



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS
NATURALES
CARRERA DE TURISMO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título:

**“ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE EL TIPO DE TURISMO Y
EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS TURISTAS QUE VISITAN LA
PROVINCIA DE COTOPAXI”**

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de
Licenciada en Turismo.

Autora:
Yanchapanta Quintuña Jennifer Dayana

Tutor:
Abarca Zaquinaula Manuel Antonio, Lcdo. Mg.

LATACUNGA – ECUADOR

Agosto 2023

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

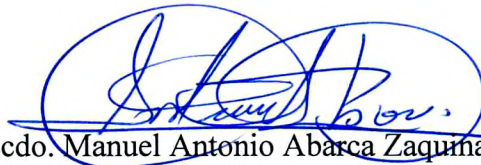
Jennifer Dayana Yanchapanta Quintuña, con cédula de ciudadanía No. 1754831921, declaro ser autora del presente proyecto de investigación: “Análisis de la relación entre el tipo de turismo y el nivel de estrés de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.”, siendo el Lcdo. Mg. Manuel Antonio Abarca 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, 16 de agosto del 2023



Jennifer Dayana Yanchapanta Quintuña
Estudiante
C.C. 1754831921



Lcdo. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Mg.
Docente Tutor
C.C. 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 **YANCHAPANTA QUINTUÑA JENNIFER DAYANA**, identificada con cédula de ciudadanía **1754831921** de estado civil soltera, a quien en lo sucesivo se denominará **LA CEDENTE**; y, de otra parte, la Doctora Idalia Eleonora Pacheco Tigselema, en calidad de Rectora, 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 Turismo, titular de los derechos patrimoniales y morales sobre el trabajo de grado “Análisis de la relación entre el tipo de turismo y el nivel de estrés de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.”, 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: Octubre 2019 - Marzo 2020

Finalización de la carrera: Abril 2023 – Agosto 2023

Aprobación en Consejo Directivo: 25 de Mayo 2023

Tutor: Licenciado Mg. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula

Tema: “Análisis de la relación entre el tipo de turismo y el nivel de estrés de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.”

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 16 días del mes de agosto del 2023.



Jennifer Dayana Yanchapanta Quintuña
LA CEDENTE

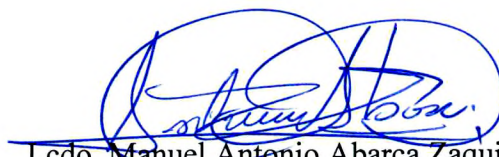
Dra. Idalia Pacheco Tigselema
LA CESIONARIA

AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

“ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE EL TIPO DE TURISMO Y EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS TURISTAS QUE VISITAN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”, de Yanchapanta Quintuña Jennifer Dayana, de la carrera de Turismo, 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, 16 de agosto del 2023



Lcdo. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula. Mg

DOCENTE TUTOR


C.C. 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: Yanchapanta Quintuña Jennifer Dayana, con el título del Proyecto de Investigación: **“ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE EL TIPO DE TURISMO Y EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS TURISTAS QUE VISITAN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, 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, 16 de agosto del 2023



Lector 1 (Presidente)

Ing. Freddy Anaximandro Álvarez Lema, Mg.
CC: 1712930328



Lector 2

Ing. Mafius Mendoza Poma, Mg.
CC: 1710448521



Lector 3

Ing. Sampedro Arrieta Milton Alberto, Mg.
CC: 0602636987

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios y el Universo por darme la fortaleza para alcanzar mis sueños y haber llegado al final de mi carrera.

Agradezco de todo corazón a mis padres, Bladimir y Rocio por su apoyo moral y económico para culminar mis estudios universitarios.

A mi mami Lucila y mi papi Alberto por su apoyo incondicional, sus ánimos y consejos que han contribuido mi formación personal y profesional, a mi querido hermano, Luis, quién siempre me ha apoyado en mis tiempos difíciles, a mi tía Myriam por ser parte de mi vida e impulsarme a seguir adelante, a mis primos, primas y a todos los miembros de mi familia que han sido mi inspiración para que esto sea posible.

Agradezco a la Universidad Técnica de Cotopaxi por permitirme ser parte de la institución, agradezco infinitamente a mi tutor, Ing. Manuel Abarca por su paciencia y ayuda durante el proyecto de investigación y a todos los docentes de la carrera por los conocimientos brindados a lo largo de estos años.

Agradezco a mis amigos y amigas por su apoyo y ayuda durante este proceso, gracias por los buenos momentos, sin su amistad esto hubiera sido más difícil.

Jennifer Yanchapanta

DEDICATORIA.

Este trabajo está dedicado con todo mi cariño a mi familia, pues ellos el motor de mi vida.

Con mucho cariño principalmente a mis padres, quienes me criaron, mi mami Lucila y papi Alberto, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre me han apoyado y me han brindado su amor en cada etapa de mi vida, gracias por hacerme una persona fuerte capaz de seguir adelante a pesar de los problemas.

A mi papi Bladi que la distancia no ha sido impedimento para sentir su cariño y apoyo, todas tus palabras de aliento las llevo en mi corazón, gracias por permitirme convertir en una profesional.

A mi hermano, Luis, por su apoyo incondicional, gracias por ser mi confidente y enseñarme la importancia del esfuerzo, dedicación y trabajo constante y como olvidarme de mi pequeña mascota, mi Toby, su compañía en mis noches de desvelo bastaba para sentirme tranquila y en paz.

Jennifer Yanchapanta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS NATURALES

TÍTULO: “ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE EL TIPO DE TURISMO Y EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS TURISTAS QUE VISITAN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”

AUTOR: Yanchapanta Quintuña Jennifer Dayana

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar si existe o no relación entre el tipo de turismo y el nivel de estrés de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi, en el presente proyecto se realizó una investigación transversal de alcance relacional al asociar dos variables de estudio, la primera, el tipo de turismo como variable fija y la segunda, el nivel de estrés como variable aleatoria. Se utilizó el método de investigación bibliográfica para conceptualizar los términos utilizados en el marco teórico y mediante el análisis de información se identificó los tipos de turismo en la provincia de Cotopaxi que son el turismo de aventura, natural, comunitario, religioso, gastronómico y cultural, los tipos de estrés (eutrés y distrés) y los niveles considerados en alto, medio y bajo. El instrumento utilizado para la investigación fue la técnica de encuesta mediante el test de estrés, (Índice de reactividad al estrés) el cual se aplicó a los turistas que se encontraban en cada tipo de turismo, obteniendo información de primera mano. Los resultados obtenidos en la investigación fueron que el mayor porcentaje de turistas con nivel alto se encuentran en el turismo de aventura con el 45%, en el turismo de naturaleza con el 42% y en el turismo comunitario con 42%, mientras que el mayor porcentaje de turistas con nivel de estrés medio o considerado normal se encontraron en el turismo cultural con 55%, turismo religioso con 53%, turismo gastronómico con el 50% y en el turismo de naturaleza con el 42%. Para la verificación de la hipótesis se aplicó la prueba estadística mediante la aplicación SPSS con el método de Spearman encontrando que no existe relación entre el tipo de turismo y el nivel de estrés con un margen de error del 0.069 siendo superior al 0,05 aceptado, sin embargo, se pudo evidenciar que las personas más estresadas se encontraban en los tipos de turismo que están en contacto con la naturaleza y el medio ambiente. En conclusión, las personas no eligen el tipo de turismo que van a realizar de acuerdo a su nivel de estrés, ya que se pudo evidenciar a través del análisis que el tipo de turismo que realizan los turistas no depende del nivel de estrés.

Palabras clave: Cotopaxi, Turismo, Nivel de estrés, Prueba estadística, Servicio turístico.

TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI
FACULTY OF AGRICULTURAL SCIENCE AND NATURAL RESOURCES

**THEME: “ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TYPE OF
TOURISM AND THE LEVEL OF STRESS OF TOURISTS VISITING THE
PROVINCE OF COTOPAXI”**

AUTHOR: Yanchapanta Quintuña Jennifer Dayana

ABSTRACT

The research aims to determine if there is a relationship between the type of tourism and the stress level of tourists visiting the province of Cotopaxi, in the present project, a cross-sectional research of relational scope was developed by associating two study variables, the first, the type of tourism as a fixed variable and the second, the level of stress as an aleatory variable. The bibliographic research was used to conceptualize the terms used in the theoretical framework and through the analysis of information we identified the types of tourism in the province of Cotopaxi that are adventure tourism, natural, community, religious, gastronomic and cultural, the types of stress (eustress and distress) and the levels considered high, medium and low. The instrument used for the research was the survey technique using the stress test, (Stress reactivity index) which was applied to tourists, to get first-hand information. The results obtained in the research were that the highest percentage of tourists with high levels are in adventure tourism at 45%, in nature tourism at 42% and in community tourism at 42%, while the highest percentage of tourists with medium stress levels or considered normal were found in cultural tourism with 55%, in religious tourism with 53%, in the gastronomic tourism with the 50% and in nature tourism with 42%. For the verification of the hypothesis, the statistical test was applied through the SPSS application with the Spearman method, finding that there is no relationship between the type of tourism and the level of stress with a margin of error of 0.069 being higher than 0.05 accepted however it was evidenced that the most stressed people were in the types of tourism that are in contact with nature and the environment. As a result, people do not choose the sort of tourism they will engage in based on their degree of stress, as indicated by the analysis, which shows that the type of tourism engaged in by tourists is independent of the level of stress.

Keywords: Cotopaxi, Tourism, Stress level, Statistical test, Tourist service.

Índice 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
AGRADECIMIENTO	vii
DEDICATORIA.....	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
1. Información general	1
2. Justificación del proyecto.....	2
3. Beneficiarios del proyecto de investigación.....	2
4. Problema de investigación	3
5. Objetivos:	5
a. Objetivo General.....	5
b. Objetivos Específicos	5
6. Actividades y sistema de tareas en relación a los objetivos planteados.....	7
7. Fundamentación científico técnica.....	9
7.1 Marco Legal.....	9
7.1.1. Constitución de la República del Ecuador.	9
7.1.2. Ley de Turismo.	9
7.1.3. Reglamento General de actividades turísticas.....	10
7.2. Marco teórico.....	10
7.2.1. Turismo	10
7.2.2. Tipología del turismo.	11
7.2.2.1. Turismo Comunitario.	11
7.2.2.2. Turismo Cultural.	12
7.2.2.3. Turismo de Naturaleza.	12
7.2.2.4. Turismo de Aventura.	13
7.2.2.5. Turismo religioso.....	13
7.2.2.6. Turismo gastronómico.....	13
7.2.3. Recursos Naturales.....	14
7.2.4. Atractivos turísticos.....	14

7.2.5. Catastro.....	15
7.2.6. Niveles de estrés.....	15
7.2.7. Tipos de estrés.....	15
7.2.7.1. Estrés.....	15
7.2.7.2. Eutrés.....	16
7.2.7.3. Distrés.....	16
7.2.8. Emociones.....	17
7.2.9. Segmentación pictográfica.....	17
7.2.9.1. Aspecto emocional.....	17
7.2.9.2. Aspecto cognitivo.....	18
7.2.9.3. Aspecto conductual.....	18
7.2.10. Test psicométrico.....	19
7.2.11. Correlación.....	19
7.2.12. Coeficiente de correlación Spearman.....	19
8. Validación de las preguntas científicas o hipótesis.....	20
9. Metodología.....	20
Primer objetivo.....	20
9.1. Revisión bibliográfica.....	20
9.1.1. Instrumento de recolección de datos.....	21
9.1.2. Área de estudio.....	21
9.1.3. Atractivos turísticos.....	22
Segundo objetivo.....	23
9.2. Trabajo de campo.....	23
9.2.1. Tamaño de la muestra.....	24
9.2.2. Técnica de muestreo.....	25
9.3. Técnicas e instrumentos.....	25
9.3.1. Técnica de encuesta.....	25
Tercer objetivo.....	25
9.3.2. Excel.....	25
9.3.3. Análisis de resultados.....	26
9.3.4. SPSS.....	26
10. Resultados.....	26
10.1. Matriz de comparación de instrumentos aplicados en otras investigaciones.....	26
11.2. Instrumento de recolección de datos con respecto al nivel de estrés.....	28

11.3. Descripción del área de estudio.....	30
11.3.1 Límites.....	31
11.3.2. Altitud.....	31
11.3.3. Superficie.	31
11.3.4. Clima.	31
11.4. Matriz de los tipos de turismo.	31
11.5. Atractivos turísticos de la provincia de Cotopaxi.	32
11.6. Cronograma de salidas.	34
12. Resultados de las encuestas realizadas.	36
12.1. Índice de reactividad al estrés.	36
12.1.1 Aspecto emocional.	38
10.1.2. Aspecto cognitivo.....	43
12.1.3. Aspecto conductual	48
12.1.4. Aspecto físico.....	55
12.2. Niveles de estrés según los tipos de turismo.....	68
12.2.1. Nivel de estrés de todos los encuestados.....	68
12.2.2. Turismo de Naturaleza.	69
12.2.3. Turismo Comunitario.	70
12.2.4. Turismo de Aventura.....	71
12.2.5. Turismo religioso.	72
12.2.6. Turismo cultural.	73
12.2.7. Turismo Gastronómico.....	74
12.3. Análisis de la relación entre el tipo de turismo y nivel de estrés.....	75
13. Impactos.	77
13.1 Impactos económicos.....	77
13.2. Impactos sociales.	77
13.3. Impactos ambientales.....	78
14. Conclusiones y Recomendaciones.....	79
14.1. Conclusiones.....	79
14.2. Recomendaciones.	80
15. Referencias	81
16. Apéndice 1. APÉNDICE 1. Evidencias.	87
2. APÉNDICE 2. Escala de Estrés Percibido (PSS)	92
3. APÉNDICE 3. Escala sintomática de estrés ISE.....	93

4. APÉNDICE 4. Índice de Reactividad al Estrés (Dr. J.L. González de Rivera).....	94
5. APÉNDICE 5. Perfil de estrés (Nowark)	95
6. APÉNDICE 6. Base de datos EXCEL.....	102
7. APÉNDICE 7. Base de datos EXCEL.....	102
8. APÉNDICE 8. Variables, SPSS.	103
9. APÉNDICE 9. Base de datos SPSS.....	103
10. APÉNDICE 10. Aval de Traducción	104

ÍNDICE DE FIGURAS.

Figura 1 División Cantonal Cotopaxi.....	30
Figura 2 Distribución de Edades.	36
Figura 3 Nacionalidad	37
Figura 4 Depresión y tristeza.....	38
Figura 5 Entusiasmo, energía	39
Figura 6 Sensación de estar enfermo.....	40
Figura 7 Agresividad.	41
Figura 8 Ansiedad	42
Figura 9 Desentenderse de problemas.	43
Figura 10 Esfuerzo por mantener la calma.....	44
Figura 11 Echar la culpa a alguien.	45
Figura 12 Estar solo.....	46
Figura 13 Estar acompañado.	47
Figura 14 Inquietud.	48
Figura 15 Calambres musculares.....	49
Figura 16 Aumento de actividad.	50
Figura 17 Disminución de actividad	51
Figura 18 Morderse las uñas.....	52
Figura 19 Beber, fumar.....	53
Figura 20 Tendencia, comprobar si esta orden.....	54
Figura 21 Perdida de apetito.....	55
Figura 22 Ganas de suspirar.	56
Figura 23 Taquicardia.....	57
Figura 24 Necesidad de comer	58
Figura 25 Nauseas	59

Figura 26 Adormecimiento de las manos.....	60
Figura 27 Molestias digestivas	61
Figura 28 Dolores de cabeza	62
Figura 29 Somnolencia.....	63
Figura 30 Agotamiento.....	64
Figura 31 Urinación frecuente.....	65
Figura 32 Diarrea.....	66
Figura 33 Dificultad en dormir.....	67
Figura 34 Estrés de toda la población de estudio.	68
Figura 35 Estrés en el turismo de Naturaleza.	69
Figura 36 Estrés en el turismo comunitario.....	70
Figura 37 Estrés en el turismo de aventura.	71
Figura 38 Estrés en turismo religioso.....	72
Figura 39 Nivel de estrés en el turismo cultural.....	73
Figura 40 Nivel de estrés en el turismo gastronómico.....	74
Figura 41 Entrada Parque Nacional Cotopaxi	88
Figura 42 Área de Recreación el Boliche.....	88
Figura 43 Encuestados en la Casa de los Marqueses.....	88
Figura 44 Artesanías en el sector El Niagara	88
Figura 45 Casa de los Marquese Sala 1.....	88
Figura 46 Cerro Sinchahuasin.....	88
Figura 47 Termas de Cunuyacu, Pastocalle.....	89
Figura 48 Turistas en las Termas de Cunuyacu Pastocalle.....	89
Figura 49 Iglesia de Santo Domingo-Latacunga.....	89
Figura 50 Iglesia Matriz de Pujilí.....	89
Figura 51 Laguna de Yambo.....	89
Figura 52 Vista Laguna de Quilotoa.....	89
Figura 53 Santuario Señor del Árbol.....	89
Figura 54 Santuario de la Hacienda Tilipulo.....	89
Figura 55 Turistas mirador de Yambo.....	89
Figura 56 Turistas en el Cerro Sinchahuasin.....	89
Figura 57 Turistas en el Cerro Sinchahuasin.....	91
Figura 58 Gastronomía Cuicuno.....	91
Figura 59 Encuesta aplicada	92

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Beneficiarios directos	3
Tabla 2 Beneficiarios Indirectos	3
Tabla 3 Sistematización de tareas.....	7
Tabla 4 Criterios de valoración.	22
Tabla 5 Jerarquía de atractivos turísticos.	23
Tabla 6 Matriz de comparación.	27
Tabla 7 Reactividad al estrés.	29
Tabla 8 Tipos de turismo.	32
Tabla 9 Atractivos turísticos de la provincia de Cotopaxi.....	34
Tabla 10 Cronograma de salidas de campo	35
Tabla 11 Prueba estadística SPSS.	75

1. Información general

Título.

Análisis de la relación entre el tipo de turismo y el nivel de estrés de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.

Lugar de ejecución.

Provincia de Cotopaxi.

Institución, unidad académica y carrera que auspicia.

Universidad Técnica de Cotopaxi

Facultad de ciencias agropecuarias y recursos naturales

Licenciatura de Turismo.

Proyecto vinculado:

Incidencia de las TIC's en el turismo como consecuencia de la pandemia.

Nombres de equipo de investigadores.

Tutor: Lcdo. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula Mg.

Estudiante: Jennifer Dayana Yanchapanta Quintuña

Área de Conocimiento.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la cultura este proyecto de investigación corresponde al área de servicios, la subárea de servicios personales y a la subárea específica de viajes y turismo.

Línea de investigación:

Planificación y gestión del turismo sostenible.

Sub línea de investigación.

Análisis del turismo.

2. Justificación del proyecto

El propósito de esta investigación es conocer la relación existente entre el tipo de turismo y el nivel de estrés de los turistas, ya que al haber poca información acerca de este tema es importante profundizar en la relevancia que tiene la difusión del turismo para que las personas puedan encontrar sitios donde descarguen la tensión generada en su vida laboral o personal, ya que al viajar buscan salir de la cotidianidad generando una sensación de felicidad durante el viaje e incluso después por las experiencias que se llevan. En el turismo se desarrollan justamente actividades que los médicos sugieren para minimizar este problema que es el estrés, lo que usualmente recomiendan los médicos recomiendan es hacer ejercicio, tener una dieta saludable, meditar, cuidar de buenos hábitos y también recomiendan la música-terapia y terapia de arte.

Actualmente el sector turístico es importante porque aporta al desarrollo económico del país y contribuye a mejorar el ingreso de divisas y sobre todo generar nuevos empleos. Las actividades turísticas como la caminata, ciclismo, buceo, kayak son deportes que además que requieren actividad física, son divertidas para que los turistas las realicen, también para quienes prefieren el arte se interesan en lugares turísticos como son museos, galerías e incluso sitios al aire libre para realizar fotografía. Por lo tanto, mejorar el servicio de establecimientos turísticos aporta a que los turistas se sientan satisfechos por la atención y vuelvan a visitar los diferentes lugares, de forma que, esto genera un mayor ingreso económico en la provincia. La información proporcionada en esta investigación puede ser tomada para futuros estudios con respecto al turismo y el nivel de estrés de los turistas.

3. Beneficiarios del proyecto de investigación.

Los beneficiarios directos de este proyecto son las personas que se dedican al sector turístico ya sea con mucha o poca afluencia de turistas dado que les ayuda a adecuar las instalaciones y actividades que se realizan en el turismo de acuerdo a sus necesidades para mejorar su estadía junto con el servicio que se brinda.

Se ha tomado en cuenta el catastro de establecimientos turísticos del Ministerio de Turismo para identificar los servicios turísticos y el PDYOT de la provincia de Cotopaxi, en el siguiente cuadro se presentan el número de establecimientos correspondientes.

Tabla 1
Beneficiarios directos

Servicios Turísticos	Alojamiento	Alimentación y bebidas	Operación e intermediación	TOTAL
LATACUNGA	61	97	38	196
LA MANÁ	20	14	1	35
PANGUA	1	2	-	3
PUJILÍ	11	13	1	25
SALCEDO	6	26	2	34
SAQUISILÍ	2	5	-	7
SIGCHOS	1	7	3	11
TOTAL	102	164	45	311

Nota: Tomado del catastro de establecimientos turísticos del Ministerio de Turismo (2021).

Los beneficiarios indirectos son los estudiantes de la Universidad técnica de Cotopaxi y los habitantes de la provincia, ya que pueden tomar como referencia la información para sus investigaciones y los turistas ya que reciben una mejor calidad de servicio.

Tabla 2
Beneficiarios Indirectos

	Población urbana.	Población rural	TOTAL.
Provincia de Cotopaxi	120971	288235	409205
TOTAL.	120971	288235	409205

Nota: Tomado del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de Cotopaxi (2021).

4. Problema de investigación

El turismo ha tenido un fuerte impacto a partir de la pandemia, ya que por el confinamiento y las restricciones al viajar afectaron tanto a los prestadores de servicios turísticos como al turista al no poder trasladarse, ni explorar distintos lugares, causando así niveles altos de estrés en la población. El estrés es considerado como un factor que aumenta enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad, ansiedad y depresión, es importante conocer que el estrés representa menor desempeño en la vida diaria de las personas y puede llegar a ser peligroso

para la salud mental y física. Según la ONU “Los accidentes laborales, el estrés, las largas horas de trabajos y las enfermedades relacionadas con el trabajo causan 374 millones de muertes al año tienen grandes repercusiones tanto en el ámbito personal como en el familiar.” (ONU, 2019). El turismo debería ser tomado en cuenta para minimizar este problema ya que a través de los diferentes tipos de turismo las personas pueden distraer su mente, conocer y ser parte de lugares que son llamativos para ellos, además que, psicólogos recomiendan vacaciones al aire libre haciendo énfasis a la importancia del descanso, ya que, si bien dormir es una forma de descanso, el salir de un ambiente preocupante también lo es.

Según el Ministerio de Turismo en el proyecto de inversión para la reactivación turística “El turismo post-pandemia, buscará principalmente destinos con baja densidad, sin aglomeraciones, que faciliten y promuevan el contacto con la naturaleza, que ofrezcan experiencias innovadoras con inmersión cultural y enfoque en la biodiversidad.” (MINTUR, 2021). Existe variedad de oferta turística en Ecuador debido a su biodiversidad multiculturalidad, los singulares paisajes y actividades que se realizan en el turismo son atractivos representativos del país, sin embargo, a partir de la pandemia esta actividad disminuyó considerablemente y hasta la actualidad se busca estrategias para dinamizar el turismo, se toma en cuenta que el estrés social se ha aumentado en la población a partir del aislamiento, de forma que se tienen en consideración que las preferencias de los turistas van cambiando y se enfocan en lugares donde no se acumulen multitud de personas para sentirse más seguros

Según el Doctor Carlos Jaramillo, presidente de la Asociación Ecuatoriana de Psiquiatría, las enfermedades mentales que son más comunes en el Ecuador se derivan de las condiciones de estrés al que están sometidos las personas y aclara que cuando las personas se sienten incómodas están pasando por un período largo de estrés. (El comercio, 2014).

La provincia de Cotopaxi se encuentra entre las tres provincias con el porcentaje más alto de desempleados según información del canal de noticias de Televistazo en 2023, lo que supone un nivel de estrés alto en la población al no tener sustento para sus familias además que el ámbito laboral es considerado como el principal causante de estrés. Cotopaxi se destaca por la variedad de destinos turísticos, sin embargo, para emprendimientos pequeños y empresas relacionadas al turismo ha sido un reto recuperar la estabilidad económica al no tener información clara de las preferencias de los turistas para motivar a que los turistas visiten la provincia. Para disminuir el riesgo de estas enfermedades, los médicos recomiendan hacer ejercicio, tener una dieta saludable o realizar técnicas de relajación, desde un enfoque turístico

se debe tomar en cuenta que se realizan justamente estas actividades que conllevan un esfuerzo físico o de relajación que ayudan a reducir el estrés del turista de forma que se puede ofrecer alternativas para atraer a los visitantes y mejorar el sistema turístico.

La importancia de esta investigación es que brinda información clave para que se puedan crear estrategias de acuerdo a las necesidades del turista de forma que contribuye a mejorar el servicio turístico, además brinda conocimiento para futuras investigaciones acerca de los niveles de estrés de turistas y el tipo de turismo que practican.

5. Objetivos:

a. Objetivo General.

Correlacionar el tipo de turismo con el nivel de estrés de los turistas, mediante un estudio relacional que permita el análisis de la relación existente entre las dos variables.

b. Objetivos Específicos

- Elaborar una base de datos teórica del mejor instrumento de recolección de datos y de los tipos de turismo que se practican en la provincia de Cotopaxi, mediante investigación bibliográfica.
- Sistematizar los datos obtenidos en la aplicación de instrumentos de recolección de datos, para la caracterización de las variables de estudio, mediante la herramienta de EXCEL.
- Definir la asociación entre el tipo de turismo y el nivel de estrés de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi, mediante la prueba estadística de SPSS.

6. Actividades y sistema de tareas en relación a los objetivos planteados.

Tabla 3

Sistematización de tareas.

Objetivo	Actividades	Resultado esperado	Metodología			
			Tipo de investigación	Métodos	Técnicas	Instrumento
Objetivo 1 Elaborar una base de datos teórica del mejor instrumento de recolección de datos y de los tipos de turismo que se practican en la provincia de Cotopaxi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar una búsqueda bibliográfica acerca del nivel de estrés. 2. Diseñar una matriz de comparación de los instrumentos aplicados en otras investigaciones acerca del nivel de estrés de las personas. 3. Seleccionar el mejor instrumento de recolección de datos con respecto al nivel de estrés. 4. Diseñar una matriz de los tipos de turismo que practican en la provincia de Cotopaxi. 5. Seleccionar los atractivos más visitados y de mayor jerarquía para el estudio 	Base de datos	Transversal Cuantitativa Relacional	Revisión bibliográfica	Análisis de contenido	Matriz de datos. Fichas.

<p>Objetivo 2</p> <p>Sistematizar los datos obtenidos en la aplicación de instrumentos de recolección de datos, para la caracterización de las variables de estudio.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calcular el tamaño de la muestra para el estudio. 2. Seleccionar la técnica de muestro más adecuada. 3. Elaboración de un cronograma de salidas de campo para la aplicación de encuestas. 4. Elaborar la base de datos en una hoja de cálculo en EXCEL. 	<p>Gráficos estadísticos por preguntas de la encuesta</p>	<p>Transversal Cuantitativa</p>	<p>Estadístico De campo</p>	<p>Técnica de la encuesta</p>	<p>Herramienta de EXCEL. Anexos 5 y 6</p>
<p>Objetivo 3</p> <p>Definir la asociación entre el tipo de turismo y el nivel de estrés de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar las dos variables de estudio. 2. Realizar la prueba estadística de asociación en el programa SPSS. 3. Analizar la relación entre las dos variables. 	<p>Comprobación de la hipótesis de investigación.</p>	<p>Relacional</p>	<p>Analítico Estadístico.</p>	<p>Elaboración de cuadros estadísticos</p>	<p>Herramienta estadística SPSS. Anexos 7 Y 8</p>

7. Fundamentación científico técnica.

7.1 Marco Legal.

Para el desarrollo de esta investigación se toma en cuenta como soporte y sustentación del proyecto, documentos de conocimiento legal como la Ley de Turismo, Reglamento general a la ley de Turismo en los cuales se determinan las actividades y normas que los prestadores de servicios turísticos deben cumplir para un mejor desarrollo turístico.

7.1.1. Constitución de la República del Ecuador.

En el capítulo séptimo correspondiente a derechos de la naturaleza, art. 74 se menciona que: “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). Las comunidades, pueblos y nacionalidades tienen derecho a hacer uso de los recursos naturales que tienen y en este caso el uso de recursos a través del turismo es de beneficio tanto económico como social.

7.1.2. Ley de Turismo.

Es importante conocer y conceptualizar términos y las actividades turísticas que se realizan en Ecuador, de acuerdo a documentos legales como la Ley de Turismo, capítulo I, correspondiente a las generalidades mencionan que:

“Art. 2.- Turismo es el ejercicio de todas las actividades asociadas con el desplazamiento de personas hacia lugares distintos al de su residencia habitual; sin ánimo de radicarse permanentemente en ellos.” (Ley de Turismo, 2014)

Y con respecto a las actividades turísticas en el capítulo II, art 5 de la Ley de Turismo se mencionan:

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; y,
- f. Casinos, salas de juego (bingo-mecánicos) hipódromos y parques de atracciones estables. (Ley de Turismo, 2014)

En la ley de turismo se indica que el turista debe estar respaldado por las leyes estipuladas y ser atendido con un buen servicio para que sienta seguridad al visitar el país, en el capítulo I correspondiente a generalidades se menciona que:

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)

7.1.3. Reglamento General de actividades turísticas.

El Reglamento de actividades turísticas menciona la importancia del turismo como fuente de desarrollo económico, recalcando la importancia de cuidar las áreas naturales y espacios verdes con los que cuenta el país, de forma que existe un uso responsable de recursos naturales.

Art. 156.- Ecoturismo. - Se considera ecoturismo a la modalidad turística ejercida por personas naturales, jurídicas o comunidades legalmente reconocidas, previamente calificadas para tal efecto, a través de una serie determinada de actividades turísticas, en áreas naturales, que correspondan o no al Sistema Nacional de Áreas Protegidas, con el objeto de conocer la cultura de las comunidades locales afincadas en ellas y la historia natural del ambiente que las rodea. Dichas actividades se ejercerán con las precauciones necesarias para no alterar la integridad de los ecosistemas ni la cultura local. (Reglamento General de actividades turísticas., 2011)

7.2. Marco teórico.

7.2.1. Turismo

El turismo es la actividad que llevan a cabo las personas que realizan un viaje voluntario y temporal hacia un lugar diferente al habitual ya sea por motivos de recreación, descanso o

negocios. Estas personas que residen en un lugar diferente temporalmente son consideradas como turistas, ya que se desplazan a distintos lugares que el de su origen.

Con respecto al turismo según diferentes autores exponen que:

La actividad turística tiene potencial para promover el crecimiento económico y la inversión a nivel local, lo cual a su vez se traduce en oportunidades de empleo, distribución de rentas y en impulso de otras actividades como la agricultura, pesca y artesanía en las localidades receptoras. (Morillo, 2011, pág. 136)

Fomentando la actividad turística se contribuye a que exista un mayor desarrollo no solo económico, sino también social y ambiental, ya que, la población que está interesada en este sector se ve involucrada en las actividades derivadas del turismo aprovechando las oportunidades que surgen en cuanto al aumento número de plazas de empleo para el desarrollo del turismo dando a conocer los atractivos del lugar.

7.2.2. Tipología del turismo.

7.2.2.1. Turismo Comunitario.

El turismo comunitario se percibe como una alternativa en donde la actividad turística, gestión de servicios, bienes naturales y culturales se encuentran a cargo de la comunidad con el fin de preservar la identidad y cultura. Buscan un crecimiento económico considerando el desarrollo de la comunidad, sin afectar el diario vivir de los habitantes que conforman la comunidad.

Este tipo de turismo tiene como fin contribuir a la comunidad que ofrece este servicio, ya que ellos mismo se encargan de gestionar todas las actividades teniendo en cuenta la permanencia de los visitantes procurando que el turista se sienta cómodo en los atractivos que visiten y sobre todo disfruten de su estadía el tiempo que se queden. De acuerdo a diferentes autores afirman que, “El turismo comunitario plantea un uso diferente del territorio y sus recursos, tanto por quienes proporcionan el servicio, como por parte de los usuarios, pues implica prácticas de valoración ambiental in situ, el reconocimiento del patrimonio cultural de las comunidades” (Villavicencio et al., 2016, pág. 08).

Es decir, las prácticas culturales que realizan las comunidades destacan por su singularidad y contribuye a la revalorización de estas tradiciones en las que el turista forma parte, ya que por su esencia son reconocidas tanto nacional como internacionalmente y por medio del turismo se da a conocer estas practican fomentando el respeto a las diferentes culturas.

7.2.2.2. Turismo Cultural.

Las personas que realizan este tipo de turismo están interesadas en conocer los bienes materiales y espirituales de un grupo social determinado, en este tipo de turismo al estar en contacto con la forma de vida de los diferentes grupos étnicos y al rodeado de los rasgos que los caracterizan les permite comprender la cultura, sus costumbres y tradiciones.

Autores mencionan que el turismo cultural:

Abarcaba en el momento de construcción de la tipología desde lo ‘pintoresco’ y el ‘color local’, los vestigios de una vida en proceso de extinción, hasta los circuitos de ruinas, monumentos y museos, pudiendo incluir ciudades o espacios donde se desarrollarán los acontecimientos a resaltar. (Santana, 2003, pág. 37)

El turismo cultural se enfoca en las características significativas que identifican a las diferentes culturas o grupos étnicos que se encuentran en distintos lugares del mundo y tiene como objetivo permitir que el turista sea partícipe de las tradiciones y viva la experiencia de cómo es la vida diaria de las comunidades sin afectar o discriminarlas.

