



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS
NATURALES**

CARRERA DE LICENCIATURA EN ECOTURISMO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título:

**“ESTUDIO DEL NIVEL DE ESTRÉS DEL TURISTA DE LA PROVINCIA DE
COTOPAXI. DURANTE LA PANDEMIA”**

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de Licenciado en
Ecoturismo

Autor:

Landeta Naranjo Fabricio Xavier

Tutor:

Abarca Zaquinaula Manuel Antonio

LATACUNGA – ECUADOR

Febrero 2023

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Fabricio Xavier Landeta Naranjo, con cédula de ciudadanía No. 1723177083, declaro ser autor del presente proyecto de investigación: “Estudio del nivel de estrés del turista de la provincia de Cotopaxi. Durante la pandemia”, siendo el Lcdo. Mg. Manuel 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, 03 de febrero del 2023

Fabricio Xavier Landeta Naranjo
Estudiante
CC: 1723177083

Lcdo. Mg. Manuel Abarca Zaquinaula
Docente Tutor
CC: 1103989669

CONTRATO DE CESIÓN NO EXCLUSIVA DE DERECHOS DE AUTOR

Comparecen a la celebración del presente instrumento de cesión no exclusiva de obra, que celebran de una parte **LANDETA NARANJO FABRICIO XAVIER**, identificado con cédula de ciudadanía **1723177083**, de estado civil casado, a quien en lo sucesivo se denominará **EL CEDENTE**; y, de otra parte, el Ing. PhD. Cristian Fabricio Tinajero Jiménez, en calidad de Rectora Subrogante, 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. - **EL CEDENTE** es una persona natural estudiante de la carrera de Licenciatura en Ecoturismo, titular de los derechos patrimoniales y morales sobre el trabajo de grado “Estudio del nivel de estrés del turista de la provincia de Cotopaxi. Durante la pandemia”, la cual se encuentra elaborada según los requerimientos académicos propios de la Facultad según las características que a continuación se detallan:

Historial Académico

Inicio de carrera: Octubre 2016 – Marzo 2017

Finalización de la carrera: Octubre 2022 – Marzo 2023

Aprobación en Consejo Directivo:

Tutor: Lcdo. Mg. Abarca Zaquinaula Manuel Antonio

Tema: “Estudio del nivel de estrés del turista de la provincia de Cotopaxi. Durante la pandemia”

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

CLÁUSULA TERCERA. - Por el presente contrato, **EL 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 **EL 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 **EL 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 **EL 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 **EL CEDENTE** en forma escrita.

CLÁUSULA NOVENA. - El incumplimiento de la obligación asumida por las partes en las cláusulas cuartas, 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 02 días del mes de febrero del 2023.

Fabricio Xavier Landeta Naranjo
EL CEDENTE

Ing. PhD. Cristian Fabricio Tinajero Jiménez
EL CESIONARIO

AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

“ESTUDIO DEL NIVEL DE ESTRÉS DEL TURISTA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI. DURANTE LA PANDEMIA”, de Landeta Naranjo Fabricio Xavier, de la carrera Licenciatura en Ecoturismo, considero que el presente trabajo investigativo es merecedor del Aval de aprobación al cumplir las normas, técnicas y formatos previstos, así como también ha incorporado las observaciones y recomendaciones propuestas en la Pre defensa.

Latacunga, 03 de febrero de 2023



Lic. Abarca Zaquinaula Manuel Antonio Mg.

DOCENTE TUTOR

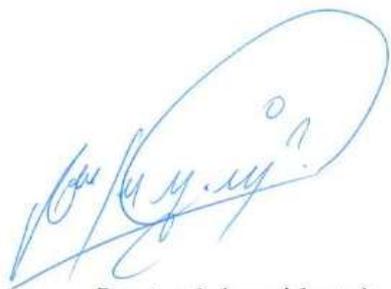
CC: 1103989669

AVAL DE LOS LECTORES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

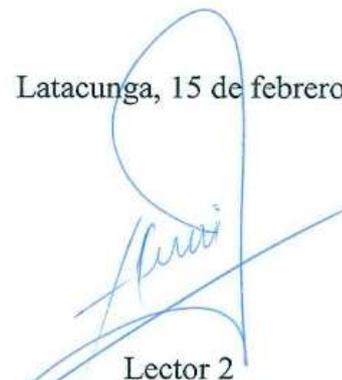
Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, 15 de febrero del 2023



Lector 1 (presidente)

Ing. Matius Mendoza Poma Msc.
CC: 1710448521



Lector 2

Ing. Freddy Anaximandro Álvarez Lema Mg.
CC: 1712930328



Lector 3

Ing. Milton Alberto Sampedro Arrieta Mg.
CC: 0602636987

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme el conocimiento, paciencia y sabiduría para poder continuar con mis estudios y superar los obstáculos a lo largo de toda mi vida. De manera especial agradezco a mis padres que siempre han estado cuando los he necesitado y me apoyaron en todo este largo proceso para cumplir lo anhelado. También a la Universidad Técnica de Cotopaxi por darme la oportunidad de estudiar y formarme profesionalmente. A mi tutor de tesis al Lic. Manuel Abarca, por la ayuda a la culminación de la investigación por brindar su paciencia y valiosa guía en el asesoramiento a la realización de la misma.

