincia de Pichincha. El instrumento que se usó fue el sistema de referencias de Word.

## **1.23. Objetivo dos**

### **1.23.1. Actividad uno: determinar los atractivos turísticos**

Según la Cámara Provincial de Turismo de Pichincha CAPTUR (2019), los atractivos turísticos que se recomiendan visitar en la Provincia de Pichincha son la Cascada Cóndor Machay y el Parque Juan de Salinas en el Cantón Rumiñahui, la Laguna de San Marcos en el Cantón Cayambe, Mindo en San Miguel de los Bancos y el Centro Histórico de Quito y la Mitad del Mundo en el Distrito Metropolitano de Quito. De los cuales se determinó visitar los atractivos turísticos con mayor afluencia de turistas y la cercanía a los atractivos planteados para realizar las encuestas del nivel de estrés a los turistas que los visiten, estos atractivos fueron el Centro Histórico de Quito y el Parque Juan de Salinas.

### **1.23.2. Actividad dos: definir la población**

La población de estudio con la que se elaboró el trabajo de investigación es el número de turistas que visitaron la Provincia de Pichincha, poniendo el año 2018 como referencia; ya que, actualmente no se conoce una cifra exacta del número de turistas que han llegado a la provincia. Para ello se han tomado los datos del PDOT de Pichincha, obteniendo como resultado alrededor de 250.000 turistas anuales.

### **1.23.3. Actividad tres: Cálculo de la muestra**

Para conocer el tamaño de la muestra, se seleccionó la fórmula de población infinita, puesto que se desconoce la cantidad de turistas que visitaron la Provincia de Pichincha durante el tiempo de pandemia, por lo cual se menciona que: “Cuando se conoce el número de individuos que la componen, se habla de «población finita» y, cuando no se conoce su número, de «población infinita»” (Gallego, 2019, pág. 1).

Para calcular la muestra se empleó el muestreo no probabilístico, que según Pimienta (2000), este tipo de muestreo es informal o arbitrario, debido a que la selección de los sujetos o variables de estudio dependerán de características o criterios que el investigador considere. Como se desconoce el número de la población y tampoco se tiene los datos de la misma, no se puede trabajar con el muestreo probabilístico por esta razón se trabajó con el muestreo no probabilístico para evitar sesgar la información recopilada y que todos tengan la misma probabilidad de selección. El tipo de muestreo no probabilístico que se utilizó fue el accidental debido a que las encuestas se fueron realizando de manera accidental a los turistas que llegaban a los atractivos y la técnica seleccionada es la *encuesta*.

**Donde:**

<b>n</b>	Tamaño de la muestra.
<b>z</b>	Parámetro estadístico que depende el nivel de confianza (CN).
<b>e</b>	Error de estimación máximo aceptado.
<b>p</b>	Probabilidad de que ocurra el evento estudiado.
<b>q</b>	Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado.

<b>z</b>	1,96
<b>e</b>	0.05
<b>p</b>	0.5
<b>q</b>	0.5

$$n = \frac{Z^2 \times Pq}{e^2} = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2} = \frac{3.8416 \times 0.25}{0.0025} = \frac{0.9604}{0.0025} = 384.1 = 385 \text{ personas}$$



Para realizar el cálculo muestral, se tomó en cuenta a la población. Al ser mayor a 100.000 se puede aplicar la fórmula de población infinita, con un nivel de confianza del 1.96, un margen de error del 0,05 y la probabilidad de ocurrencia y no ocurrencia del 0,5. Una vez aplicada la fórmula el resultado es 385 encuestas, las cuales fueron aplicadas de manera accidental a los turistas de la Provincia de Pichincha.

#### **1.23.4. Actividad cuatro: Selección de la técnica de recolección de datos**

Conforme informa el noticiero Milenio (2020):

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) detalla que estrés es provocado por el trabajo, las finanzas personales, la violencia, el tráfico vehicular, así como por problemas de pareja o familiares, además, llega a ser potencialmente contagioso al estar cerca o visualizar a otras personas en situaciones de estrés, pues se aumentan los niveles de cortisol quien observa. (pág. 1)

Por esta razón se seleccionó el instrumento de la investigación fundamentado en la aplicación del test sobre estrés laboral del IMSS que permitió “conocer en qué grado padeces los síntomas asociados al estrés, para ello, debes seleccionar el grado que has experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado” (Milenio, 2020, pág. 1). Este tipo de test posee literales donde se encuentran enumerados en el rango del 1 al 6, donde:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. Pocas veces
4. Algunas veces
5. Relativamente frecuente

## 6. Muy frecuente

Esto contribuyó para la puntuación final de acuerdo a la selección de los turistas, a continuación, se presentan los ítems:

- Imposibilidad de conciliar el sueño
- Jaquecas y dolores de cabeza
- Indigestiones o molestias gastrointestinales
- Sensación de cansancio extremo o agotamiento
- Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual
- Disminución del interés sexual
- Respiración entrecortada o sensación de ahogo
- Disminución del apetito
- Temblor muscular (ejemplo: tics nerviosos o parpadeos)
- Sensación dolorosa en distintas partes del cuerpo
- Tendencias a sudar o palpitaciones

Para llegar al cálculo final de los valores mencionados, se describe en el test de estrés la semaforización de acuerdo a las puntuaciones por cada respuesta, enumeradas desde el 1 al 6, con ello, se seleccionará la suma total de todos los encuestados que presenta en dicho cuestionario para identificar los varios niveles que poseen los turistas, como:

**Tabla 4***Puntuación para medir el estrés*

<b>Rangos a evaluar</b>	<b>Puntuación</b>
Sin estrés leve	12
Sin estrés medio	24
Estrés leve	36
Estrés medio	48
Estrés alto	60
Estrés grave	72

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizó con el cumplimiento de los objetivos

#### **1.23.5. Actividad quinta: Realizar salidas de campo para recolectar las muestras**

Para la recolección de los datos, se estableció un cronograma de salidas de campo, la cual se inició el 08 de enero y finalizó el 30 de enero del 2022.

**Tabla 5***Cronograma de salidas de campo*

<b>Encuestas programadas</b>	<b>Atractivos turísticos</b>	<b>Fecha de visita</b>	<b>Hora</b>	<b>Observaciones</b>
<b>75</b>	Centro Histórico – Museo Fray Pedro Gocial	08/01/2022	10:00 am – 14:00 pm	Fotografías
<b>75</b>	Centro Histórico – Museo Fray Pedro Gocial	09/01/2022	11:00 am – 15:00 pm	Fotografías
<b>75</b>	Centro Histórico – Museo Fray Pedro Gocial	15/01/2022	11:00 am – 15:00 pm	Fotografías
<b>50</b>	La Plaza Grande en el Centro Histórico de Quito	16/01/2022	10:00 am – 15:00 pm	Fotografías
<b>30</b>	El Panecillo	20/01/2022	10:00 am – 15:00 pm	Fotografías

20	Parque central Juan de Salinas en Sangolquí.	22/01/2022	10:00 am – 14:00 pm	Fotografías
20	Parque central Juan de Salinas en Sangolquí.	23/01/2022	10:00 am – 14:00 pm	Fotografías
20	Parque central Juan de Salinas en Sangolquí.	29/01/2022	10:00 am – 14:00 pm	Fotografías
20	Parque central Juan de Salinas en Sangolquí.	30/01/2022	10:00 am – 14:00 pm	Fotografías
<b>Total de encuestas</b>				<b>385</b>

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizó con el cumplimiento de los objetivos

Para aplicar las encuestas se realizó un cronograma desde el 08 de enero al 30 de enero del 2022, que incluye las horas en las que los atractivos turísticos seleccionados son más concurridos. El coordinador de cada sitio brindó un espacio para que se aplique la encuesta personalmente; cabe mencionar que las encuestas fueron impresas a doble cara para disminuir el impacto.

Las encuestas fueron aplicadas por la investigadora a los turistas que visitaron los atractivos turísticos de la Provincia de Pichincha, previamente seleccionados, con el objetivo de detectar los síntomas de estrés. La mayoría de atractivos turísticos tienen mayor afluencia turística durante los fines de semana y feriados, debido a que son lugares de esparcimiento social y ocio. Gran parte de ciudadanos accedieron a realizar la encuesta, ya que se les explicó que los datos proporcionados fueron con fines académicos. Para tabular la información se utilizó una hoja de cálculo Excel.

## 1.24. Objetivo tres

### 1.24.1. Actividad uno: Procesar la información obtenida del test de estrés

Luego de aplicar el test de estrés, en base a la información recopilada por parte del Instituto Mexicano del Seguro Social acerca del estrés laboral, a un total de 385 turistas que visitaron la

Provincia de Pichincha, se ordenaron los datos mediante una hoja de cálculo en Microsoft Excel para construir las respectivas tablas de puntuación y se ordenó cada pregunta realizada en conjunto con el rango establecido del 1 a 6. (Ver figura 17). Con el fin de sumar los puntajes obtenidos y conocer el nivel de estrés.

### 1.24.2. Actividad dos: Clasificación del nivel de estrés a partir de los resultados del test

A través de la aplicación del test de acuerdo al Instituto Mexicano del Seguro Social acerca del estrés laboral, se pudo clasificar el nivel de estrés, de manera cuantitativa a través de una serie de preguntas, ayudando a conocer si el individuo presenta o no estrés, por ello, se ubicó cada respuesta tabulada de los encuestados según la siguiente tabla:

Además, menciona el tipo de color de cada rango en el tipo de estrés que pueden presentarse frente a los síntomas

#### Figura 2

*Resultados según el rango y color en el nivel de estrés:*

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
Estrés medio (48)	
Estrés alto (60)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés grave (72)	Busca ayuda

*Nota.* El gráfico representa los resultados según el rango y color en el nivel de estrés, mencionados en el test por estrés laboral. Tomado de: (Milenio, 2020).

## INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

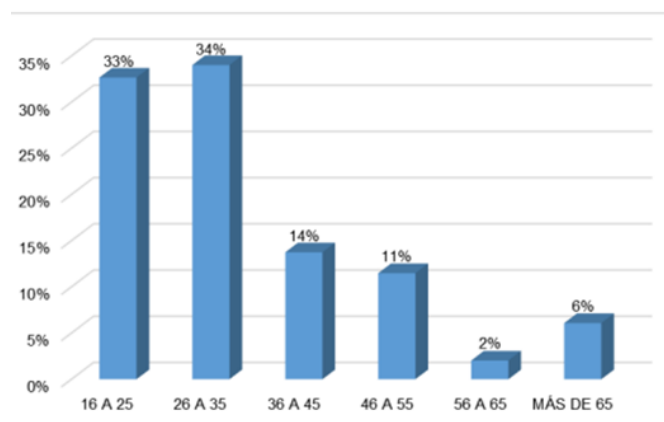
### 1.25. Perfil del turista pre-pandemia

Para conocer el perfil del turista que visita la Provincia de Pichincha se tomó como referencia al artículo de la Revista de Turismo y Desarrollo local TURyDES, redactada por Cabanilla, Molina & Lastra (2017), realizado el mes de octubre del 2016 en la ciudad de Quito, quienes realizaron una investigación descriptiva con la técnica de recolección de datos de encuesta, la misma que fue aplicada a 446 turistas que se encontraron a las afueras de la Casa de la Cultura Ecuatoriana. La encuesta contaba con 19 reactivos que incluyeron datos demográficos, motivación del viaje, organización del viaje y satisfacción de la estadía. Este artículo relacionado al ámbito turístico ayudará en el trabajo investigativo a conocer cuáles eran las preferencias del turista que visitó la Provincia de Pichincha antes de la pandemia de COVID – 19. Con la finalidad de tener una referencia que aporte a la investigación con ideas claras y veraces.

A continuación, se muestran algunos de los aspectos más importantes sobre el perfil del turista que pueden ser de interés.

### Figura 3

#### *Rango de edades del perfil del turista*

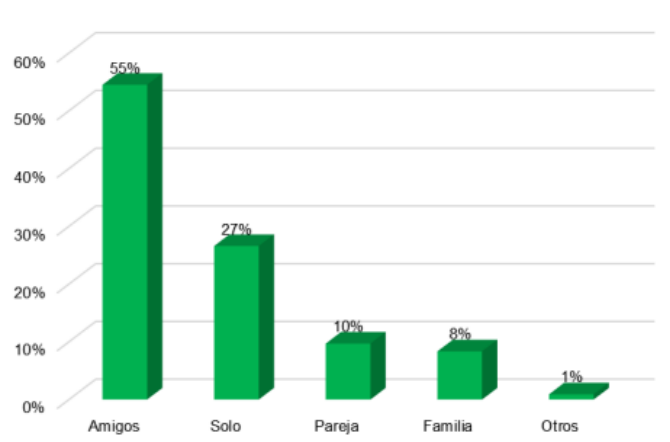


*Nota.* Encuestas realizadas el 19 y 20 de octubre del 2016. Tomado de: HÁBITAT III: Perfil del Turista y Capacidad de la Ciudad de Quito.

Por lo que según Cabanilla et al. (2017), “La muestra reveló que los asistentes tuvieron un promedio de edad de 34 años, concentrados mayoritariamente entre el rango 16 a 45 años de edad” (p. 3).

### Figura 4

#### *Composición del grupo de viaje*

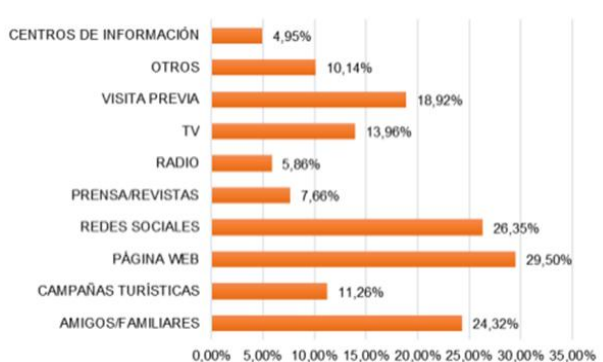


*Nota.* Encuestas realizadas el 19 y 20 de octubre del 2016. Tomado de: HÁBITAT III: Perfil del Turista y Capacidad de la Ciudad de Quito.

Por lo cual Cabanilla et al. (2017), afirman que “sobre la composición del grupo, la mayoría de asistentes al evento asistió en grupos de 2 o más personas, sean estas pareja, amigos o familiares, correspondiente al 73% de la muestra” (p. 4).

### Figura 5

*Medios utilizados para información antes del viaje*



*Nota.* Encuestas realizadas el 19 y 20 de octubre del 2016. Tomado de: HÁBITAT III: Perfil del Turista y Capacidad de la Ciudad de Quito.

Según Cabanilla et al. (2017), concluyen que “se obtuvo 4 de 10 encuestados que llegaron al lugar de destino a través de una agencia de viajes y los principales medios por los cuales tuvieron información de la ciudad y de eventos fueron páginas Web y redes sociales” (p. 4).

En base a estos y los demás resultados que arrojó la encuesta se puede determinar que, el perfil del turista que visita la Provincia de Pichincha tienen un rango de edad que va desde los 16 a 45 años, quienes prefieren viajar entre amigos o solos. La forma en la que han conocido acerca de los atractivos que desean visitar es generalmente por medio de sitios Web, anécdotas de amigos, redes sociales y demás. Las actividades que han realizado en su mayoría han sido la visita a iglesias, museos y plazas. Y por último se puede mencionar que el turista tiene un tiempo de estadía de aproximadamente 7 días y su gasto promedio al día es de 77 dólares americanos.



Es importante conocer el perfil del turista de la Provincia de Pichincha porque aporta información necesaria dentro del proyecto de investigación, como las actividades que prefiere realizar y su composición de viaje. Si se toman en cuenta estos datos pueden establecerse posibles estrategias que aporten al turismo con la finalidad de mejorar las alternativas que tienen los turistas.

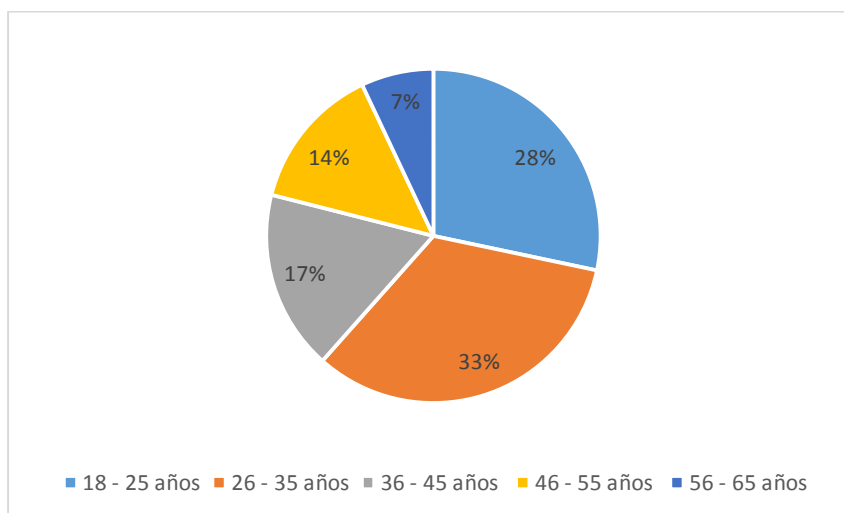
### 1.26. Caracterización de la variable de estudio

En el presente capítulo, se detallan los resultados obtenidos de acuerdo a los turistas que visitaron la Provincia de Pichincha durante la disminución de restricciones impuestas por el Gobierno a causa de la pandemia del COVID-19, con el fin de conocer el nivel de estrés.

#### Variable demográfica

#### Figura 6

*Edad*



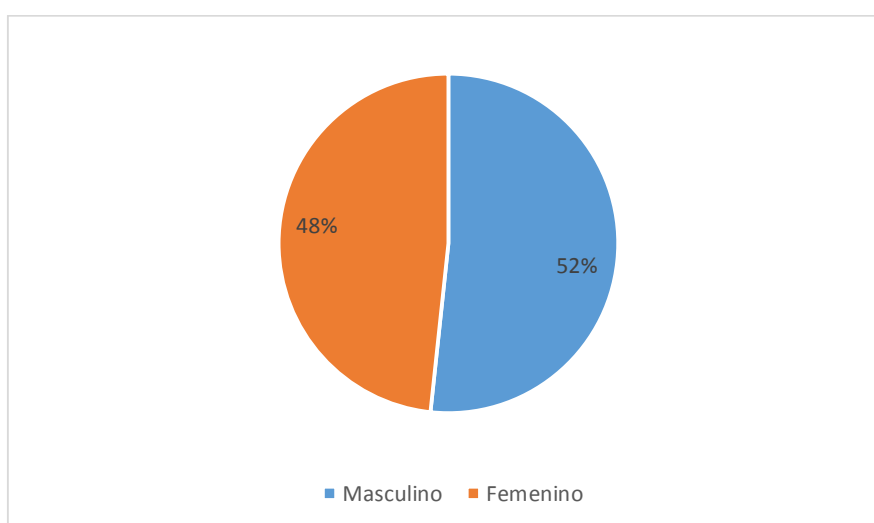
*Nota.* Edad de los turistas encuestados.