7.2.2.3. Turismo de Naturaleza.

El turismo de naturaleza es una modalidad del turismo en la que el visitante busca realizar actividades que estén estrechamente vinculadas con el medio ambiente, disfrutando de los elementos que hay en el medio natural. Las personas que están interesadas por realizar esta actividad se motivan primordialmente por el disfrute y conocimiento de las áreas naturales haciendo uso de sus recursos. Según un artículo de la Universidad de Murcia, “El turismo de naturaleza ha desencadenado efectos positivos, entre ellos: acercamiento al medio natural y al conocimiento de ecosistemas, el aumento de la conciencia ambiental entre la población o la creación de nuevos mercados para economías locales y nacionales” (Ballesteros, 2014, pág. 34).

Conforme pasa el tiempo los turistas tienen más exigencias y actualmente se ve un turista más “consiente”, especialmente las personas que realizan el turismo de naturaleza debido a que han tomado conciencia sobre el impacto negativo que causan los seres humanos a los recursos que se encuentran en el medio ambiente. Inevitablemente el turismo conlleva efectos, ya sean positivos como un desarrollo económico y/o social o negativos como la contaminación, por ello se ha visto un turismo más responsable por parte de la oferta, por lo cual se han creado estrategias en los establecimientos como el ahorro de agua, luz o reciclaje para minimizar este

impacto, y por parte de la demanda ya que sus preferencias están en frecuentar lugares donde sean amigables con el medio ambiente.

7.2.2.4. Turismo de Aventura.

Según Beltran Lilian “Los viajes que tienen como propósito realizar actividades recreativas y deportivas, asociadas a desafíos impuestos por la naturaleza, son considerados turismo de aventura: en este se asocia la emoción extrema, la naturaleza, el riesgo y el deporte.” (Beltran Galindo, 2008, pág. 103).

Este tipo de turismo se caracteriza porque los turistas buscan realizar actividades que consideren emocionantes en las cuales impliquen actividades físicas y de recreación como son los deportes. Lo que busca el turista es una opción diferente de viaje que, además de conocer pueda realizar actividades extremas o deportivas que les causen emoción y altas descargas de adrenalina.

La oferta turística que brinda este tipo de turismo es amplia debido a la diversidad de actividades y deportes que se pueden realizar, entre ellos se destacan las que se encuentran en contacto con la naturaleza como son: el ciclismo, senderismo, kayak, trekking, buceo, entre otros. Para que el turismo de naturaleza sea óptimo debe tener las instalaciones adecuadas y con servicios de alojamiento, alimentación y accesibilidad en buen estado.

7.2.2.5. Turismo religioso.

El turismo religioso está relacionado directamente con la fe y las creencias de las personas que visitan en su mayoría templos, iglesias, basílicas, capillas o monumentos representativos para la religión, para conocer el valor histórico y el mensaje que transmiten. Autores mencionan que, “en relación con la fe son solo peregrinos y en términos prácticos y económicos son turistas” (García et al., 2017, pág. 134). En su mayoría las personas que visitan lugares religiosos van motivados por sus creencias, pero también existe una cierta parte de personas que a pesar de no creer en la religión visitan estos lugares ya sea por curiosidad de entender las creencias de las demás personas.

7.2.2.6. Turismo gastronómico.

El turismo gastronómico se basa en conocer la forma de preparación y degustar ciertos alimentos que son de interés para el turista. La gastronomía es un elemento que forma parte de la identidad cultural de algunos pueblos y son representativos de las localidades, ya sea por la forma de preparación que fue transmitida de generación en generación o la singularidad de los platos tradicionales, la gastronomía varía de acuerdo a los lugares, ya que hay comidas que se

preparan en algunas provincias, pero la forma de preparación es diferente de acuerdo al lugar y se puede notar en su sabor.

El turismo gastronómico tomó relevancia en países europeos a partir del año 2000 posicionando la gastronomía como un producto turístico. Según la UNESCO el patrimonio no se limita a monumentos y bienes materiales, sino también se comprende en las expresiones heredadas de antepasados y transmitidas las siguientes generaciones (2011). Por ello la UNESCO reconoce a los productos gastronómicos como patrimonio cultural alimentario, en Ecuador el tigrillo de Zaruma, encebollado, fanesca más platos tradicionales constan como patrimonio alimentario.

7.2.3. Recursos Naturales

Los recursos naturales son elementos que son parte de la naturaleza que tienen potencial turístico y estos son aprovechados por el ser humano, el cuidado de estos recursos es primordial, ya que la sobre explotación comprometería a la pérdida de ciertos elementos que provee el medio natural en los cuales el daño llega a ser irreversible, ya que existen tipos de recursos que son los renovables, los cuales de acuerdo a la gestión que se lleve pueden volver a producirse y los no renovables los cuales se tiene en cuenta que en algún tiempo este recurso se puede terminar.

Según distintos autores, “el desarrollo local es una composición entre el bienestar de la sociedad con el progreso y cuidado de los recursos naturales, para lograr un equilibrio con el entorno natural” (Aguilar et al., 2018, pág. 82). El uso de los recursos naturales contribuye al desarrollo de distintos lugares, pero para evitar perderlos primero se debería analizar si estos recursos pueden o no ser utilizados, de forma que, a partir de ello se conoce la viabilidad tomando en cuenta en que afectaría el uso y de qué forma se evita la pérdida del mismo a través de estrategias para minimizar el daño en los recursos naturales.

7.2.4. Atractivos turísticos.

Los atractivos turísticos son elementos que atraen al turista, estos pueden ser bienes, lugares o costumbres que por su particularidad tienen potencial de interés para que las personas los conozcan, por tal motivo son considerados como la materia prima de la oferta turística, los atractivos pueden ser intervenidos por el ser humano para realizar las adecuaciones necesarias destinadas al turismo, siempre y cuando no alteren su singularidad, ya que en base a eso son elegidos por los turistas.

Es importante mencionar que:

Los atractivos y recursos turísticos son considerados como la base del desarrollo turístico de una localidad, debido a que el turismo es esencial para el desarrollo de una localidad, es importante invertir en ellos para fortalecer el patrimonio, la identidad cultural, conservarlos y de igual forma motivar a los turistas para que realicen una visita. (Carvajal & Lemoine, 2018)

Los atractivos turísticos deben tener la importancia que se merecen, ya que para un mejor desarrollo se tiene una inversión en estos recursos, la inversión es destinada a los cuidados y el mantenimiento necesario para evitar el deterioro que causa el uso o los fenómenos naturales.

7.2.5. Catastro.

El catastro turístico de servicios turísticos es un registro en el cual se recopilan datos sobre los establecimientos que estén legalmente registrados en el Ministerio de Turismo y brinden servicios como alojamiento, alimentación y bebidas, operación e intermediación y transporte, estas actividades se registran y actualizan cada cierto tiempo. El catastro es utilizado como herramienta o fuente de información para trabajos y proyectos de investigación. (Caiza, 2020)

7.2.6. Niveles de estrés.

Las personas con estrés tienen diferente forma de percibirlo de acuerdo a la intensidad con la que se presente el estrés, se puede clasificar en un nivel alto, medio y bajo. El nivel alto de estrés se considera perjudicial para la salud física y mental de las personas, ya que afecta el desempeño diario de quienes tienen este problema, el nivel medio puede considerarse normal, ya que las personas llegan a ser funcionales a pesar del sentimiento de tensión que provoca el estrés y el nivel bajo se considera que no perjudica en absoluto a la vida diaria de las personas.

7.2.7. Tipos de estrés

7.2.7.1. Estrés.

El estrés es un estado de preocupación o tensión ya sea física o mental ante una situación o acumulación de situaciones que molestan la tranquilidad de las personas, la sobrecarga de tensión causa que el cuerpo no se desarrolle de manera óptima para realizar actividades cotidianas. El estrés se puede manifestar en el cuerpo de distintas formas de acuerdo al nivel de estrés que la persona presente como dolor de cabeza, problemas digestivos o dificultades para conciliar el sueño.

El estrés es una respuesta natural del cuerpo humano ante condiciones que resulten atemorizadoras en las cuales se necesiten una respuesta. Hay formas o alternativas para controlar el nivel de estrés de las personas como, por ejemplo, meditar, realizar deportes, caminatas e incluso controlar la alimentación dado que hay alimentos que por sus niveles de nutrientes ayudan a nuestro organismo con el control de cuerpo y mente. (Ávila, 2014)

7.2.7.2. Eutrés.

El eutrés es considerado como un tipo de estrés que no causa problemas en la salud, por el contrario, esa tensión que sienten al estar en una situación de peligro ayuda a que las personas se preparen y enfrenten precisamente estas situaciones, al estar en tensión en un corto periodo de tiempo les permite idear y resolver problemas, ayudando así a la confianza y seguridad.

Según Lopategui Edgar (2007) “La persona con estrés positivo se caracteriza por ser optimista y creativo, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original.” (Lopategui, 2007). Es decir, el eutrés se considera como un estrés positivo ya que no se da en gran medida y solo le prepara al cuerpo como una reacción de alerta cuando siente que algo no va bien, este tipo de estrés permite que las personas se adapten a los cambios que se dan en la vida, ya que cuando las personas están en constante cambio buscan opciones para superar estos cambios y no estancarse.

7.2.7.3. Distrés.

El distrés es un tipo de estrés considerado malo, se percibe como un estado de fuerte tensión que puede ser física o mental que paraliza y enferma a las personas, ya que las personas comienzan a sentir síntomas como dolores de cabeza frecuentes, insomnio, mayor o menor ganas de comer, irritabilidad y más síntomas que van de acuerdo a la intensidad con la que se presente el distrés, las causas de este problema pueden ser distintas, problemas laborales, personales o querer llenar expectativas de otras personas. En otras palabras, el distrés es aquel que las personas no desean tener, alteran las emociones y capacidades físicas de las personas, de forma que pueden llegar a desencadenar enfermedades que se derivan del estrés como son la depresión, ansiedad y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y del corazón.

Según Moscoso Manolete (2011) menciona que, “estudios realizados en neuroendocrinología demuestran que cuando la respuesta del estrés se transforma en un proceso crónico, esta respuesta facilita el inicio de un estado de distrés emocional en el que se observa

un conjunto de síntomas psicológicos”. Es decir, el distrés puede considerarse como un conjunto de emociones “negativas” que se presentan en las personas en un largo periodo de tiempo causando un desbalance hormonal y afectando el sistema nervioso, y esta es la razón por la que se presenta este tipo de estrés de forma prolongada.

7.2.8. Emociones.

Las emociones son reacciones afectivas intensas, se puede definir como una condición psicológica y biológica de reacción a ciertos estímulos internos o externos al organismo. Con frecuencia las reacciones emocionales se traducen en gestos, actitudes u otras formas de expresión, que surgen de un impulso de actuar y sirven como herramienta en la comunicación de entre estado emocional al entorno en que las personas se encuentra. (PSISE Psicólogos Infantiles Madrid , s.f.)

Las emociones se hacen presentes en la vida de todas las personas desde el momento que nacen hasta que mueren, cada uno tiene diferentes formas de expresarlas de acuerdo a la intensidad con la que sientan cada una de estas emociones, ya que hay personas que consideran que hay emociones positivas y negativas, sin embargo, todas las emociones son parte de la naturaleza humana, lo ideal es aprender a controlarlas y gestionarlas para el bienestar de cada uno y no reprimirlas. Según Buceta Raquel, “Las emociones son las alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta; provocados por ideas, recuerdos o sucesos que desencadenan sentimientos y estos nos hacen actuar de forma rápida y poco reflexiva.” (Buceta, 2019). Es decir, las emociones surgen de acuerdo a la relación entorno – individuo ya que el ambiente en el que se desarrollan las personas es un factor clave para desatar emociones en cada individuo.

7.2.9. Segmentación pictográfica.

7.2.9.1. Aspecto emocional.

Las emociones son reacciones del cuerpo que se emiten de acuerdo a un estado de ánimo o ante diferentes situaciones cotidianas. Según José Díaz “La emoción tiene un aspecto conductual o expresivo integrado por una serie de gestos corporales como posturas, acciones y movimientos específicos, particularmente del rostro, además de variaciones cualitativas de la expresión motora general.” (Díaz, 1990). El aspecto emocional va de la mano con el aspecto conductual, ya que de acuerdo a los sentimientos las personas actúan de acuerdo a las emociones

que tengan en ese momento, tomando palabras de autor las emociones se demuestran a través de gestos corporales, del rostro o acciones.

Las emociones también se pueden manifestar mediante las reacciones del cuerpo ante estas situaciones, a algunas personas les cambia ligeramente el tono de voz, se vuelven más sociables, se les nota más alegres, por otro lado, también hay emociones que las personas no las consideran positivas, puede ser que en momentos de enojo las personas se vuelvan más impulsivas. (Gomez et al, 2013)

7.2.9.2. Aspecto cognitivo

El aspecto cognitivo son los procesos u operaciones que el ser humano realiza en su mente para procesar información, se presenta en la vida diaria de cada persona y estos son actos que pasan desapercibidos, ya que el desarrollo cognitivo es un proceso en el que las personas adquieren conocimientos mediante la experiencia. (Instituto Valenciano de Neurología Pediátrica. , 2020)

Autores mencionan que, “los procesos cognitivos básicos son aquellos que, como la percepción, la atención y la memoria, se pueden producir sin la intervención consciente del sujeto y tienen una raíz biológica.” (Fuenmayor & Villasmil, 2008). Es decir, estos procesos básicos se presentan desde la infancia y se desarrollan a medida que las personas van creciendo y adquiriendo conocimiento.

7.2.9.3. Aspecto conductual

Los aspectos conductuales tienen que ver con como las personas actúan de acuerdo a cualquier situación, el estudio de los comportamientos del ser humano es fundamental para conocer la conducta de un individuo cuando se encuentra dentro de un entorno social y cuando se encuentra fuera de él.

Según autores mencionan que “generalmente aceptan el importante papel de la herencia en la determinación del comportamiento, se enfocan principalmente en los factores ambientales.” (Montejo, 2008). Es decir que quienes estudian la psicología conductual consideran que las conductas se basan en la respuesta a los factores ambientales que se encuentren las personas, dado que de los estímulos reaccionan antes las situaciones o actividades que se realizan en un entorno social.

7.2.10. Test psicométrico.

Se deriva de la psicometría que es el estudio de la psicología con el fin de aportar a investigaciones. La psicometría según autores se define como “la rama de la psicología que se encarga de estudiar las teorías, métodos y técnicas que permiten o mejor dicho sustentan las medidas indirectas de los fenómenos psicológicos.” (Livia, 2014)

Los test psicométricos son instrumentos que se utilizan para una evaluación psicológica que prueba la capacidad de las personas, se utilizan para estudios científicos para medir aptitudes, habilidades, síntomas y son considerados como válidos y confiables. En la presente tesis se utilizará un test psicométrico para conocer el nivel de estrés en los turistas.

7.2.11. Correlación.

La correlación es una medida que permite conocer el grado de relación o asociación entre dos variables, es muy utilizada en el campo de la estadística. Para medir la correlación mide en que grado afecta una variable a la otra y tiene un grado de precisión, dado que no es exacta, por ello en pruebas estadísticas existe un margen de error para determinar la relación entre variables. La correlación se clasifica en:

1. Lineal o curvilínea: según los resultados van a una línea recta o a una curva.
2. Positiva: Cuando una variable aumenta la otra también.
3. Negativa: Cuando una variable aumenta la otra disminuye o viceversa.
4. Nula: No hay correlación entre las variables.

7.2.12. Coeficiente de correlación Spearman.

Es una medida de correlación en la cual se puede conocer si una variable se relaciona con otra, determinando la dependencia o independencia entre ellas. “Es una medida de asociación lineal que utiliza los rangos, números de orden de cada grupo de sujetos y compara dichos rangos” (Montes et al., 2021).

De acuerdo a los resultados obtenido en el coeficiente de correlación Spearman se dice que la relación es significativa cuando es nivel de significancia es de 0.05. En la presente investigación se aplicará el método de Spearman para la validación de la hipótesis.

8. Validación de las preguntas científicas o hipótesis.

- ¿Cuál es el mejor instrumento para medir el nivel de estrés?

Se considera como mejor instrumento para medir es estrés, los test sintomáticos de estrés, ya que tienen características psicométricas que miden de acuerdo a síntomas específicos que tiene una persona cuando está estresada tomando en cuenta aspectos emocionales, cognitivo-conductuales y físicos. Estos test son utilizados tanto para población clínica como para población en general por su fiabilidad y validez.

- ¿Cuál es el nivel de estrés de las personas que visitan los diferentes tipos de turismo?

Se evidenció que turistas que visitan la provincia de Cotopaxi se encuentran con un nivel de estrés normal, sin embargo, por cada tipo de turismo los niveles de estrés varían, los turistas con niveles de estrés alto se encontraron en el turismo de naturaleza, comunitario y de naturaleza, mientras que los turistas con niveles normales de estrés se encontraron en el turismo, religioso, cultural y gastronómico.

- ¿Existe correlación entre el nivel de estrés y el tipo de turismo?

Mediante la prueba estadística se pudo evidenciar que no existe correlación entre estas dos variables, nivel de estrés y tipo de turismo, es decir, el tipo de turismo que realizan no depende del nivel de estrés de los turistas, de acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas los turistas que visitan la provincia se encuentran con un nivel normal de estrés.

9. Metodología.

En el presente proyecto se realizó una investigación transversal, ya que los datos obtenidos se miden y registran una vez a lo largo del estudio, tiene un enfoque cuantitativo, debido a que se miden los niveles de estrés representándolos en datos numéricos, de alcance relacional al trabajar con dos variables de estudio que en este caso es el tipo de turismo como variable fija y el nivel de estrés como variable aleatoria. Se empleó una metodología de tipo porcentual que es representada mediante gráficos, diagrama de barras, pastel utilizando el método inductivo-deductivo y trabajo de campo.

Primer objetivo.

9.1. Revisión bibliográfica.

Consiste en un proceso de análisis y organización de la información tomada de diferentes documentos que pueden ser primarios o secundarios, en este trabajo la selección de

la información que se ha obtenido de revistas, libros, y documentos de internet son de fundamental importancia para desarrollar el proyecto.

9.1.1. Instrumento de recolección de datos.

Para encontrar test de estrés, se tomó en cuenta otras investigaciones en las cuales su principal objetivo era conocer el nivel de estrés de las personas, para así conocer que instrumentos de recolección de datos aplicaron en sus estudios, de igual forma se buscó en libros de salud mental como es el libro de crisis emocionales y síndromes de estrés, en los cuales se explica los test más conocidos con la forma de medir cada uno de ellos. Los test de estrés que se tomaron en cuenta fueron los siguientes:

- El test Escala de estrés percibido se encontró en diferentes investigaciones científicas aplicadas en estudiantes, trabajadores y población en general.
- La Escala sintomática de estrés se encontró principalmente en estudios para conocer el estrés (burnout) en un ámbito laboral.
- El Índice de reactividad al estrés se encontró en el libro de crisis emocionales y en investigaciones a población clínica, profesionales y a población en general.
- El test Perfil de estrés se encontró en estudios principalmente a estudiantes universitarios y adultos mayores de 20 años alfabetizados al ser un test amplio con 123 preguntas.

De acuerdo a la información recolectada se realizó un cuadro comparativo de ventajas y desventajas con la información más relevante de cada uno de los test para así escoger el test ideal para esta investigación.

El instrumento escogido fue el Índice de reactividad al estrés que cuenta con 30 preguntas, divididas en 5 preguntas por el aspecto emocional y cognitivo, 7 al aspecto conductual y 13 al aspecto físico.

9.1.2. Área de estudio.

La presente investigación se realizó en la provincia de Cotopaxi, en los atractivos turísticos de mayor jerarquía de acuerdo a los tipos de turismo identificados en la provincia de Cotopaxi. Se empezó investigando cuáles son los tipos de turismo a través de documentos de repositorios, artículos de revistas que definan cada tipo de turismo y principalmente el Plan de ordenamiento territorial de la provincia de Cotopaxi el cual menciona que los tipos de turismo que se realizan son el turismo de naturaleza, turismo científico, turismo de aventura, turismo comunitario,

turismo religioso, turismo gastronómico y turismo cultural. De acuerdo a esta información se elaboró un cuadro de los tipos de turismo que se practican en la provincia de Cotopaxi.

9.1.3. Atractivos turísticos.

Para la elección de los atractivos turísticos se tomó en cuenta el catastro de atractivos turísticos de la provincia de Cotopaxi en donde se encuentra la información general de cada atractivo con su jerarquización, de forma que para elegir los atractivos turísticos se tomó en consideración los de jerarquía II Y III para aplicar las encuestas.

La jerarquía en un atractivo turístico representa la importancia y la competitividad que tiene, es decir, si es un atractivo que cuenta con ciertos aspectos que lo convierten en un destino preferido por los turistas. Los criterios que determinan el nivel de jerarquía de los atractivos son:

Tabla 4
Criterios de valoración.

Criterios de valoración	
A. Accesibilidad y conectividad.	Se toma en cuenta el horario de ingreso, si se puede llegar al atractivo, facilidades para personas con discapacidad.
B. Planta Turística / Servicio	Se registra los equipamientos y la disponibilidad del atractivo.
C. Estado de conservación.	Se refiere a las condiciones en que se encuentra el atractivo, si está en buen o mal estado.
D. Higiene y seguridad turística	Se entiende por la limpieza del lugar, cuenta con basureros, condiciones del sitio si es seguro.
E. Política y regulaciones	Cumple con las normas propuestas dentro de la Planificación territorial turística cantonal y de las actividades que se realizan dentro del atractivo.
F. Actividades que se practican	Tiene actividades que dan un valor extra o valor agregado al lugar.
G. Difusión del atractivo	Publicaciones, publicidades internacionales, nacionales, declaratoria o reconocimientos que den relevancia al atractivo
H. Recursos humanos	Si el personal esta correctamente capacitado para su labor dentro el lugar turístico

Nota. Tomado de Ministerio de turismo (2018).

De acuerdo a estos criterios se clasifican en jerarquías de I a IV donde se permite conocer el grado de interés del atractivo.

Tabla 5
Jerarquía de atractivos turísticos.

Jerarquía	Descripción
Jerarquía IV	Atractivo excepcional y de alta significación para el mercado turístico internacional, capaz por sí solo de motivar una importante corriente de visitantes.
Jerarquía III	Atractivo con rasgos excepcionales, capaz de motivar por sí solo o en conjunto con otros atractivos contiguos, una corriente actual o de potencial de los visitantes nacionales o extranjeros.
Jerarquía II	Atractivo con algún rasgo llamativo, capaz de interesar a visitantes que hubiesen llegado a la zona por otras motivaciones turísticas o de motivar corrientes turísticas nacionales.
Jerarquía I	Atractivo sin mérito suficiente para considerarlo a nivel de las jerarquías anteriores, pero que igualmente forman parte del Inventario de Atractivos turísticos como elementos que complementan a otros de mayor jerarquía.
Recurso	Es un elemento natural o cultural que pueden motivar el desplazamiento, pero no se encuentran todavía incorporados en la dinámica turística, ni cuenta con ningún tipo de infraestructura de apoyo.

Nota. Tomado del Ministerio de Turismo del Ecuador (2018).

Segundo objetivo

9.2.Trabajo de campo.

El trabajo de campo son los hechos que se dan en el lugar de estudio, el investigador obtiene información primaria, de forma que los datos del estudio son reales. En este caso el

trabajo de campo se evidencia a través de los datos obtenidos de las encuestas en los diferentes atractivos turísticos de la provincia de Cotopaxi, pero para realizar encuestas a los turistas primero se determinó el número de turistas que serían encuestados.

9.2.1. Tamaño de la muestra.

La muestra es una parte representativa de la población de estudio, permite estimaciones precisas y generalizadas de la población. (López, 2004). Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos, la población de la provincia de Cotopaxi en el censo realizado en el año 2001, la provincia cuenta con una población de 349.540 y no existe una cifra exacta y estimada de los turistas que llegan a la provincia de Cotopaxi.

La fórmula aplicada es para la población infinita, ya que no se tiene datos de referencia sobre el número de turistas que visitan la provincia.

La fórmula que se aplicó para calcular la muestra de estudio fue la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 \times Pq}{e^2}$$

Donde:

n : Tamaño de la muestra buscado.

Z: Parámetro estadístico

P: Probabilidad que ocurra el evento que se está estudiando (éxito)

q: Probabilidad que no ocurra el evento (fracaso)

e: Error de estimación máximo aceptado

$$n = \frac{Z^2 \times Pq}{e^2} = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2} = \frac{3.8416 \times 0.25}{0.0025} = \frac{0.9604}{0.0025} = 384.16 = 385 \text{ personas}$$

Para determinar el total de las encuestas se trabajó con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, obteniendo así un total de 385 turistas a ser encuestados. Al tener seis tipos de turismo se determinó que en cinco tipos de turismo se realizará 64 encuestas en cada uno y 65 encuestas en un tipo de turismo para completar las 385 encuestas y tener una muestra igualitaria por cada tipo de turismo, determinando el nivel de estrés de los turistas por cada tipo de turismo.

9.2.2. Técnica de muestreo.

Las técnicas de muestreo estadístico son las estrategias aplicadas por los investigadores durante el proceso de muestreo. Se aplicó las técnicas de muestreo no probabilístico por conveniencia y accidental. En el muestreo por conveniencia el investigador escoge al sujeto de muestra basándose en criterios de facilidad para acceder al individuo, mientras que el muestreo accidental se toma en cuenta los individuos aleatoriamente elegidos sin algún criterio preestablecido.

En atractivos correspondientes al turismo de naturaleza, comunitario y de aventura se pudo evidenciar que al hacer diferentes actividades los turistas se notaban cansados y agitados por lo cual no accedían a realizar las encuestas en esos momentos, sin embargo, al estar descansado o después de hacerlo si accedían a realizar las encuestas por lo cual en estos lugares se realizó el muestro por conveniencia. Por otro lado, en los atractivos correspondientes al turismo cultural, gastronómico y religioso se realizó el muestreo accidental, ya que las encuestas se realizaron a cualquier persona según el orden de estrada o salida, solo tomando en cuenta que sean personas a partir de los 18 años.

9.3. Técnicas e instrumentos

9.3.1. Técnica de encuesta.

Las encuestas es una forma de obtener datos a través de un sistema de preguntas, es una de las técnicas más utilizadas en investigaciones científicas. El instrumento aplicado en esta investigación es el test de estrés (Índice de reactividad al estrés) realizados a los turistas que se encontraban en los atractivos turísticos seleccionados de la provincia de Cotopaxi y fue un aspecto fundamental para obtener los resultados de la investigación.

Tercer objetivo.

9.3.2. Excel

La herramienta de Excel es un programa que forma parte de Microsoft Office, a través de hojas de cálculo permite realizar operaciones con datos numéricos, cuenta con gráficas, tablas calculares de forma organizada. El programa de Excel fue de gran importancia para la tabulación de los datos obtenidos en las encuestas, ya que se creó una base de datos por cada pregunta y a través del programa se realizaron gráficos estadísticos para una mejor comprensión de los datos obtenidos

9.3.3. Análisis de resultados.

De acuerdo a los resultados de las encuestas aplicadas en los diferentes atractivos turísticos se realizó un análisis por cada pregunta, en el test de índice de reactividad de estrés el cual cuenta con 30 preguntas, representó mediante gráficos estadísticos para un mejor análisis, además se tomó en cuenta el nivel de estrés de los turistas por cada tipo de turismo que se practica en la Provincia de Cotopaxi.

9.3.4. SPSS.

La herramienta de SPSS es un programa estadístico utilizado en ciencias sociales y en empresas de investigación de mercado. Es un programa que se utiliza para medir datos estadísticos, esta herramienta es utilizada para el análisis de datos, tabulación, crear tablas y gráficas. En la presente investigación se utilizó esta herramienta para determinar la relación entre los tipos de turismo y el nivel de estrés utilizando el método de Spearman para determinar la intensidad de relación entre estas variables.

Para realizar el análisis estadístico en el programa primero en el apartado de vista de variables se ingresa el valor final de las dos variables de estudio representado con números ordinales, en este caso en el nivel de estrés está determinado con valores de 1 el nivel bajo, 2 el nivel medio y 3 el nivel alto y los tipos de turismo con valores de 1 turismo de naturaleza, 2 turismo comunitario, 3 turismo de aventura, 4 turismo religioso, 5 turismo cultural y 6 turismo gastronómico. (Anexo 7)

Después en el apartado de vista de datos se ingresa los resultados de cada encuesta por cada variable y con todos los datos ubicados se realiza el análisis en la opción análisis, correlación bi variada y se selecciona el método de Spearman. (Anexo 8)

10. Resultados.

10.1. Matriz de comparación de instrumentos aplicados en otras investigaciones.

Con la información obtenida anteriormente se procedió a seleccionar la información que se consideró más importante para esta investigación clasificándola en un cuadro comparativo indicando el nombre de los tests, el número de preguntas y cuál es su valoración final y las observaciones que surgían en torno a cada instrumento de estudio.

Tabla 6
Matriz de comparación.

Test	Creador	Preguntas # Valor final	Observación
Escala de Estrés Percibido.	Sheldon Cohen 1983	14 Items reducidos a 10 Valor final - Distrés general - Capacidad de afrontamiento	Ventaja: Es uno de los test más utilizados para medir el grado en que las situaciones de vida se valoran como estresantes. Desventaja: El Test de estrés percibido solo permite saber si la persona tiene o no estrés, sin embargo, no permite conocer el nivel de estrés de cada uno.
Escala Sintomática de Estrés ISE	Grupo de investigación en Psiquiatría del Hospital Clínico de Zaragoza - Validado por Marilda Lipp y Arnoldo Guevara 1994	44 preguntas Valor final. - 0 a 33%: nivel bajo - 34% a 66% nivel medio - 67% a 100% nivel alto.	Ventaja: En este test se basa en los síntomas físicos, patológicos y comportamentales. Desventaja: Este test está diseñado para medir el estrés en un entorno laboral.
Índice de reactividad al estrés	José Luis Gonzales de Rivera 1990	30 Items. Valor final - Puntuación de 0,6 se considera baja. - Entre 0,6 y 1 se consideran normales. - Puntuaciones mayores a 1 se consideran definitivamente altas.	Ventaja: La ventaja de este test es que las preguntas se basan entre cuatro aspectos que son el emocional, cognitivo-conductual y físico, de forma que se considera como el más completo. Desventaja: Tiene como valor final tres resultados, alto, medio y bajo a diferencia de otros test.
Perfil de Estrés (PE)	Kenneth Nowack 2002	123 preguntas Valores finales. - Indicador elevado > = 85 - Indicador moderado 75 – 84 - Indicador sugestivo 60-74 - Indicador bajo 35 – 59 - Indicador Nulo 0 - 34	Ventaja: Presentan características psicométricas las cuales evalúan las áreas relacionadas con el estrés y como la persona los afronta. Desventaja: Este test consta de VIII partes y cuenta con 123 preguntas lo que es muy extenso al momento de encuestar a turistas que nos pueden colaborar con un límite de tiempo.

11.2. Instrumento de recolección de datos con respecto al nivel de estrés.

A través de la matriz de comparación se procedió a seleccionar el test más adecuado para esta investigación, se tomó en cuenta criterios de diferentes autores acerca del test utilizado en sus investigaciones

Se escogió el test llamado "Índice de reactividad al estrés" el cual fue propuesto por González de Rivera en 1990, licenciado y doctor de Medicina y especialista en Psiquiatría. En este test se considera como uno de los más completos, ya que toma en cuenta 4 aspectos importantes que son síntomas emocionales, cognitivo, conductual y físicos, a diferencia de otros test que solo toma dos o uno de estos aspectos.

Estudios mencionan que todas las personas sienten estrés en algún momento de sus vidas de forma que es imposible una felicidad absoluta, sin embargo, el problema depende del nivel con el que sienten esta condición, los estudios e investigaciones que se realizan tienen el fin de medir la forma en que afecta el estrés en las personas, niveles de estrés y como lo afrontan de forma que pueden sugerir formas para minimizar este problema. Hasta la actualidad es utilizado el test psicométrico índice de reactividad al estrés y según Yolanda Jiménez "es una escala auto aplicada que permite la cuantificación válida y fiable de una respuesta individual al estrés" (Jimenez, 2020). A través de las respuestas del IRE es posible tener una respuesta más acertada en el nivel de estrés de las personas, además, estudios científicos utilizan este test en población en general y población clínica.

Hay aportaciones de Valdés, Rodríguez, Arroyo y Lanzarote quienes mencionan que el test por su efectividad y por tener características psicométricas demuestran fiabilidad y validez. (Valdés et al., 2003, pág. 30). El test ha sido utilizado en población clínica, población estudiantil y población en general, ya que este test es sugerido por estudios al contar con preguntas que van acorde a síntomas específicos que las personas presentan cuando tienen estrés, de ahí la efectividad.

Para medir el test, de las 30 preguntas se dividen en 5 preguntas que corresponden al aspecto emocional, 5 al aspecto cognitivo, 7 al aspecto conductual y las restantes al aspecto físico. Para obtener el resultado se suma el valor de cada síntoma y se divide para el número de preguntas, este procedimiento se realiza por cada aspecto.

Para obtener el valor final se suma los resultados de los cuatro aspectos y se los divide para cuatro, si la puntuación es de 0,6 o menos se considera un nivel de estrés bajo, si la puntuación está entre 0,6 a 1 se consideran normales o medias y si son mayores a 1 se consideran altas.