¡Gracias a todos!

Fabricio Xavier Landeta Naranjo

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a mis padres: César Aníbal Landeta Cadena y Blanca Margarita Naranjo Tapia, los cuales han sido un pilar fundamental para lograr culminar este proceso universitario. A mi esposa Lisbeth Guanochanga, mi hijo Alejandro Damian, quienes día tras día me motivan a ser una mejor persona, brindándome todo su apoyo y amor incondicional. También se lo dedico a mi hermana Guliana Alejandra Landeta Naranjo. A cada uno de ustedes que los amo con todo mi corazón.

Fabricio Xavier Landeta Naranjo

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS NATURALES

TÍTULO: “ESTUDIO DEL NIVEL DE ESTRÉS DEL TURISTA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI. DURANTE LA PANDEMIA”.

AUTOR: Landeta Naranjo Fabricio Xavier

RESUMEN

Para el cumplimiento del presente proyecto denominado “ESTUDIO DEL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS TURISTAS DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI. DURANTE LA PANDEMIA”, se tomó como objeto principal de estudio, a los turistas que visitaron la provincia de Cotopaxi durante la Pandemia del Covid-19 y sus variantes, ya que, el nivel de estrés de los turistas es un tema de gran importancia porque se conoce que esta enfermedad afecta o repercute directamente en la salud física, emocional y psicológica de las personas. Cotopaxi al ser una provincia de gran influencia turística sirve como foco para el estudio de ésta variable, ocupando así, el quinto puesto después de Pichincha, Guayas, Manabí y Azuay; es así que, se consideró necesario obtener una muestra de la población de la provincia para la aplicación de una encuesta, basada en los Niveles de estrés que existen, utilizándose la fórmula del muestreo no probabilístico, dando como resultado un total de 385 personas de diferente sexo y edades. Posterior a esto, se consideró necesario seleccionar los principales atractivos turísticos de esta provincia, los mismos que fueron: Volcán Cotopaxi, Laguna del Quilotoa, Laguna de Yambo, y Área Nacional de Recreación El Boliche; una vez determinados los sitios de visita se elaboró y cumplió un cronograma de salidas de campo. Para concluir con este estudio se tabuló los datos obtenidos en hojas de cálculo del programa Microsoft Excel, para realizar el análisis y la valoración de acuerdo a la tabla de la IMSS (Instituto Mexicano de Seguro Social) para conocer el nivel de estrés de los turistas. Con base a lo expuesto anteriormente, se obtuvo como resultados que los turistas que visitaron la provincia de Cotopaxi, se encuentran en un rango de estrés leve, siendo el género masculino de entre 18 a 26 años el segmento más afectado, con una puntuación de 45.7, por lo cual se encuentran en una fase de alarma, y es recomendable tomar las medidas pertinentes para que el nivel de estrés no aumente durante el tiempo de pandemia ni posterior a ésta.

Palabras clave: Turismo, pandemia, Cotopaxi, estrés, turistas.

TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI
FACULTY OF AGRICULTURAL SCIENCES AND NATURAL RESOURCES

TITLE: “STUDY OF THE STRESS LEVEL OF TOURISTS IN THE PROVINCE OF COTOPAXI. DURING THE PANDEMIC”.

AUTHOR: Landeta Naranjo Fabricio Xavier

ABSTRACT

For the fulfillment of this project called "STUDY OF THE LEVEL OF STRESS OF TOURISTS IN THE PROVINCE OF COTOPAXI. IN PANDEMIC TIME", the tourists who visited the province of Cotopaxi during the Covid-19 Pandemic and its variants were taken as the main object of study, since the stress level of tourists is a matter of great importance because It is known that this disease directly affects or affects the physical, emotional and psychological health of people. Cotopaxi, being a province of great tourist influence, serves as a focus for the study of this variable, thus occupying fifth place after Pichincha, Guayas, Manabí and Azuay; Thus, it will be necessary to obtain a sample of the population of the province for the application of a survey, based on the levels of stress that exist, using the non-probabilistic proven formula, resulting in a total of 385 people of different sex. and ages. After this, it was considered necessary to select the main tourist attractions of this province, which were: Cotopaxi Volcano, Quilotoa Lagoon, Yambo Lagoon, and El Boliche National Recreation Area; Once the visit sites were determined, a schedule of field trips was prepared and fulfilled. To conclude with this study, the data obtained in spreadsheets of the Microsoft Excel tourism program was tabulated, to carry out the analysis and assessment according to the IMSS (Mexican Institute of Social Security) table to know the stress level of the. Based on the above, the results were obtained that the tourists who visited the province of Cotopaxi, are in a range of mild stress, with the male gender between 18 and 26 years being the most affected segment, with a score of 45.7. Therefore, they are in an alarm phase, and it is advisable to take the pertinent measures so that the level of stress does not increase during the time of the pandemic or after it.