Según los resultados obtenidos de la encuesta se puede observar que el mayor porcentaje corresponde al 33% que de personas que tienen entre 26 a 35 años, seguido por el 28% que son personas que tienen entre 18 a 25 años y por último el 17% que son personas que tienen entre 36

a 45 años. Lo cual refleja que los turistas que más visitan la Provincia de Pichincha son personas que tienen mayor energía, vitalidad y atracción por viajar. Mientras que en menor porcentaje se tiene al 14% que corresponde a las edades entre 45 a 55 años y el 7% a 56 a 65 años, dejando ver que los adultos mayores pierden el interés de viajar por diferentes factores, los cuales pueden ser climáticos, de bioseguridad, entre otros

### Figura 7

#### Género



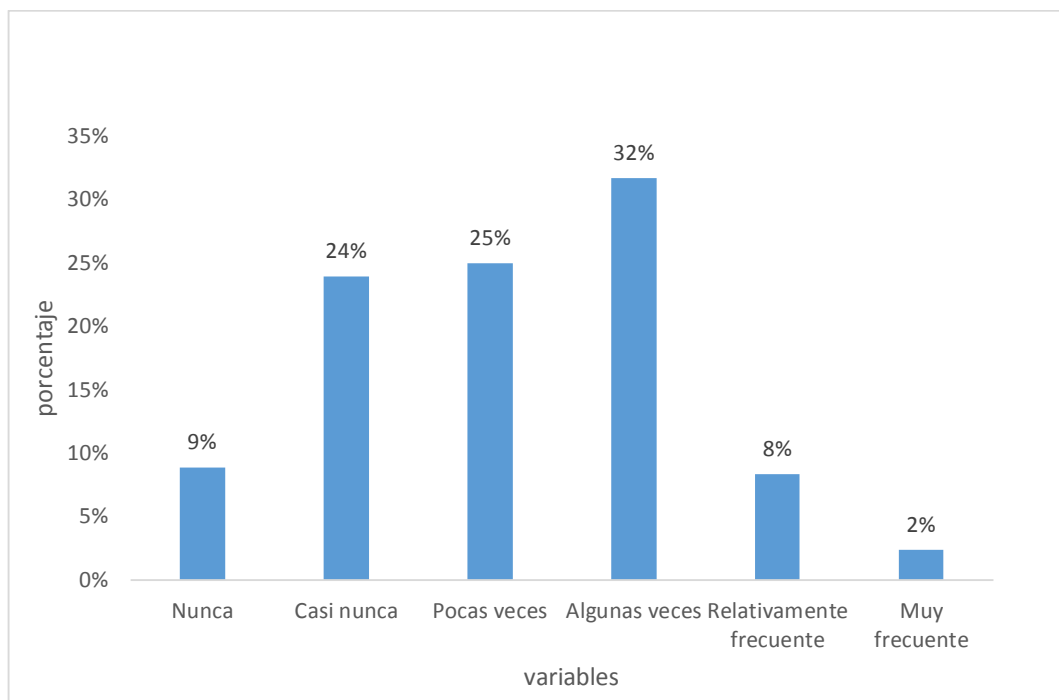
*Nota.* Género de los turistas encuestados.

Del total de encuestados, se determinó que el 52% corresponde al género masculino y el 48% al género femenino. De esta forma, se observa que, el visitante extranjero masculino realiza turismo fuera de la ciudad de origen, debido a que la ideología de la sociedad impone como cabeza de hogar, prevaleciendo que sea un proveedor económico para este tipo de actividades.

## Variable de estado anímico y físico

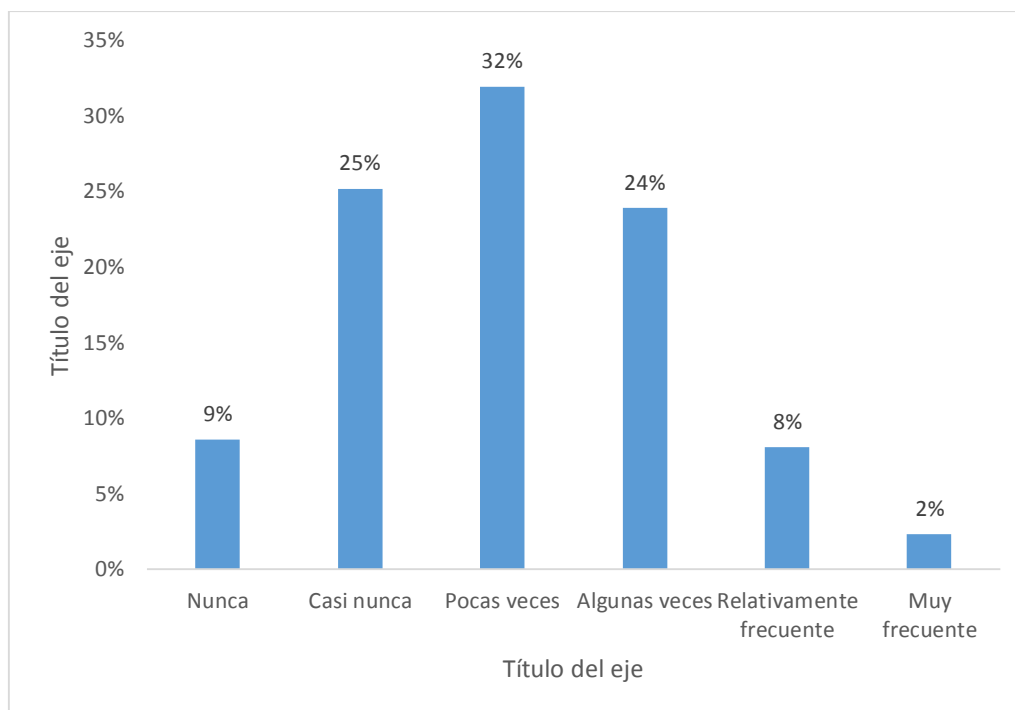
**Figura 8**

*Imposibilidad de conciliar el sueño*



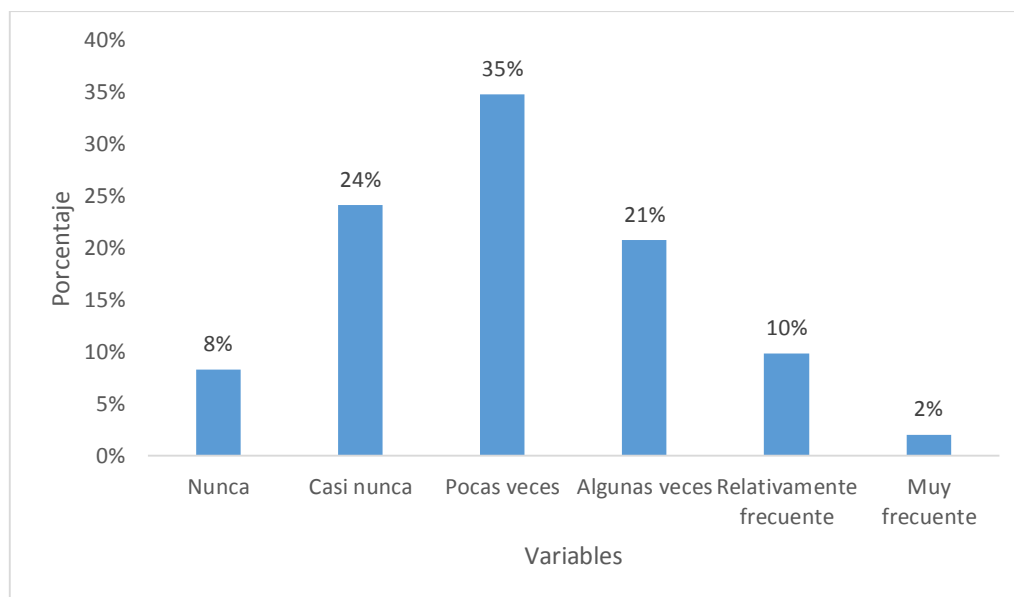
*Nota.* Frecuencia de conciliar el sueño en los turistas encuestados.

Se indica que, el 32% de los encuestados han sufrido algunas veces imposibilidad de conciliar el sueño, el 25% pocas veces, el 24% casi nunca y el 9% mencionan que nunca han presentado tal síntoma. Es decir que, entre los turistas no es un aspecto frecuente, sin embargo, el estrés se encuentra presente en la vida cotidiana en conjunto con otros síntomas que se desencadena durante la pandemia mundial.

**Figura 9***Frecuencia de jaquecas y dolores de cabeza*

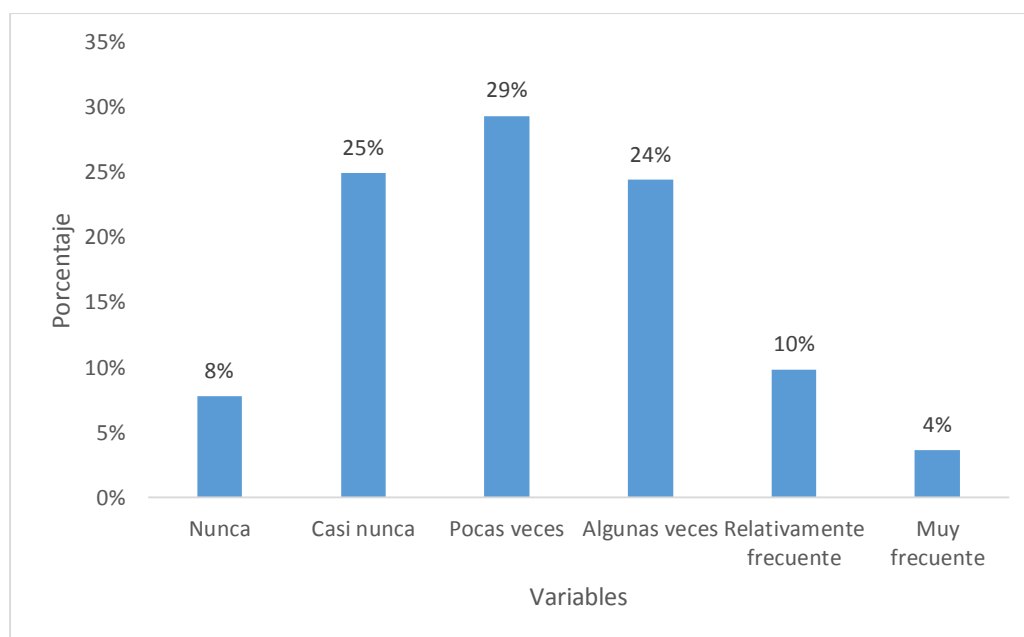
*Nota.* Frecuencia de jaquecas y dolores de cabeza en los turistas.

Los encuestados mencionaron que, el 32% de los turistas que visitaron la Provincia de Pichincha han experimentado pocas veces jaquecas y dolores de cabeza, el 24% algunas veces, el 25% casi nunca y el 9% nunca han sentido este tipo de anomalías durante los últimos tres meses. Por esta razón, la mayor parte de usuarios no presentan este síntoma, debido a que realizan actividades físicas frecuentes o tienen menos presión dentro del ámbito social. Además, la edad juega un rol fundamental al encontrarse en un rango entre 18 a 45 años, mientras que, las personas que son frecuentes a éstos síntomas se encuentran entre 46 a 65 años.

**Figura 10***Frecuencia de dolores gastrointestinales*

*Nota.* Frecuencia de dolores gastrointestinales de los turistas encuestados.

Del total de turistas encuestados, el 35% señaló que pocas veces ha sentido indigestión o dolores gastrointestinales en los últimos tres meses, le sigue casi nunca con el 24%, el 21% con algunas veces y el 6% que corresponde al nunca. Por lo que se puede determinar que este síntoma no está muy presente en los turistas jóvenes que visitan la Provincia de Pichincha. También se debe tomar en cuenta que el 10% y el 2% que presentan relativamente y muy frecuentemente este síntoma son adultos mayores.