A continuación, se presenta el siguiente test:

Índice de reactividad al estrés. (IRE)

Tabla 7

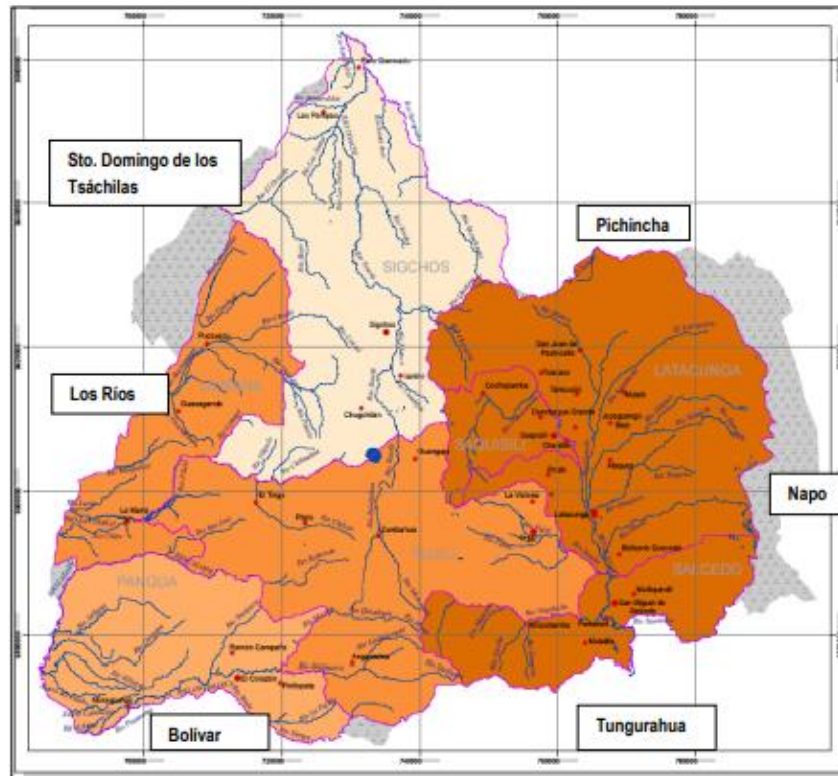
Reactividad al estrés.

	Nada	Un poco	Modera- dam- ente	Bastante	Mu- cho
1. Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo	0	1	2	3	4
2. Pérdida de apetito	0	1	2	3	4
3. Desentenderse del problema y pensar en otra cosa	0	1	2	3	4
4. Ganas de suspirar, opresión en el pecho, sensación de ahogo	0	1	2	3	4
5. Palpitaciones, taquicardia	0	1	2	3	4
6. Sentimientos de depresión y tristeza	0	1	2	3	4
7. Mayor necesidad de comer, aumento de apetito	0	1	2	3	4
8. Temblores, tics o calambres musculares	0	1	2	3	4
9. Aumento de actividad	0	1	2	3	4
10. Náuseas, mareos, inestabilidad	0	1	2	3	4
11. Esfuerzo por razonar y mantener la calma	0	1	2	3	4
12. Hormigueo o adormecimiento en las manos, la cara, etc	0	1	2	3	4
13. Molestias digestivas, dolor abdominal, etc	0	1	2	3	4
14. Dolores de cabeza	0	1	2	3	4
15. Entusiasmo, mayor energía o disfrutar con la situación	0	1	2	3	4
16. Disminución de actividad	0	1	2	3	4
17. Tendencia a echar la culpa a alguien o a algo	0	1	2	3	4
18. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	0	1	2	3	4
19. Aprensión, sensación de estar poniéndose enfermo	0	1	2	3	4
20. Agotamiento o excesiva fatiga	0	1	2	3	4
21. Urinación frecuente	0	1	2	3	4
22. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	0	1	2	3	4
23. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	0	1	2	3	4
24. Diarrea	0	1	2	3	4
25. Beber, fumar o tomar algo (chicle, pastillas, etc.)	0	1	2	3	4
26. Necesidad de estar solo sin que nadie le moleste	0	1	2	3	4
27. Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc	0	1	2	3	4
28. Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden	0	1	2	3	4
29. Mayor dificultad en dormir	0	1	2	3	4
30. Necesidad de estar acompañado y ser aconsejado	0	1	2	3	4

Nota: Tomado del libro de crisis emocionales, Test del Dr. J.L. González de Rivera (2012).

11.3. Descripción del área de estudio.

Figura 1
División Cantonal Cotopaxi.



Nota. División política y Densidades Poblacionales, tomado de Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de Cotopaxi (2021).

La provincia de Cotopaxi, es una de las provincias de la República del Ecuador y se localiza en la región Sierra o Interandina, situada en el centro – norte de Ecuador, tiene como capital la ciudad de Latacunga, el nombre de la provincia se debe al volcán Cotopaxi. Es considerado un destino turístico por la diversidad de flora y fauna y la cultura representativa que atrae a turistas tanto a nivel nacional como internacional.

Está dividida en siete cantones que son:

- Latacunga
- Pangua
- La Maná
- Pujilí
- Salcedo
- Saquisilí
- Sigchos.

11.3.1 Límites.

Norte: Pichincha y Santo Domingo de los Tsáchilas

Sur: Tungurahua y Bolívar.

Este: Napo.

Oeste: Los Ríos.

11.3.2. Altitud.

5897 msnm

11.3.3. Superficie.

6.109 km²

11.3.4. Clima.

La provincia de Cotopaxi al estar atravesada por el valle Interandino su clima fluctúa desde el seco, subhúmedo y súper húmedo de acuerdo a las altitudes de la provincia.

11.4. Matriz de los tipos de turismo.

De acuerdo al Plan de Desarrollo y Ordenamiento territorial, la provincia de Cotopaxi tiene gran potencial turístico por los recursos naturales que posee, debido a los paisajes, volcanes representativos, grupos étnicos autoidentificados se tiene en cuenta que se practican en la provincia el turismo de naturaleza, aventura, científico y el turismo comunitario. (GAD Cotopaxi, 2018)

El Plan de turismo de Latacunga, capital de Cotopaxi menciona que se ha visto más interés en el turismo y se ha producido un crecimiento potencial en el turismo de aventura, científico y cultura de forma que pueden convertirse en un eje de funcionamiento económico y social. Cabe destacar que las festividades religiosas también son consideradas como potencial turístico, conjuntamente con la gastronomía por la variedad de los platos tradicionales y la particularidad con la que los preparan, de forma que se mencionan el turismo religioso y gastronómico. (Municipio de Latacunga, 2020)

La provincia de Cotopaxi por su ubicación geográfica cuenta con diferentes climas, por esta razón la provincia tiene potencial turístico donde los turistas pueden realizar diferentes actividades en los diferentes tipos de turismo, ya que los tipos de turismo se clasifican de acuerdo al propósito del viaje. (Cejas, 2021)

Tabla 8
Tipos de turismo.

Tipo de Turismo	
Turismo de Naturaleza	El turismo de naturaleza está estrechamente vinculado con el medio ambiente, el turista busca estar en contacto con la naturaleza disfrutando de su entorno.
Turismo Comunitario	El turismo comunitario se percibe como una alternativa en donde la actividad turística, gestión de servicios, bienes naturales y culturales se encuentran a cargo de la comunidad.
Turismo de Aventura	Este tipo de turismo se caracteriza porque los turistas buscan realizar actividades que consideren emocionantes en las cuales impliquen actividades físicas y de recreación como son los deportes.
Turismo Religioso	El turismo religioso está relacionado directamente con la fe y las creencias de las personas.
Turismo Cultural	Las personas que realizan este tipo de turismo están interesadas en conocer los bienes materiales y espirituales de un grupo étnico determinado.
Turismo Gastronómico.	El turismo gastronómico se basa en conocer la forma de preparación y degustar ciertos alimentos que son de interés para el turista.

11.5. Atractivos turísticos de la provincia de Cotopaxi.

Además de tomar en cuenta las jerarquías de los atractivos, también se realizó una búsqueda bibliográfica en páginas web de turismo, páginas de diferentes cantones donde destaquen los atractivos más significativos y con mayor afluencia de turistas, ya que, se conoce que las jerarquías no garantizan que exista una mayor afluencia de turistas.

En el Plan de Turismo del cantón Latacunga destaca la potencial demanda en atractivos turísticos como el Volcán Cotopaxi, Área de recreación El Boliche y la Laguna de Quilotoa y Yambo.

El Parque Nacional Cotopaxi por su accesibilidad y facilidad turística se encuentra entre los atractivos turísticos más competitivos junto al Área de recreación El Boliche, se destaca por su biodiversidad y las actividades que se pueden realizar dentro del área protegida, el volcán Cotopaxi es el atractivo que más se destaca tanto a nivel nacional como internacional, ya que es considerado como el volcán más alto del mundo con 5.897 msnm. Según el Ministerio del ambiente (2019) se registró 233.181 turistas en el 2018, de los cuales el 75.18% fueron nacionales y el resto extranjeros y además es el segundo lugar con mayor número de visitantes y el primero en la región Sierra.

La Laguna de Quilotoa es considerada como el atractivo más visitado de la provincia, se encuentra ubicado en Zumbahua, lugar que destaca por el turismo comunitario.

En la página oficial de Pastocalle como atractivo que más destaca está las termas y cascada de Cunuyacu, siendo esta la más representativa de la parroquia.

La hacienda Tilipulo es de gran valor histórico – cultural por la antigüedad que tiene, ya que es legado de la época colonial, por su importancia fue declarada como Patrimonio Cultural.

En el centro de Latacunga se encuentran atractivos turísticos que son relevantes como la Casa de los Marqueses, considerado como joya de la ciudad la cual se destaca por la importancia arquitectónica y las salas que muestran la historia y cultura del cantón, en el centro se encuentran las siete iglesias representativas de Latacunga (La Catedral, El Salto, La Merced, San Agustín, Santo Domingo, San Francisco y San Sebastián), una más visitada que otra, este sector fue declarado como Patrimonio Cultural por ello la afluencia de turistas.

El Santuario de Señor del Árbol en Cuicuno se destaca por ser uno de los más atrayentes de la provincia de Cotopaxi, los fines de semana en particular, ya que muchos creyentes van a misa en ese día, al frente del santuario queda el mercado de comida de Cuicuno donde su gastronomía se destaca por las tortillas de maíz, usualmente después de misa los turistas van a degustar de la comida local.

En la Laguna de Yambo, los turistas van a realizar paseos en bote en la laguna o actividades como caminata o cabalgata, se destaca por su historia y es un atractivo con un alto índice de visitantes.

De acuerdo a los seis tipos de turismo identificados se eligieron tres a dos atractivos turísticos por cada uno de ellos para poder aplicar las encuestas, a continuación, se presenta un cuadro con los atractivos turísticos que se visitaron.

Tabla 9

Atractivos turísticos de la provincia de Cotopaxi.

Tipo de turismo	Atractivo turístico	Cantón	Jerarquía
Cultural	Casa Patrimonial Hacienda Tilipulo.	Latacunga	II
Cultural	Casa de los marqueses	Latacunga	II
Cultural	Artesanías en el sector El Niagara	Latacunga	I
Religioso	Santuario El Señor del árbol	Latacunga	II
Religioso	Iglesia de Pujilí	Pujilí	II
Religioso	Iglesias en Latacunga	Latacunga	II
Gastronómico	Mercado Cuicuno	Latacunga	II
Gastronómico	Gastronomía de Cuicuno (Tortillas de maíz)	Latacunga	II
Natural	Área de recreación El Boliche	Latacunga	II
Natural	Parque Nacional Cotopaxi.	Latacunga	III
Natural	Termas de Cunuyacu.	Pastocalle	II
Aventura	Cerro de Sinchahuasin	Pujilí	III
Aventura	Laguna de Yambo	Salcedo	III
Comunitario	Laguna de Quilotoa	Pujilí	III

11.6. Cronograma de salidas.

De acuerdo a los atractivos se seleccionaron los días a los que se visitarían tomando en cuenta aspectos importantes como son el horario de atención del atractivo, ubicación geográfica, accesibilidad para poder llegar a los atractivos turísticos y añadiendo a los atractivos que se volvieron a visitar.

En el siguiente cuadro se detalla el día de visita y las encuestas realizadas en cada lugar, es importante mencionar que por cada tipo de turismo se realizó alrededor de 64 encuestas para tener un tamaño de muestra en proporciones similares para tener un mejor resultado de relación.

Tabla 10
Cronograma de salidas de campo

Número de encuestas realizadas	Atractivo Turístico	Tipo de Turismo	Día	Hora
24	Parque Nacional Cotopaxi.	Turismo Natural	23/06/2023	9:00 am -14:00 pm
23	Área de recreación El Boliche	Turismo Natural	25/06/2023	9:00am – 15:00 pm
17	Termas de Cunuyacu	Turismo Natural	02/07/2023	8:00am-14:00
30	Casa de los marqueses	Turismo Cultural	27/06/2023 30/06/2023	9:00am-13:00pm 14:30pm-17:00pm
12	Artesanías en el sector El Niagara	Turismo Cultural	27/06/2023	13:30pm-15:30pm
23	Casa Patrimonial Hacienda Tilipulo.	Turismo Cultural	10/07/2023	9:00am-14:00pm
28	Cerro Sinchahuasin	Turismo de Aventura Deporte	01/07/2023	9:00am-15:00pm
36	Laguna de Yambo	Turismo de Aventura	04/07/2023 07/07/2023	9:00am-14:00pm 14:30pm-17:00pm
64	Laguna de Quilotoa	Turismo Comunitario	08/07/2023 09/07/2023	9:30am-15:30pm
64	Mercado de Cuicuno	Turismo Gastronómico	15/07/2023 16/07/2023	9:00am - 15:30pm
15	Iglesias en Latacunga	Turismo religioso	3/07/2023 14/07/2023	14:00pm-17:00pm 14:00pm-1700pm
18	Iglesia de Pujilí	Turismo religioso	05/07/2023	12:00am1-16:30pm
31	Santuario del Señor del Árbol	Turismo religioso	16/07/2023	8:00am-15:00pm

12. Resultados de las encuestas realizadas.

En el siguiente apartado se realizará el análisis de los datos obtenidos de la aplicación de las encuestas como instrumento de recolección de datos y se interpretará los resultados.

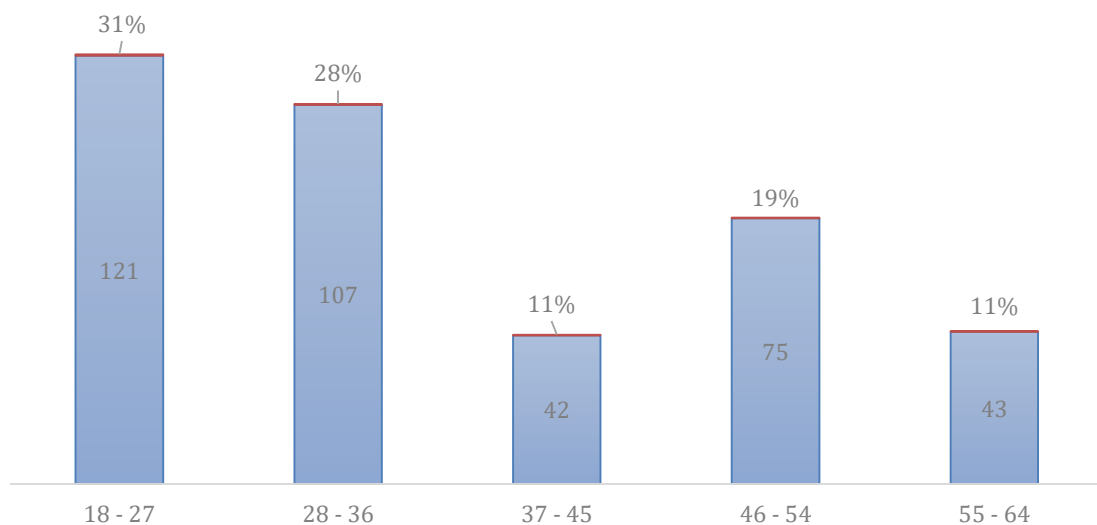
Una vez aplicado el test "Índice de nivel de estrés" se procedió a hacer el análisis de la información recolectada en las encuestas, mediante la tabulación de las encuestas aplicadas a las personas que se encontraban en diferentes atractivos turísticos de la provincia de Cotopaxi, estableciendo gráficos estadísticos con porcentajes que permitan evaluar de mejor manera los resultados. Es importante mencionar que se tomó atractivos turísticos diferentes que correspondan a los distintos tipos de turismo que son: turismo de naturaleza, turismo comunitario, turismo de aventura, turismo religioso, turismo gastronómico y turismo cultural.

12.1. Índice de reactividad al estrés.

Información general, edad.

Figura 2

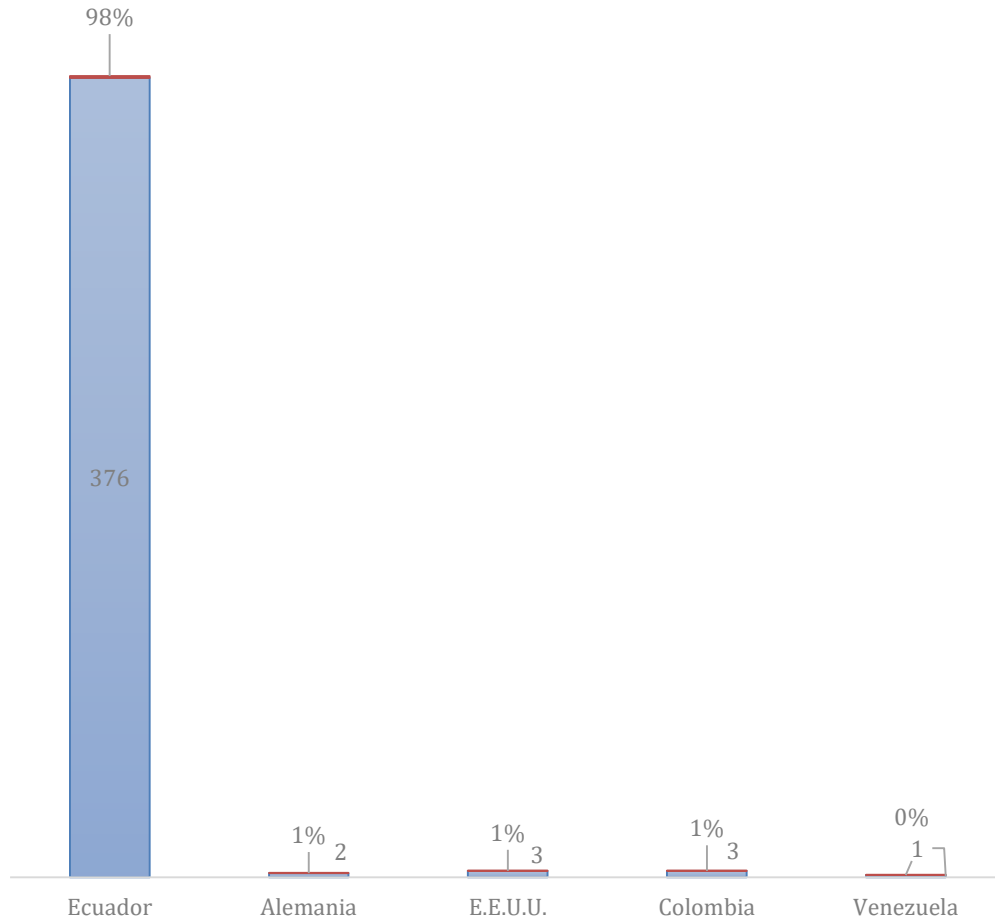
Distribución de Edades.



Del total de encuestados la población de 18 -27 años con un 31%; seguido por adultos de edades que corresponden a 28 - 36 años con un 28%; seguido por 46 – 54 años con un 19%; seguido por edades de 37 – 45 con un 11% y finalmente edades de 55 – 64 con 11%. De forma que del total de las encuestas en su mayoría son la población de edades entre rango de 18 a 27 años.

Nacionalidad

Figura 3
Nacionalidad

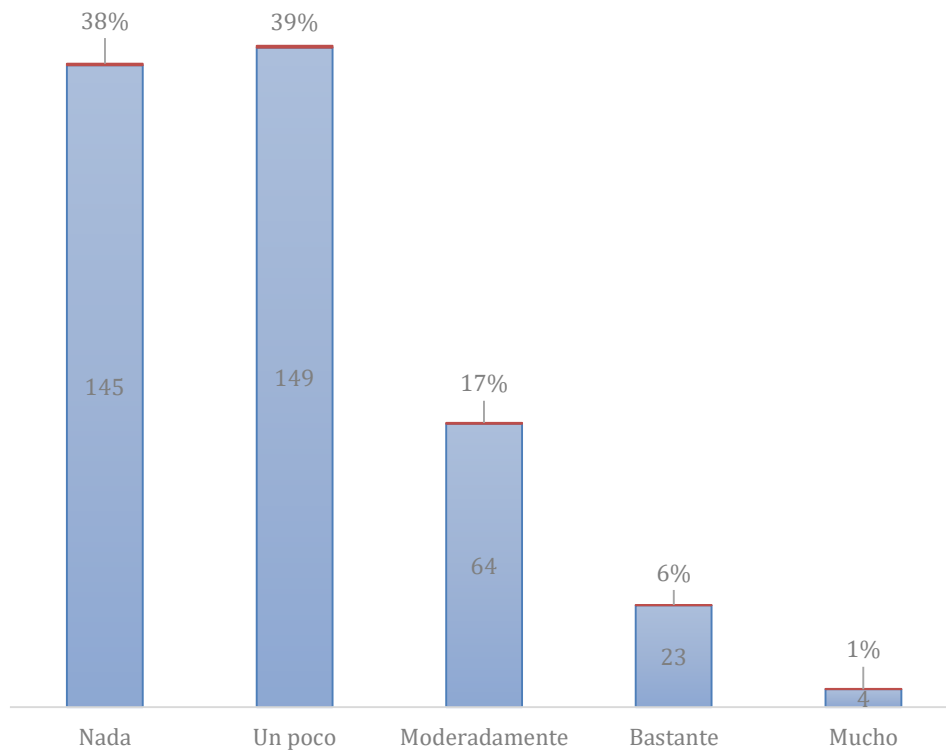


De acuerdo a los datos obtenidos con el 98% siendo la mayor parte de encuestados fueron de nacionalidad ecuatoriana, seguido por el 1% que representa a dos personas de nacionalidad alemana, el 1% que presenta a tres personas estadounidenses, el 1% que representa a tres personas colombianas y por último una persona venezolana que representa el 0%. La muestra representativa de encuestados se realizó a turistas nacionales de edades entre 18 a 64 años.

12.1.1 Aspecto emocional.

Pregunta 1: Sentimientos de depresión y tristeza.

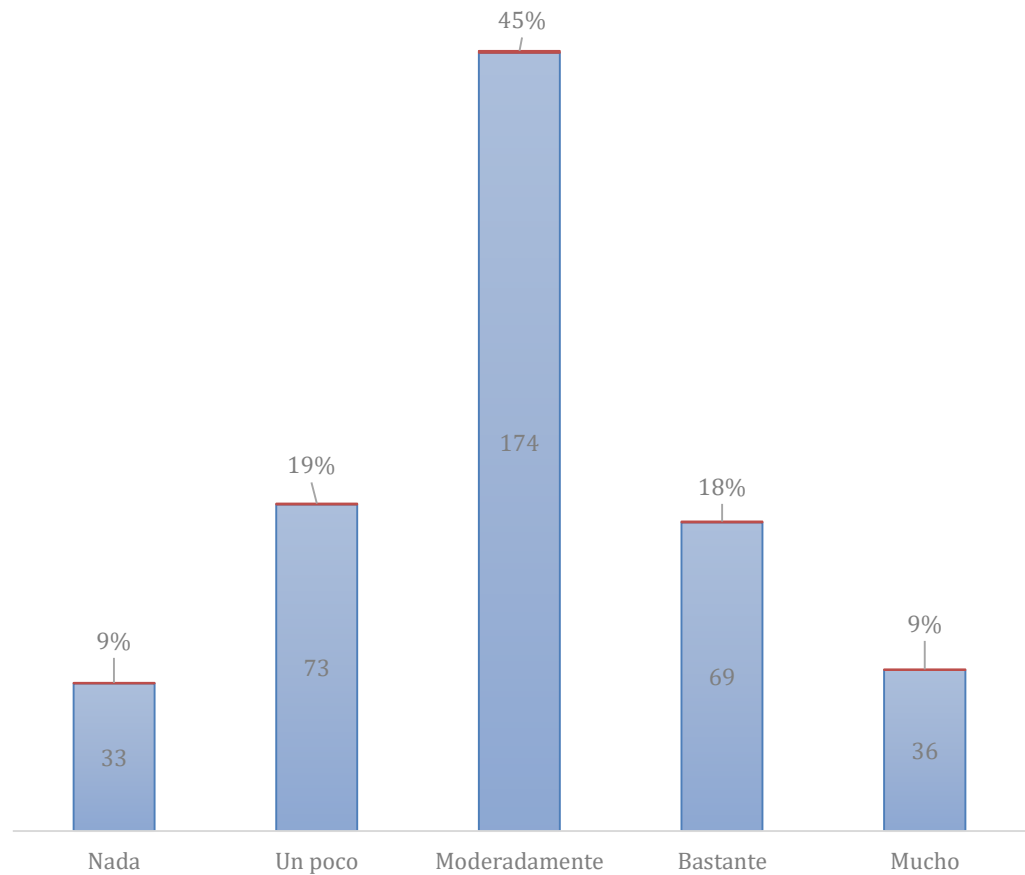
Figura 4
Depresión y tristeza.



De los 385 encuestados se puede evidenciar que, el 39% que dicen haber tenido sentimientos de depresión y tristeza solo un poco, seguido por el 38% de ellos dicen no haber tenido sentimientos de depresión y tristeza en las últimas semanas, el 17% de los encuestados dicen haber experimentado estas emociones de forma moderada, seguido por el 6% que dicen haber sentido estas emociones moderadamente y por último el 1% dice haber sentido mucha depresión y tristeza. Se puede evidencia que la mayor parte de personas encuestadas siente solo un poco de tristeza, siendo así que este sentimiento se encuentra presente en las personas en las últimas semanas.

Pregunta 2: Entusiasmo, mayor energía o disfrutar de diferentes situaciones.

Figura 5
Entusiasmo, energía

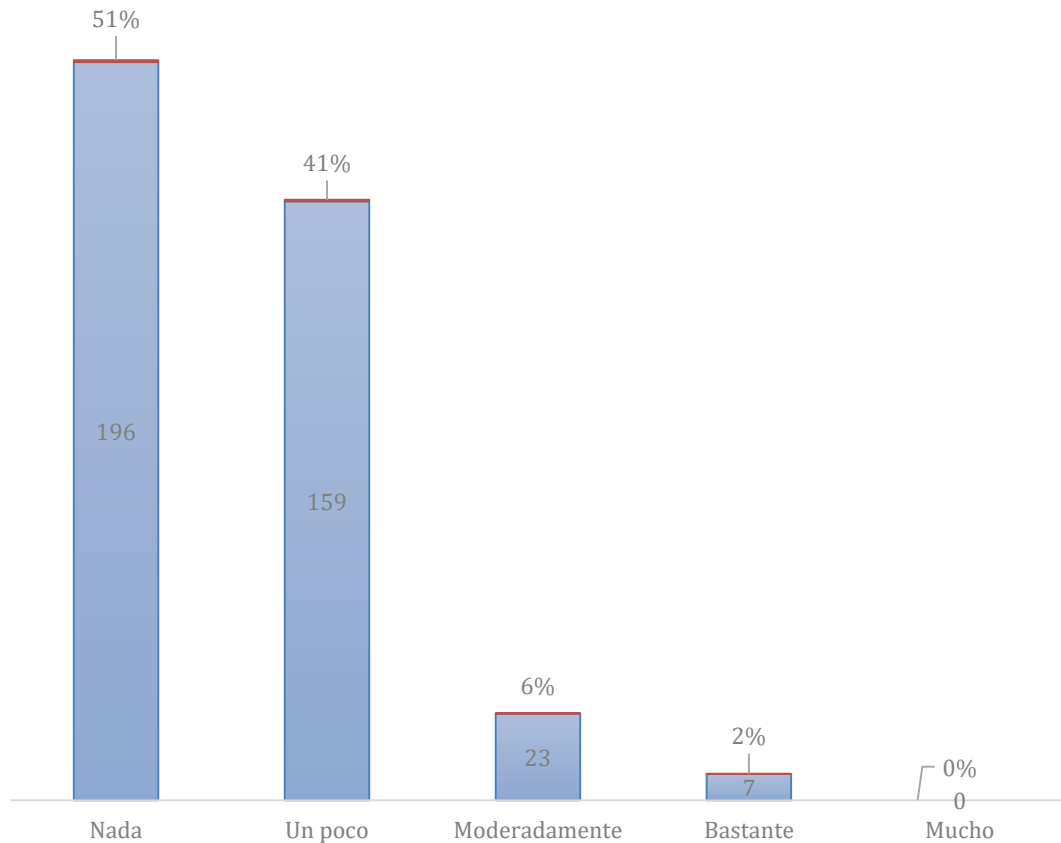


En la siguiente figura el 45% de la población encuestada afirma sentirse moderadamente entusiasmada, el 19% solo un poco, seguido por el 18% que afirma sentirse bastante entusiasmada, el 9% muy entusiasmada y por último el 9% de las personas no se sienten para nada entusiasmada. Se evidencia en las encuestas que, en su mayoría las personas sienten entusiasmo en las actividades que realizan en su vida diaria, lo cual es un aspecto positivo a nivel social, ya que las personas se sienten dispuestas a realizar diferentes actividades dejando un lado el sedentarismo.

Pregunta 3: Aprensión, sensación de estar poniéndose enfermo.

Figura 6

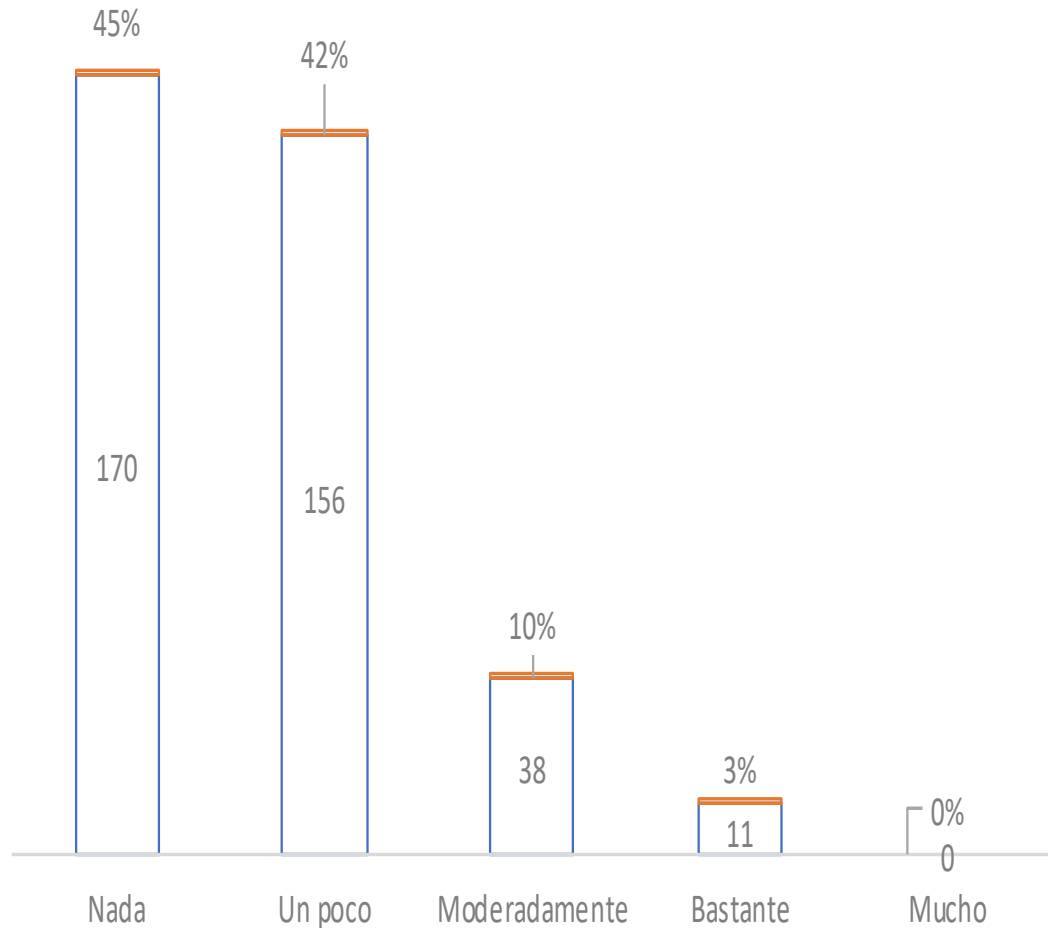
Sensación de estar enfermo



El 51% de las personas encuestadas no tienen sensación de estar poniéndose enferma, seguido por el 41% que dice sentirse un poco enferma, el 6% dice sentirse moderadamente enfermo y por último el 2% de la población dice sentirse bastante enfermo. De acuerdo a los datos obtenidos la mayoría de personas no tienen sensación de sentirse enfermas, lo cual este aspecto que corresponde al emocional dado que las personas tienden a sentirse bien.