Key words: Tourism, pandemic, Cotopaxi, stress, tourist.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

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
ÍNDICE DE CONTENIDOS	xi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xv
ÍNDICE DE FIGURAS	xvi
1. INFORMACIÓN GENERAL.....	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	2
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	2
4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
5. OBJETIVOS.....	5
5.1. General.....	5
5.2. Específicos	5
6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	6
7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.....	7
7.1. Marco legal	7
7.1.1. Constitución de la República del Ecuador.....	7
7.1.2. Ley de Turismo	8

7.2. Bases teóricas de la investigación	9
7.2.1. Turismo.....	9
7.2.2. Facilidades turísticas	10
7.2.3. Accesibilidad turística	11
7.2.4. Turista.....	12
7.2.5. Hospedaje	12
7.2.6. Alimentación.....	13
7.2.7. Transporte.....	13
7.2.8. Atractivos turísticos	14
7.2.9. Atractivos naturales.....	14
7.2.10. Atractivos culturales.....	14
7.2.11. Recreación	14
7.2.12. Pandemia	15
7.2.13. Covid-19	15
7.2.14. Estrés	16
7.2.15. El estrés laboral durante el Covid-19	17
7.2.16. El turismo frente a la pandemia Covid-19.....	18
7.2.17. Turismo y Covid – 19 en Ecuador	19
7.3. Cuadro de operacionalización de variables.....	21
7.3.1. Variable de estudio.....	21
7.4. Descripción del sitio	23
7.4.1. Provincia de Cotopaxi	23
7.4.2. La Maná.....	24
7.4.3. Latacunga.....	25
7.4.4. Pangua	25

7.4.5. Pujilí	26
7.4.6. Salcedo	26
7.4.7. Saquisilí	26
7.4.8. Sigchos	27
7.5. Principales atractivos turísticos de la provincia de Cotopaxi	28
7.5.1. Laguna de Yambo	28
7.5.2. Laguna del Quilotoa.....	30
7.5.3. Volcán Cotopaxi	31
7.5.4. Área Nacional de Recreación el Boliche.....	33
8. VALIDACIÓN DE LAS PREGUNTAS CIENTÍFICAS O HIPÓTESIS	34
9. MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	34
9.1. Objetivo 1.....	35
9.2. Objetivo 2.....	36
9.3. Objetivo 3.....	39
10. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	40
11. IMPACTOS	59
11.1. Económicos.....	59
11.2. Sociales	60
12. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
Conclusiones	61
Recomendaciones	61
13. BIBLIOGRAFIA.....	63
14. APÉNDICES	70
Apéndice 1. Aval de traducción del resumen al idioma inglés	70
Apéndice 2. Hojas de vida del equipo de investigación	71

Apéndice 3. Modelo de encuesta.....	74
Apéndice 4. Fotografías de salida de campo y aplicación de encuestas.....	75
Apéndice 5. Manual de estrategias preventivas, para reducir el nivel de estrés en los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.	77

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cuadro de actividades y sistema de tareas en relación a los objetivos planteados	6
Tabla 2. Niveles de estrés.....	18
Tabla 3. Operacionalización de la variable de estudio: nivel de estrés.....	21
Tabla 4. Rangos a evaluar	38
Tabla 5. Cronograma de salidas de campo.....	38
Tabla 6. Puntuación para el nivel de estrés	39
Tabla 7. Edad de los turistas encuestados en la provincia de Cotopaxi.....	39
Tabla 8. Clasificación de niveles de estrés.....	49
Tabla 9. Frecuencia por niveles de estrés.....	50
Tabla 10. Relación del porcentaje de respuesta e individuos	50
Tabla 11. Promedio de respuesta de los individuos.....	51
Tabla 12. Resultado final.....	51
Tabla 13. Efectos del estrés	55
Tabla 14. Clasificación de niveles de estrés.....	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Población de la provincia de Cotopaxi.....	3
Figura 2. Facilidades turísticas	11
Figura 3. Mapa político de Cotopaxi	24
Figura 4. Laguna de Yambo	30
Figura 5. Tarabita “Tayta Yambo”	30
Figura 6. Laguna de Quilotoa.....	31
Figura 7. Volcán Cotopaxi	32
Figura 8. Parque Nacional Cotopaxi	32
Figura 9. Área Nacional de Recreación El Boliche	34
Figura 10. Imposibilidad de conciliar el sueño.....	40
Figura 11. Jaquecas y dolores de cabeza.....	41
Figura 12. Indigestión y molestias gastrointestinales	41
Figura 13. Sensación de cansancio o agotamiento.....	42
Figura 14. Tendencia de comer, beber, o fumar	43
Figura 15. Disminución de interés sexual	44
Figura 16. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.....	44
Figura 17. Disminución de apetito.....	45
Figura 18. Temblores musculares	46
Figura 19. Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo.....	46
Figura 20. Tentaciones de no levantarse por la mañana	47
Figura 21. Tendencias a sudar o palpitaciones	48
Figura 22. Portada.....	53
Figura 23. Actividades turísticas para evitar el estrés.....	57
Figura 24. Contenido.....	58
Figura 25. Contraportada.....	59