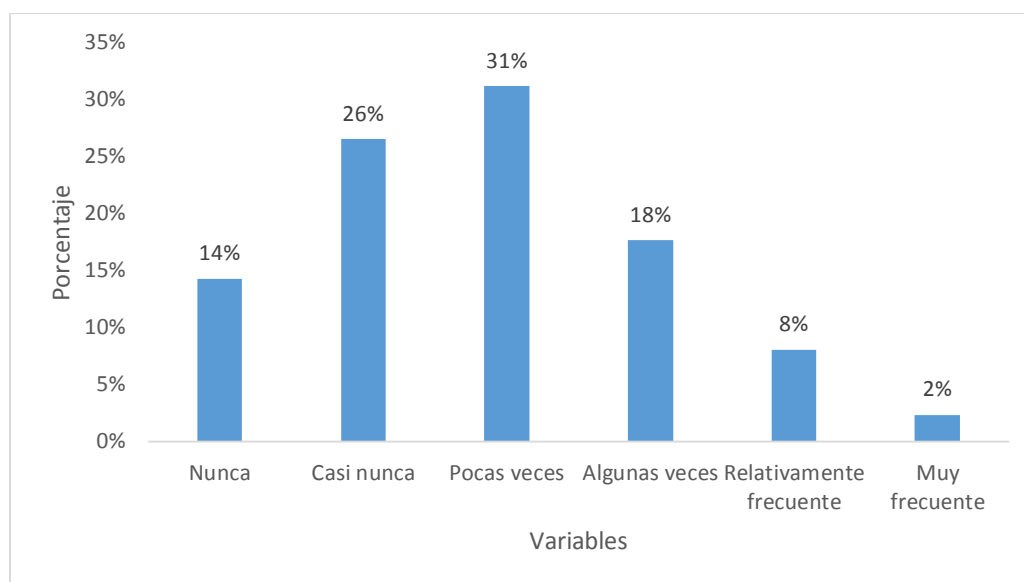
**Figura 11***Frecuencia de cansancio o agotamiento*

*Nota.* Frecuencia del cansancio o agotamiento de los turistas encuestados.

Se evidencia que el 29% de los encuestados han sentido pocas veces cansancio extremo o agotamiento, el 25% casi nunca, el 24% algunas veces y el 8% que nunca se han encontrado con anomalías de este tipo durante los últimos tres meses en la Provincia de Pichincha. Por tal razón, se determina que el cansancio sí es un factor importante, a pesar que, no es frecuente entre los turistas, una gran cantidad lo ha experimentado. Mientras que el 10% y 4% han sentido este síntoma de manera frecuente, teniendo en cuenta que, a medida que el ser humano envejece los síntomas son más persistentes.

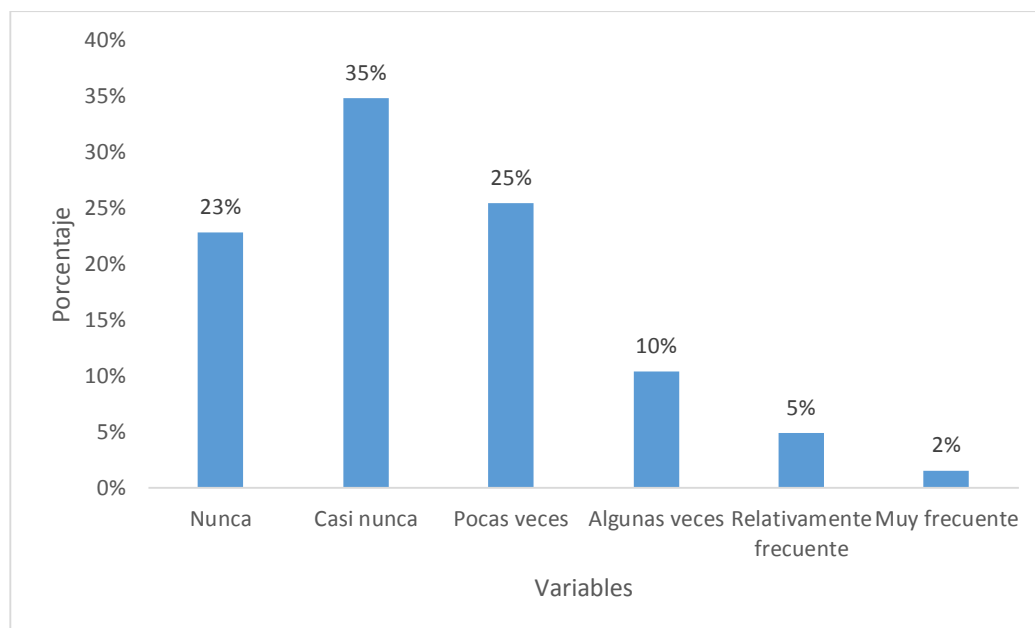
**Figura 12**

*Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual*



*Nota.* Porcentajes de la tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual en los turistas encuestados.

Por un lado, el 31% ha sentido pocas veces la tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual, por otro lado, el 26% casi nunca, el 18% algunas veces y el 14% nunca han experimentaron. Por ello, es un factor positivo, tomando en cuenta que, la mayoría de turistas tienen un rango de edad de 18 a 45 años. Además llama la atención que solo el 14% no han presentado este síntoma durante la pandemia por COVID-19 y confinamiento obligatorio.

**Figura 13***Disminución de interés sexual*

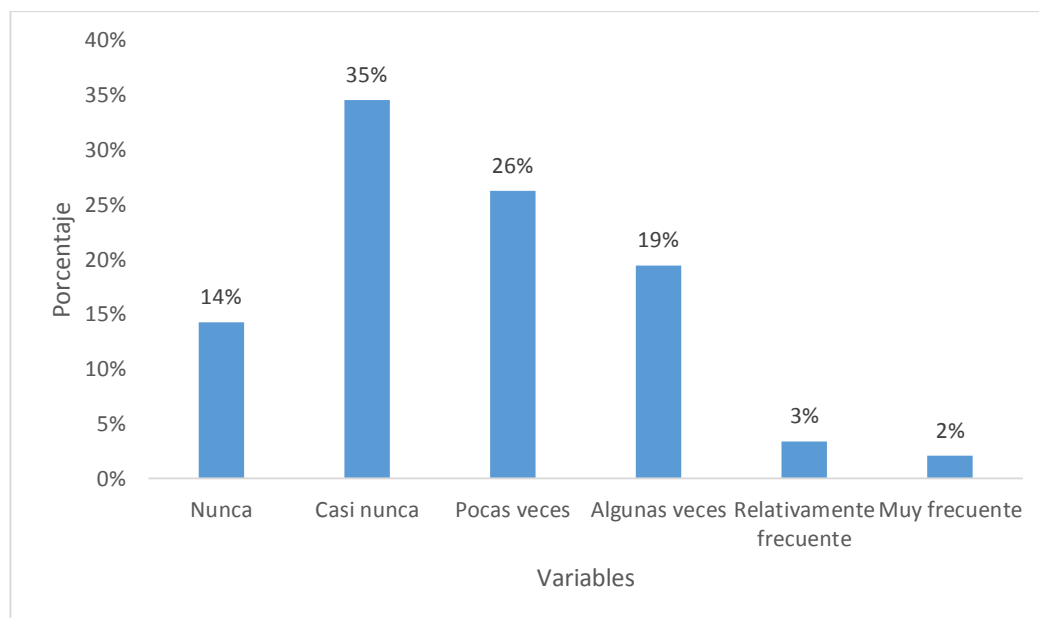
*Nota.* Porcentaje de la disminución de interés sexual en los turistas encuestados.

Se muestra que el 35% de los turistas que visitan la Provincia de Pichincha, casi nunca han perdido el interés sexual, el 25% pocas veces y el 23% nunca. Es decir, que independientemente de poseer estrés o no, los turistas continúan con las actividades normales de la vida cotidiana. A pesar de que la escala sea de poca, mediana o gran medida, el ser humano no pierde su interés sexual. Los porcentajes que presentan menos frecuencia frente a los síntomas son: 10% algunas veces, 5% relativamente frecuente y 2% muy frecuente, esto se concluye que, el interés sexual va disminuyendo conforme el avance de la edad.



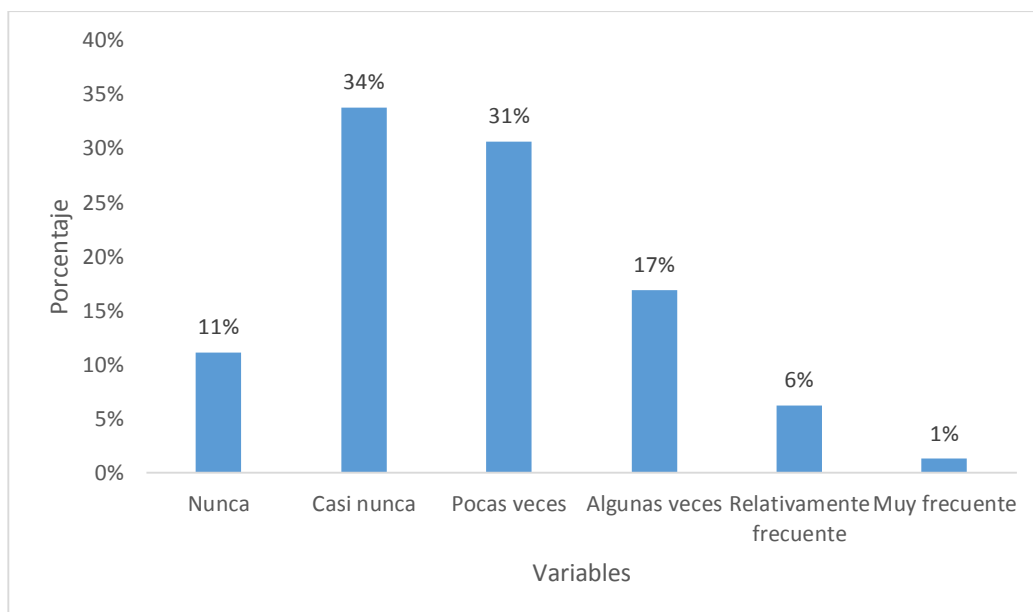
**Figura 14**

*Frecuencia de respiración entrecortada o ahogo*



*Nota.* Porcentaje de la respiración entrecortada o ahogo de los turistas encuestados.