Pregunta 4: Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

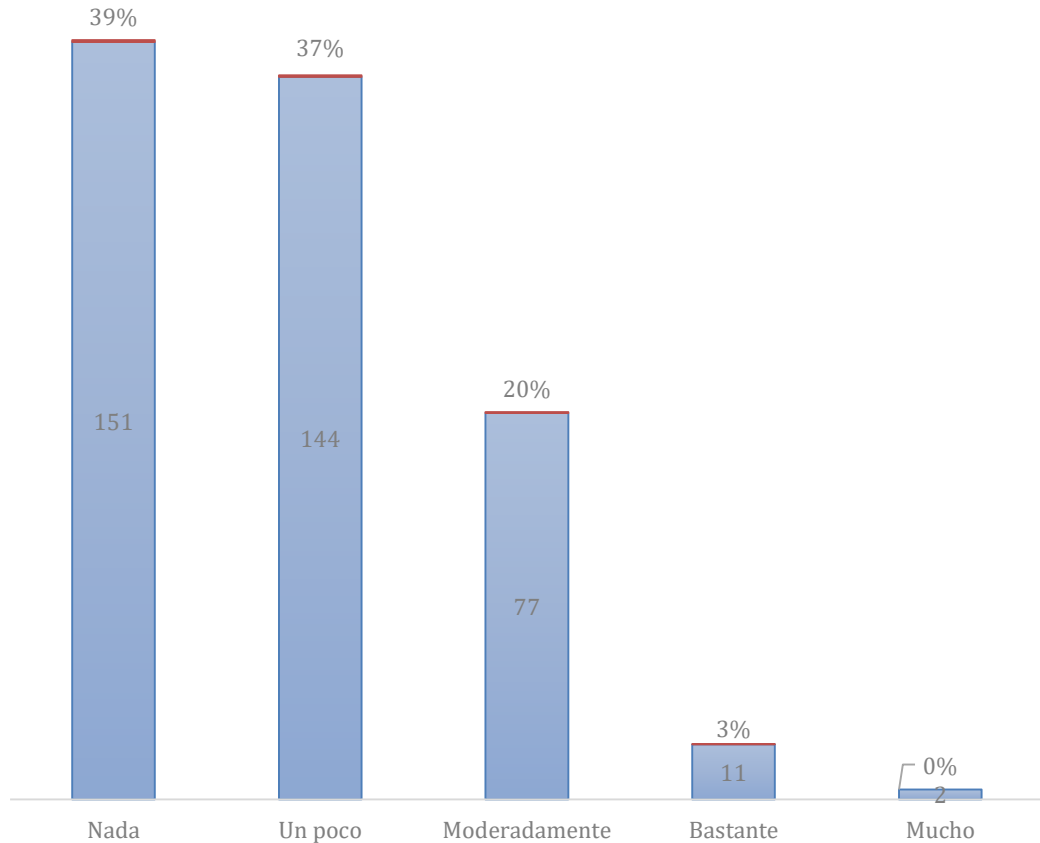
Figura 7
Agresividad.



En la siguiente figura de muestra los resultados obtenidos de la población que ha sentido aumento de irritabilidad o sentimientos de agresividad. El 45% de la población encuestada afirma no tener sentimientos de agresividad, seguido por el 42% que afirma sentirse solo un poco irritable o agresivo, el 10% afirma sentirse moderadamente irritable y por último el 3% afirma sentirse bastante irritable o agresivo. Un gran porcentaje tiende a sentirse solo un poco irritable, lo cual significa que tal vez sientan estrés en su vida diaria, expresándolo a través del enojo.

Pregunta 5: Ansiedad, mayor predisposición a miedos.

Figura 8
Ansiedad



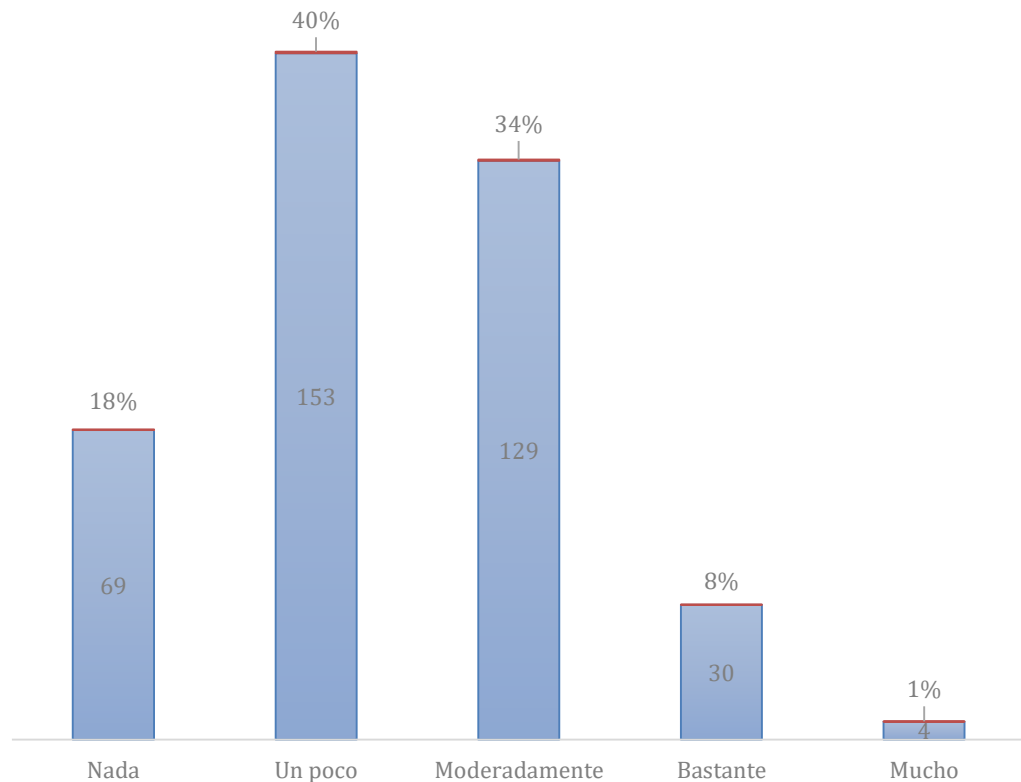
En la siguiente figura se muestra los resultados de la población con ansiedad o mayor predisposición a miedos. El 39% de la población dice no sentirse con ansiedad ni predisposición a miedos, mientras que el otro 37% afirma sentirse solo con un poco de ansiedad, el 20% de los encuestados dicen tener una ansiedad moderada y por último el 3% de la población dice tener bastante ansiedad. Un factor que desencadena el estrés en altos niveles es la ansiedad, lo cual a través de esta gráfica demuestra que, así como un gran porcentaje muestra no sentir ansiedad, el otro siente este síntoma en poca medida.

10.1.2. Aspecto cognitivo.

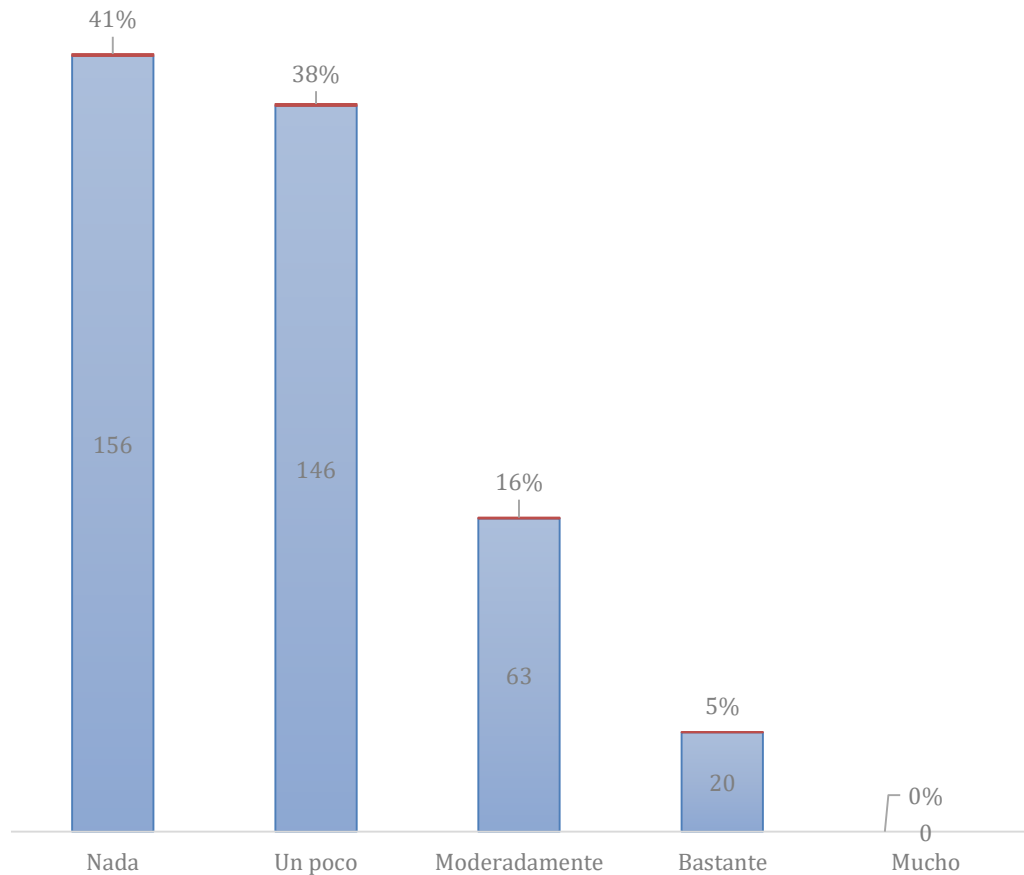
Pregunta 6: Desentenderse del problema y pensar en otra cosa

Figura 9

Desentenderse de problemas.



En la siguiente figura se muestra los resultados obtenidos de las encuestas. El 40% de los encuestados expresan desentenderse un poco de algún problema y pensar en otra cosa, el 34% de ellos piensan en otra cosa, desentendiéndose moderadamente, el 18% no evita los problemas, el 8% evita bastante los problemas pensando en alguna otra cosa y por último el 1% evita mucho los problemas. La mayoría de personas prefiere evitar problemas o en algunos casos pensar en otras cosas para no atormentarse por problemas que estén surgiendo.

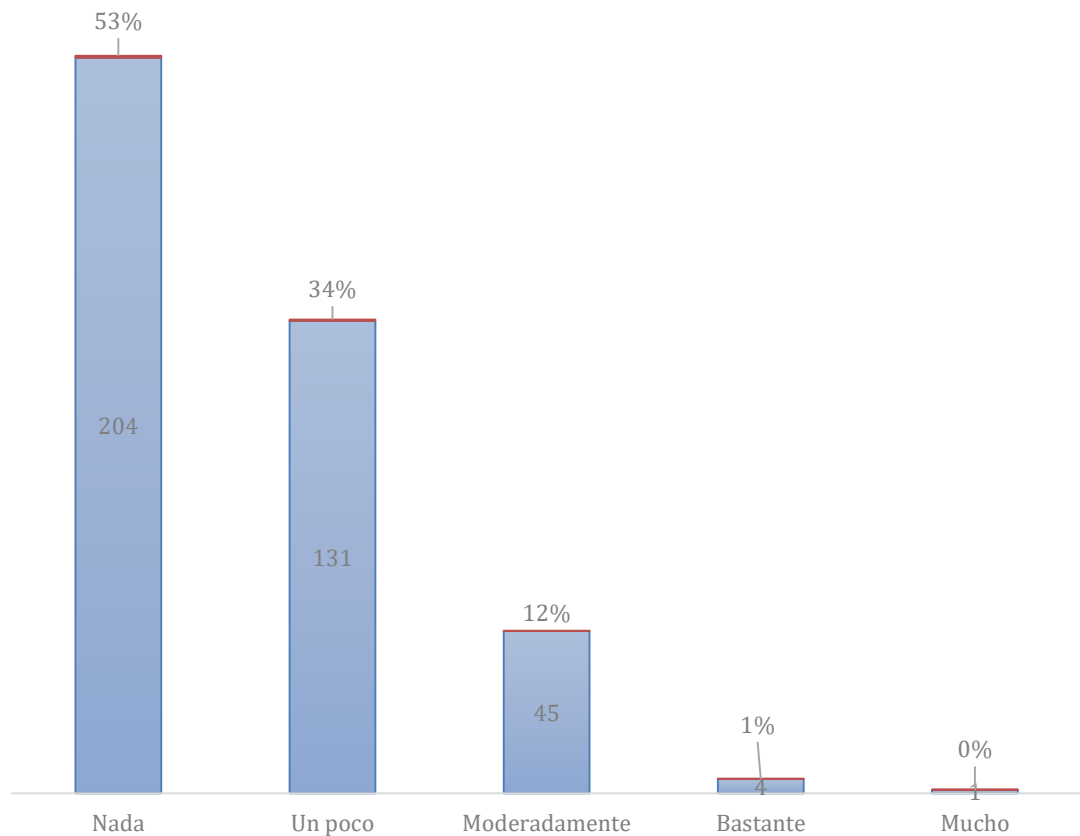
Pregunta 7: Esfuerzo por razonar y mantener la calma.**Figura 10***Esfuerzo por mantener la calma.*

De acuerdo a los datos obtenidos de las encuestas el 41% no tiene problemas para mantener la calma, el 38% de ellos les cuesta un poco razonar y mantener la calma, el 16% en un nivel moderado para mantener la calma y por último el 5% de ellos les cuesta bastante razonar y mantener la calma. A través de los datos obtenidos se evidencia que las personas tienden a regular sus emociones evitando ser impulsivas en ciertas ocasiones que se necesite de mucha paciencia.

Pregunta 8: Tendencia a echar la culpa a alguien o algo.

Figura 11

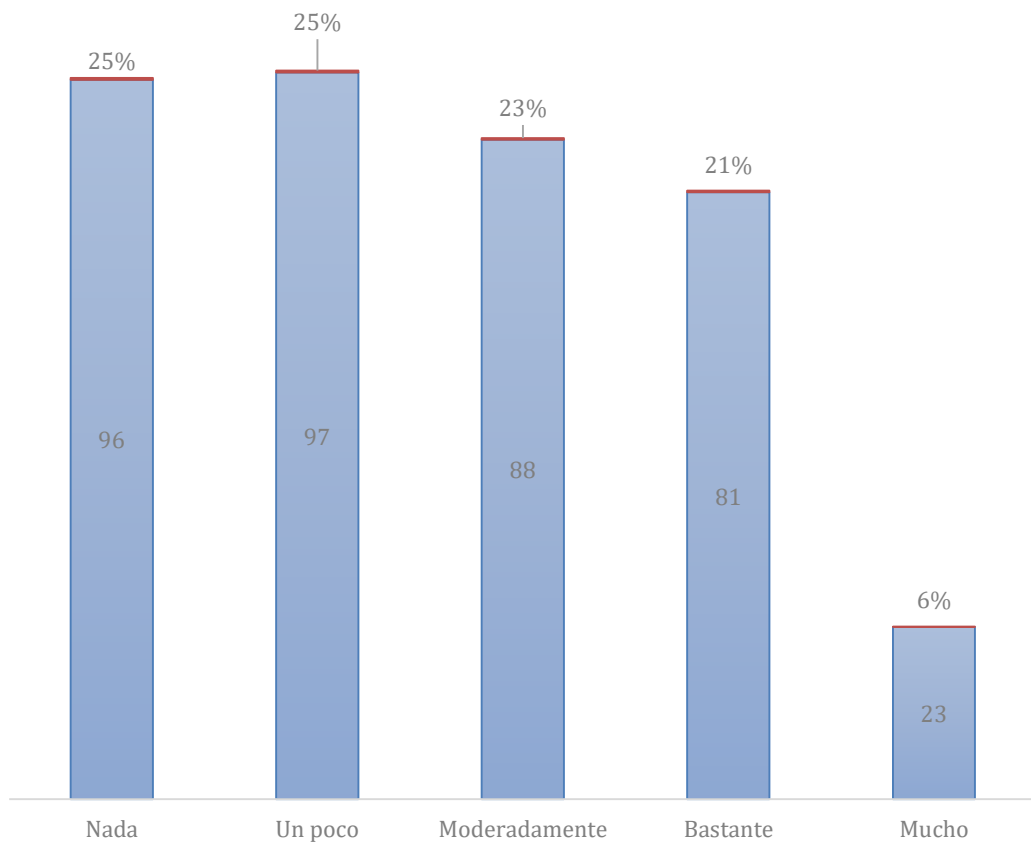
Echar la culpa a alguien.



De acuerdo a los datos obtenidos el 53% de los encuestados no tiene tendencia a echar la culpa a alguien o algo, el 34% solo lo hace un poco, el 12% lo hace en un nivel moderado y por último el 1% tiene bastante tendencia en echar la culpa a alguien o algo. La mayoría de los turistas manifestaron responsabilizarse de sus actos y no culpar a alguien, o en otros casos buscar soluciones a problemas inesperados que puedan suceder.

Pregunta 9: Necesidad de estar solo sin que nadie le moleste.

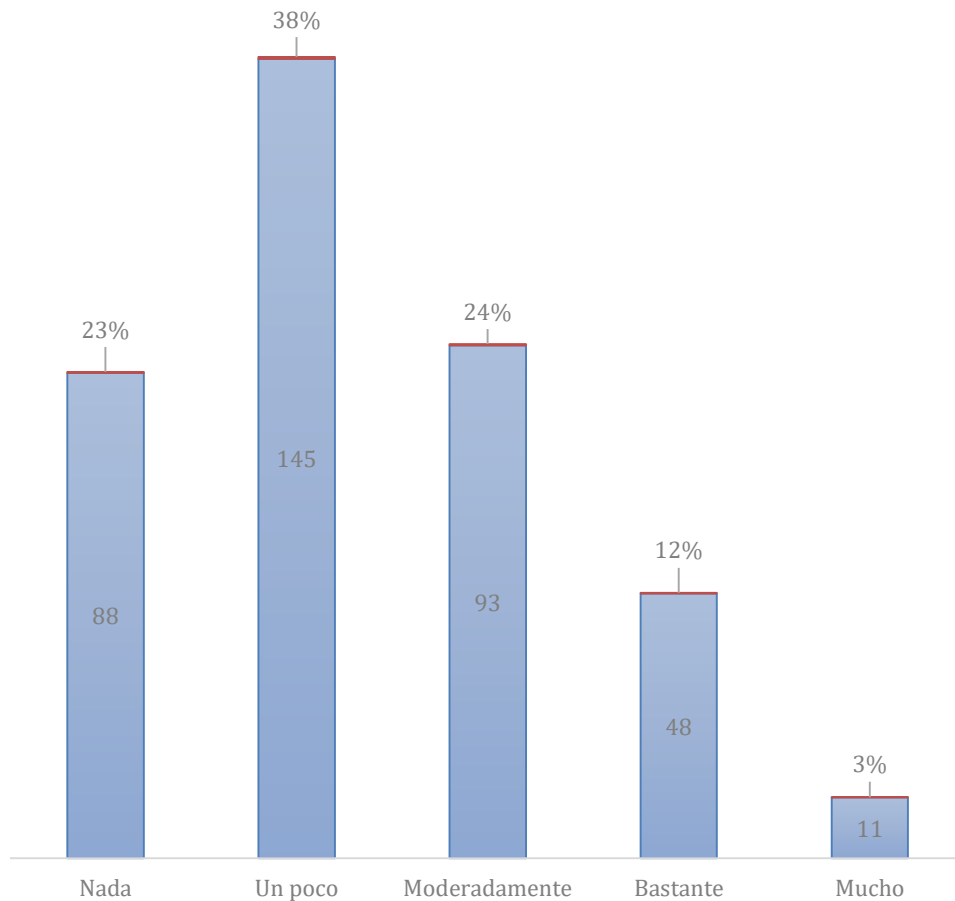
Figura 12
Estar solo.



De acuerdo a los datos obtenidos el 25% no tiene necesidad de estar solo sin que nadie lo moleste, el 25% solo siente un poco de necesidad de estar solo, el 23% siente moderada necesidad de estar solo y por último el 21% de los encuestados sienten bastante necesidad de estar solos sin que nadie los moleste y el 6% sienten mucha necesidad de que nadie los moleste. La mayoría de turistas de la provincia de Cotopaxi prefiere que nadie los moleste.

Pregunta 10: Necesidad de estar acompañado y ser aconsejado.

Figura 13
Estar acompañado.

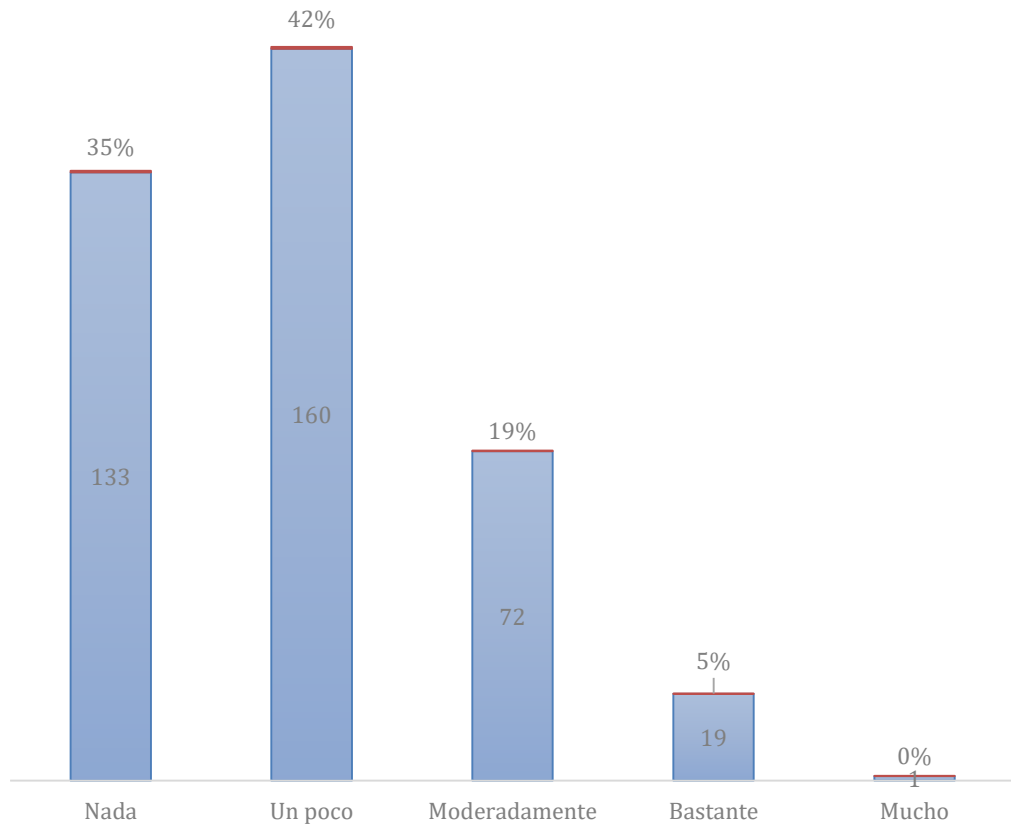


De acuerdo a los datos obtenidos en las encuestas en la siguiente figura se muestran el porcentaje de personas que prefieren estar acompañadas. El 38% de las personas sienten un poco de necesidad de estar acompañadas, mientras que el 24% siente moderada necesidad de estar acompañadas, el 23% no tiene necesidad de estar acompañado, el 12% de las personas sienten bastante necesidad de estar acompañadas y él por último el 3% tiene mucha necesidad de estar acompañados y ser aconsejados. La mayoría de encuestados manifestaron que no exactamente sentían necesidad de ser acompañados, si no de recibir en algunos casos algún consejo.

12.1.3. Aspecto conductual

Pregunta 11: Inquietud, incapacidad de relajarse o estar tranquilo.

Figura 14
Inquietud.

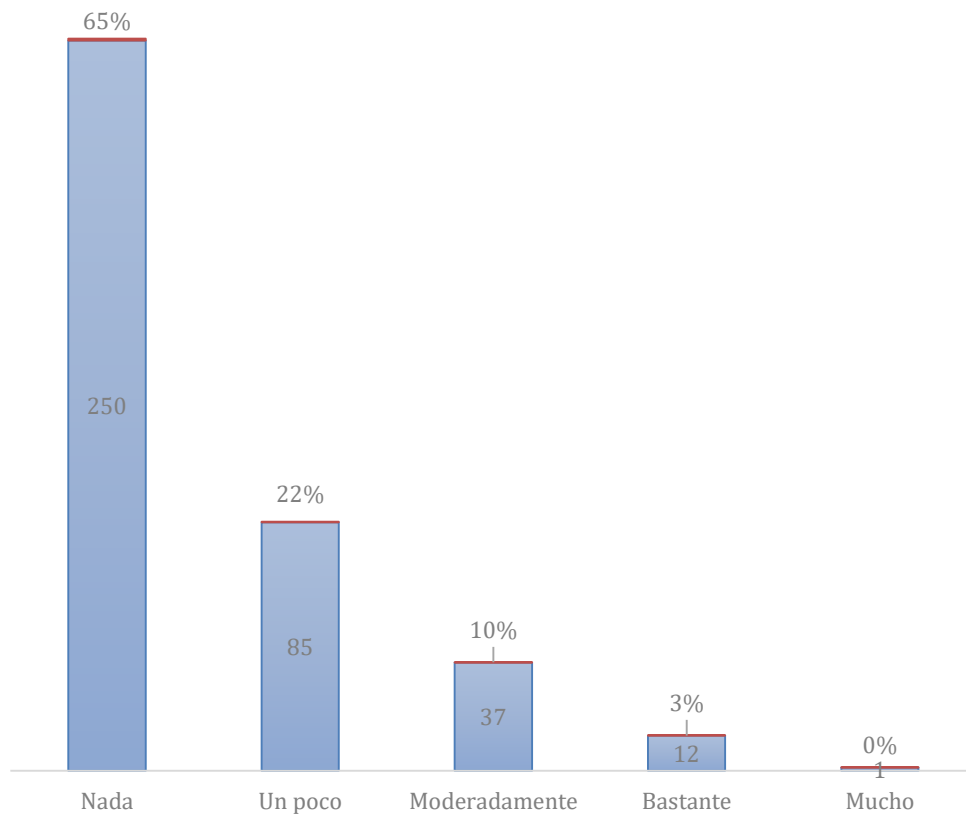


De acuerdo a los resultados obtenidos de los turistas que han sentido inquietud o incapacidad de relajarse en las últimas semanas. El 42%, dicen sentirse un poco inquietas últimamente, el 35% dicen no sentir inquietud y se muestra tranquilo, el 19% siente inquietud moderada, el 5% siente bastante incapacidad de estar tranquilo. Los turistas tienden a sentirse preocupados ante diferentes situaciones que pueden suceder tanto en el viaje o antes de algún viaje.

Pregunta 12: Temblores, tics o calambre musculares.

Figura 15

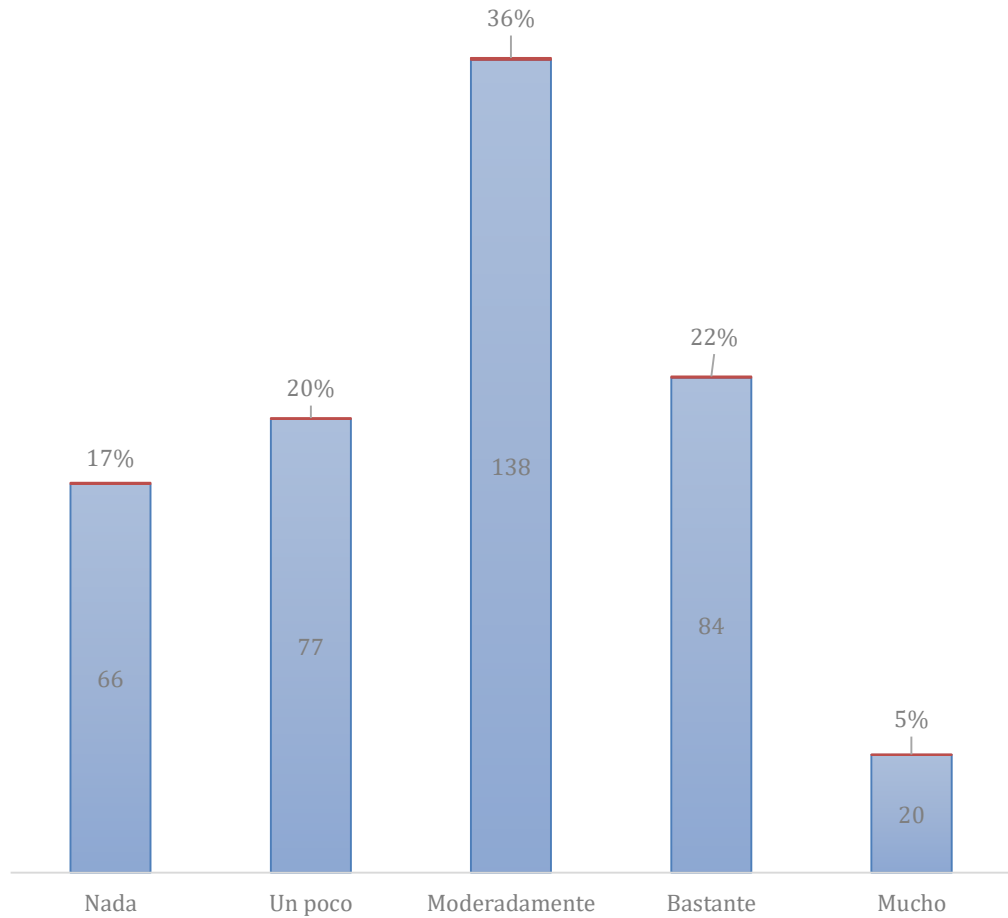
Calambres musculares.



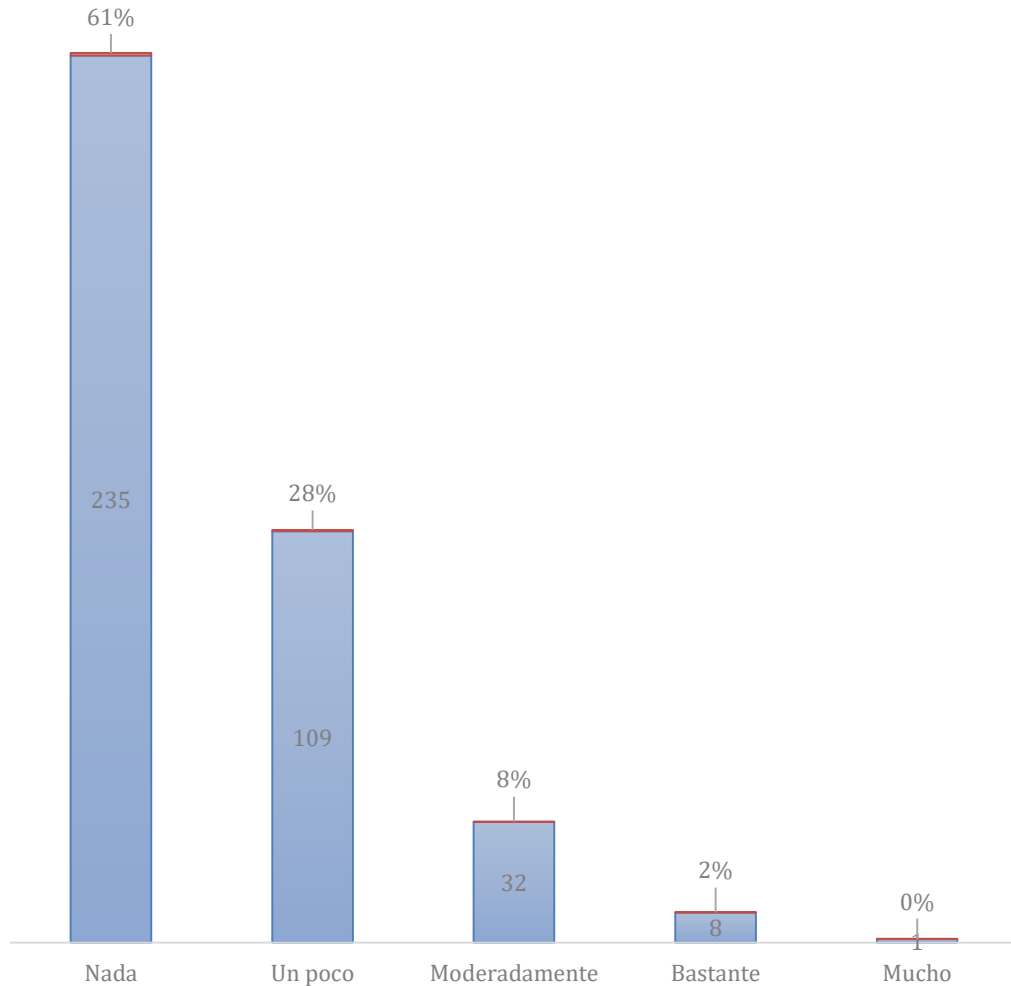
De acuerdo a los datos obtenidos el 65% no tiene Tics ni calambres musculares, el 22% siente solo un poco de calambres, el 10% tiene calambres en un nivel moderado, y por último el 3% de las personas en encuestadas dice tener bastantes Tics y calambres musculares. Los turistas de la tercera edad eran quienes presentaban este síntoma, es decir, este síntoma está relacionado con la edad del turista.

Pregunta 13: Aumento de actividades.

Figura 16
Aumento de actividad.



Se evidenció en los datos obtenidos que, el 36% de las personas ha aumentado moderadamente sus actividades, el 22% ha aumentado bastante sus actividades, el 20% solo ha aumentado un poco sus actividades, mientras que el 17% no lo ha hecho y por último el 5% ha tenido mucho aumento de actividades. Lo cual indica que la mayoría de turistas ha tenido un cambio en su rutina, realizando diferentes actividades en su vida diaria.