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título:

Estudio del Nivel de estrés del turista de la Provincia de Cotopaxi, Durante la pandemia.

Lugar de ejecución:

Provincia: Cotopaxi

Zona: 3

Institución:

Universidad Técnica de Cotopaxi

Facultad Académica:

Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales

Carrera que auspicia:

Licenciatura en Ecoturismo

Nombres de equipo de investigadores:

Tutor: Lic. Mg. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula

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

Número telefónico: 0991975168

Estudiante - Investigador: Landeta Naranjo Fabricio Xavier

Correo electrónico institucional: fabricio.landeta7083@utc.edu.ec

Número telefónico: 0986825255

Área de conocimiento:

Área de Turismo

Línea de investigación:

Análisis del turismo

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La importancia del proyecto de investigación radica en la necesidad de conocer con mayor claridad cuáles fueron las repercusiones de salud, que sufrieron los turistas durante la pandemia de COVID-19, puesto que, gracias a esta, no contaron con el cien por ciento de las facilidades para la realización de las actividades turísticas. Esto se logra, con base en el estudio de diferentes síntomas o indicadores que facilitan la correcta obtención de datos determinantes para ubicar el nivel de estrés en los rangos de: “Sin estrés, estrés leve, estrés medio o estrés grave”.

La información recopilada abre paso al diseño de estrategias preventivas ante dicha temática, precautelando la salud y bienestar de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi. De igual manera, será de gran beneficio para que los turistas puedan utilizar esta información y prevenir varias situaciones antes de viajar.

Por otra parte, la investigación sirve como guía metodológica para futuros estudios relacionados con la temática post Covid al ser un referente en el estudio de nivel de estrés turístico, tomando en consideración que el aporte bibliográfico brindado da la pauta a un tema que no cuenta con antecedentes debido a su reciente surgimiento en el año 2020.

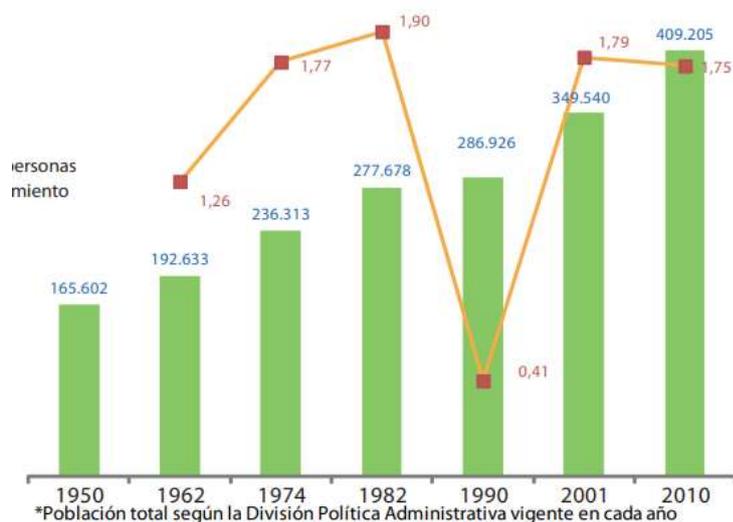
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Los beneficiarios se dividen en dos partes: personas directas y personas indirectas. Los beneficiarios directos son los turistas que visitaron la provincia de Cotopaxi durante la emergencia sanitaria producida por el Covid-19 durante la pandemia, al no contar con un registro específico de turistas que ingresaron a los principales atractivos turísticos de dicha provincia se tomó como referencia las 409.205 personas que habitan en la provincia de Cotopaxi según el (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2010), mismos que serán considerados como beneficiarios indirectos, además se ha tomado en cuenta los casos confirmados en dicha provincia que son 110453, el número de fallecidos es de 580 y

fallecidos probables son 129, dando un total de 12.162 personas con casos de Covid-19, siendo un 24,9% de la población total (Ministerio de Salud Pública, 2022).

Figura 1

Población de la provincia de Cotopaxi



Nota. La figura 1 detalla la población existente en la provincia de Cotopaxi del año 2010, tomado de (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2010).