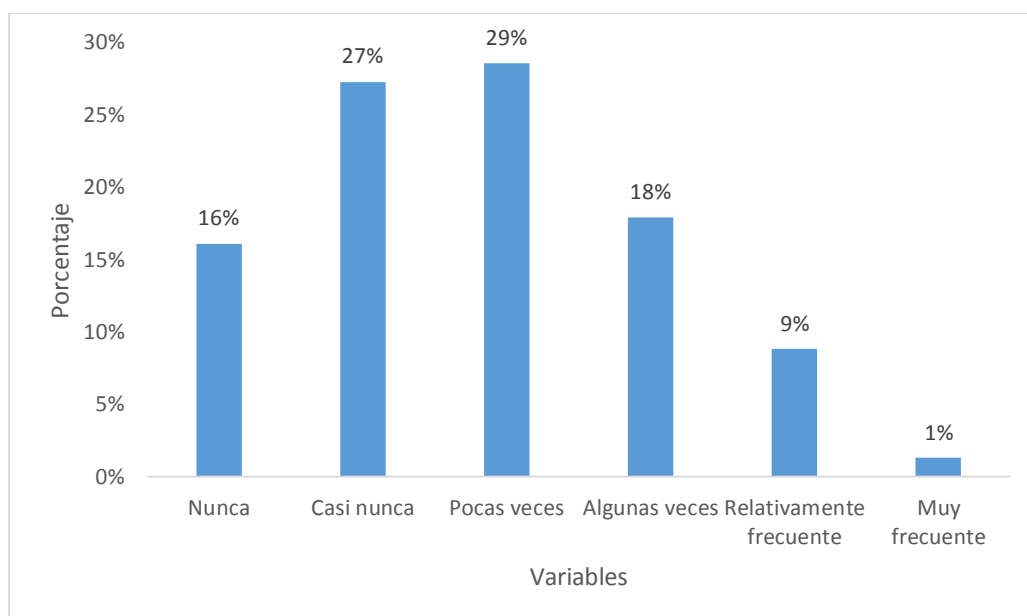
Según los resultados obtenidos, se muestra que, el 35% de los turistas casi nunca ha presentado respiración entrecortada o sensación de ahogo, el 26% pocas veces, el 19% algunas veces y el 14% nunca mientras realizan las visitas en la Provincia de Pichincha durante la pandemia. Lo cual, demuestra que, no ha sido frecuente este tipo de síntoma entre los turistas, debido al diferente ritmo de vida, estado físico y salud mental que mantenga, ya que, varias veces se relaciona con afecciones físicas, estrés, ansiedad, entre otros.

**Figura 15***Disminución del apetito*

*Nota.* Porcentaje de la disminución del apetito en los turistas encuestados.

Se descubre que, el 34% de las personas encuestas no han presentado disminución de apetito durante los últimos tres meses, mientras que el 31% pocas veces, el 17% algunas veces y el 11% nunca han experimentado este síntoma. Por lo tanto, la disminución del apetito no es un síntoma presente en los turistas durante las visitas que realizan en la Provincia de Pichincha.

Este un factor positivo porque la falta de apetito está relacionada con distintas afecciones físicas o mentales, tomando también en cuenta que solo el 1% de los encuestados respondió que padecía este síntoma de manera frecuente entre el rango de 56 a 65 años.

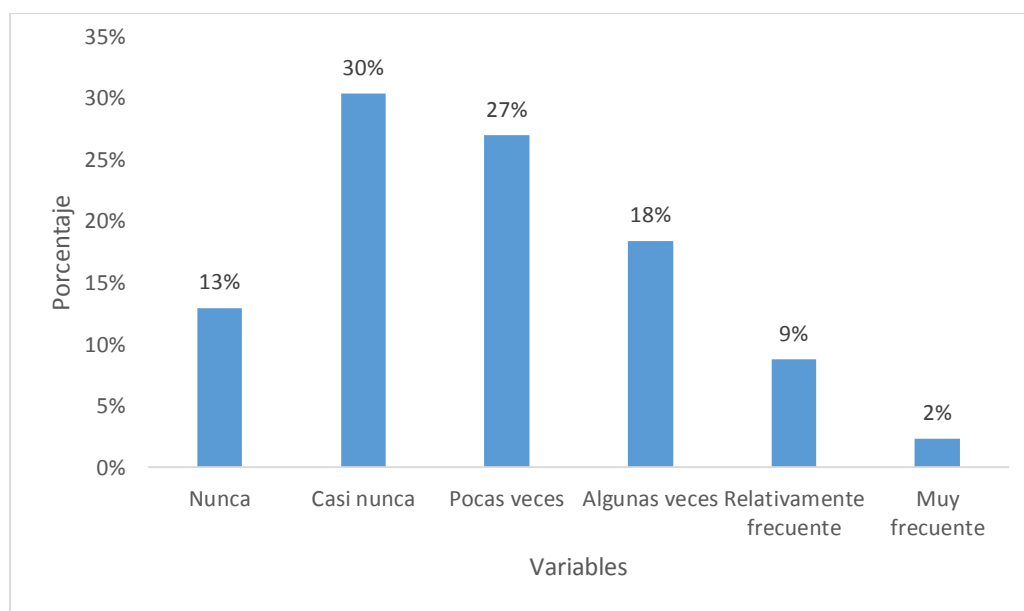
**Figura 16***Frecuencias de dolores musculares*

*Nota.* Porcentaje de las frecuencias de dolores musculares en los turistas encuestados.

Se muestra que, el 29% de turistas que visitaron a la Provincia de Pichincha, ha sentido pocas veces temblores musculares como tics nerviosos o parpadeos, el 27% casi nunca, el 18% algunas veces y el 16% nunca. Por ende, el resultado es que, los turistas no presentan este síntoma de manera frecuente, a pesar de anomalías asociadas con el estrés, cansancio físico, insomnio, entre otros.

**Figura 17**

*Frecuencia de pinchazos o sensaciones dolores en el cuerpo*

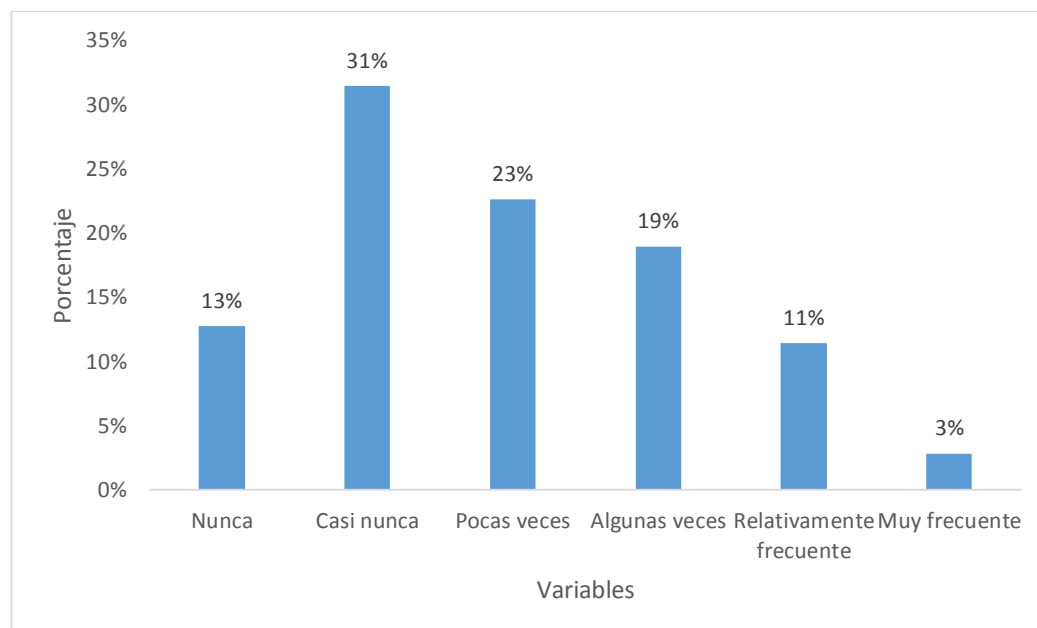


*Nota.* Porcentaje de frecuencia de pinchazos o sensaciones de dolores en el cuerpo de los turistas encuestados.

Como se puede ver en los resultados, el 30% de los turistas encuestados que han visitado la Provincia de Pichincha, no han sentido casi nunca pinchazos o sensaciones de dolor en el cuerpo, el 27% pocas veces, el 18% algunas veces y el 13% nunca durante los tres últimos meses de pandemia. Esto se debe a que, los síntomas suelen aparecer cuando el nivel de estrés, cansancio, etc., se agudiza y no se recibe ayuda médica oportuna. Además, la mayoría de turistas no presentan estas afecciones, el 9% y el 2% han tenido de manera frecuente y muy frecuente respectivamente.

**Figura 18**

*Tendencia a no levantarse por la mañana*

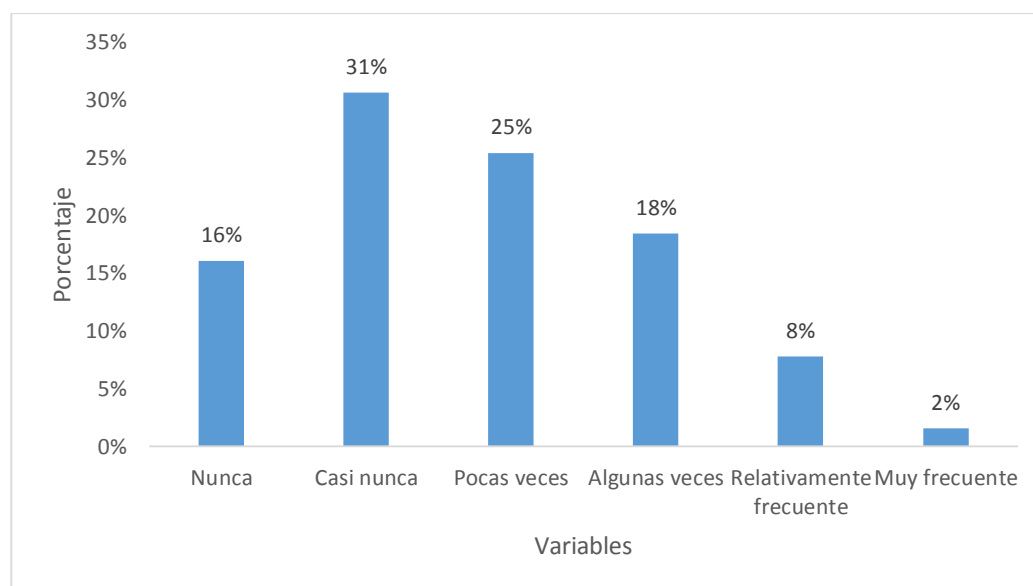


*Nota.* Porcentaje de la tendencia a no levantarse por la mañana en los turistas encuestados.