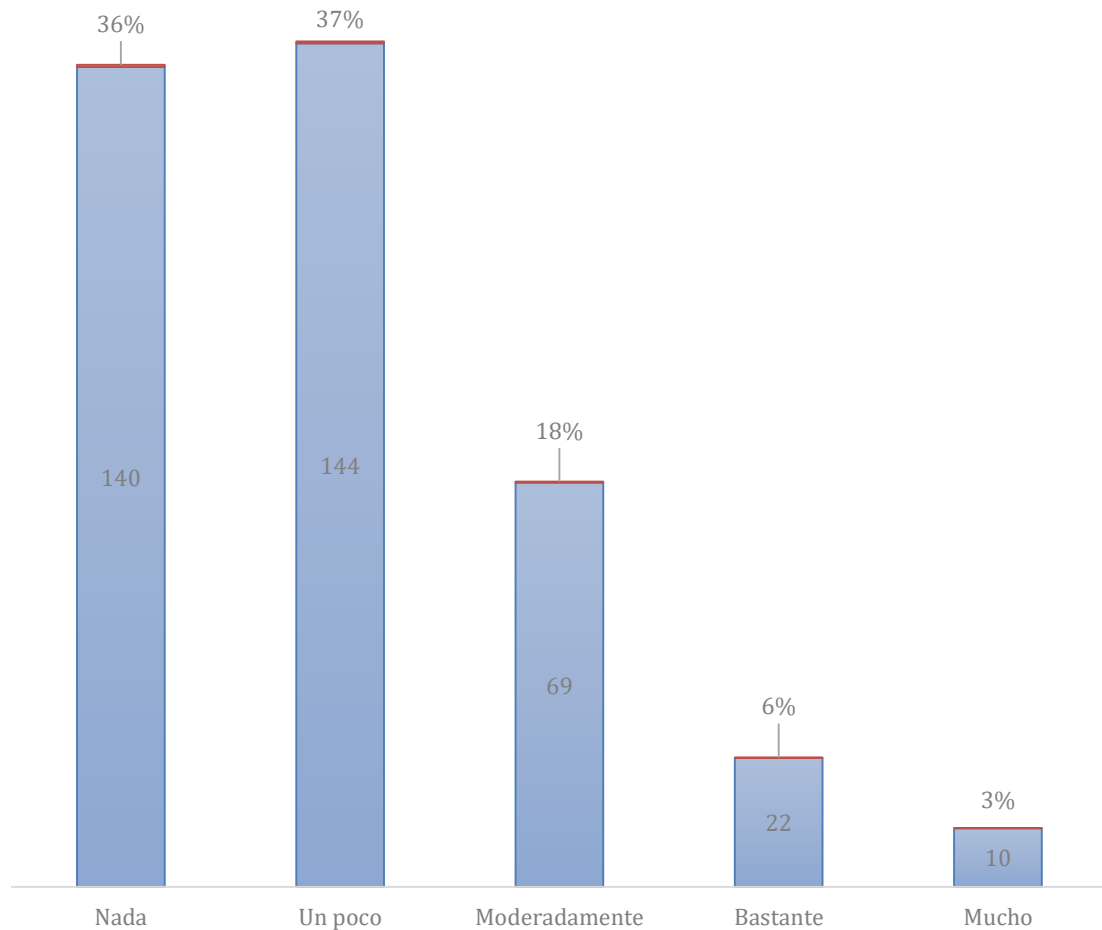
Pregunta 14: Disminución de actividades.**Figura 17**
Disminución de actividad

De acuerdo a los datos obtenidos el 61% de las personas encuestadas no ha disminuido sus actividades, el 28% ha disminuido sus actividades en su vida diaria solo un poco, el 8% ha disminuido moderadamente sus actividades diarias, y por último el 2% ha disminuido bastante sus actividades en su vida diaria. Es decir, los encuestados indican que en su mayoría han dejado seguir realizando con normalidad sus actividades diarias.

Pregunta 15: Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc

Figura 18

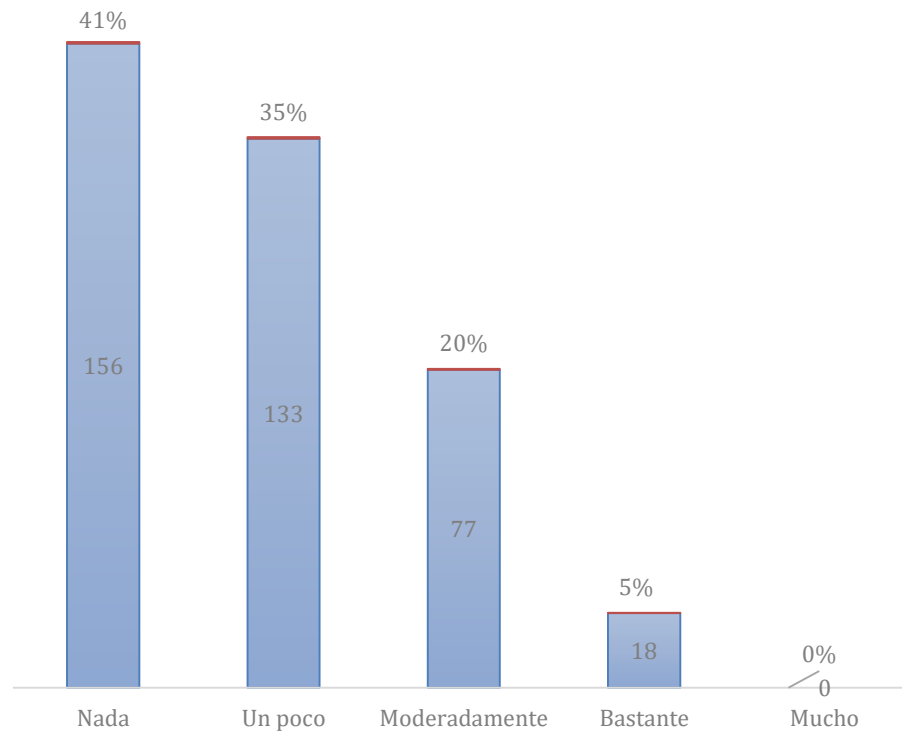
Morderse las uñas.



De acuerdo a los datos obtenidos el 37% suele rascarse o morderse las uñas un poco, el 36% no lo hace, el 18% tiene este hábito moderadamente, y por último 6% tiene este hábito en bastante medida y por último el 3% suele rascarse o morderse las uñas mucho. Esta conducta está asociada con la ansiedad, ya que es una forma de minimizarlo, de acuerdo a las encuestas se ve más frecuente en jóvenes.

Pregunta 16: Beber, fumar o tomar algo (chicle, pastillas, etc.)

Figura 19
Beber, fumar.

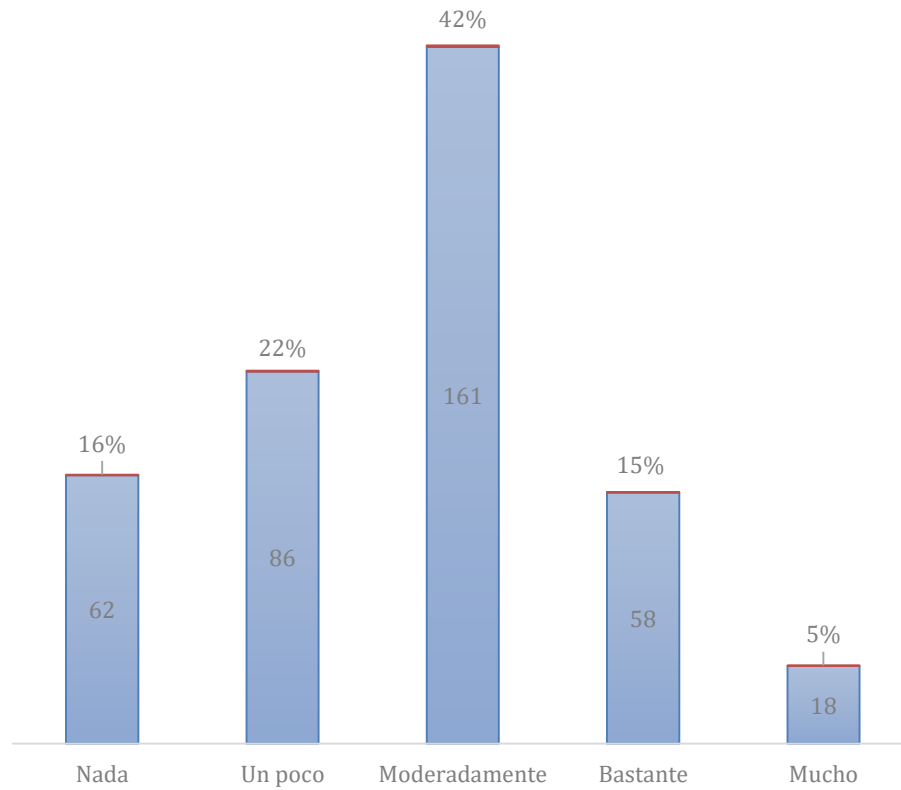


De acuerdo a los datos obtenidos el 41% no tiene el hábito de fumar o beber, el 35% suele fumar o beber un poco, el 20% lo hace moderadamente y el 5% suele fumar, beber o tomar pastillas en bastante medida. Se puede decir que la respuesta antes esta pregunta se podría considerar positiva, ya que en su mayoría las personas encuestadas no tienen este hábito que es perjudicial para la salud, sin embargo, si hay un gran porcentaje que al contrario suele tener estos hábitos, pero no en bastante medida.

Pregunta 17: Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden

Figura 20

Tendencia, comprobar si esta orden.

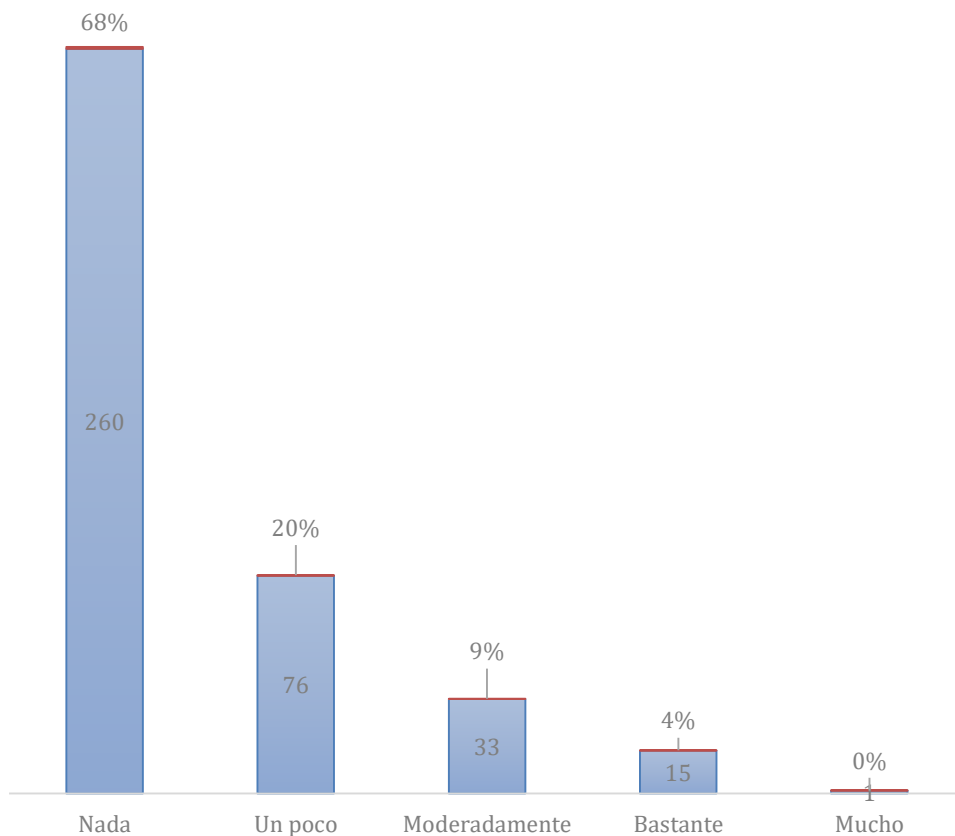


De acuerdo a los datos obtenidos en las encuestas el 42% tiene tendencia a comprobar repetitivamente si todo está en orden en un nivel moderado, mientras que el 22% suele comprobar si todo está en orden solo un poco, el 16% no tiene esta tendencia, el 15% tiene bastante tendencia a comprobar si todo está en orden, y por último el 5% tiene mucha tendencia a comprobar si todo está en orden. Esta conducta se puede percibir como reguladora de emociones, ya que hay personas que se sienten intranquilas al no saber que todo vaya en orden.

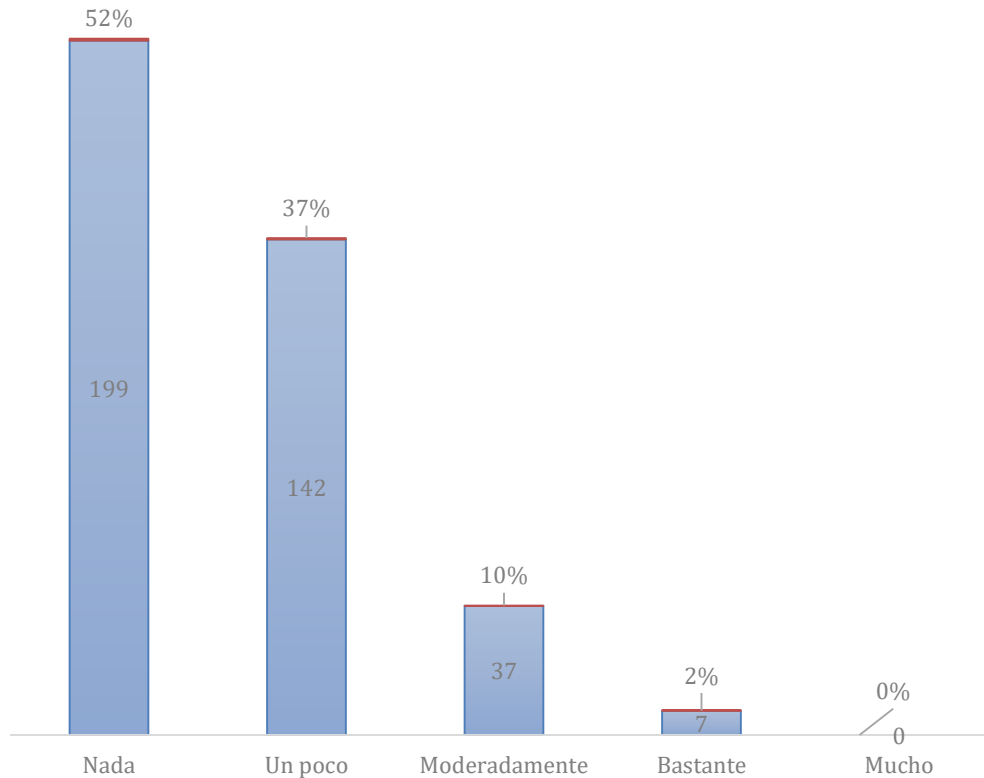
12.1.4. Aspecto físico.

Pregunta 18: Pérdida de apetito

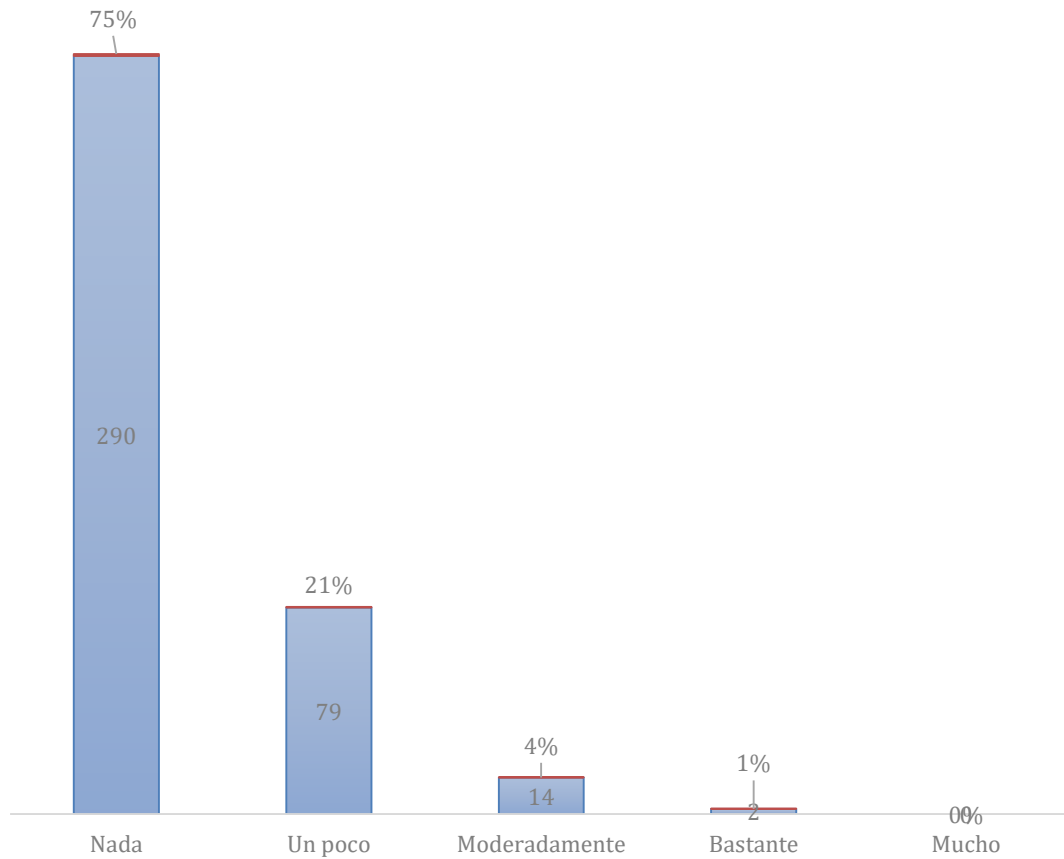
Figura 21
Pérdida de apetito.



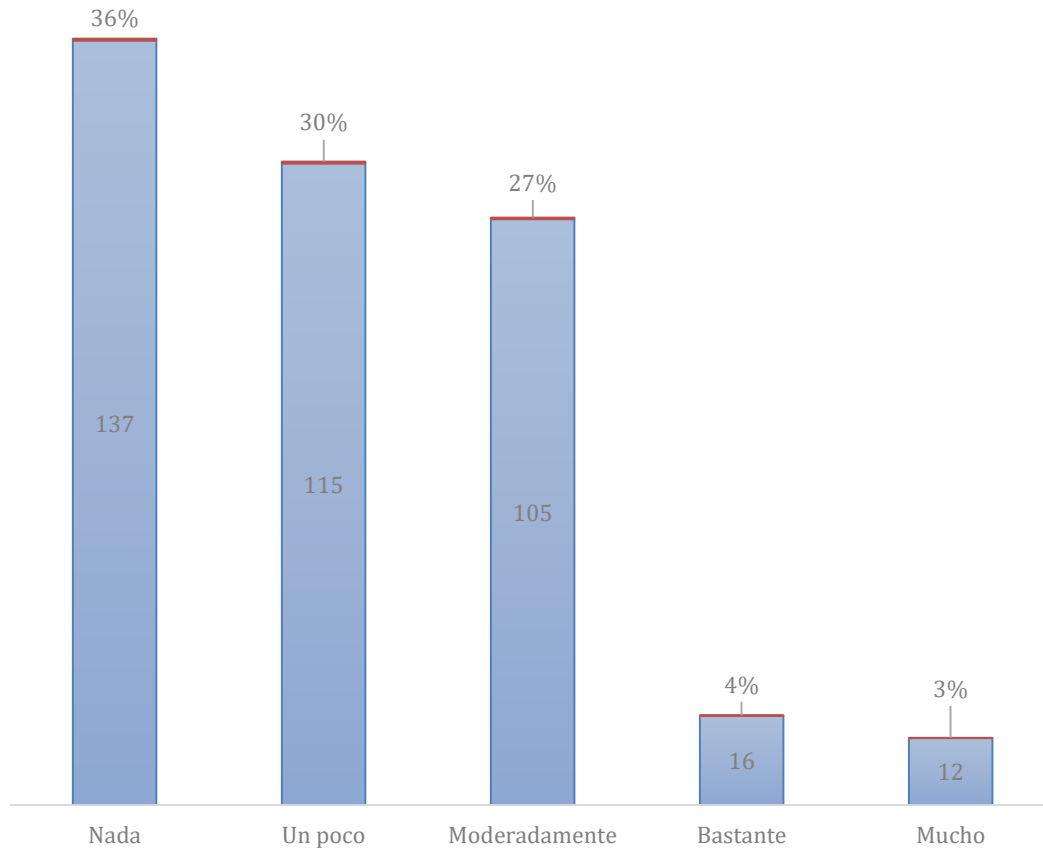
De acuerdo a los datos obtenidos el 68% de las personas encuestadas no ha sentido pérdida de apetito, el 20% solo ha sentido un poco de pérdida de apetito, el 9% en un nivel moderado, y por último el 4% ha perdido bastante el apetito. Se evidencia que este síntoma no está presente en gran medida en los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi, ya que más de la mitad de los turistas encuestados dicen no tener pérdida de apetito.

Pregunta 19: Ganas de suspirar, opresión en el pecho, sensación de ahogo**Figura 22**
Ganas de suspirar.

En la siguiente figura se muestra los resultados obtenidos de los turistas que han tenido ganas de suspirar, opresión en el pecho o sensación de ahogo. La mayor cantidad de personas con un 52% no ha tenido estos síntomas, el 37% dice haber tenido un poco estos síntomas, el 10% en un nivel moderado y por último el 2% dice haber tenido bastantes ganas de suspirar y opresión en el pecho. La mayoría de personas no presentan este síntoma lo cual positivo, ya que, este síntoma es asociado con problemas de salud como la ansiedad, problemas del corazón

Pregunta 20: Palpitaciones en el pecho, taquicardia**Figura 23**
Taquicardia

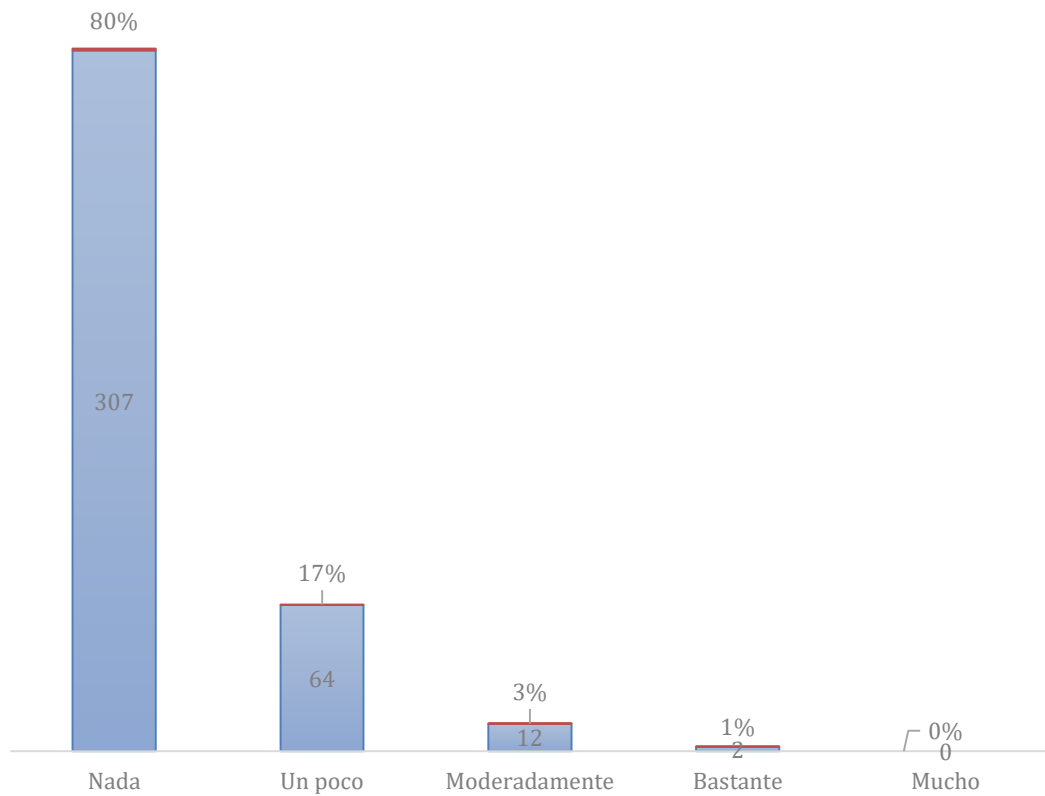
Según los datos obtenidos se puede observar que el mayor porcentaje corresponde al 75% de las personas encuestadas que afirman no haber tenido taquicardia en las últimas semanas, seguido por el 21% que ha sentido taquicardia solo un poco, el 3% en un nivel moderado y el 1% ha sentido bastante taquicardia. Los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi no presentan este síntoma.

Pregunta 21: Mayor necesidad de comer, aumento de apetito**Figura 24**
Necesidad de comer

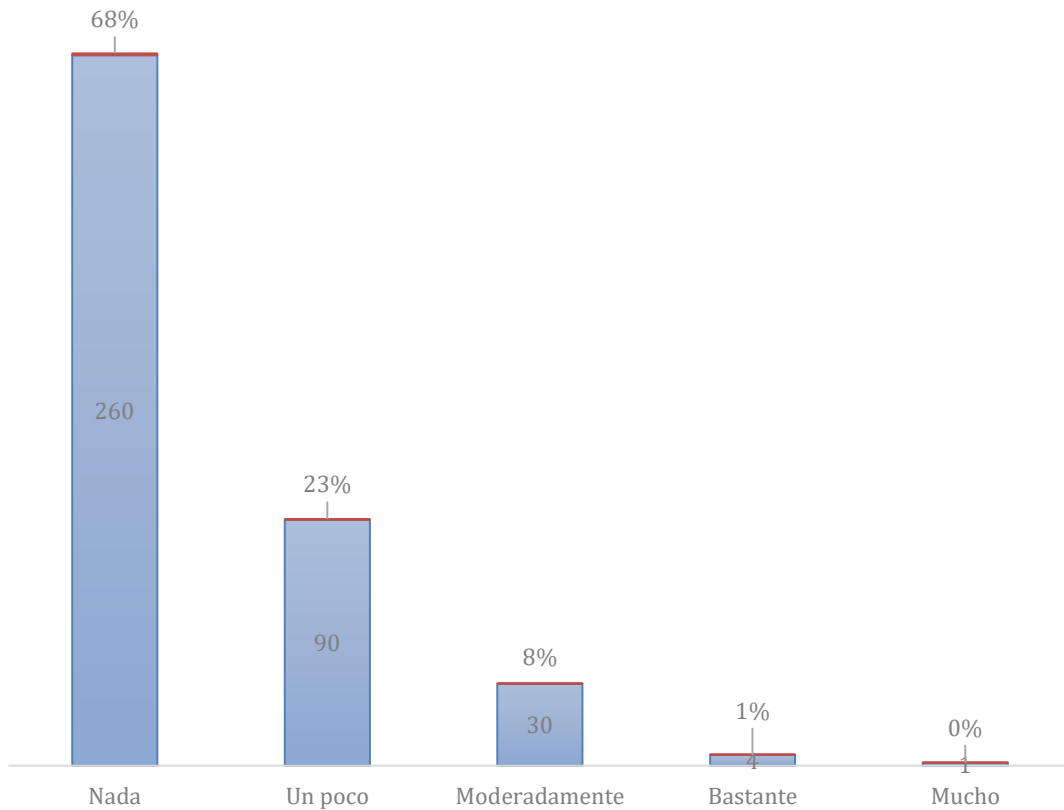
De acuerdo a los datos obtenidos el 36% de los encuestados no siente mayor necesidad de comer, 30% de los encuestados siente de forma moderada necesidad de comer, el 27% siente necesidad de comer en forma moderada, el 4% siente bastante necesidad de comer mientras que el 3% siente mucha necesidad de comer y su apetito aumento. El aumento de apetito está de acuerdo a la edad y se percibe más en personas de edades entre 25 – 35.

Pregunta 22: Náuseas, mareos, inestabilidad

Figura 25
Nauseas



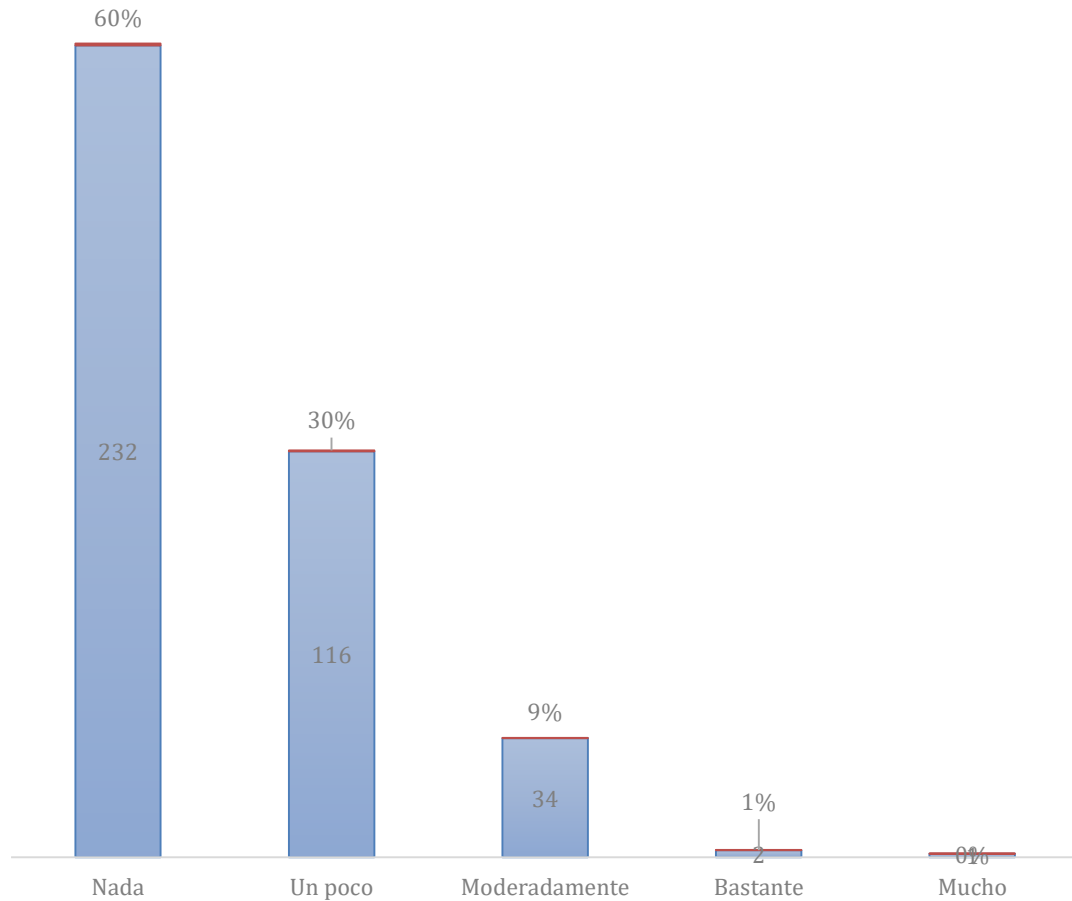
De acuerdo a los resultados de las encuestas el 80% de las personas no han presentado náuseas o mareos, el 17% solo ha sentido este síntoma un poco, el 3% de forma moderada y el 1% ha tenido bastantes náuseas y mareos. Este síntoma no está presente en casi todos los encuestados y es un aspecto positivo porque se presenta cuando las personas están en un nivel muy alto de estrés y también puede ser asociado con otras enfermedades.

Pregunta 23: Hormigueo o adormecimiento en las manos, la cara, etc**Figura 26***Adormecimiento de las manos.*

De acuerdo a los datos obtenidos el 68% de las personas no a sentido hormigueo o adormecimiento de las manos, el 23% ha tenido este síntoma solo un poco, el 8% en un nivel moderado y el 1% ha sentido bastante hormigueo o adormecimiento de las manos o la cara. Se evidenció que este síntoma está relacionado con la edad, ya que turistas manifestaban tener calambres en alguna parte de cuerpo, pero por su edad, más no por estrés.

Pregunta 24: Molestias digestivas, dolor abdominal, etc

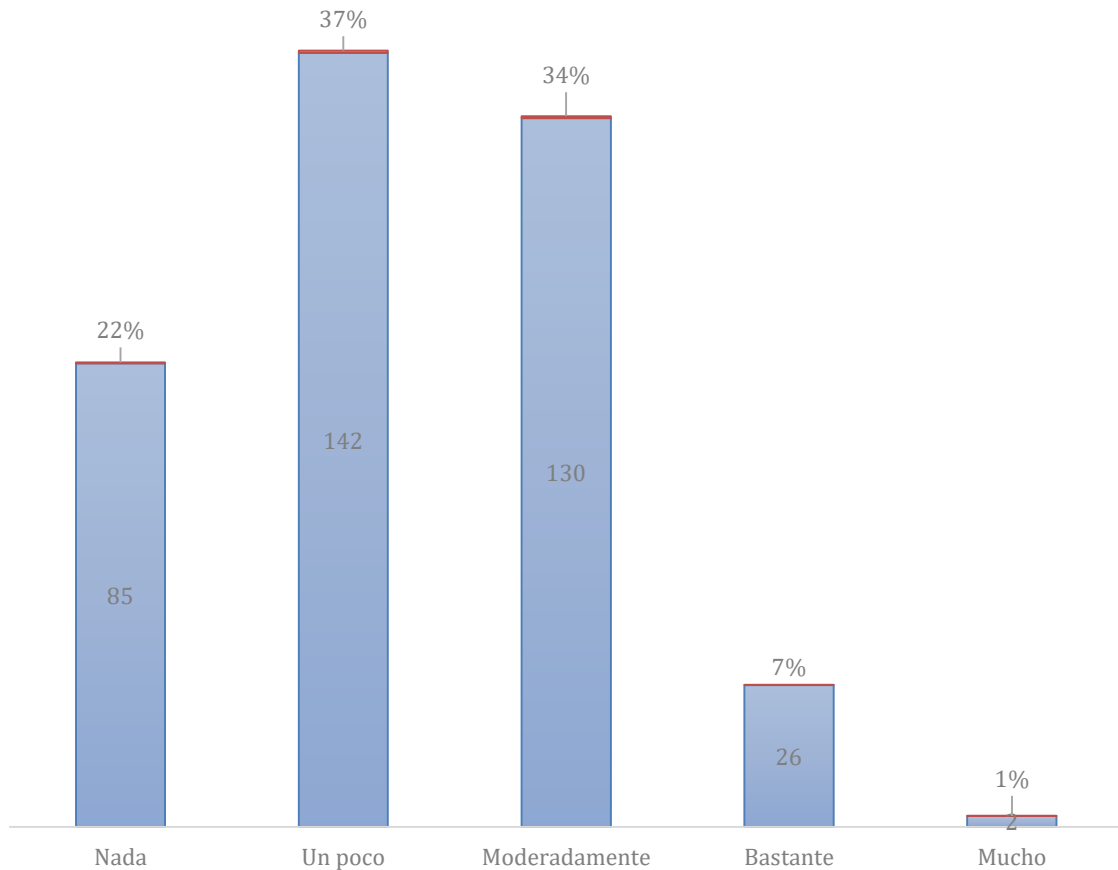
Figura 27
Molestias digestivas



De acuerdo a los datos obtenidos en la siguiente figura se muestran el porcentaje de las personas que han tenido síntomas de molestias digestivas y dolor abdominal. El 60% de las personas dicen no haber tenido molestias digestivas, siguiendo por el 30% que solo han tenido un poco de este síntoma, el 9% ha tenido molestias digestivas de forma moderada, por último, el 1% con bastante dolor abdominal y molestias digestivas. Se puede decir que este síntoma no se encuentra presente en los turistas jóvenes, sin embargo, si hay un porcentaje representativo que tiene este problema de molestias digestivas y en su mayoría son adultos mayores a 40 años.