4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La falta de accesibilidad y facilidades turísticas son la causa principal de estrés en los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi, por lo que, identificar el grado en el cual se han visto perjudicados, facilitará la toma de decisiones preventivas. Según (Suiza, 2021), el impacto económico a nivel mundial será de alrededor de 4 billones de dólares en el sector turístico.

Si bien no existen antecedentes de estudios realizados sobre el nivel de estrés directamente en los turistas, investigaciones que evalúan el nivel de las afectaciones de esta enfermedad a los trabajadores empresariales, sirven de base para desarrollar una metodología que cumpla con los objetivos de este estudio. De igual forma, información de varias fuentes sirven de sustento al identificar al estrés como una enfermedad o estado patológico.

Un estudio realizado en Estados Unidos enfocado en Norte América desvela que alrededor del 70 por ciento de turistas mantienen un nivel de estrés medio y alto. Por su parte, en América Central no existe información concreta de estudios realizados sobre el nivel de estrés, no obstante, América Latina como foco del problema mantiene niveles de estrés en un rango medio y el país que encabeza la lista es Colombia acompañada por Ecuador, Panamá, Honduras, Perú y Uruguay (Vanguardia, 2013).

Según Vanguardia (2013), en Ecuador se encuentra en el sexto puesto de los países con mayor índice de estrés a nivel de Latinoamérica, mismo que aumentó gracias a la actual pandemia de Covid- 19 y sus medidas precautelarias, que provocaron el encierro de toda la población, afectando de manera significativa a toda la industria, incluida la turística. Antes de la Pandemia en el país, se registró durante el año 2019 una llegada de 2,043.993 turistas, y a esto se lo compara con el año 2020 que señala una cantidad de 468.894 turistas, se puede notar un déficit del 77 por ciento en la demanda turística por la llegada de la pandemia (Ministerio de Turismo, 2020).

Mientras que, a nivel regional las provincias más afectadas fueron aquellas que basan su economía en las actividades mayormente turísticas como, por ejemplo: Cotopaxi. Como Hito se puede mencionar que tan solo en el Parque Nacional Cotopaxi se produjo una reducción de personal de aproximadamente 39 personas, esto debido a la falta de turistas en este dicho atractivo, para lo cual el ex personal del sitio optó por tomar otras medidas para sus ingresos económicos como lo son: la agricultura y la ganadería. Ellos mencionan que antes de la pandemia solían obtener ingresos que superaban los \$450 mensuales y durante la pandemia solían conseguir aproximadamente \$150 que prácticamente no alcanza para solventar los gastos en sus familias. Todo esto se debe a la incertidumbre que se vivía al no saber qué sucedería con la salud a nivel mundial.

Es así que, en una entrevista realizada al guía local Sr. Franklin Iza quién indica que deben reducir temporalmente el costo de los servicios que brindan. “Solo en el Parque Nacional Cotopaxi tenemos alrededor de 300 guías locales, y estimamos que el 80% de ellos no tienen ingresos, ni otras actividades durante la pandemia” (Borja, 2020).

En el otro lado de la industria el nivel de estrés en los turistas de la provincia de Cotopaxi fue en aumento al no contar con todas las facilidades para la realización de sus actividades. Esto dio como motivo que muchos de los visitantes tengan muchas enfermedades causadas por el estrés. Como consecuencia de esto muchos turistas llegaron a tener diferentes niveles de estrés, entre ellos el agudo y el crónico; mismos que se diferencian por el tiempo de duración, el estrés agudo es a corto plazo y desaparece rápidamente, en cambio el crónico mantiene al cuerpo y al sistema nervioso alerta incluso cuando el individuo no se encuentra expuesto al motivo o causa del estrés.

5. OBJETIVOS

5.1. General

Describir el nivel de estrés de los turistas, a través de la estadística descriptiva, que aporte con información importante a la reactivación turística de la provincia de Cotopaxi.

5.2. Específicos

- Diseñar las bases teóricas de la investigación mediante fuentes bibliográficas, determinando la muestra representativa de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.
- Aplicar una encuesta a los turistas de la provincia de Cotopaxi, para la identificación del nivel de estrés.
- Proponer la elaboración de un manual de estrategias preventivas, para reducir el nivel de estrés en los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi mediante los resultados obtenidos.

6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

Tabla 1.