Del total de turistas que visitan la Provincia de Pichincha, el 31% casi nunca ha experimentado la tentación de no levantarse por la mañana, seguido por el 23% con pocas veces, el 19% con algunas veces y el 13% que corresponde a nunca haber presentado este síntoma. De esta forma se puede determinar que, si bien es cierto que la mayoría de turistas no han presentado este síntoma, si se ha hecho presente en los últimos tres meses, ya sea por estrés u otros motivos, este síntoma se puede relacionar con el cansancio extremo y cómo éste puede estar presente en la vida cotidiana.

**Figura 19**

*Tendencia a sudar o tener palpitaciones*



*Nota.* Porcentaje de la tendencia a sudar o tener palpitaciones en los turistas encuestados.

Se nota que, el 31% de los turistas encuestados casi nunca han tenido tendencia a sudar o tener palpitaciones, mientras que el 25% han sentido pocas veces, el 18% algunas y el 16% nunca, durante el periodo de tres meses en la pandemia. Este síntoma no ha estado tan presente en los turistas, lo cual es un gran factor porque los turistas jóvenes que visiten la Provincia de Pichincha no presentarán un estrés grave a diferencia del 8% y 2% que los síntomas fueron muy frecuente principalmente orientado a los adultos mayores.

### 1.27. Clasificación de los niveles de estrés

A continuación, se detallan las tablas realizadas de acuerdo a la puntuación obtenida por los turistas que visitaron la Provincia de Pichincha durante la pandemia por COVID-19, se encuentran los niveles de estrés de acuerdo al test realizado (Ver figura 2). Como los resultados se encuentran elaborados para los 385 ciudadanos, los rangos se clasifican de acuerdo al orden de menor a mayor.

#### Figura 20

*Grado experimentado de acuerdo a la semaforización del test por estrés laboral*



*Nota.* El gráfico representa el grado experimentado según a la semaforización del test por estrés laboral. Tomado de: (Milenio, 2020).

#### Tabla 6

*Imposibilidad de conciliar el sueño*

<b>Pregunta N° 1</b>			
<b>Frecuencia</b>		<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje encuestados</b>
<b>Nunca</b>		sin estrés	9%
<b>Casi nunca</b>		sin estrés	24%
<b>Pocas veces</b>		estrés leve	25%
<b>Algunas veces</b>		<b>estrés medio</b>	<b>32%</b>
<b>Relativamente frecuente</b>		estrés alto	8%
<b>Muy frecuente</b>		estrés grave	2%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de la imposibilidad de conciliar el sueño, la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel medio de estrés con el 32% en la mayoría. El 2% de los encuestados se encuentran con un porcentaje ínfimo que representa al estrés grave.

**Tabla 7**

*Tiene jaquecas y dolores de cabeza*

<b>Pregunta N° 2</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje de encuestados</b>
<b>Nunca</b>	sin estrés	9%
<b>Casi nunca</b>	sin estrés	25%
<b>Pocas veces</b>	<b>estrés leve</b>	<b>32%</b>
<b>Algunas veces</b>	estrés medio	24%
<b>Relativamente frecuente</b>	estrés alto	8%
<b>Muy frecuente</b>	estrés grave	2%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de tener jaquecas y dolores de cabeza, la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel de estrés leve con el 32%. Del total de encuestados, apenas el 2% se identificaron que se encuentran en un nivel de estrés grave por jaquecas y el 8% en un nivel alto de estrés.



**Tabla 8***Tiene indigestión o molestias gastrointestinales*

<b>Pregunta N° 3</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje de encuestados</b>
<b>Nunca</b>	sin estrés	8%
<b>Casi nunca</b>	sin estrés	24%
<b>Pocas veces</b>	<b>estrés leve</b>	<b>35%</b>
<b>Algunas veces</b>	estrés medio	21%
<b>Relativamente frecuente</b>	estrés alto	10%
<b>Muy frecuente</b>	estrés grave	2%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de tener indigestión o molestias gastrointestinales, la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel de estrés leve con el 35%. Apenas el 2% del total se encuentran en un nivel de estrés grave a pesar que es más del doble con el 10% del nivel de estrés alto.

**Tabla 9***Sensación de cansancio extremo o agotamiento*

<b>Pregunta N° 4</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje de encuestados</b>
<b>Nunca</b>	sin estrés	8%
<b>Casi nunca</b>	sin estrés	25%
<b>Pocas veces</b>	<b>estrés leve</b>	<b>29%</b>
<b>Algunas veces</b>	estrés medio	24%
<b>Relativamente frecuente</b>	estrés alto	10%
<b>Muy frecuente</b>	estrés grave	4%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de tener la sensación de cansancio extremo o agotamiento, la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel de estrés leve con el 29%. El 4% de la población se encuentra en un nivel de estrés grave y el 10% en estrés alto debido al agotamiento extremo.

**Tabla 10**

*Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual*

<b>Pregunta N° 5</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje de encuestados</b>
<b>Nunca</b>	sin estrés	14%
<b>Casi nunca</b>	sin estrés	26%
<b>Pocas veces</b>	<b>estrés leve</b>	<b>31%</b>
<b>Algunas veces</b>	estrés medio	18%
<b>Relativamente frecuente</b>	estrés alto	8%
<b>Muy frecuente</b>	estrés grave	2%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de la tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual, la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel de estrés leve con el 31% de los turistas encuestados que visitaron la Provincia de Pichincha durante la pandemia. El 2% menciona que por excesos se encuentra en un nivel de estrés grave y el 8% con estrés alto.

**Tabla 11***Disminución de interés sexual*

<b>Pregunta N° 6</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje de encuestados</b>
<b>Nunca</b>	sin estrés	23%
<b>Casi nunca</b>	<b>sin estrés</b>	<b>35%</b>
<b>Pocas veces</b>	estrés leve	25%
<b>Algunas veces</b>	estrés medio	10%
<b>Relativamente frecuente</b>	estrés alto	5%
<b>Muy frecuente</b>	estrés grave	2%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de la disminución de interés sexual, la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel sin estrés con el 35% de los turistas encuestados que visitaron la Provincia de Pichincha durante la pandemia. Por falta de interés sexual, el 2% del total se encuentran con estrés grave siendo un factor indirecto para la investigación.

**Tabla 12***Respiración entrecortada o sensación de ahogo*

<b>Pregunta N° 7</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje de encuestados</b>
<b>Nunca</b>	sin estrés	14%
<b>Casi nunca</b>	<b>sin estrés</b>	<b>35%</b>
<b>Pocas veces</b>	estrés leve	26%
<b>Algunas veces</b>	estrés medio	19%
<b>Relativamente frecuente</b>	estrés alto	3%
<b>Muy frecuente</b>	estrés grave	2%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de la disminución del apetito, la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel sin estrés con el 34%. Además, el 1% representa el estrés grave que tiene la población por la falta de apetito.

**Tabla 13**

*Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos)*

<b>Pregunta N° 9</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje de encuestados</b>
<b>Nunca</b>	sin estrés	16%
<b>Casi nunca</b>	sin estrés	27%
<b>Pocas veces</b>	<b>estrés leve</b>	<b>29%</b>
<b>Algunas veces</b>	estrés medio	18%
<b>Relativamente frecuente</b>	estrés alto	9%
<b>Muy frecuente</b>	estrés grave	1%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de tener temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos), la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel de estrés leve con el 29%. Por otro lado, el 1% de toda la población encuestada menciona que tiene estrés grave con respecto a tics nerviosos o parpadeos.

**Tabla 14***Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo*

<b>Pregunta N° 10</b>		
<b>Frecuencia</b>	Nivel de estrés	Porcentaje de encuestados
<b>Nunca</b>	sin estrés	13%
<b>Casi nunca</b>	<b>sin estrés</b>	<b>30%</b>
<b>Pocas veces</b>	estrés leve	27%
<b>Algunas veces</b>	estrés medio	18%
<b>Relativamente frecuente</b>	estrés alto	9%
<b>Muy frecuente</b>	estrés grave	2%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de tener pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo, la mayoría de los encuestados presenta un nivel de sin estrés con el 30%. Apenas se reúne el 11% del total de encuestados que representan un estrés medio y alto.

**Tabla 15***Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana*

<b>Pregunta N° 11</b>		
<b>Frecuencia</b>	Nivel de estrés	Porcentaje de encuestados
<b>Nunca</b>	sin estrés	13%
<b>Casi nunca</b>	<b>sin estrés</b>	<b>31%</b>
<b>Pocas veces</b>	estrés leve	23%
<b>Algunas veces</b>	estrés medio	19%
<b>Relativamente frecuente</b>	estrés alto	11%
<b>Muy frecuente</b>	estrés grave	3%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de tener indigestión o molestias gastrointestinales, la mayoría de los encuestados presentan un nivel de sin estrés con el 31%. Existe el 3% de los encuestados que tienen estrés grave por problemas estomacales, es decir, la ínfima parte de toda la población.

**Tabla 16**

*Tendencias a sudar o palpitaciones*

<b>Pregunta N° 12</b>		
<b>Frecuencia</b>	<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje de encuestados</b>
<b>Nunca</b>	sin estrés	16%
<b>Casi nunca</b>	<b>sin estrés</b>	<b>31%</b>
<b>Pocas veces</b>	estrés leve	25%
<b>Algunas veces</b>	estrés medio	18%
<b>Relativamente frecuente</b>	estrés alto	8%
<b>Muy frecuente</b>	estrés grave	2%

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

En el resultado de poseer tendencias a sudar o palpitaciones, la mayoría de los encuestados presenta el nivel sin estrés con el 31%. En cambio, apenas existe el 2% de turistas que se encuentran con un nivel de estrés grave y el 8% con estrés alto relacionado con el total de los encuestados.