Pregunta 25: Dolores de cabeza

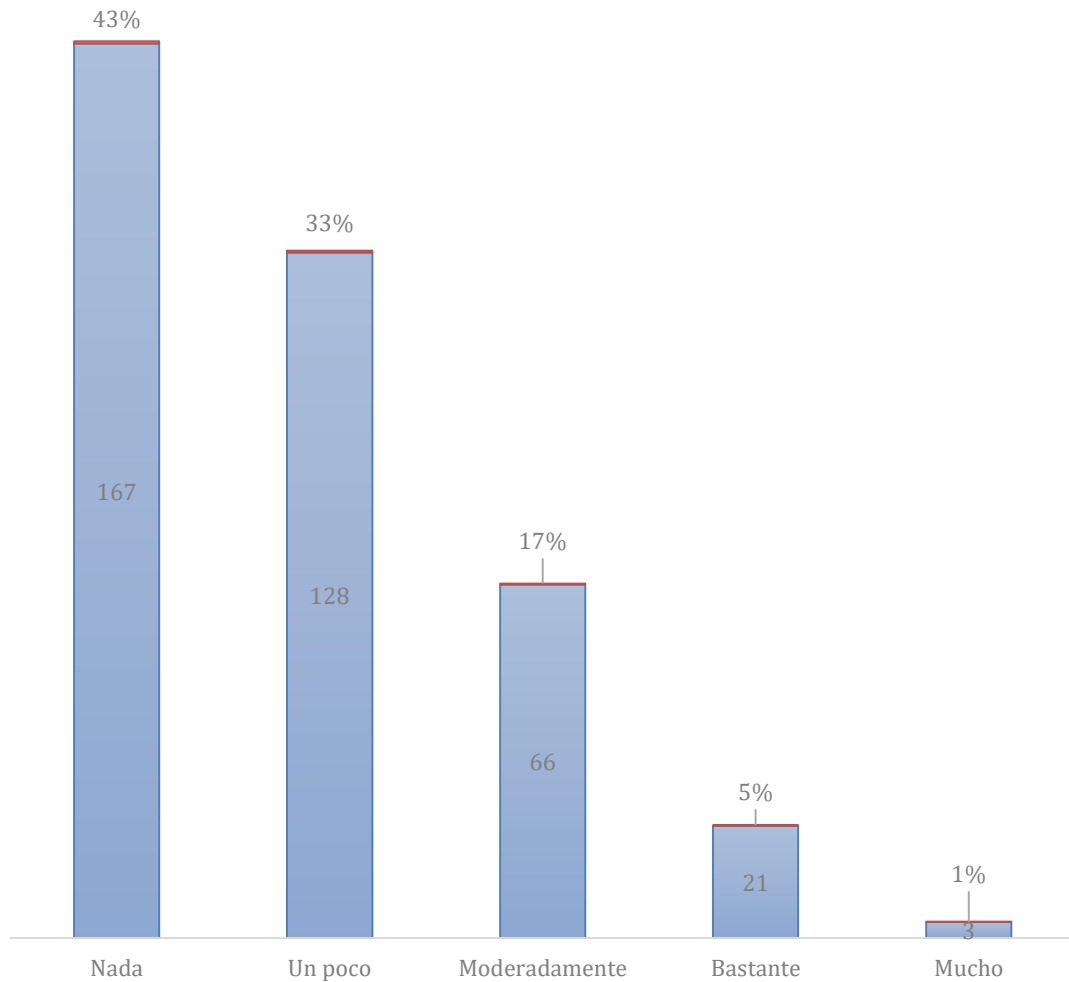
Figura 28
Dolores de cabeza



Según los datos obtenidos muestran que, el 37% de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi tienen un poco de dolor de cabeza, el 34% dolores de cabeza de forma moderada, el 22% no presenta este síntoma, el 7% tiene bastante dolor de cabeza y por último el 1% dice tener muchos dolores. La mayor parte de las personas encuestadas presentan un índice moderado de jaquecas, a pesar de que no sea en un nivel alto si afecta a su día a día.

Pregunta 26: Somnolencia o mayor necesidad de dormir

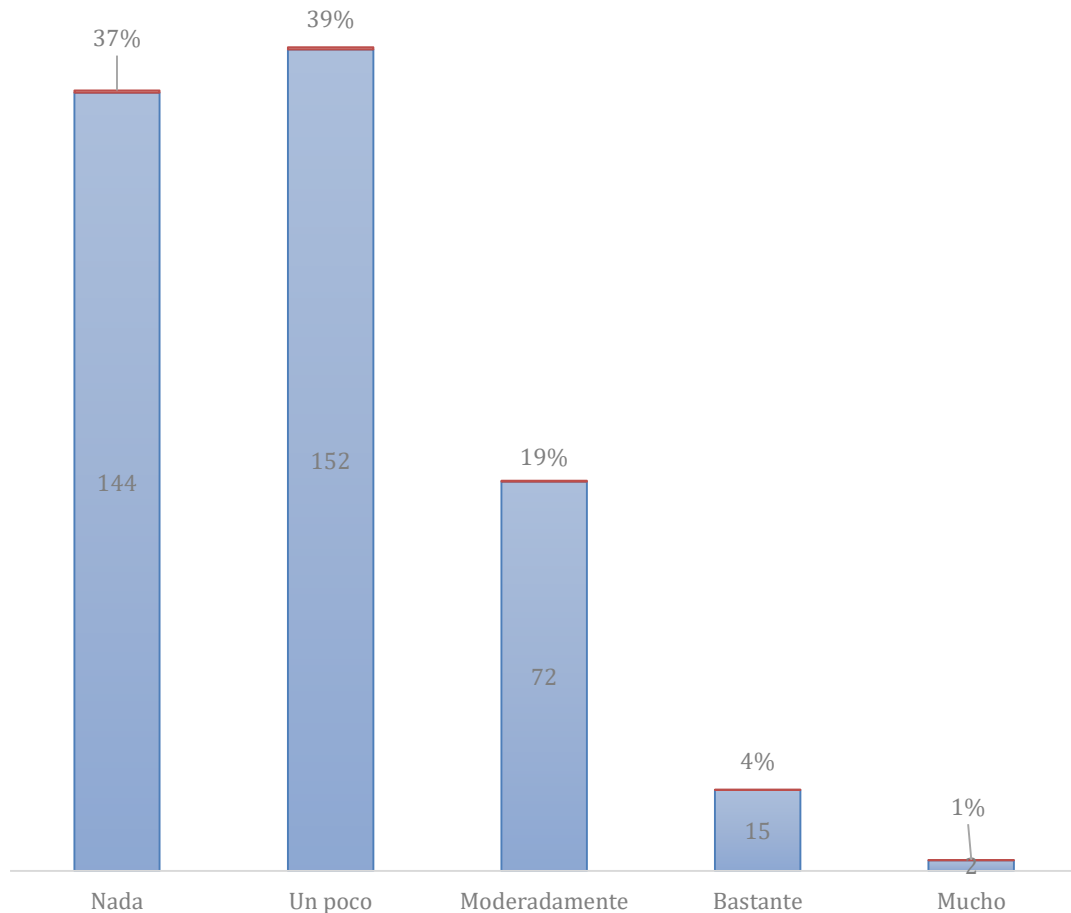
Figura 29
Somnolencia.



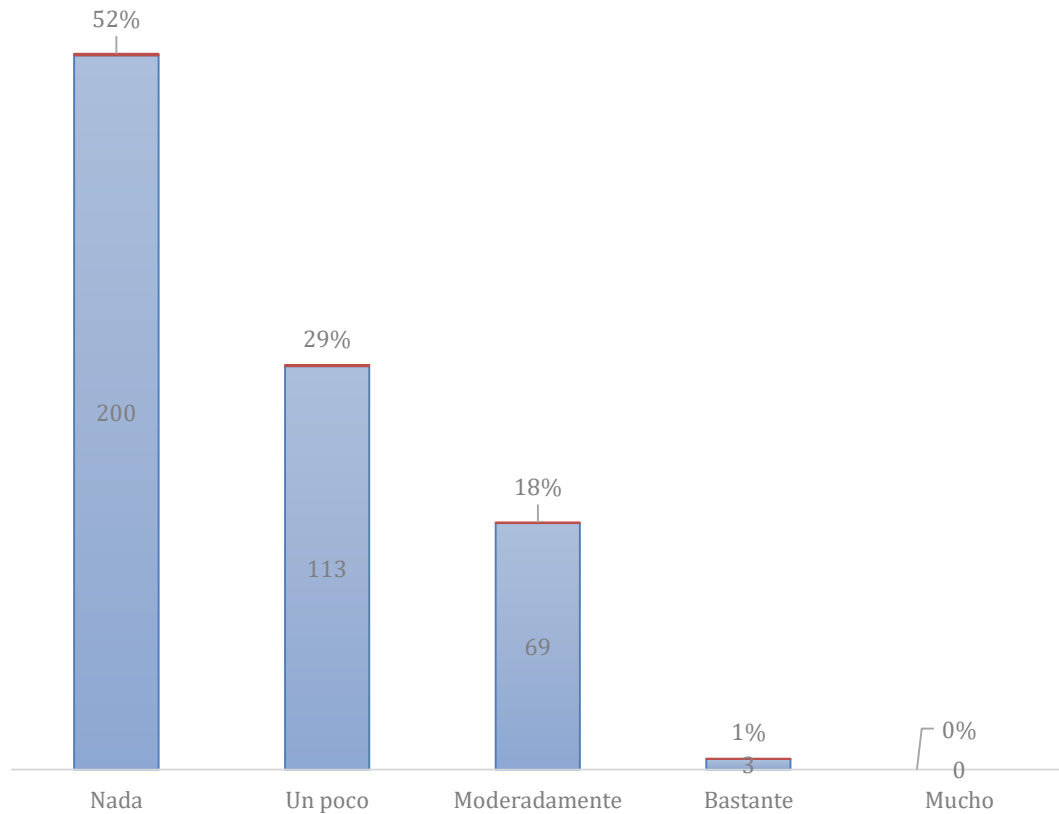
De acuerdo a los datos obtenidos el 43% de las personas encuestadas no presenta somnolencia, el 33% si presenta este problema, pero solo un poco, el 17% presenta de forma moderada, el 5% tiene bastante somnolencia y por último el 1% con mucha somnolencia y mayor necesidad de dormir. Un factor importante en este síntoma es la edad, ya que las personas que sienten somnolencia están en un rango de edad de 45 – 60 años.

Pregunta 27: Agotamiento o excesiva fatiga

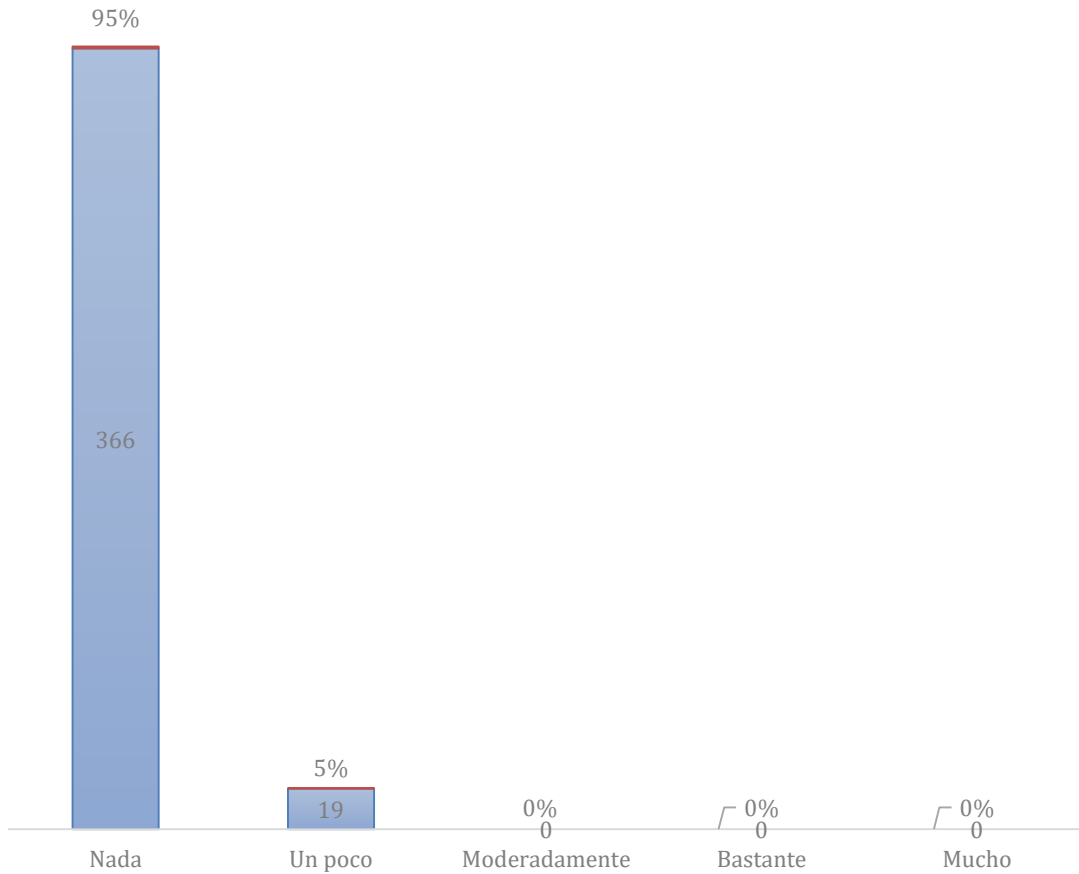
Figura 30
Agotamiento



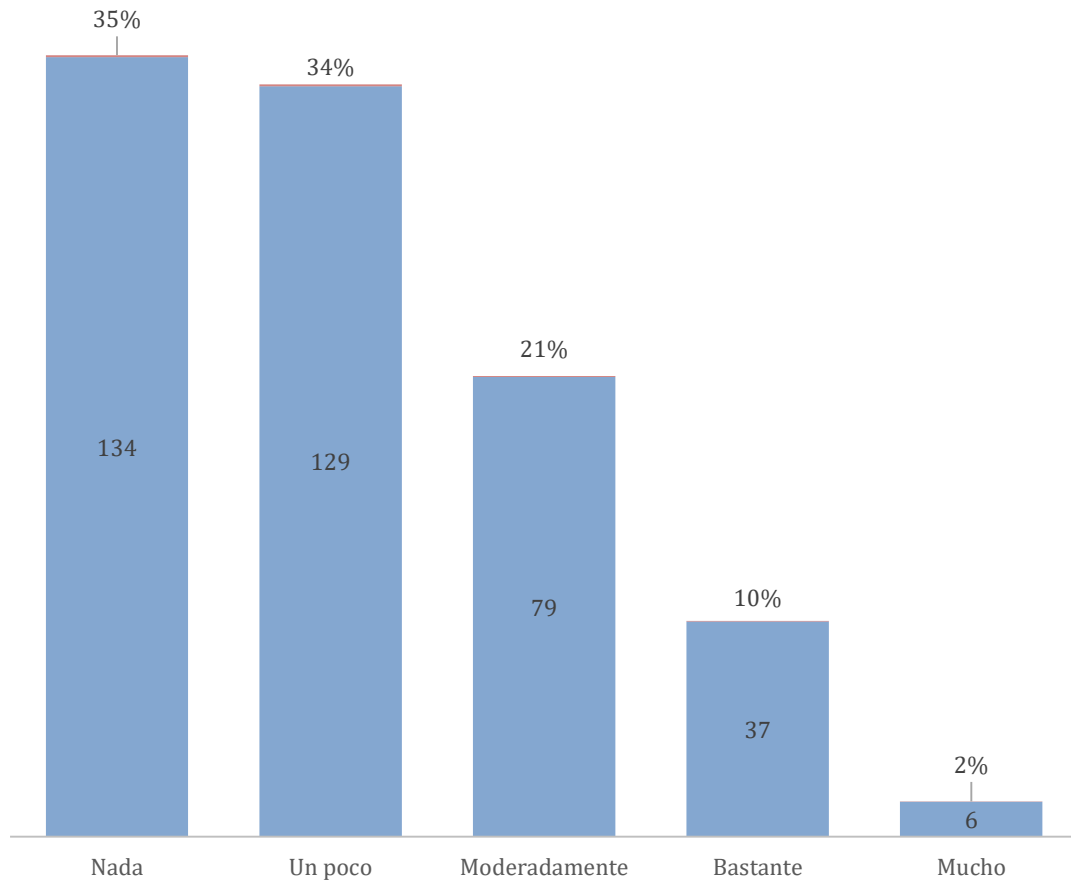
En la siguiente figura se presenta las personas que presentan agotamiento o fatiga excesiva. El 39% de las personas encuestadas sienten solo un poco de fatiga, el 37% expresan no sentir agotamiento ni fatiga, el 19% siente agotamiento de forma moderada, el 4% siente bastante fatiga y por último el 1% siente mucho agotamiento en las últimas semanas. El cansancio es un factor importante que puede llegar a desencadenar el estrés, el mayor porcentaje de personas indica tener un poco de agotamiento que, si bien no es excesivo es un síntoma que si sigue con frecuencia afectaría la salud.

Pregunta 28: Urinación frecuente**Figura 31***Urinación frecuente.*

De acuerdo a los datos obtenidos el 52% de los encuestados dicen no presentar síntomas de urinación frecuente, el 29% solo presentan un poco de urinación frecuente, el 18% presenta este síntoma de forma moderada, y el 1% de las personas presenta bastante urinación frecuente. Este síntoma se encuentra frecuente en los turistas, algunas personas manifestaron que esto se debe a la frecuencia con la que toman agua en los viajes.

Pregunta 29: Diarrea**Figura 32**
Diarrea.

De acuerdo a los datos obtenidos en el siguiente gráfico se presentan el porcentaje de las personas que ha tenido diarrea en las últimas semanas, el 95% de las personas no presentan diarrea en las últimas semanas, mientras que el otro 5% de las personas dicen tener solo un poco de este síntoma. Se puede evidenciar que los turistas no presentan este síntoma, sin embargo, los turistas que si presentan este síntoma manifestaron haber tenido problemas de digestión antes.

Pregunta 30: Mayor dificultad en dormir**Figura 33**
Dificultad en dormir

De acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas, el 35% de las personas no presentan dificultad para dormir, seguido por el 34% que siente solo un poco de dificultad, el 21% presenta este síntoma de forma moderada, el 10% tiene bastante dificultad para dormir y por último el 2% presenta mucha dificultad para dormir. Es decir que, entre los turistas este síntoma no predomina en la mayoría de personas, sin embargo, si se presenta en la vida diaria de algunos lo que puede ser un detonante para problemas de salud a futuro.

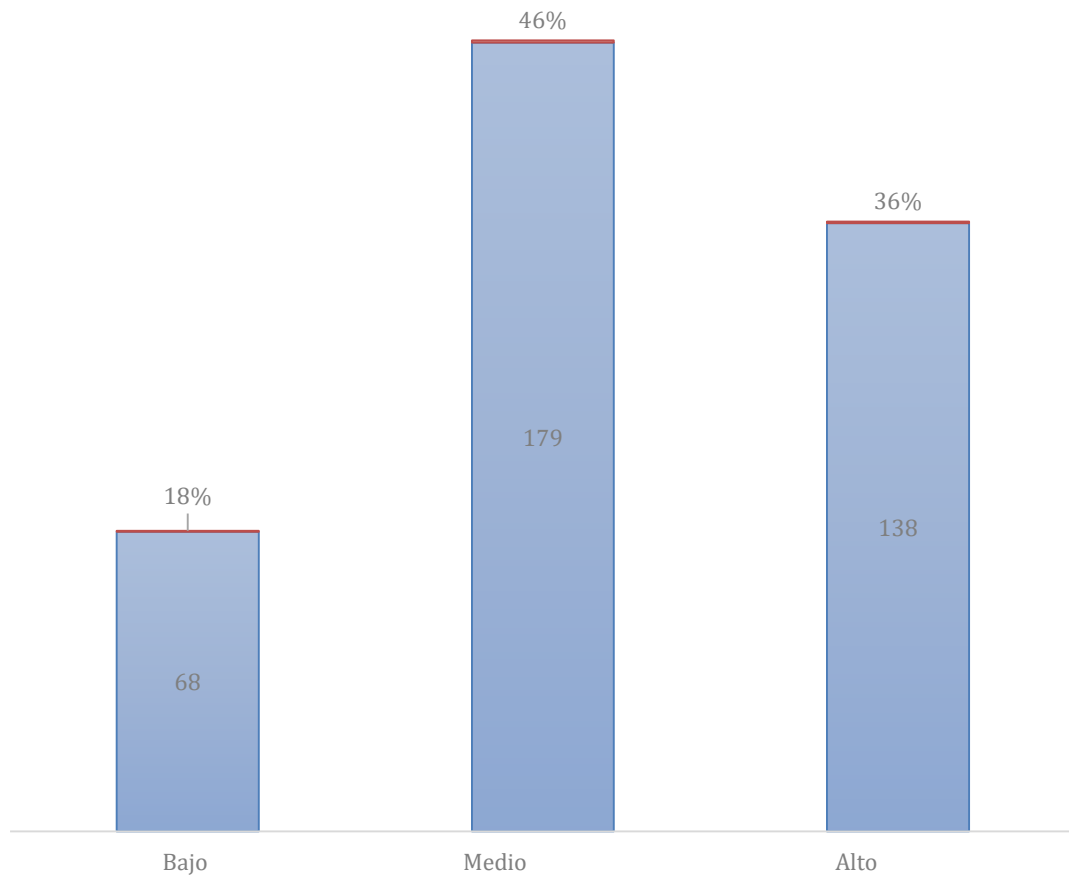
12.2. Niveles de estrés según los tipos de turismo.

A continuación, se presentan el número de turistas con nivel alto, medio y bajo de estrés de todo el tamaño de muestra y por cada tipo de turismo para determinar que nivel de estrés tienen los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.

12.2.1. Nivel de estrés de todos los encuestados.

Figura 34

Estrés de toda la población de estudio.

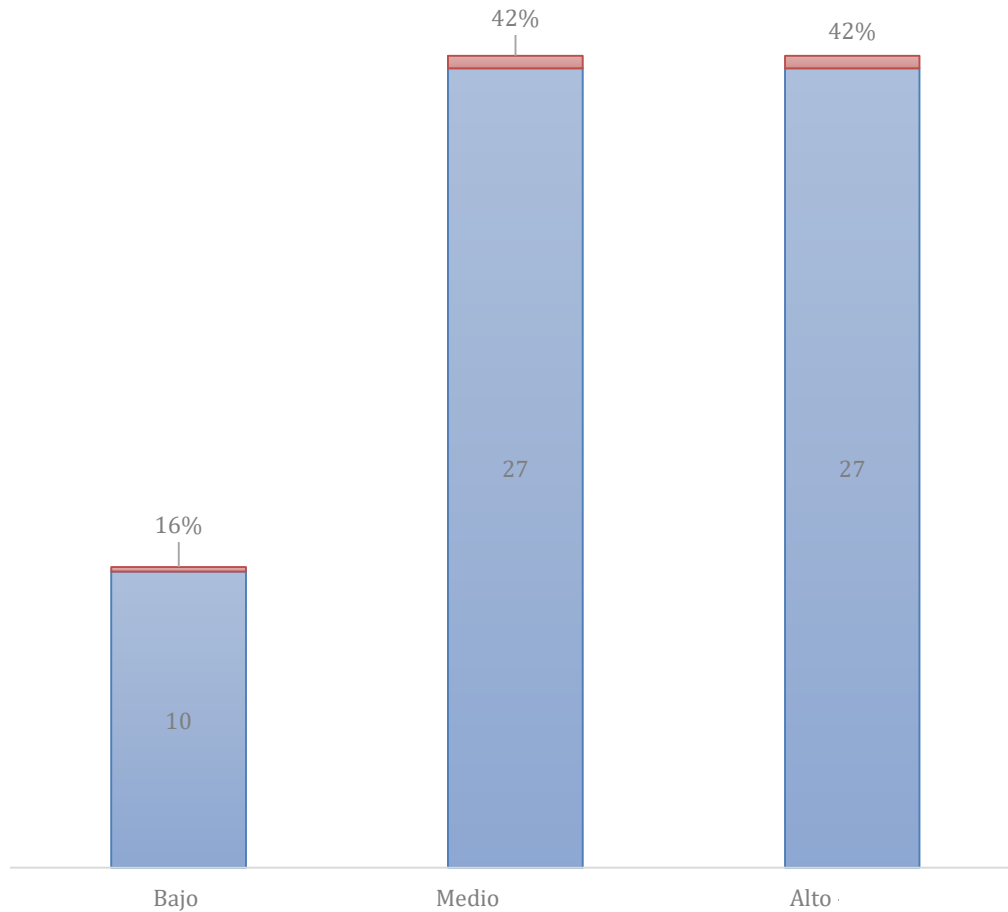


Se evidencia que, el 46% de los encuestados presentan un nivel medio o normal de estrés, el 36% presenta un nivel alto de estrés, mientras que el 18% presenta un nivel bajo. Es decir, el porcentaje más alto de las personas tienen un estrés medio o considerado normal, de forma que es muy común viajar para desconectarse de los estresores de su vida cotidiana y darse un descanso tanto mental como físicamente.

12.2.2. Turismo de Naturaleza.

Figura 35

Estrés en el turismo de Naturaleza.

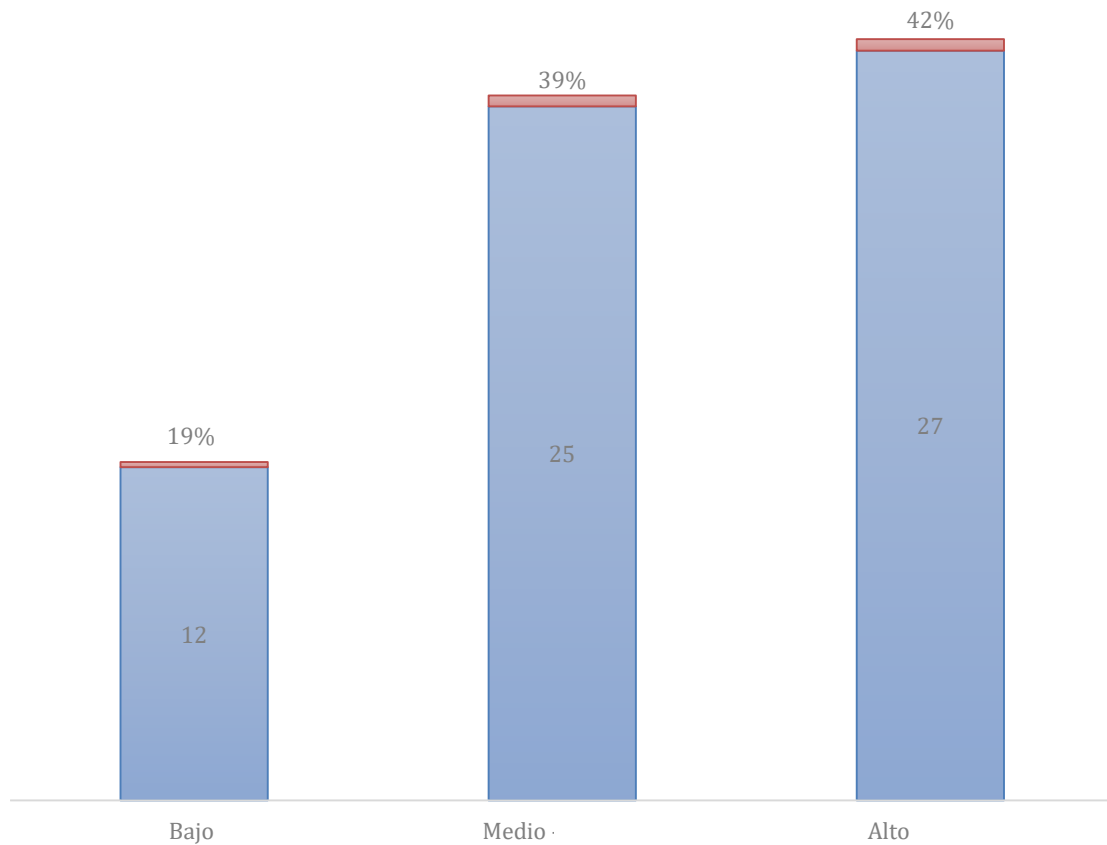


De acuerdo a los datos obtenidos, en el turismo de naturaleza hay un 42% de personas que tienen estrés alto y normal, siendo así que en las preferencias de los turistas sea que estén o no estresados prefieren ir a lugares donde encuentren paz, en este caso en medio de la naturaleza como relajante, de forma que se asume que el medio natural es un desestresante para las personas.

12.2.3. Turismo Comunitario.

Figura 36

Estrés en el turismo comunitario.

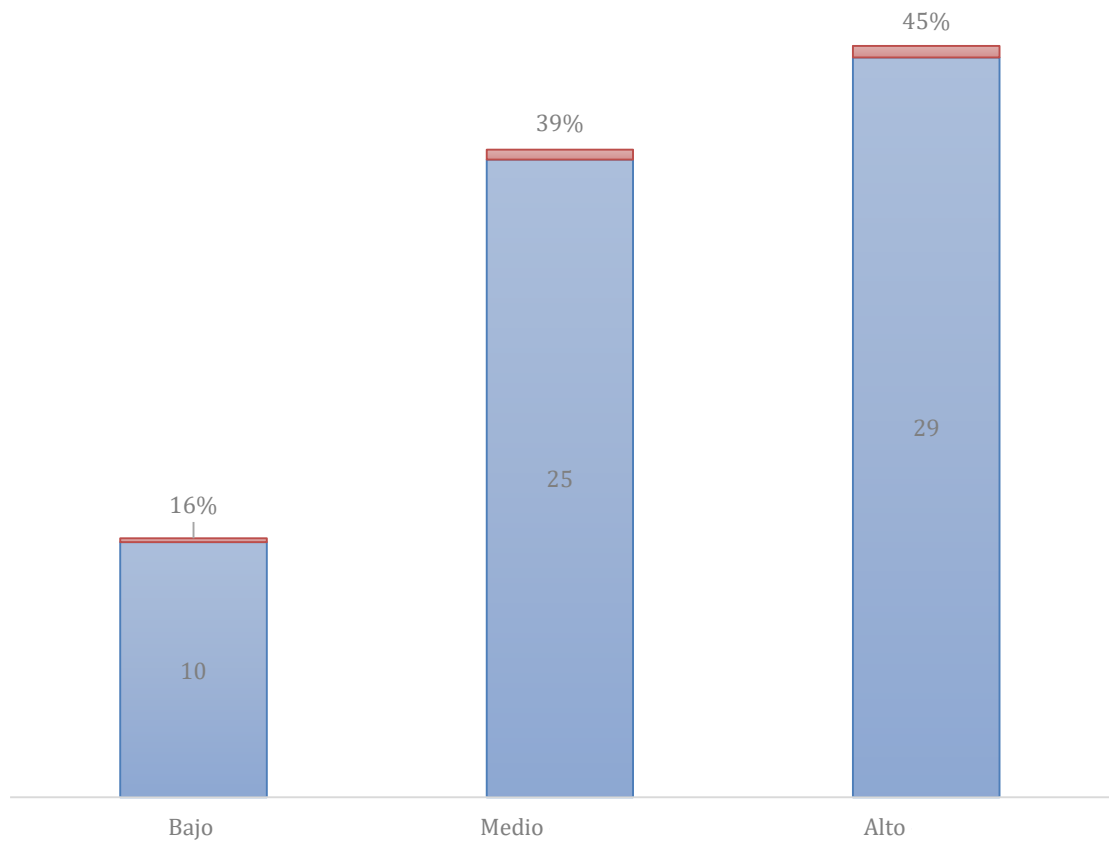


En la siguiente gráfica se observa que en el turismo comunitario la mayoría de personas se encuentran en un nivel alto de estrés, seguido por un nivel de estrés medio y bajo. Según los datos se puede evidenciar que los turistas llegan estresados, sin embargo, buscan del medio ambiente y sus hermosos paisajes para salir de esa rutina que les causa tal estrés.

12.2.4. Turismo de Aventura.

Figura 37

Estrés en el turismo de aventura.