Cuadro de actividades y sistema de tareas en relación a los objetivos planteados

Objetivo	Actividades	Resultado esperado	Medios de verificación
Diseñar las bases teóricas de la investigación mediante fuentes bibliográficas, determinando la muestra representativa de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recolectar información bibliográfica relevante de la provincia de Cotopaxi. 2. Seleccionar la técnica de muestreo. 3. Trabajar con el muestreo no probabilístico. 4. Calcular el tamaño de la muestra a través de la fórmula de población infinita. 5. Selección de la técnica de estudio (en este caso será el Test del IMSS) 	Diseño de estudio para la selección del método y técnica para la recolección de datos.	Técnica bibliográfica. Fórmula para el cálculo de la muestra (Población infinita)
Aplicar una encuesta a los turistas de la provincia de Cotopaxi, para la identificación del nivel de estrés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer los atractivos turísticos con mayor afluencia de visitantes bajo criterio personal. 2. Realizar salidas de campo para recolectar las muestras. 3. Realizar la tabulación de datos mediante la escala de Likert 4. Sistematizar la información obtenida. 5. Clasificar el nivel de estrés de los turistas. 	Base de datos de las encuestas recopiladas	Técnica de la encuesta. Aplicación del Test de estrés laboral (IMSS) Estadística descriptiva y rangos de puntuación del Test de estrés laboral
<ul style="list-style-type: none"> • Proponer la elaboración de un manual de estrategias preventivas, para reducir el nivel de estrés en los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi mediante los resultados obtenidos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizar los resultados obtenidos 2. Investigar los métodos y técnicas de reducción de estrés 3. Generar las estrategias preventivas 	Estrategias que permitan a los turistas reducir el nivel de estrés al momento de viajar	Diseño del manual digital

Nota. La tabla 1 detalla las actividades y sistema de tareas que serán relacionados con los objetivos general y específicos.

7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

7.1. Marco legal

7.1.1. *Constitución de la República del Ecuador*

Para dar sustento a la investigación se ha tomado en cuenta varios artículos que se encuentran en la Constitución de la República del Ecuador (Asamblea Nacional Constituyente, 2008).

Artículo 24.- Toda persona tiene derecho al descanso, la recreación, al deporte y al tiempo libre.

Artículo 30.- Toda persona, independientemente de su condición social y económica, tiene derecho a un medio ambiente seguro y saludable, con una vivienda adecuada y digna.

Artículo 31.- Los ciudadanos tienen derecho al uso pleno de las ciudades y sus espacios públicos de acuerdo con los principios del desarrollo sostenible, la justicia social, el respeto a las diferentes culturas urbanas y el equilibrio urbano-rural. La realización del derecho a la ciudad se basa en la gobernabilidad democrática, las funciones ecológicas y sociales de la propiedad, y de las ciudades en pleno ejercicio de la ciudadanía.

Art. 66.- Se reconoce y garantizará a las personas:

2. Gozar de una vida digna, con salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento, educación, trabajo, recreación y deporte, bienes materiales, vestido, seguridad social y demás servicios sociales necesarios.

5. La libertad individual de desarrollo no está más limitada que los derechos de otras personas.

25. El derecho para acceder con eficiencia, eficacia y de calidad a los bienes y servicios públicos y privados, además recibir información pertinente y auténtica sobre su contenido y características.

27. El derecho a vivir en un ambiente limpio, ecológicamente sostenible, libre de contaminación y en armonía con la naturaleza.

Art. 383.- Garantiza el derecho de los individuos y las comunidades a disfrutar del tiempo libre, a mejorar las condiciones físicas, sociales y ambientales, para su disfrute y a promover actividades para el esparcimiento, la recreación y el desarrollo personal.

7.1.2. Ley de Turismo

Así mismo, el (Ministerio de Turismo, 2014) sustenta los artículos mencionados en lo cual se destaca lo siguiente:

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

Art. 3.- Los principios para las actividades turísticas son las siguientes:

- Desarrollar la infraestructura del país y mejorar los servicios públicos básicos para atender las necesidades de los turistas.
- Iniciar y asociar a las comunidades indígenas, campesinas, montubias o afroecuatorianas con sus culturas y tradiciones, preservando su identidad, protegiendo los ecosistemas y participando en la prestación de los servicios turísticos en las condiciones que establece la presente ley.

Art. 4.- La política estatal con relación al sector del turismo, debe cumplir los siguientes objetivos:

- Proteger al turista y fomentar la conciencia turística.
- Promover la formación técnica y profesional de quienes se dedican legalmente al turismo.

Art. 5.- Se considera como actividad turística realizada por una persona natural o jurídica, a cambio de remuneración de una o varias de las siguientes actividades:

- a. Alojamiento.
- b. Abastecimiento de bebidas y alimentos.
- c. El transporte principalmente para el turismo, incluyendo el aéreo, marítimo, fluvial y terrestre, y el alquiler de vehículos para este fin.
- d. Operación, es principalmente cuando la agencia de viajes pone a disposición sus medios de transporte.
- e. Intermediación, agencia de viajes y organización de eventos, congresos y convenciones.
- f. Casino, sala de juegos (bingo mecánico), hipódromo y caballerizas, parque de atracciones.