**Tabla 17**

*Frecuencia general del nivel de estrés por pregunta*

<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>					
	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Relativamente frecuente</b>	<b>Muy frecuente</b>
Estado anímico	9%	24%	25%	32%	8%	2%

y físico							
jaquecas y dolores de cabeza	9%	25%	32%	24%	8%	2%	
dolores gastrointestinales	8%	24%	35%	21%	10%	2%	
cansancio o agotamiento	8%	25%	29%	24%	10%	4%	
Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual	14%	26%	31%	18%	8%	2%	
Disminución de interés sexual	23%	35%	25%	10%	5%	2%	
respiración entrecortada o ahogo	14%	35%	26%	19%	3%	2%	
Disminución del apetito	11%	34%	31%	17%	6%	1%	
dolores musculares	16%	27%	29%	18%	9%	1%	
pinchazos o sensaciones dolores en el cuerpo	13%	30%	27%	18%	9%	2%	
Tendencia a no levantarse por la mañana	13%	31%	23%	19%	11%	3%	
Tendencia a sudar o tener palpitaciones	16%	31%	25%	18%	8%	2%	
Sub total	154%	347%	338%	238%	95%	25%	1197%
Porcentaje total	12,87	28,99	28,24	19,88	7,94	2,09	

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

**Tabla 18***Nivel y número de individuos con estrés*

<b>Frecuencia</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje total</b>	<b>Número de individuos</b>
Nunca	0	sin estrés	12,87%	50
Casi nunca	12	sin estrés	28,99%	112
Pocas	24	estrés leve	28,24%	109
Algunas veces	36	estrés medio	19,88%	77
Frecuentemente	48	estrés alto	7,94%	31
Muy frecuentemente	60	estrés grave	2,09%	8
Total de encuestados				385

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

Para obtener el valor final del nivel de estrés de los turistas que visitan la provincia de Pichincha en tiempos de pandemia, se debe conocer el total global, debido a la cantidad de encuestas aplicadas y el número que de preguntas. Para ello se sumó la frecuencia de cada pregunta y se obtuvo un subtotal, del cual se sumó y se tuvo un porcentaje global que corresponde al 1197%. Una vez obtenido este dato se aplica una regla de tres para conocer porcentaje global de cada pregunta. Y lo mismo se realiza para conocer la cantidad de individuos de lo cual se determinó que 162 individuos que representa el 41,86% de los encuestados no presentan estrés, debido a que se encuentran en el nivel “sin estrés” por lo que se puede decir que no poseen síntomas relacionados al estrés y tienen un buen equilibrio. Mientras que 109 individuos con un porcentaje de 28,24% tienen estrés leve, es decir que se encuentran en una fase de alarma donde se puede buscar actividades preventivas. De los 385 encuestados, 77 individuos que representan el 19,88% tienen estrés medio, que es un estado visible que puede afectar su entorno personal y laboral, 33 individuos con un porcentaje del 7.94% tienen estrés alto, esto quiere decir que el individuo ya ha



agotado sus recursos fisiológicos debido a su desgaste físico y mental, lo cual puede tener serias afectaciones en la salud y 9 individuos con un porcentaje de 2,09% poseen estrés grave, en este punto es necesario que el individuo busque ayude de manera urgente con un profesional de la salud, debido a que puede estar sufriendo afecciones en la salud y pueden tener mucha relación con el estrés.

### **1.28. Propuesta de estrategias**

Si bien la pandemia del COVID-19 ha dejado varios rezagos en la sociedad, también ha abierto la posibilidad al cambio en varios ámbitos a lo que respecta el turismo. Se debe cambiar el enfoque que se tiene e innovar de mano con la sostenibilidad. Las propuestas se basan en las actividades que se pueden realizar dentro de cada tipo de turismo y cómo estas pueden ayudar a disminuir el nivel de estrés.

Por ese motivo, en base a los resultados se propone:

- Cambiar la forma en la que se entiende el turismo, dejar de considerarlo únicamente desde el punto de vista económico. Y por el contrario contemplarlo como la oportunidad para generar conciencia ambiental, física y mental.
- Realizar turismo con un enfoque hacia la salud mental y física, tomando como punto de partida a los diferentes tipos de turismo que pueden mitigar el estrés y otras afecciones como la depresión, la ansiedad, el sedentarismo, entre otros.
- En base a lo anteriormente mencionado, se propone actividades para reducir el nivel de estrés. En relación con los diferentes tipos de turismo que existen dentro de la Provincia de Pichincha. Conforme a los resultados obtenidos se plantea realizar los siguientes tipos de actividades turísticas:

**Tabla 19***Estrategias*

<b>Nivel de estrés</b>	<b>Número de individuos</b>	<b>Tipo de turismo</b>
<b>Sin estrés</b>	162	Los individuos que no presentan estrés pueden realizar cualquier actividad.
<b>Estrés leve</b>	109	Los individuos que presentan estrés leve puede realizar turismo de aventura (cicloturismo, escalada, montañismo, etc.), turismo comunitario (trasmisión de saberes ancestrales) y ecoturismo (senderismo, etc.)
<b>Estrés medio</b>	77	Puede realizar turismo cultural (recorridos en plazas, iglesias, museos, rutas gastronómicas, etc.) Turismo comunitario (trasmisión de saberes ancestrales) y ecoturismo (senderismo, etc.).
<b>Estrés alto</b>	31	Puede realizar actividades relacionadas con el turismo comunitario ya que le permitirá estar en contacto con la naturaleza y a su vez con la comunidad.
<b>Estrés grave</b>	8	Pueden realizar actividades relacionadas con el ecoturismo (actividades al aire libre, donde se sienta en contacto con la naturaleza).

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

## PRESUPUESTO

**Tabla 20**

*Presupuesto*

<b>Recurso</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Transporte	El transporte será de uso particular.	15	15.00\$	225.00\$
Alimentación	En caso de realizar salidas de campo, es decir cuando se realicen las encuestas.	15	2.50\$	37.50\$
Copias e impresiones de documentos en caso de emergencia	En caso de ser necesario oficios, solicitudes y permisos.	150	0.05	7.50\$
Resma de papel bond	Para la impresión de documentos	1	5.00\$	5.00\$
Laptop	Para la realización del trabajo investigativo	1	500.00\$	500.00\$
Impresora	Para la impresión de documentos	1	300.00\$	300.00\$

Cámara fotográfica	Para llevar registro de la salidas de campo	1	400.00\$	400.00\$
<b>Total</b>				1.475.00\$

*Nota:* Elaborado por Jessy Acevedo. Esta tabla muestra las tareas que se realizaron con el cumplimiento de los objetivos.

## CONCLUSIONES

En base a los resultados que arrojó la encuesta se puede determinar que el perfil del turista que visita la Provincia de Pichincha proviene en su mayoría de Colombia, México y países europeos. Tiene un rango de edad que va desde los 16 a 45, prefiere viajar entre amigos o solo, la forma en la que ha conocido acerca de los atractivos que desea visitar ha sido a través de páginas web, redes sociales, amigos y familiares. Las actividades que han realizado en su mayoría han sido la visita a iglesias, museos y plazas. Y por último se puede mencionar que el turista tiene un tiempo de estadía de aproximadamente 7 días y su gasto promedio al día es de alrededor de los 77 dólares. Por lo cual las estrategias pueden ir enfocadas al turismo cultural.

De la aplicación de la encuesta del IMSS realizada a los 385 turistas que visitó la provincia de Pichincha, se pudo identificar que alrededor de 162 individuos no tienen estrés esto puede ser a causa de que se disminuyó las restricciones y se pudo volver a la “normalidad” y también puede ser que los encuestados no hayan respondido con la seriedad del caso. Tomando en cuenta que la mayoría de los encuestados tiene una edad de 26 a 35 años.

En conclusión se puede decir que el turismo si puede ser de gran ayuda para prevenir o disminuir el nivel de estrés en los turistas, siendo que al estar en un estado de emoción el cuerpo

libera hormonas que disminuyen la presencia de estrés, ansiedad, depresión, entre otras. Por ello se propone estrategias con el fin de que el turismo tenga un enfoque hacia la salud mental y física de los turistas, a través de los tipos de turismo y las actividades que se realiza en los mismos.

### **RECOMENDACIONES**

Se recomienda dar un seguimiento activo a este tipo de investigaciones que se realizan por parte de las instituciones educativas de nivel superior para conocer a nivel nacional, que se encuentran los diversos niveles de estrés promedio que tiene el turista, en favor del sector turístico que posee el país. Por esta razón, las Universidades del Ecuador se tendrían que relacionar el turismo de la provincia de Pichincha entre con la salud mental y salud ocupacional, debido a que, no es un campo muy explorado y existen vacíos con respecto a estos temas.

Se recomienda a las autoridades que se encuentran a cargo del ámbito turístico, destinar recursos para que este tipo de investigación con el propósito de identificar las afectaciones que posee los tipos de estrés que se encuentran reflejados durante la pandemia para crear alternativas o posibles soluciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amadasi, E. (1997). Turismo y sociedad. *Aportes y Transferencias*, 103-113.
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. 29(3).  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282013000300043](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000300043)
- Ballesteros, M. (2021). ESTRÉS y SUS CAUSAS. *Manuel Ballesteros*.  
<https://www.manuelpsicologo.es/blog/106-ddaa>
- Banda, R., & Velásquez, P. (2020). *NFORME TÉCNICO IMPACTO PANDEMIA COVID-19 EN EL SECTOR TURÍSTICO DE QUITO* (Técnico N.º 1). QUITO TURISMO.
- Cabanilla, E., Molina, E., & Lastra-Bravo, X. (2017). HÁBITAT III: PERFIL DEL TURISTA Y CAPACIDAD DE LA CIUDAD DE QUITO, ECUADOR PARA ALBERGAR MEGA EVENTOS. *TURyDES*, 10(22), 1-10.
- Cano Vindel, A. (2002). *ESTRÉS LABORAL*. SEAS.  
[https://webs.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/index.htm](https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm)
- CAPTUR. (2019). *Descubre Pichincha*. <https://captur.travel/index.php/descubre-pichincha.html>
- Centro de Desarrollo OCDE. (2020). *Impacto social del COVID-19 en Ecuador: Desafíos y respuestas*.  
<https://www.oecd.org/dev/Impacto-social-COVID-19-Ecuador.pdf>
- Fuentelsaz Gallego, C. (2004). Cálculo del tamaño de la muestra. *Matronas Profesión*, 5(18), 5-12.
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación* (1era. Ed.). Universidad Continental.  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO\\_UC\\_EG\\_MAI\\_UC058\\_4\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC058_4_2018.pdf)
- Gobierno de Pichincha. (2020). *GUÍA PROVINCIAL DE TURISMO DE PICHINCHA*. Gobierno de Pichincha.