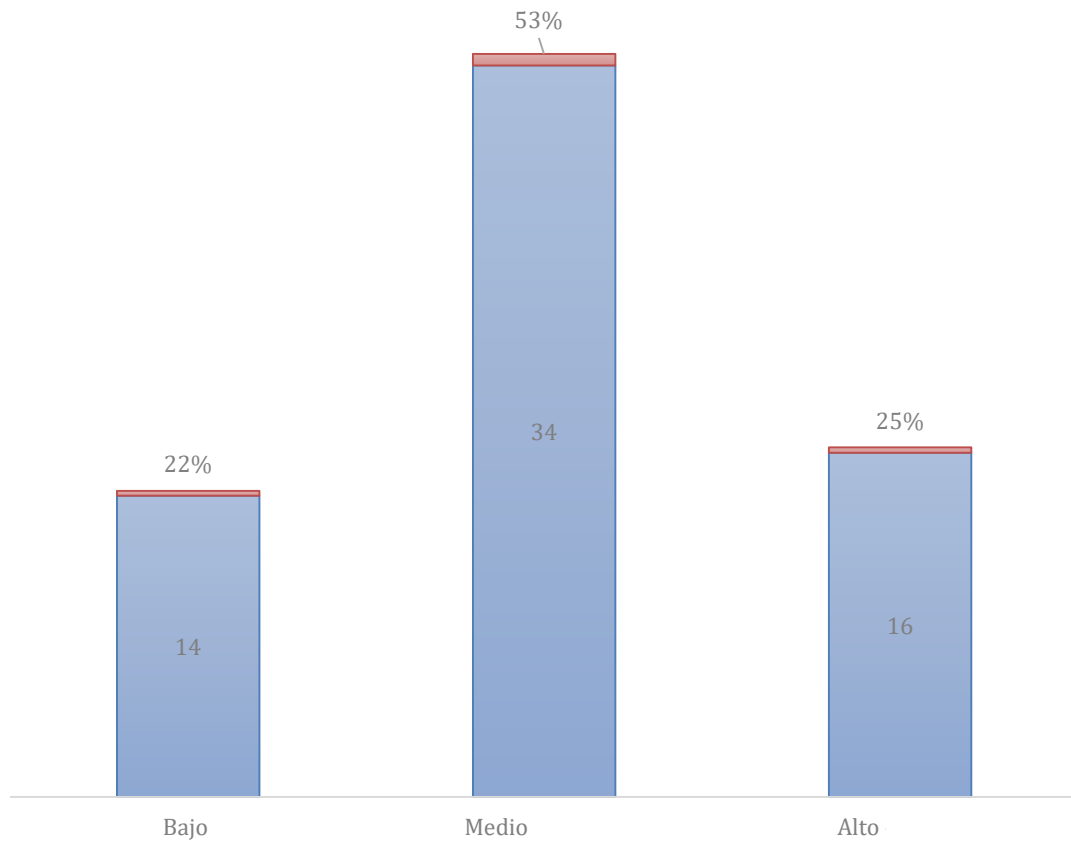


Se evidencia que en el turismo de aventura el mayor porcentaje de personas con un 45% se encuentran con un nivel alto de estrés, seguido por el nivel medio y bajo. A través de esta gráfica se puede evidenciar que las actividades turísticas y deportes sean extremos o no son un relajante para las personas que se encuentran estresadas, de igual forma buscan actividades que les distraiga de la vida cotidiana y el entorno estresante que los rodea.

12.2.5. Turismo religioso.

Figura 38

Estrés en turismo religioso.

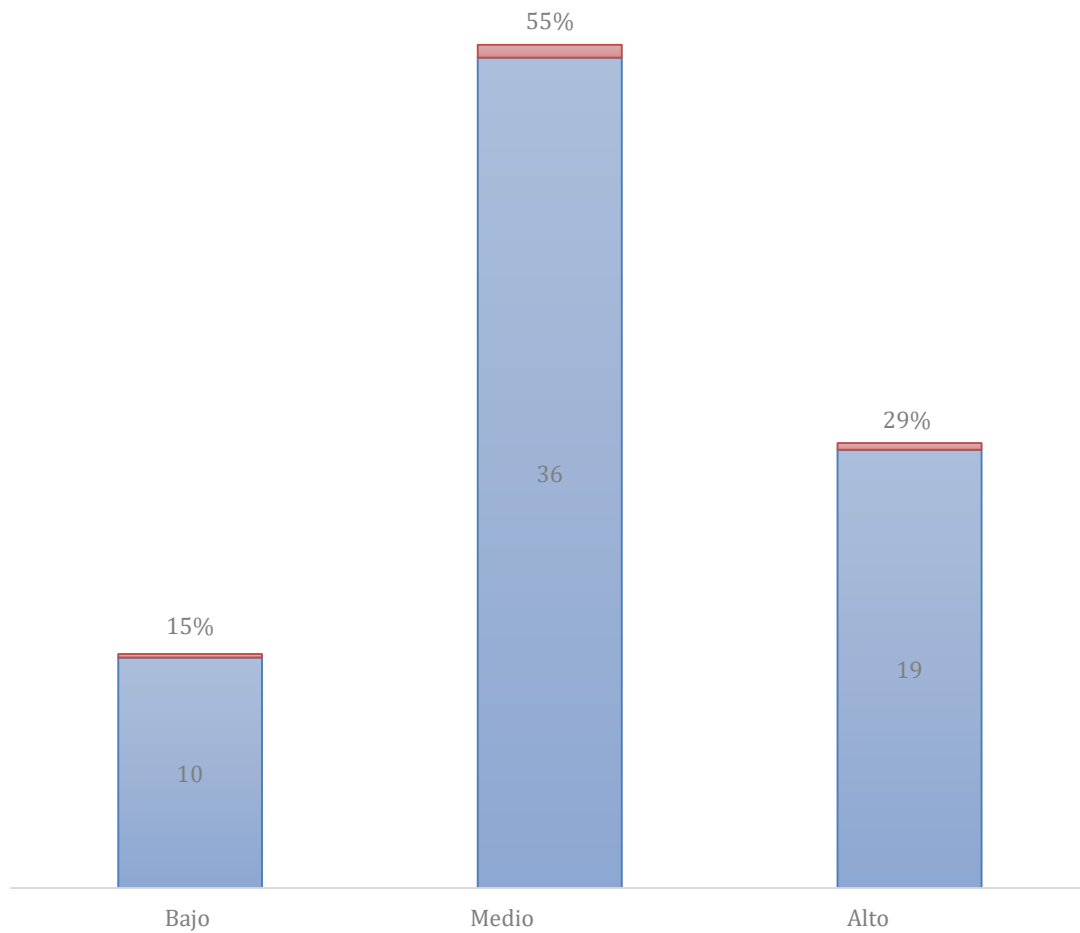


De acuerdo a la gráfica se puede evidenciar que el mayor porcentaje de personas en el turismo religioso tienen un nivel de estrés medio como también considerado normal con 53%, seguido por el nivel de estrés alto y bajo. A través de esto se puede decir que las personas que visitan sitios religiosos encuentran paz en estos lugares como iglesias y santuarios de acuerdo a sus creencias.

12.2.6. Turismo cultural.

Figura 39

Nivel de estrés en el turismo cultural.

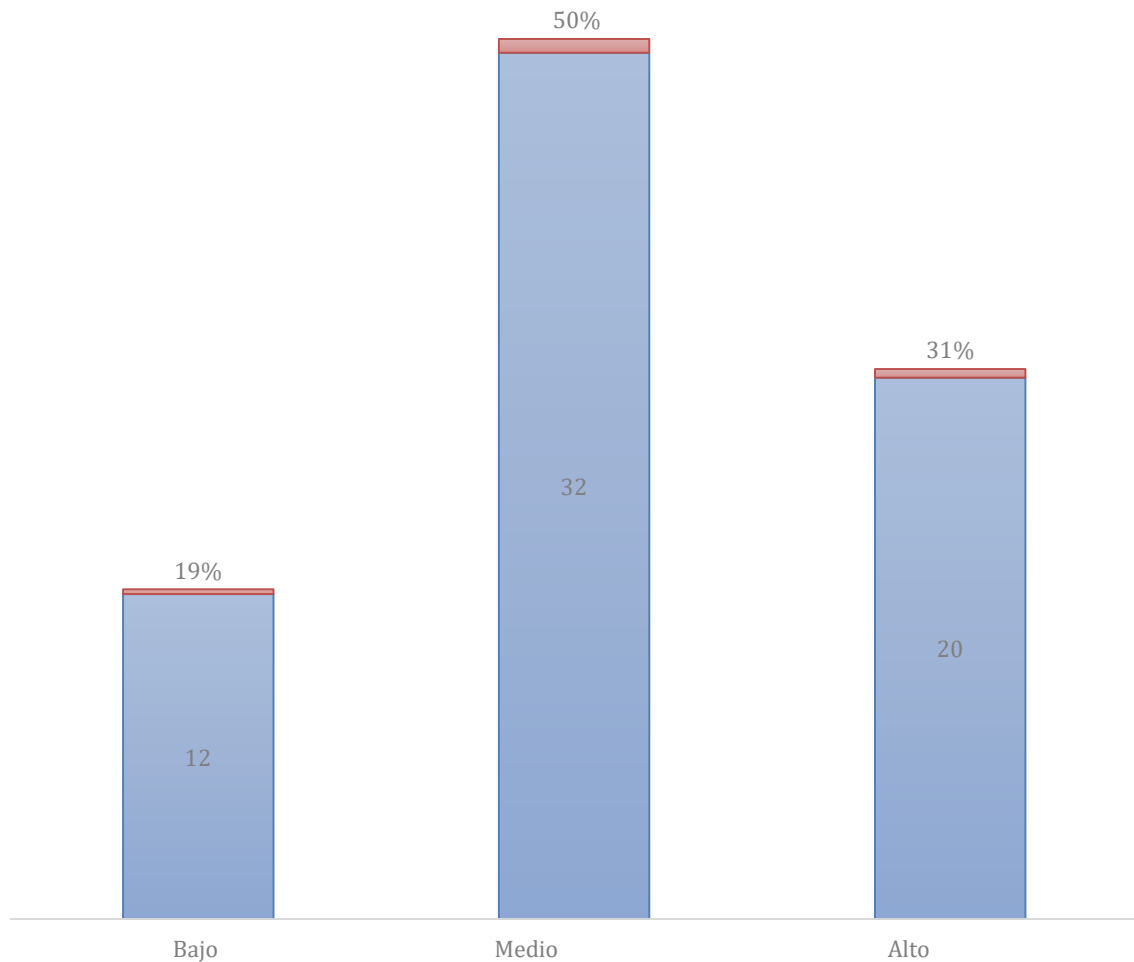


Se evidencia que, en el turismo cultural el mayor porcentaje de personas con 55% tiene un nivel de estrés medio, el 29% un nivel alto y el 15% con un nivel de bajo de estrés. De forma que se puede concluir que la cultura con sus fiestas, tradiciones e historia son preferidos por la población joven dado que este ambiente es de alegría dando como resultado un nivel de estrés medio.

12.2.7. Turismo Gastronómico.

Figura 40

Nivel de estrés en el turismo gastronómico.



De los encuestados en el turismo gastronómico el mayor porcentaje con 50% tiene un nivel medio de estrés, el 31% tiene un nivel alto de estrés y el 19% con un nivel bajo de estrés. Según los resultados se puede evidenciar que, el percibir los alimentos, sus sabores y comer les relaja y ayuda a menorar su estrés.

12.3. Análisis de la relación entre el tipo de turismo y nivel de estrés.

Tabla 11

Prueba estadística SPSS.

		Correlación		Tipo de turismo
			Nivel de estrés	
Spearman's rho	Nivel de estrés	Coeficiente de relación	1.000	-.093
		Sig. (2-tailed)	.	.069
		N	385	385
	Tipo de turismo	Coeficiente de relación	-.093	1.000
		Sig. (2-tailed)	.069	.
		N	385	385

Se realizó la prueba estadística en la herramienta SPSS de acuerdo al coeficiente de correlación de Spearman para determinar la intensidad de relación entre el tipo de turismo y el nivel de estrés de los turistas. Para la interpretación de los valores obtenidos en la prueba estadística se presenta los siguientes criterios.

El valor del coeficiente de correlación varía entre +1 y -1. A medida que el valor del coeficiente de correlación vaya hacia 0, la relación entre las dos variables será más débil, una de las escalas más utilizadas que sirve como referencia es la siguiente:

Correlación positiva perfecta	1
Correlación positiva moderada	0,5
Ninguna correlación	0
Correlación negativa moderada.	-0,5
Correlación negativa perfecta	-1

Es necesario tener en consideración la significancia del valor de Spearman, cuando el valor obtenido en la prueba estadística es menor a 0,05 se puede concluir que la relación es

significativa, es decir hay relación y si el valor es mayor a 0,05 no existe relación entre las variables.

De acuerdo a la prueba estadística de SPSS realizada para conocer la relación entre las variables tipos de turismo y nivel de estrés de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi dio como resultado un nivel de correlación de -0.93 que indica según los rangos establecidos que no hay correlación, con un grado de significancia de 0,69 siendo este valor mayor al 0,05 aceptado, por lo cual se determina las personas no eligen el tipo de turismo de acuerdo a su nivel de estrés, si no que eligen el lugar por otros motivos como puede ser conocer diferentes lugares, disfrutar de los paisajes entre otros.

De acuerdo a las 385 encuestas realizadas se puede concluir que el 46% de personas encuestadas se encuentran con un nivel medio o considerado normal de estrés, mientras que los niveles de estrés por cada tipo de turismo varían, los niveles de estrés en el tipo de turismo natural tienen un porcentaje de 42% de personas con nivel alto de estrés al igual que el 42% de personas con nivel medio de estrés, en el turismo de aventura sigue con niveles altos como primer puesto con un porcentaje de 45%, en el turismo comunitario de igual forma con un porcentaje de 42 % representando niveles alto, a diferencia de los demás tipos de turismo comenzando por turismo religioso con niveles medios o normales de estrés con un porcentaje de 53%, siguiendo por el turismo cultural con un porcentaje de 55% de personas con niveles medios de estrés y por último el turismo gastronómico con un porcentaje de 50% de nivel medio estrés. De forma que a través de estos datos se puede evidenciar que en los tipos de turismo que hay contacto con el medio ambiente y naturaleza es donde se encuentran las personas más estresadas, a diferencia de los otros tipos de turismo.

13. Impactos.

A continuación, se presentan los impactos económicos, sociales y ambientales:

13.1 Impactos económicos.

El estudio del nivel de estrés en atractivos turísticos es de beneficio para los sectores y prestadores de servicios turísticos, ya que a través de este análisis se pudo evidenciar que en el turismo donde hay naturaleza se encuentra la población más estresada, y esto ayuda al desarrollo económico de los lugares turísticos al haber afluencia de visitantes, de igual forma a través de este estudio se pueden implementar actividades de ocio para minimizar este problema.

Negativos

- Hay desinterés por parte de sectores que no están interesados en el desarrollo turístico.
- Los proyectos turísticos no benefician a toda la población.

13.2. Impactos sociales.

La provincia de Cotopaxi es considerada como un destino turístico con atractivos de gran afluencia, mediante este estudio se puede tomar en cuenta que niveles de estrés tienen los turistas para mejorar en la atención y crear un ambiente de convivencia entre las personas de la localidad y la demanda de turistas.

Negativos.

- Falta de publicidad de atractivos que son representativos en la provincia de Cotopaxi, lo que causa que los turistas visiten los mismos atractivos turísticos.
- Falta de capacitación a los prestadores turísticos para que den un mejor servicio a los turistas que lleguen a la provincia.

13.3. Impactos ambientales.

La provincia de Cotopaxi se destaca principalmente por atractivos naturales como es el volcán Cotopaxi siendo el más representativo, laguna de Quilotoa, laguna de Yambo, entre otros. Las investigaciones en el sector turístico destacan la importancia de conservar los atractivos turísticos, en especial de naturaleza, ya que son recursos en los que el daño causado puede ser irreversible, de forma que se crea conciencia ambiental en la población fomentando al cuidado del medio ambiente.

Negativos.

- Falta de información acerca de lo que se puede utilizar en los diferentes lugares para no causar un impacto negativo en el medio ambiente.
- No hay información precisa que cause conciencia ambiental en los visitantes que lleguen a la provincia de Cotopaxi.

14. Conclusiones y Recomendaciones

14.1. Conclusiones

En base a la información recopilada se pudo concluir que:

- Se elaboró una base de datos teórica considerando cuatro test de estrés (Escala de estrés percibido, escala sintomática de estrés, índice de reactividad al estrés y perfil de estrés) explicando ventajas y desventajas de cada uno de ellos para conocer cuál es el test adecuado para la investigación. El cuadro comparativo que se realizó consta de 4 columnas donde se explicó aspectos importantes como el número de preguntas, importancia, quién fue el creador del test y de qué forma se mide para determinar el valor final de cada test de acuerdo a esto se pudo determinar cuál fue el test más adecuado para aplicarlo en el proyecto de investigación.
- El test escogido fue el Índice de reactividad al estrés propuesto por José Luis de Rivera. Se caracterizó el nivel de estrés en 30 preguntas psicométricas describiendo algunos de los síntomas, tomando en cuenta las emociones, conductas de las personas, y síntomas físicos como dolores de cabeza, adormecimiento de las manos, tristeza, calambres y más problemas que presentan las personas con estrés para tener un resultado más acertado del nivel de estrés de los turistas.
- Se determinó los tipos de turismo que se practican en la provincia de Cotopaxi, mediante una búsqueda bibliográfica en el Plan de Ordenamiento Territorial de Cotopaxi y Plan de Turismo de Latacunga donde se explica a qué se refiere cada tipo de turismo. Los tipos de turismo identificados en la provincia fueron: turismo de naturaleza, turismo de aventura, turismo comunitario, turismo religioso, turismo cultural y turismo gastronómico.
- Mediante la herramienta de SPSS se realizó la prueba estadística con el método de Spearman y se determinó que los turistas no eligen el tipo de turismo que van a realizar de acuerdo a su nivel de estrés, ya que los resultados obtenidos fueron que no existe correlación entre la variable tipo de turismo y nivel de estrés, dado que, de acuerdo la prueba estadística se encontró que existe un valor de significancia del 0,069 siendo más alto que el nivel de significancia óptimo que es 0,05. Se evidenció que la población se encuentra con un nivel de estrés medio o considerado como normal determinando que lo que buscan las personas es salir sin importar al tipo de turismo al que se dirijan, cabe

destacar que en los atractivos turísticos que se encontraban en contacto con la naturaleza se encontraban turistas con nivel de estrés alto a diferencia de los demás atractivos.

14.2. Recomendaciones.

- Se recomienda al Ministerio de turismo, a las instituciones públicas y privadas en el sector turístico actualizar las bases de datos acerca de la infraestructura, demanda turística y los atractivos para que las personas puedan realizar investigaciones con información real y actualizada.
- Se recomienda profundizar en temas de salud mental y la relación con el turismo, ya que se ha visto poca información acerca de este tema. La información es de importancia para futuras investigaciones y contribuye a que los prestadores de servicios turísticos fomenten al turismo con un enfoque al bienestar de las personas, creando actividades de recreación que contribuyan a la salud mental y física de los turistas.
- Se recomienda a las autoridades de cada cantón potenciar el turismo y crear estrategias para que los lugares tengan beneficios económicos y sociales, ya que al tener más afluencia de turistas contribuye a mejorar la economía de la localidad y generar plazas de empleo para los habitantes,
- Se recomienda utilizar redes sociales como Instagram, Facebook, u otras aplicaciones para mejorar el marketing de los diferentes lugares turísticos, ya que actualmente son medios de comunicación más utilizados para difusión de información. De forma que a la publicidad a los emprendimientos y lugares turísticos puede existir mayor afluencia turística y las personas.

15. Referencias

- Aguilar, E., Reyes, K., Ordoñez, O., & Calle, M. (2018). Uso y valoración de los recursos naturales y su incidencia en el desarrollo turístico: Caso Casacay, cantón Pasaje, El Oro-Ecuador. *Revista interamericana de ambiente y turismo*, 82. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-235X2018000100080#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Cabrerizo%20\(2016\)%2C%20recursos,la%20continuidad%20de%20la%20vida](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-235X2018000100080#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Cabrerizo%20(2016)%2C%20recursos,la%20continuidad%20de%20la%20vida).
- Arévalo, C. (2015). PSU. Obtenido de ¿Qué es el Distrés y el Eutrés?: <https://psu.cl/2015/11/26/que-es-el-distres-y-el-eutres/>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 118.
- Ballesteros, G. (2014). El turismo de naturaleza en espacios naturales. El caso del Parque Regional de las Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar. *Cuadernos de Turismo*(34), 34. <https://www.redalyc.org/pdf/398/39831596002.pdf>.
- Banco Mundial. (28 de 12 de 2015). El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. Obtenido de <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica.print>
- Beltran Galindo, L. (2008). TURISMO DE AVENTURA: REFLEXIONES SOBRE SU DESARROLLO Y POTENCIALIDAD EN COLOMBIA. *Turismo y Sociedad*, 9, 103. <https://www.redalyc.org/pdf/5762/576261179008.pdf>.
- Buceta, R. (2019). Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil. 8. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2C%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Caiza, E. (2020). “CARACTERIZACIÓN DE LAS ALTERNATIVAS ECOTURÍSTICAS DEL CANTÓN LA MANÁ”.
- Camarena, E. (s.f.). Evaluación de la personalidad. Obtenido de Perfil de estrés, Kenneth M. Nowack: https://kupdf.net/download/manual-perfil-del-estres_5c0181bde2b6f58c6ac9ec7f_pdf
- Campo-Arias, A., Oviedo, H., & Herazo, E. (2014). escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 1-24. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>.
- CANGUI TERÁN, K. E. (2018). “ANÁLISIS DEL TURISMO DE AVENTURA COMO UNA ALTERNATIVA PARA EL DESARROLLO TURÍSTICO DE LA PROVINCIA DE

COTOPAXI”. Obtenido de “ANÁLISIS DEL TURISMO DE AVENTURA COMO UNA ALTERNATIVA PARA EL DESARROLLO TURÍSTICO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”: <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/15589/1/T-ESPEL-ITH-0106.pdf>

- Carvajal, G., & Lemoine, F. (2018). Análisis de los atractivos y recursos turísticos del cantón San Vicente. *El Periplo sustentable*(34), 165. <https://www.scielo.org.mx/pdf/eps/n34/1870-9036-eps-34-164.pdf>.
- Cejas, M. (2021). ACTIVIDADES Y PRODUCTOS TURISTICOS EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI. 33. <https://tendencias-turismorural.online/wp-content/uploads/2021/05/INSTRUCCIONES-para-Registro-de-TRC-Cotopaxi.pdf>.
- Constitución de la República del Ecuador. (2011). 34. https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf.
- Díaz, L. (1990). La nueva faz de la emoción: aspectos y niveles de la investigación sentimental. *Salud Mental.*, 13(4), 7 http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/420/420.
- Education, E. I. (s.f.). Qué es la psicología conductual. <https://www.euroinnova.ec/blog/que-es-la-psicologia-conductual>.
- El comercio. (10 de 10 de 2014). Obtenido de El comercio : <https://www.elcomercio.com/tendencias/sociedad/estres-cause-trastornos-mentales.html>
- Elkins, M. (11 de 04 de 2022). Concepto de restaurante: Importancia, cómo escoger o crear uno. Obtenido de <https://www.waiterio.com/blog/es/por-que-el-concepto-de-su-restaurante-es-critico/>
- Fuenmayor, G., & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 9(22). <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>), 189. <https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>.
- GAD Cotopaxi. (2018). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cotopaxi 2025. 83. https://www.cotopaxi.gob.ec/images/Documentos/PDYOT-COTOPAXI-11julio_2018.pdf.

- GAD DE SAQUISILI. (2019). GAD DE SAQUISILI. Obtenido de GUÍA TURÍSTICA “SAQUISILÍ ASIENTO COMERCIAL Y TURÍSTICO”:
<https://saquisili.gob.ec/turismo-saquisili/>
- García, C., Pérez, B., & Navarrete, M. (2017). LA IMPORTANCIA DEL TURISMO RELIGIOSO EN MÉXICO. *International Journal of Scientific Management and Tourism*, 3(1), 134. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5975088>.
- Gomez, G., Betancourt, J., & Lopez, M. (2013). Factores que influyen en la inteligencia emocional de los miembros de una empresa familiar. *SCIELO*, 9(1), 12. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-38032013000100002&script=sci_abstract&tlng=es.
- Gonzales, J. (2009). Manual Básico SPSS. https://www.fibao.es/media/uploads/manual_basico_spss_universidad_de_talca.pdf.
- Guía SPSS. (s.f.). Obtenido de https://www.um.es/docencia/pguardio/documentos/spss_1.pdf
- Instituto Valenciano de Neurología Pediátrica. . (2020). Obtenido de Desarrollo cognitivo del ser humano: https://invanep.com/blog_invanep/desarrollo-cognitivo-del-ser-humano
- Jimenez, Y. (2020). Evaluación de la situación del Burnout, reactividad al estrés y de la calidad de vida profesional de los residentes de anestesiología de Cataluña. 31. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/673235/yjc1de1.pdf;jsessionid=6675A5344DFC95D9B0BA3C811141CEB3?sequence=1>.
- Ley de Turismo. (2014). <https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2016/03/LEY-DE-TURISMO.pdf>.
- Livia, J. &. (2014). Construcción de pruebas psicométricas: aplicaciones a las ciencias sociales y de la salud. *REVISTA DIGITAL DE INVESTIGACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA*.
- Lopategi, E. (2007). Estrés: Concepto, causas y control. <http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/19083/Capitulo2.pdf>.
- López, P. (2004). Población y Muestra . *Punto Cero* , 09(08). Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012#:~:text=La%20muestra%20es%20una%20parte%20representativa%20de%20la%20poblaci%C3%B3n.&text=El%20realizar%20el%20dise%C3%B1o%20muestral,el%20an%C3%A1lisis%20de%20las%20variab
- Ministerio de Salud Pública. (09 de 29 de 2020). MSP previene enfermedades cardiovasculares con estrategias para disminuir los factores de riesgo. Obtenido de MSP previene

- enfermedades cardiovasculares con estrategias para disminuir los factores de riesgo: <https://www.salud.gob.ec/msp-previene-enfermedades-cardiovasculares-con-estrategias-para-disminuir-los-factores-de-riesgo/>
- Ministerio del Turismo del Ecuador . (2018). Manual de atractivos turísticos. Obtenido de Manual de atractivos turísticos: <https://amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2018/06/MANUAL-ATRATIVOS-TURISTICOS-ilovepdf-compressed-1.pdf>
- MINTUR. (2021). Proyecto de inversión promoción para la reactivación turística del Ecuador. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2022/02/Proyecto-Promocion-Turistica-para-la-Reactivacion-del-Ecuador.pdf>
- Montejo, E. (2008). Psicología conductual . <https://es.scribd.com/document/377759137/Psicologia-Conductual#>.
- Montes, A., Ochoa, C., Juárez, H., Vázquez, M., & Díaz, C. (2021). Aplicacion del coeficiente de correlación de Spearman en un estudio de fisioterapia. <https://www.fcfm.buap.mx/SIEP/2021/Extensos%20Carteles/Extenso%20Juliana.pdf>.
- Moral, S., Cañero, P., & Orgaz, F. (2013). EL TURISMO DE AVENTURA: CONCEPTO, EVOLUCIÓN, CARACTERÍSTICAS Y MERCADO META. EL CASO DE ANDALUCIA. 331. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/52975/moral-cuadra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Morillo, M. (2011). Turismo y producto turístico. Evolución, conceptos, componentes y clasificación. Visión General, 136 <https://www.redalyc.org/pdf/4655/465545890011.pdf>.
- Municipio de Latacunga. (2020). Plan de Turismo Cantón Latacunga. 46. https://amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2020/09/DC_PlanDeTurismoLatacunga-2020-04-02-1_compressed-1.pdf.
- Oblitas, L. (s.f.). Instituto Salamanca . Obtenido de Las Emociones y su importancia en la Psicología: <https://institutosalamanca.com/blog/las-emociones-y-su-importancia-en-la-psicologia/>
- ONU. (2019). Organización Naciones Unidas. Recuperado el 04 de 2023, de Noticias ONU: <https://news.un.org/es/story/2019/04/1454601>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrés. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Recuperado el 04 de 2023, de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1
- Plan estratégico de desarrollo de turismo sostenible para Ecuador. (2020). Obtenido de Plandetur : <https://guachapala.gob.ec/wp-content/uploads/2014/09/Plan-Estrategico-de-desarrollo.pdf>
- PSISE Psicólogos Infantiles Madrid . (s.f.). Obtenido de ¿Qué son las emociones?: <https://psisemadrid.org/que-son-las-emociones/>
- Reglamento General de actividades turísticas. (2011). 32. <https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2016/04/Reglamento-de-Actividades-Turisticas.pdf>.
- Ribera Tubón, E. C., Rodríguez León, L. J., & Velasco Colcha, N. M. (2004). Desarrollo de una aplicación web con base de datos geográfica y turística para la provincia de Cotopaxi. Latacunga. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/619>
- Rivera, L. (2012). Crisis emocionales. En L. Rivera, Crisis emocionales (pág. 58). Madrid: Instituto de Psicoterapia de Madrid. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/ee13d0814253dbae4319af93c965c4be.pdf>.
- Rivera, L. d. (2010. <https://www.sintesis.com/data/indices/9788497567107.pdf>). Los síndromes de estrés. Madrid: Síntesis.
- Santana, A. (2003). Turismo Cultural, culturas turísticas. Horizontes antropológicos, 9(20), 37. <https://www.scielo.br/j/ha/a/bPNDRqnv5mDzhQy54zVDbvF/?lang=es>.
- Sarria, E., Marin Alexandra, & Zapata, M. (2017). Usos y aplicaciones de Excel. Universidad de ICESI, 20. Obtenido de https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83888/1/TG02061.pdf
- Sergio. (14 de 05 de 2015). Gobierno de México. . Obtenido de <https://www.sectur.gob.mx/hashtag/2015/05/14/turismo-cultural/>
- Servicios turísticos. (s.f.). Obtenido de <https://servicios.turismo.gob.ec/>
- Televistazo y redacción. (27 de Junio de 2023). Elecciones Ecuador 2023: nuevo gobierno enfrentará altos porcentajes de subempleo. Televistazo y redacción, <https://www.ecuavisa.com/noticias/politica/elecciones-ecuador-2023-nuevo-gobierno-enfrentara-altos-porcentajes-de-subempleo-DC5466621>.
- TRASTORNOS DE LA CONDUCTA UNA GUÍA DE INTERVENCIÓN EN LA ESCUELA. (s.f.). Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte ,

<https://www.psie.cop.es/uploads/aragon/Arag%C3%B3n-trastornos-de-conducta-una-guia-de-intervencion-en-la-escuela.pdf>.

- UNESCO, I. d. (2006). Clasificación Internacional Normalizada de la Educación: CINE 1997.
- UNESCO. (2011). ¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial? <https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>.
- Valdés, M., Rodríguez, J., Arroyo, M., & Lanzarote, M. (2003). Reactividad al estrés en funcionarios de la Administración Pública: estudio sobre la estabilidad de respuesta. *Psiquis: Revista de psiquiatría, psicología médica y psicomática*, 24(2), 30. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/43148/Reactividad%20al%20estr%2B%C2%AEs%20-%20LANZAROTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Valle, T., Silva, D., & Valencia, R. (2020). Estimación de las contribuciones de los turistas para la sostenibilidad financiera del Parque Nacional Cotopaxi del Ecuador. *Boletín de Coyuntura*(27), 28. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/bcoyu/article/view/1016/941>
- Vega , C., Manguña, J., Soto, A., Lama , J., & Correa, L. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1). Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000100179
- Villavicencio, B., Gasca, J., & López, G. (06 de 2016). El turismo comunitario en la Sierra Norte de Oaxaca: perspectiva desde las instituciones y la gobernanza en territorios indígenas. *El Periplo Sustentable*(30), 08 <https://biblat.unam.mx/es/revista/el-periplo-sustentable/articulo/el-turismo-comunitario-en-la-sierra-norte-de-oaxaca-perspectiva-desde-las-instituciones-y-la-gobernanza-en-territorios-indigenas>.

16. Apéndice

1. APÉNDICE 1. Evidencias.

Figura 41

Entrada Parque Nacional Cotopaxi.



Figura 42

Área de recreación El Boliche



Figura 43

Encuestados en la Casa de los marqueses.



Figura 44

Artesanías en el sector el Niagara.



Figura 45

Casa de los marqueses. Sala.1



Figura 46

Cerro Sinchahuasin



Figura 47
Termas de Cunuyacu, Pastocalle.



Figura 48
Turistas en las Termas de Cunuyacu



Figura 49
Iglesia de Santo Domingo-Latacunga



Figura 50
Iglesia Matriz de Pujilí



Figura 51
Laguna de Yambo



Figura 52
Vista Laguna de Quilotoa



Figura 53
Santuario Señor del Árbol



Figura 54
Santuario de la Hacienda Tilipulo



Figura 55
Laguna de Quilotoa



Figura 56
Turistas en el Cerro Sinchahuasin



Figura 57
Turistas mirador de Yambo



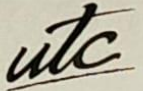
Figura 58
Gastronomía Cuicuno



Evidencia de la encuesta.

Figura 59

Encuesta aplicada



**UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI**

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

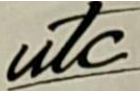
ÍNDICE DE REACTIVIDAD AL ESTRÉS

Esta encuesta se basa en los síntomas presentados en las últimas dos semanas según la intensidad marque con una cruz (x) el cero (0) si no experimenta en absoluto es reacción; el uno (1) si la experimenta un poco; el dos (2) si la experimenta moderadamente; el tres (3) si la experimenta con bastante intensidad y el cuatro (4) si la experimenta con mucha intensidad.