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

7.2. Bases teóricas de la investigación

Con la finalidad de lograr un sustento teórico viable a la investigación a continuación se presenta el desarrollo de las bases teóricas, que para su comprensión se abordará en primera instancia la conceptualización de Turismo.

7.2.1. Turismo

Según (Organización Mundial del Turismo, 2019), es considerado un fenómeno que incluye aspectos sociales, culturales y económicos, lo que significa que las personas viajan a países o regiones fuera de su entorno habitual por motivos personales, profesionales o de negocios. Estas personas se denominan viajeros, los mismos que pueden ser turistas,

excursionistas, residentes o no residentes de una localidad, cabe recalcar que el turismo abarca actividades de las cuales suponen un gasto turístico en el sitio que visitan.

El turismo es una de las pocas actividades humanas que se estudia en diferentes disciplinas (economía, ecología, psicología, geografía, sociología, historia, estadística, derecho y ciencias políticas y administrativas). Así (Morillo, 2011), se refiere al turismo como una serie de movimientos que generan fenómenos socioeconómicos, políticos, culturales y jurídicos.

En referencia con lo antes citado se puede evidenciar que el turismo se encarga del desplazamiento de personas de un lugar de origen hacia otro a fuera de su lugar de residencia, estas pueden ser denominados turistas, visitantes, excursionistas, mismo que implica actividades turísticas acorde a la motivación del viaje.

7.2.2. *Facilidades turísticas*

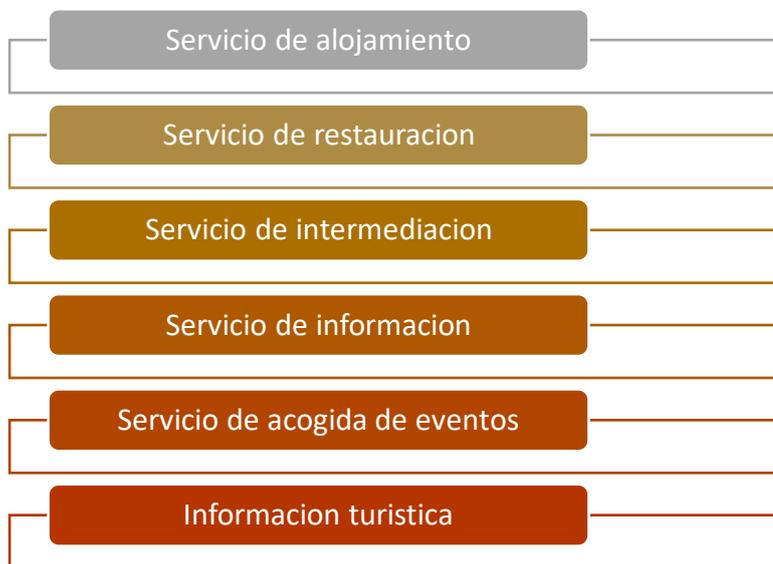
Para (Sammarchi, 2011), las facilidades turísticas son aquellas que colaboran en la generación y constitución del producto turístico, al posibilitar la permanencia del turista en el centro receptor. Esto implica que, sin la existencia de estas facilidades, el recurso turístico rara vez se constituye en un producto turístico, entre estas facilidades se deben contar: el equipamiento de alojamiento, los servicios de gastronomía, amenidades turísticas, infraestructura y/o servicios necesarios para el turista y para la accesibilidad y de transporte.

Según (Parra, 2011), en su estudio bibliográfico señala que las Facilidades Turísticas “son aquellas posibilidades que complementan los atractivos turísticos, permitiendo la permanencia y el disfrute de una estancia agradable” (p. 36). Además, son todas aquellas instalaciones y servicios destinados a facilitar el alojamiento y la alimentación igual que las distracciones, amenidades, y servicios complementarios para el turista. Es el conjunto de actividades perfectamente diferenciadas entre sí, pero íntimamente relacionadas, que funcionan en forma armónica y coordinada.

Son consideradas facilidades turísticas los servicios detallados en la siguiente figura:

Figura 2.

Facilidades turísticas



Nota. La figura 2 detalla las facilidades turísticas en torno a la prestación de servicios.

Tomado de (Parra, 2011).

De lo anteriormente citado se concluye que las facilidades turísticas son aquellas que permiten al turista disfrutar del atractivo de una manera más satisfactoria, con servicios de calidad y permitiendo que cada visitante se sienta cómodo en su viaje.

7.2.3. Accesibilidad turística

El área de turismo accesible tiene como función implementar acciones para que los turistas con discapacidad y sus acompañantes puedan acceder y disfrutar de la oferta turística nacional de forma autónoma, cómoda y segura (Servicio Nacional de Turismo, 2022).

También, se preocupa que la accesibilidad sea de manera transversal, en todas las áreas del turismo nacional y permitir el acceso a todas las personas por igual. Así mismo, estimula la generación de productos turísticos diseñados bajo el concepto de accesibilidad universal y del Código de Ética Mundial para el Turismo.