[https://www.pichincha.gob.ec/images/nuevas\\_guia\\_turismo/Guia%20ProvincialT.pdf?\\_t=1601909637](https://www.pichincha.gob.ec/images/nuevas_guia_turismo/Guia%20ProvincialT.pdf?_t=1601909637)

Guevara, J. (2021). *IMPACTO PSICOSOCIAL GENERADO POR EL COVID 19 EN POBLADORES DE LA COMUNA ECOTURÍSTICA DOS MANGAS SANTA ELENA 2020* [Politécnica Salesiana].

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21111/1/UPS-GT003434.pdf>

Hermosa-Bosano, C., Paz, C., Hidalgo-Andrade, P., García-Manglano, J., Sádaba Chalezquer, C., López-Madriral, C., & Serrano, C. (2021). *Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población general ecuatoriana durante la pandemia por COVID-19*. 30(2), 40-45.

<https://doi.org/0.46997/revecuatneuro130200040>

Hurtado de Barrera, J. (2000). *Metología de la Investigación Holística* (Vol. 1). Fundación Sypal.

<https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/jacqueline-hurtado-de-barrera-metodologia-de-investigacion-holistica.pdf>

Inter-Agency Standing Committee IASC. (2020). *Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de Covid-19*. IASC.

[https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29\\_0.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Spanish%29_0.pdf)

Medina, R., & Valverde, L. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en lapoblación. *SCielo*, 1, 1-18. - (Marquina & Jaramillo, El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la, 2021)

MILENIO. (2020). *Descubre cuánto estrés laboral tienes con este test del IMSS*. 1, 1.

- Millán Valencia, A. (2020). *Coronavirus: ¿por qué Ecuador tiene el mayor número de contagios y muertos per cápita de covid-19 en Sudamérica?* BBC NEWS Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-52036460>
- Ministerio de Turismo MINTUR. (2021). *Catastro de servicios turísticos [Anual]*. Ministerio de Turismo. <https://servicios.turismo.gob.ec/index.php/turismo-cifras/2018-09-18-21-11-17/establecimientos-registrados>
- Naciones Unidas. (2020). *Informe de políticas: La COVID-19 y la transformación del turismo*. [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_covid-19\\_and\\_transforming\\_tourism\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_covid-19_and_transforming_tourism_spanish.pdf)
- OMS. (2020). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es)
- Pimienta Lastra, R. (2000). Encuestas probabilísticas vs. No probabilísticas. *Política y Cultura*, 1, 263-276.
- Programa de Promoción de la Salud Mental. (2020). *El impacto emocional de la pandemia*. [https://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/06/Guia\\_recomen\\_mental\\_pandemia.pdf](https://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/06/Guia_recomen_mental_pandemia.pdf)
- Ruiz Bravo, A., & Jimenez Valera, M. (2020). SARS-CoV-2 y pandemia de síndrome respiratorio agudo (COVID-19). *61*(2), 63-79.
- Rupay Huarcaya, S. (2018a). *Niveles de estrés laboral y riesgos psicosociales laborales en tripulantes de cabina de una aerolínea en Perú* [Ricardo Palma]. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1919>



Rupay Huarcaya, S. (2018b). *Niveles de estrés laboral y riesgos psicosociales laborales en tripulantes de cabina de una aerolínea en Perú* [Ricardo Palma]. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1919>

Sánchez Cortés. (2012). *El estrés laboral y la influencia en el desempeño académico*.

Secretaría General de Comunicación de la Presidencia. (2020). *Se registra el primer caso de coronavirus en Ecuador*. Secretaría General de Comunicación de la Presidencia. <https://www.comunicacion.gob.ec/se-registra-el-primer-caso-de-coronavirus-en-ecuador/>

Tamayo y Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica* (4ta. Ed.). <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=BhymmEqkkJwC&oi=fnd&pg=PA11&dq=EL+PROCESO+DE+LA+INVESTIGACION+CIENTIFICA&ots=Ts9K9hZ0kI&sig=gUJkwy-MnUdQvUw3VaP4TYAmNzc#v=onepage&q=EL%20PROCESO%20DE%20LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA&f=false>

Tourism & Leisure – Europraxis. (2020). *DISEÑO DEL PLAN ESTRATÉGICO DE DESARROLLO DE TURISMO SOSTENIBLE PARA ECUADOR “PLANDETUR 2020”* (pp. 74-77) [Anual]. PLANDETUR 2020. <https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/PLANDETUR-2020.pdf>

United Nations Development Programme. (2012). *Multinational Federation of Community Tourism in Ecuador (FEPTCE)*. Equator Initiative Case Study Series. [https://www.equatorinitiative.org/wp-content/uploads/2017/05/case\\_1\\_1363900152.pdf](https://www.equatorinitiative.org/wp-content/uploads/2017/05/case_1_1363900152.pdf)

UNWTO. (2020). *EL TURISMO MUNDIAL SIGUE PARALIZADO MIENTRAS EL 100% DE LOS PAÍSES IMPONEN RESTRICCIONES A LOS VIAJES*. <https://www.unwto.org/es/news/covid-19->

turismo-mundial-sigue-paralizado-mientras-el-100-de-los-paises-imponen-restricciones-a-los-viajes

UNWTO. (2022). *GLOSARIO DE TÉRMINOS DE TURISMO*. <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>

Villarroel, P. (2020). *PSICOLOGÍA Y COVID-19: UN ANÁLISIS DESDE LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS*. 14(1), 10-18.

Zita, A. (2019). Tipos de investigación. *diferenciador*. <https://www.diferenciador.com/tipos-de-investigacion/>

**Anexo 1. Aval del traductor**

## Anexo 2. Hojas de vida



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**DATOS INFORMATIVOS PERSONAL DOCENTE****DATOS PERSONALES****APELLIDOS:** Abarca Zaquinaula**NOMBRES:** Manuel Antonio**CEDULA DE CIUDADANÍA:** 1103989669**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** 04/01/1982**DIRECCIÓN DOMICILIARIA:** Latacunga; Quito y Rumiñahui**TELÉFONO CONVENCIONAL:** 072578867**TELÉFONO CELULAR:** 0991975168**EMAIL INSTITUCIONAL:** manuel.abarca9669@utc.edu.ec**ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS**

NIVEL	TITULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO	CÓDIGO DEL REGISTRO CONESUP O SENESCYT
TERCER	Licenciado En Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras.	23-11-2010	1031-10-1027804
CUARTO	Magister En Ecoturismo y Manejo de Áreas Naturales	28-04-2015	032-15-86069277

**PUBLICACIONES RECIENTES**

Autor/ Coautor de artículo indexado	Nombre del Artículo	Nombre de la revista	Lugar (País-ciudad)	Fecha de la publicación
Autor	Alternativas de turismo sostenible en sectores priorizados de la Provincia de Cotopaxi, Ecuador	European Scientific Journal	Macedonia	2021-06-30

Autor	Propuesta de rutas turísticas alternativas en el Ecuador Continental	RECUS	Ecuador	Diciembre 2020
Autor	Test Psicofísico Para Clasificar Turistas de Alta, Media y Baja Montaña: Una Propuesta Metodológica	European Scientific Journal	Macedonia	2020-04-30
Autor	Diagnóstico Situacional para identificar Problemas Turísticos de la Provincia de Cotopaxi, Ecuador	European Scientific Journal	Macedonia	2020-02-30

### **HISTORIAL PROFESIONAL**

**FACULTAD Y CARRERA EN LA QUE LABORA:** Facultad de Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales – Turismo

**ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA:** Servicios: 81 Servicios personales.

**PERÍODO ACADÉMICO DE INGRESO A LA UTC:** Enero 2019

-----  
**FIRMA**



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

### DATOS INFORMATIVOS PERSONAL DEL ESTUDIANTE

#### DATOS PERSONALES

**APELLIDOS:** Acevedo Salazar

**NOMBRES:** Jessy Emilia

**ESTADO CIVIL:** Soltera

**CEDULA DE CIUDADANÍA:** 1755725940

**NÚMERO DE CARGAS FAMILIARES:** 0

**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Quito, 18/09/1997

**DIRECCION DOMICILIARIA:** Sangolqui

**TELÉFONO CELULAR:** 0978866069

**EMAIL INSTITUCIONAL:** [jessy.acevedo5940@utc.edu.ec](mailto:jessy.acevedo5940@utc.edu.ec)

**TIPO DE DISCAPACIDAD:** N/A



#### ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

NIVEL	TITULO OBTENIDO
Primaria	Unidad Educativa "ATAHUALPA"
Secundaria	Colegio fiscal "JUAN DE SALINAS"
Tercer nivel	Universidad Técnica de Cotopaxi

#### CURSOS

NIVEL	TITULO OBTENIDO
B1	Suficiencia en Ingles

-----  
FIRMA

### Anexo 3. Modelo de encuesta

#### UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

#### Carrera – Licenciatura en Ecoturismo.

#### Encuesta de nivel de estrés tomado del IMSS

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses. Marque con una (x) el cuadrado que desee, tomando en cuenta que (1) es nunca, (2) casi nunca, (3) pocas veces, (4) algunas veces, (5) relativamente frecuente y (6) muy frecuente.

Edad:

Genero:

PREGUNTAS	Nu nca	Ca si nu nca	Po ca vec es	Al gu nas vec es	Relat iv. frecu ente	Mu y fre cuen te
1. ¿Tiene imposibilidad de conciliar el sueño?	1	2	3	4	5	6
2. ¿Tiene jaquecas y dolores de cabeza?	1	2	3	4	5	6
3. ¿Tiene indigestión o molestias gastrointestinales?	1	2	3	4	5	6
4. ¿Tiene sensación de cansancio extremo o agotamiento?	1	2	3	4	5	6
5. ¿Tiene tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual?	1	2	3	4	5	6
6. ¿Tiene disminución de interés sexual?	1	2	3	4	5	6
7. ¿Tiene respiración entrecortada o sensación de ahogo?	1	2	3	4	5	6
8. ¿Tiene disminución del apetito?	1	2	3	4	5	6
9. ¿Tiene temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos)?	1	2	3	4	5	6
10. ¿Tiene pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo?	1	2	3	4	5	6
11. ¿Tiene tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana?	1	2	3	4	5	6
12. ¿Tiene tendencias a sudar o palpitaciones?	1	2	3	4	5	6

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!