Datos Generales	
Edad: 25	
Nacionalidad: Latacunga - Ecuatoriano	
Atractivo turístico: Mercado de Cuzco	
Síntomas Emocionales	Síntomas Físicos
<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de depresión y tristeza Nada () Un poco () Moderadamente () Bastante (x) Mucho () • Entusiasmo, mayor energía o disfrutar con la situación Nada () Un poco () Moderadamente (x) Bastante () Mucho () • Aprensión, sensación de estar poniéndose enfermo Nada () Un poco (x) Moderadamente () Bastante () Mucho () • Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad Nada () Un poco () Moderadamente (x) Bastante () Mucho () • Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc Nada () Un poco (x) Moderadamente () Bastante () Mucho () 	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de apetito Nada () Un poco (x) Moderadamente () Bastante () Mucho () • Ganas de suspirar, opresión en el pecho, sensación de ahogo Nada () Un poco (x) Moderadamente () Bastante () Mucho () • Palpitaciones, taquicardia Nada (x) Un poco () Moderadamente () Bastante () Mucho () • Mayor necesidad de comer, aumento de apetito Nada () Un poco () Moderadamente (x) Bastante () Mucho () • Náuseas, mareos, inestabilidad Nada (x) Un poco () Moderadamente () Bastante () Mucho () • Hormigueo o adormecimiento en las manos, la cara, etc Nada () Un poco (x) Moderadamente () Bastante () Mucho ()
Síntomas Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Molestias digestivas, dolor abdominal, etc

www.utc.edu.ec

Av. Simón Rodríguez s/n Barrio El Elido /San Felice. Tel: (03) 2252346 - 2252307 - 2252205



<ul style="list-style-type: none"> Desentenderse del problema y pensar en otra cosa Nada() Un poco(<input checked="" type="checkbox"/>) Moderadamente() Bastante () Mucho () Esfuerzo por razonar y mantener la calma Nada() Un poco(<input checked="" type="checkbox"/>) Moderadamente() Bastante () Mucho () Tendencia a echar la culpa a alguien o a algo Nada() Un poco() Moderadamente(<input checked="" type="checkbox"/>) Bastante () Mucho () Necesidad de estar solo sin que nadie le moleste Nada() Un poco(<input checked="" type="checkbox"/>) Moderadamente() Bastante () Mucho () Necesidad de estar acompañado y ser aconsejado Nada() Un poco(<input checked="" type="checkbox"/>) Moderadamente() Bastante () Mucho () 	<ul style="list-style-type: none"> Dolores de cabeza Nada() Un poco() Moderadamente(<input checked="" type="checkbox"/>) Bastante () Mucho () Somnolencia o mayor necesidad de dormir Nada() Un poco(<input checked="" type="checkbox"/>) Moderadamente() Bastante () Mucho () Agotamiento o excesiva fatiga Nada() Un poco() Moderadamente(<input checked="" type="checkbox"/>) Bastante () Mucho () Urinación frecuente Nada(<input checked="" type="checkbox"/>) Un poco() Moderadamente() Bastante () Mucho () Diarrea Nada(<input checked="" type="checkbox"/>) Un poco() Moderadamente() Bastante () Mucho () Mayor dificultad en dormir Nada() Un poco(<input checked="" type="checkbox"/>) Moderadamente() Bastante () Mucho ()
Síntomas Conductual	
<ul style="list-style-type: none"> Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo Nada() Un poco() Moderadamente(<input checked="" type="checkbox"/>) Bastante () Mucho () Temblores, tics o calambres musculares Nada(<input checked="" type="checkbox"/>) Un poco() Moderadamente() Bastante () Mucho () Aumento de actividad Nada(<input checked="" type="checkbox"/>) Un poco() Moderadamente() Bastante () Mucho () Disminución de actividad Nada(<input checked="" type="checkbox"/>) Un poco() Moderadamente() Bastante () Mucho () Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc Nada() Un poco(<input checked="" type="checkbox"/>) Moderadamente() Bastante () Mucho () Beber, fumar o tomar algo (chicle, pastillas, etc.) Nada() Un poco(<input checked="" type="checkbox"/>) Moderadamente() Bastante () Mucho () Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden Nada () Un poco () Moderadamente(<input checked="" type="checkbox"/>) Bastante () Mucho () 	

2. APÉNDICE 2. Escala de Estrés Percibido (PSS)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

3. APÉNDICE 3. Escala sintomática de estrés ISE.

Instrumento: Inventario de Síntomas de estrés. (Arturo Barraza Macías; y Dolores Gutiérrez Rico)

Instrucciones: Señale la frecuencia con la que siente o percibe, en su caso particular, cada uno de los siguientes síntomas cuando se encuentra estresado/a, encerrando en un círculo la opción correspondiente; para responder tome en cuenta la siguiente escala de valores: Nunca (N), Casi Nunca (CN), Algunas Veces (AV) y Casi Siempre (CS)

Síntomas físicos				
Trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas, etc.)	N	CN	AV	CS
Palpitaciones cardiacas	N	CN	AV	CS
Opresión en el pecho	N	CN	AV	CS
Sudor en las palmas de las manos	N	CN	AV	CS
Dificultad para tragar o para respirar	N	CN	AV	CS
Sequedad en la boca	N	CN	AV	CS
Tensión muscular	N	CN	AV	CS
Problemas Digestivos (indigestión, diarrea o estreñimiento)	N	CN	AV	CS
Migraña o dolor de cabeza	N	CN	AV	CS
Fatiga o cansancio crónico	N	CN	AV	CS
Rechinar los dientes	N	CN	AV	CS
Necesidad frecuente de orinar	N	CN	AV	CS
Dolor en el cuello o en la parte baja de la espalda	N	CN	AV	CS
Hiperventilación (respiración rápida)	N	CN	AV	CS
Falta de aire o sensación de sofocación	N	CN	AV	CS
Risa nerviosa	N	CN	AV	CS
Rubor facial	N	CN	AV	CS
Comerse las uñas	N	CN	AV	CS
Parálisis (no poder moverse)	N	CN	AV	CS
Manos temblorosas	N	CN	AV	CS
Síntomas Psicológicos				
Depresión.	N	CN	AV	CS
Disminución de la memoria	N	CN	AV	CS
Temor, Miedo o Pánico,	N	CN	AV	CS
Inquietud y Nerviosismo,	N	CN	AV	CS
Preocupación excesiva	N	CN	AV	CS
Pensamiento catastrófico (todo va a salir mal)	N	CN	AV	CS
Dificultad para concentrarse	N	CN	AV	CS
Lentitud de pensamiento	N	CN	AV	CS
Tics nerviosos	N	CN	AV	CS
Pensamiento reiterativo	N	CN	AV	CS
Sensación de inseguridad	N	CN	AV	CS
Crisis de angustia o ansiedad	N	CN	AV	CS
Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada	N	CN	AV	CS
Pensamiento desorientado	N	CN	AV	CS
Sensación de tener la mente vacía	N	CN	AV	CS
Bloqueo mental	N	CN	AV	CS
Síntomas comportamentales				
Deseos de gritar, golpear o insultar.	N	CN	AV	CS
Cambios de humor constantes	N	CN	AV	CS
Comer en exceso o dejar de hacerlo	N	CN	AV	CS
Tomar bebidas de contenido alcohólico	N	CN	AV	CS
Fumar con mayor frecuencia	N	CN	AV	CS
Tendencia a ir de un lado a otro sin razón	N	CN	AV	CS
Retraimiento o aislamiento de los demás	N	CN	AV	CS
Apatía en la forma de vestir o arreglarse.	N	CN	AV	CS

4. APÉNDICE 4. Índice de Reactividad al Estrés (Dr. J.L. González de Rivera)

TEST DE ESTRÉS

ÍNDICE DE REACTIVIDAD AL ESTRÉS

© J.L. González de Rivera

Prof. J.L. González de Rivera.

Centro de Psicoterapia & Investigación Psicósomática

Avenida de Filipinas, 52 28003

Madrid - Spain

	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Mucho
1. Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo	0	1	2	3	4
2. Pérdida de apetito	0	1	2	3	4
3. Desentenderse del problema y pensar en otra cosa	0	1	2	3	4
4. Ganas de suspirar, opresión en el pecho, sensación de ahogo	0	1	2	3	4
5. Palpitaciones, taquicardia	0	1	2	3	4
6. Sentimientos de depresión y tristeza	0	1	2	3	4
7. Mayor necesidad de comer, aumento de apetito	0	1	2	3	4
8. Temblores, tics o calambres musculares	0	1	2	3	4
9. Aumento de actividad	0	1	2	3	4
10. Náuseas, mareos, inestabilidad	0	1	2	3	4
11. Esfuerzo por razonar y mantener la calma	0	1	2	3	4
12. Hormigueo o adormecimiento en las manos, la cara, etc	0	1	2	3	4
13. Molestias digestivas, dolor abdominal, etc	0	1	2	3	4
14. Dolores de cabeza	0	1	2	3	4
15. Entusiasmo, mayor energía o disfrutar con la situación	0	1	2	3	4
16. Disminución de actividad	0	1	2	3	4
17. Tendencia a echar la culpa a alguien o a algo	0	1	2	3	4
18. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	0	1	2	3	4
19. Aprensión, sensación de estar poniéndose enfermo	0	1	2	3	4
20. Agotamiento o excesiva fatiga	0	1	2	3	4
21. Urinación frecuente	0	1	2	3	4
22. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	0	1	2	3	4
23. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	0	1	2	3	4
24. Diarrea	0	1	2	3	4
25. Beber, fumar o tomar algo (chicle, pastillas, etc.)	0	1	2	3	4
26. Necesidad de estar solo sin que nadie le moleste	0	1	2	3	4
27. Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc	0	1	2	3	4
28. Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden	0	1	2	3	4
29. Mayor dificultad en dormir	0	1	2	3	4
30. Necesidad de estar acompañado y ser aconsejado	0	1	2	3	4

5. APÉNDICE 5. Perfil de estrés (Nowark)

PERFIL DE ESTRÉS

Cuadernillo de aplicación

Parte I

A continuación se le presenta una lista de seis categorías principales de estresores o "problemas" que la gente experimenta en su trabajo o su vida personal. Los problemas son experiencias o condiciones de la vida cotidiana que se perciben como importantes e irritantes, molestas, hirientes o amenazantes para el bienestar de alguien. Utilice la escala de respuestas para indicar la frecuencia con la que ha experimentado estos problemas durante los últimos 3 meses.

1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: A menudo 5: Siempre

1. PROBLEMAS DE SALUD (p.e. preocupaciones acerca de su salud, tratamiento médico, apariencia física, limitaciones físicas, etc.)
2. PROBLEMAS EN EL TRABAJO (p.e. insatisfacción laboral, problemas con el jefe, falta de reconocimiento, preocupación por sobresalir, aburrimiento en el trabajo, explotación, etc.)
3. PROBLEMAS FINANCIEROS (p.e. impuestos, inversiones, pagos de hipoteca, deudas, inseguridad financiera, préstamos, falta de dinero para viajar, cuentas pendientes, etc.)
4. PROBLEMAS FAMILIARES (p.e. problemas de salud de los miembros de la familia, problemas con padres ancianos, líos en los problemas familiares, dificultades con los hijos, etc.)
5. PROBLEMAS SOCIALES (p.e. problemas con los vecinos, obligaciones y expectativas sociales, dificultades con amigos, conocer a otras personas, incapacidad para expresarse, etc.)
6. PROBLEMAS AMBIENTALES (p.e. clima, ruido, contaminación, noticias sobre eventos actuales, delincuencia, prejuicios, política, seguridad ambiental, etc.)

Parte II

meses?

- 1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: A menudo 5: Siempre
7. Invirtió algo de su tiempo en deportes o en actividades físicas (como reparaciones en la casa, baile, fútbol, vóley, caminatas, etc.)
 8. Hizo ejercicio durante al menos de 20 a 30 minutos, tres veces a la semana para mejorar su tono muscular, fuerza o flexibilidad (p. ej., estiramiento, calentamiento, ejercicios, etc.).
 9. Invirtió al menos de 20 a 30 minutos para realizar algún tipo de ejercicio físico intenso al menos tres veces por semana (p. ej., aeróbicos, trotar, nadar, caminar a paso vivo, etc.).
 10. Se motivó a sí mismo(a) mientras trabajaba o jugaba, aun cuando se sintiera cansado(a), fatigado(a) o exhausto(a).
 11. Perdió una noche completa de sueño o gran parte de esta debido al trabajo o actividades recreativas.
 12. Durmió menos de lo que necesitaba porque se desveló o tuvo que levantarse demasiado temprano.
 13. Durmió menos de lo que necesitaba porque tuvo problemas para conciliar el sueño o durmió menos tiempo del usual.
 14. Dejó de hacer actividades frecuentes que le resultaban relajadoras y tranquilizantes (p. ej., pasatiempos, leer, ver televisión, escuchar radio, etc.).

15. Mantuvo contacto físico cercano o íntimo con alguien que tenía un padecimiento, infección o enfermedad (p. ej., besos, compartió comida, ocuparon el mismo auto u oficina, uso los mismos cubiertos o el mismo vaso, etc.).
 16. Continuó con su trabajo u otras actividades, aun cuando experimento el síntoma de alguna enfermedad (p. ej., fiebre, nariz constipada, estornudos, escalofríos, etc.).
 17. No tuvo tiempo para orinar o evacuar de manera regular diariamente.
 18. Practico sexo seguro (p. ej., tomó las precauciones necesarias como limitar el número de sus compañeros sexuales o utilizar condones para minimizar el riesgo de contraer o esparcir enfermedades de transmisión sexual).
 19. No pudo tomar las medicinas que le receto el doctor o los complementos que no necesitan receta (p. ej., vitaminas o minerales), los cuales suele consumir.
 20. No pudo mantener sus hábitos de salud preventiva (p. ej., evitó revisiones medicas, descuido la higiene bucal, no se hizo su autoexamen mensual de mama, ignoro los niveles elevados de colesterol y presión arterial).
 21. Ingirió una o dos tabletas de aspirina, no sustituidos como acetaminofen (p. ej., Tylenol) o ibuprofeno (p. ej., Advil, Nuprin, Mediprin), tres o cuatro veces a la semana.
 22. No tomó un desayuno adecuado o nutritivo al principio de cada día.
 23. A diario comió una variedad balanceada de alimentos nutritivos de los principales grupos en cada una de sus comidas principales (p. ej., frutas, vegetales, pescado, carnes, pollo, productos lácteos y granos como arroz, pan, cereales.)
 24. Estuvo al tanto o restringió su consumo diario de grasas saturadas, colesterol, sodio, azúcar y calorías totales.
 25. Comió comida rápida o chatarra (p. ej., pastelillos, dulces, papas fritas) en lugar de una comida completa.
 26. No tomó una comida importante que usted acostumbra tener durante el día.
 27. Tomó medicinas o alimentos a los que es muy sensible o alérgico, lo que le produjo malestar estomacal u otros efectos colaterales negativos (p. ej., mareo, nauseas, jaqueca)
 28. Tomó dos o más tazas de bebidas cafeinizadas en 24 horas (p. ej., café, té, cocoa, bebidas sin alcohol) o comió a diario comida con mucha cafeína (p. ej., chocolate).
 29. Consumió más de dos copas de alcohol en 24 horas (p. ej., vino, cerveza, whisky, cóctel).
 30. Consumió drogas con motivos sociales, recreativos o no médicos (p. ej., cocaína, marihuana, estimulantes, depresores).
- Utilice la siguiente escala de respuestas para indicar el número de cigarrillos que fuma durante un día:

- | | | | | |
|------------|----------------------|-----------------------|------------------------|----|
| 1. Ninguno | 2. 1 a 4 cigarrillos | 3. 5 a 10 cigarrillos | 4. 11 a 20 cigarrillos | 5. |
| | | Mas de una cajetilla | | |

31. Consumo de cigarrillos.

Parte III

A

¿Con que frecuencia estas personas se escapan de sus propias ocupaciones para hacerle a usted ya sea el trabajo o la vida personal más fáciles y satisfactorios? (Marque sus respuestas con la siguiente escala para los enunciados)

1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: A menudo 5: Siempre

- 32. Jefe inmediato o supervisor
- 33. Otras personas en el trabajo
- 34. Cónyuge, novio(a), enamorado(a) o persona significativa
- 35. Miembros de la familia o parientes
- 36. Amigos

¿Con que frecuencia se refiere a estas personas para mantener su rutina diaria y laboral de manera eficiente (p. ej., les expresa sus sentimientos, busca su consejo, ellos apoyan sus esfuerzos, les brindan aceptación, amor, empatía, etc.)?

1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: A menudo 5: Siempre

- 37. Jefe inmediato o supervisor
- 38. Otras personas en el trabajo
- 39. Cónyuge, novio(a), enamorado(a) o persona significativa
- 40. Miembros de la familia o parientes
- 41. Amigos

Utilice la siguiente escala de respuestas para indicar que tan satisfecho se siente con el apoyo social que le han proporcionado las personas listadas en los enunciados 42 a 46 cuando usted lo necesita.

1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: A menudo 5: Siempre

B

- 42. Jefe inmediato o supervisor
- 43. Otras personas en el trabajo
- 44. Cónyuge, novio(a), enamorado(a) o persona significativa
- 45. Miembros de la familia o parientes
- 46. Amigos

Parte IV

para indicar la frecuencia con que estas afirmaciones describen la forma en que usted actúa o se siente.

1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: A menudo 5: Siempre

- 47. Me siento apurado(a) y presionado(a) por el tiempo (p. ej., sin el tiempo suficiente para hacer todo en el trabajo o las cosas de la casa).
- 48. Mis actividades y mi horario me hacen estar tan activo(a) y ocupado(a) como es posible llevándome al límite de mi energía y capacidad.
- 49. Cuando me siento molesto(a), incómodo(a) o enojado(a) ante el trabajo y el estrés, tiendo a expresar lo que siento y lo que pienso a los demás.
- 50. Tiendo a ser brusco(a) y competitivo(a) tanto en el trabajo como en el juego.
- 51. Cuando estoy formado(a) en una fila, suelo preguntarme por qué los demás son tan incompetentes (p. ej., empleados, cajeros, aquellos que están al principio en la fila, etc.).
- 52. Tengo una gran necesidad de superarme y ser el(la) mejor en cualquier cosa en la que participo.
- 53. Tiendo a sentirme molesto(a) e impaciente cuando tengo que esperar por cualquier cosa (p. ej., el tráfico, las filas al hacer las compras, el servicio lento, los retrasos en las citas, etc.).
- 54. Tiendo a comer, caminar, hablar y hacer la mayoría de las cosas de manera rápida.
- 55. Me parece fácil decirle a los demás en el trabajo o en la casa cuando me siento frustrado(a), molesto(a) o enojado(a)
- 56. Tanto en el trabajo como en la casa tiendo a verificar lo que mis compañeros o familiares hacen para asegurarme de que todo esté bien hecho.

Los enunciados del 57 al 86 describen las creencias de la gente ¿Qué tanto está de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación? Utilice la siguiente escala para señalar sus respuestas.

1. Completamente de acuerdo
2. De acuerdo
3. Ni acuerdo ni en desacuerdo
4. En desacuerdo
5. Completamente en desacuerdo

57. Mi participación en actividades fuera del trabajo y en pasatiempos me hace sentir que tengo un significado y un propósito.
58. Mediante la participación en asuntos políticos y sociales, la gente puede influir sobre la política y eventos mundiales.
59. Siempre puedo apoyarme y auxiliarme de mi familia y amigos cuando todo lo demás se ve sombrío.
60. Prefiero hacer cosas arriesgadas, excitantes y audaces más que apegarme a la misma rutina y estilo de vida cómodos.
61. Ser exitoso es producto de trabajo arduo; la suerte tiene poco o nada que ver.
62. Hay relativamente pocas áreas de mi mismo(a) en las que me siento inseguro(a), demasiado tímido(a) o falto(a) de confianza.
63. En general tiendo a ser un tanto crítico(a), pesimista y cínico(a) acerca de la mayor parte de las cosas en mi trabajo y en vida.
64. En mis circunstancias actuales, se necesitaría muy poco para hacerme dejar la institución o empresa en la que trabajo.
65. No me siento satisfecho(a) con mi actual participación en las actividades cotidianas y el bienestar de mi familia y amigos.
66. En general, preferiría tener las cosas bien planeadas por anticipo más que enfrentarme a lo desconocido.
67. La mayor parte de la vida se desperdicia en actividades sin sentido.
68. Suelo sentirme inquieto(a), incómodo(a) o inseguro(a) cuando interactúo socialmente con otros.
67. La mayor parte de la vida se desperdicia en actividades sin sentido.
68. Suelo sentirme inquieto(a), incómodo(a) o inseguro(a) cuando interactúo socialmente con otros.
69. Rara vez digo o pienso que no soy lo bastante bueno(a) o capaz para lograr algo.
70. Me siento comprometido(a) con mi empleo y las actividades laborales que estoy realizando en la actualidad.
71. Tiendo a ver la mayoría de los cambios, desilusiones y retrasos en la vida y el trabajo como amenazantes, dañinos o estresantes, más que como un reto.
72. Suelo explorar rutas nuevas diferentes a los lugares a los que me traslado con frecuencia solo por variar (p. ej., al trabajo o a la casa)
73. Los demás actuarán de acuerdo con sus propios intereses sin importar lo que yo intente decir o hacer para influirlos.
74. Sé que puedo tener éxito en casi cualquier cosa si tengo la oportunidad de ver como otros hacen las cosas o me enseñan cómo hacerlo.
75. Supongo que algunas cosas puede salir mal de vez en cuando, pero no tengo ninguna duda de que soy capaz de afrontar de manera eficaz casi cualquier cosa que se me presente.

76. La mayoría de las cosas en las que participo (p. ej., trabajo, comunidad, relaciones) no constituyen un reto ni son muy estimulantes ni recompensantes.
77. Es probable que me sienta frustrado(a) y molesto(a) si mis planes no resultan exactamente como yo esperaba o si las cosas no se pueden hacer de la forma que yo deseaba.
78. Existe una relación directa entre cuánto trabajo y el éxito y el respeto que tendré.
79. No siento que en los últimos tiempos haya logrado mucho que en realidad sea importante o significativo con respecto a mis objetivos de vida y al futuro.
80. Suelo pensar que soy inadecuado(a), incompetente o menos importante que otros que conozco y con quienes trabajo
81. Muchas veces siento que tengo poco control e influencia sobre las cosas que me pasan.
82. Si algo cambiaría saliera mal en mi vida en este momento, siento que no sería capaz de afrontarlo con eficiencia.
83. Cuando hay algún cambio en el trabajo o en la casa, suelo pensar que va a suceder lo peor.
84. Las cosas en el trabajo y en la casa son bastante predecibles hasta el momento y cualquier cambio sería demasiado difícil de manejar.
85. En realidad no puedes confiar en demasiadas personas porque la mayoría de ellas está buscando cómo mejorar su bienestar y su felicidad a costa tuya.
86. La mayoría de las cosas significativas proviene de definiciones internas, más que externas, de éxito, logros y satisfacción.

Parte VI

Aunque cada problema o estresor que experimentamos puede manejarse de manera diferente, la mayoría de nosotros emplea formas características para afrontarlos cada día. Los enunciados del 87 al 106 describen maneras comunes de afrontar los estresores, las incomodidades, las molestias y los retos que se nos presentan. Utilice la siguiente escala de respuestas para indicar la frecuencia con la que usted tiende a recurrir a cada una de esas técnicas y aproximaciones para manejar su vida personal y laboral.

1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: A menudo 5: Siempre

87. Concentro mis pensamientos en los aspectos más positivos del evento o situación (p. ej., lo que puedo aprender del evento o situación o las consecuencias positivas que puede tener).
88. Pienso en momentos, eventos y experiencias felices cuando enfrento problemas y frustraciones.
89. Imagino que las cosas mejoran y me siento confiado(a) de que puede manejarlas.
90. Me concentro en lo que me molesta hasta que me siento más seguro(a) y cómodo(a) acerca del problema.

91. Digo y pienso en cosas positivas para mí que me hacen sentir mejor en cuanto a la situación o evento estresante (p. ej., "todo va a salir bien).
92. Me culpo, me critico y "me pongo por los suelos" por crearme o causarme de alguna manera mi problema.
93. Me dedico a pensar sobre lo que debí o no haber hecho en una situación particular.
94. Pienso y me concentro en lo peor que pudo suceder en una situación determinada.
95. Saco el tema y lo hablo con otros de manera excesiva ("machacando sobre lo mismo").
96. Pienso en el problema constantemente de día y de noche (no soy capaz de "abandonarlo" y dejar de ahondar en lo que me molesta).
97. Minimizo la importancia de lo que me molesta burlándome o bromeando sobre ello (es decir, uso el humor para poner el evento o la situación en perspectiva).
98. Evito pensar en ello cuando me viene a la mente (es decir, soy capaz de olvidarme y dejar de ahondar en lo que me molesta).
99. Me impulso a seguir adelante con mi vida y a canalizar mi energía en cosas mas productivas para minimizar mi frustración e insatisfacción.
100. Me digo cosas como "deja de pensar en eso" o "no es momento para pensar en eso", cuando me siento frustrado(a), irritado(a) o molesto(a).
101. Lo veo como algo que ya sucedió y que se termino (o sea, "lo que pasó, pasó")
102. Hablo con otros y les pido su opinión, un consejo, recomendaciones, ideas o sugerencias.
103. Les pido a otros que cambien o modifiquen su conducta de modo que las cosas mejoren para mí.
104. Desarrollo un plan de acción y lo llevo a cabo para afrontar de manera mas eficaz la situación en el futuro.
105. Cambio la situación o modifico mi conducta para minimizar o aliviar mi frustración o insatisfacción.
106. Recuerdo mis experiencias pasadas y me imagino la manera conveniente de resolver el problema o mejorar la situación de forma productiva y eficaz.

Parte VII

A continuación se presenta una lista de sentimientos y actitudes comunes que la gente experimenta. Utilice la escala de respuestas para indicar la frecuencia con la que ha experimentado o sentido cada una de ellas durante los últimos 3 meses.

1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: A menudo 5: Siempre

- 107. Sentirse feliz y satisfecho(a) con su vida social.
- 108. Sentirse estimulado(a) y motivado(a) por su trabajo y su vida.
- 109. Sentirse capaz de relajarse y experimentar bienestar fácilmente.

- 110. Sentirse mental y físicamente calmado(a), relajado(a) y libre de tensión.
- 111. Despertar con ganas de hacer muchas cosas en el día.
- 112. Sentirse amado(a), querido(a) y apoyado(a) sinceramente por las personas cercanas a usted.
- 113. Disfrutar las cosas en las que participa.
- 114. Sentir que su futuro es esperanzador y promisorio.
- 115. Sentirse confiado(a), optimista y seguro(a) de sí mismo(a).
- 116. Sentirse a gusto con su vida.
- 117. Sentirse comprometido(a) con sus actividades cotidianas y sus relaciones actuales.
- 118. Sentirse satisfecho(a) con sus logros personales y profesionales.

Parte VIII

En los enunciados 119 a 123 marque con una V para “Verdadero” o una F “Falso”.

- 119. Nunca en mi vida he estado enfermo(a) ni un día.
- 120. He estado deprimido(a) al menos una vez en mi vida.
- 121. Nunca he dicho algo malo acerca de otra persona.
- 122. Nunca en mi vida he mentado
- 123. Siempre he tenido malos pensamientos sobre otras personas.

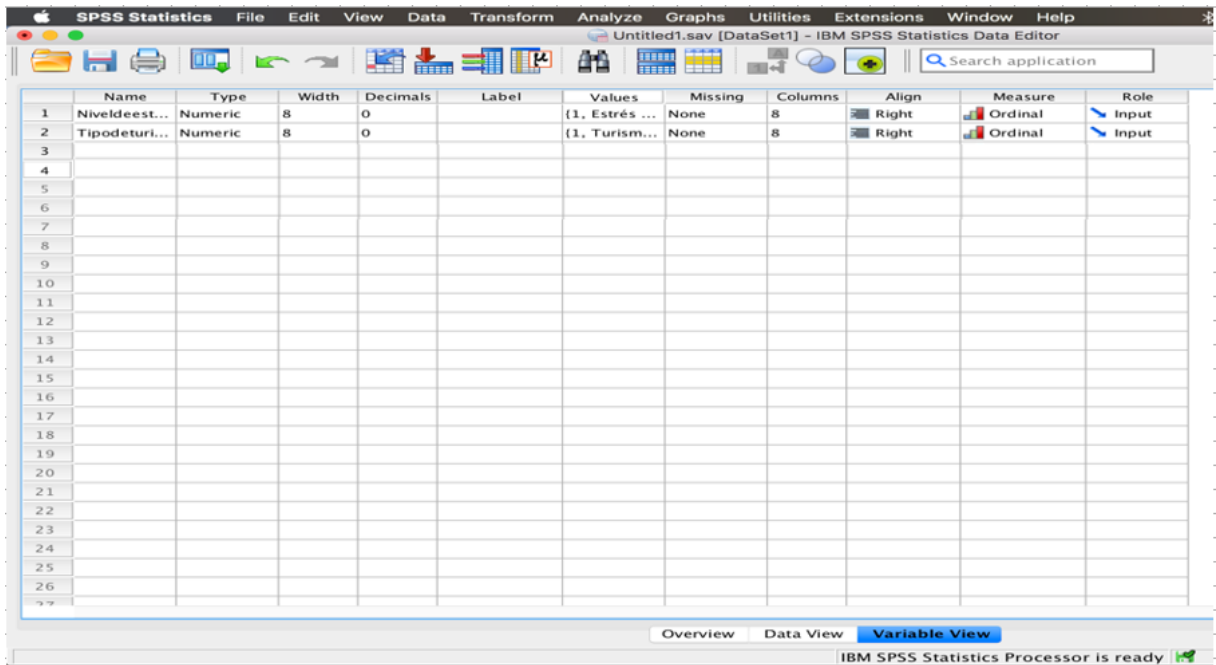
6. APÉNDICE 6. Base de datos EXCEL.

The screenshot displays the Microsoft Excel interface for a workbook titled "Nivel de estrés y tipos de turismo Cotopaxi". The active cell is A135, containing the formula $\text{=SUMA(W35:A135))/13}$. The spreadsheet contains a large table with columns labeled with letters (A to AA) and rows numbered 1 to 32. The data is organized into several sections, with the first section containing numerical values and the second section containing categorical data. The ribbon at the top shows the "Inicio" tab, and the status bar at the bottom indicates "Listo" and a zoom level of 49%.

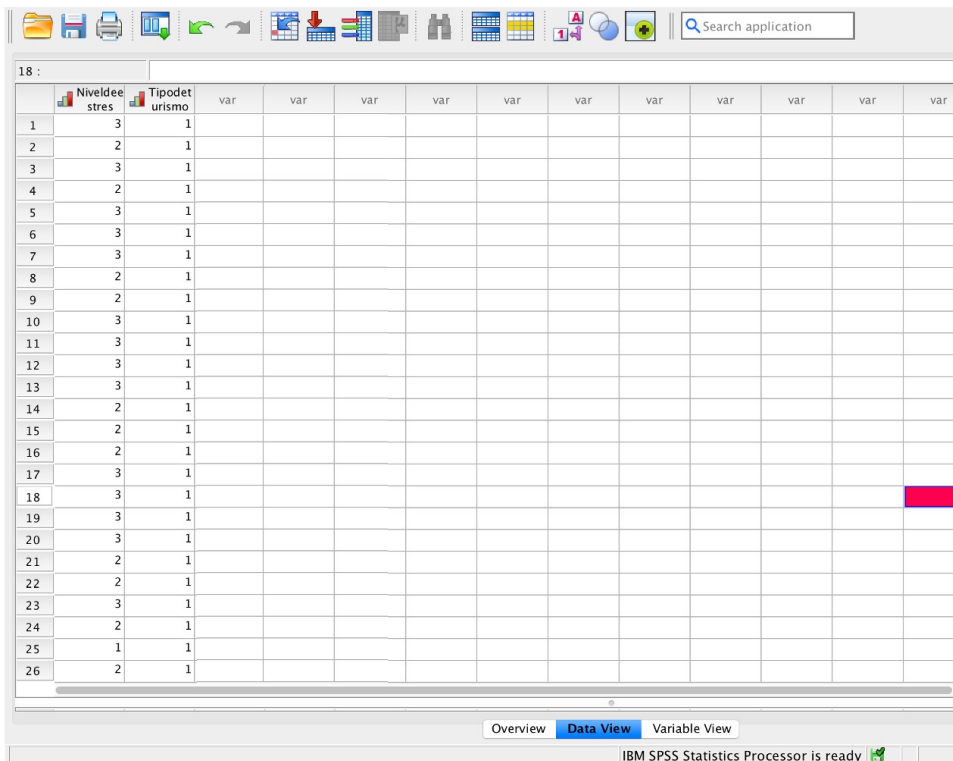
7. APÉNDICE 7. Base de datos EXCEL

The screenshot displays the Microsoft Excel interface for the same workbook. The active cell is A6, containing the value "1". The interface shows a grid of thumbnails for different views of the data, including a grid view, a table view, and a chart view. The ribbon at the top shows the "Inicio" tab, and the status bar at the bottom indicates "Página: 19 de 30" and a zoom level of 14%.

8. APÉNDICE 8. Variables, SPSS.



9. APÉNDICE 9. Base de datos SPSS



10. APÉNDICE 10. Aval de Traducción



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



CENTRO
DE IDIOMAS

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal **CERTIFICO** que:

La traducción del resumen al idioma Inglés del proyecto de investigación cuyo título versa: “**ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE EL TIPO DE TURISMO Y EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS TURISTAS QUE VISITAN LA PROVINCIA DE COTOPAXI**” presentado por: **Yanchapanta Quintuña Jennifer Dayana**, egresada de la Carrera de: **Turismo**, perteneciente a la **Facultad de Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales**, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo a la peticionaria hacer uso del presente aval para los fines académicos legales.

Latacunga, 30 de agosto del 2023

Atentamente,

TANIA
ELIZABETH
ALVEAR
JIMENEZ

Firmado digitalmente
por TANIA ELIZABETH
ALVEAR JIMENEZ
Fecha: 2023.08.31
17:11:29 -05'00'



CENTRO
DE IDIOMAS

Mg. Tania Alvear Jiménez
DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC
CI: 0503231763