Además, para Boudegue et al. (2010) la accesibilidad turística “es un conjunto de características que dispone un entorno urbano, edificación, producto, servicio o medio de comunicación para ser utilizado en condiciones de comodidad, seguridad, igualdad y autonomía por todas las personas, incluso aquellas con capacidades motrices o sensoriales diferentes” (p. 7). Una buena accesibilidad es aquella que pasa desapercibida a los usuarios. Esta “accesibilidad desapercibida” implica algo más que ofrecer una alternativa al peldaño de acceso: busca un diseño equivalente para todos, cómodo, estético y seguro.

Es así que de lo anteriormente tratado se puede determinar que la accesibilidad turística es la eliminación de barreras, y el disfrute del turismo en igualdad de condiciones, para cualquier persona independientemente de su condición.

7.2.4. Turista

Son todas las personas que salgan de su lugar de residencia, y a la vez recorra o visite un país o sitio por ocio o placer. Se denomina turista a la persona que se desplaza hacia otras regiones o países distintos del propio con la finalidad de pasar allí momentos de ocio, conocer otras culturas, visitar lugares específicos que están ausentes en la región de residencia habitual, etc. Desde esta perspectiva, puede entenderse que el rol del turista es el del consumidor de servicios relativos al transporte y a la estadía en otras regiones. Este personaje es el destinatario de la actividad económica que mueve enormes cifras de dinero por año. Los distintos gobiernos, en su afán de atraer turistas que consuman en el país y promover la industria, suelen desarrollar políticas acordes (Ramos, 2014).

7.2.5. Hospedaje

Aquel establecimiento cuya actividad principal es ofrecer alojamiento a personas, mediante precio, de forma habitual y profesional, con o sin otros servicios complementarios, mediante la denominación genérica de hotel, hostel, pensión o similar. No forman parte de este grupo, a los efectos de esta encuesta, el resto de establecimientos de alojamiento turístico

acogidos a una normativa específica como viviendas turísticas vacacionales, agroturismos, campings, etc. (Euskal , s.f.). Este vocablo proviene de la palabra hospedar, y significa el recibimiento de personas (huéspedes) en la casa, en un hotel, en una posada, etc. Igualmente, este término está relacionado con el turismo ya que hace referencia a la entrada de manera individual o grupal de personas a un hotel o posada a cambio de una tarifa específica. El hospedaje se puede ofrecer de manera generosa, dependiendo de la persona se puede ofrecer gratuitamente (Concepto Definición, 2021).

7.2.6. Alimentación

Para (Martinez & Pedrón, 2016), es una actividad diaria que realizan las personas para nutrirse con diferentes tipos de sustancias. Mismas que contienen los alimentos que componen nuestra dieta (Porporatto, 2020). La alimentación consiste en el acto de ingerir alimentos para proveer al organismo de las necesidades alimentarias, obtener energía, desarrollarse y sobrevivir. La alimentación es, además del agua, un elemento vital para los seres humanos así como para todos los seres vivos en general, considerándose una alimentación saludable a la que aporta los nutrientes esenciales que las personas necesitan.

7.2.7. Transporte

Transporte significa el movimiento de personas o bienes en el espacio físico, facilita el movimiento o acceso a los territorios y juega un papel importante en el desarrollo económico y social de los países. Cuando se utiliza el término o definición transporte turístico, se puede hacer referencia al transporte público con fines de turismo, recreación y entretenimiento, que se presta y contrata para satisfacer las necesidades de viaje de las personas como usuarios turísticos (Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, 2018).

7.2.8. Atractivos turísticos

Define a los atractivos turísticos como el componente más importante del producto turístico «por cuanto son los que determinan la selección, por parte del turista, del punto del destino de su viaje, y son los que generan, por tanto, una corriente turística hacia su localización (Acerenza, 1984). Apunta asimismo que «constituyen el principal motivo para que el turista lo visite [al destino] y son capaces de satisfacer las motivaciones primarias de viaje de los turistas.

7.2.9. Atractivos naturales

Según (Carvajal & Quintero, 2018), es un conjunto de elementos inmateriales y/o materiales que pueden transformarse en un producto turístico, que puede influir en el proceso de toma de decisiones de los turistas para visitar un lugar de residencia. Por ello, este último se ha convertido en un atractivo turístico. Mencionan que estos son los elementos de la naturaleza que cuentan con determinada atracción, a tal punto que las personas quieran visitarlos, y satisfacer sus necesidades de recreación y esparcimiento.

7.2.10. Atractivos culturales

Para la autora (Cruz, 2017), los atractivos culturales son una modalidad de turismo que resalta los aspectos culturales que ofrece un determinado sitio turístico, ya sea un pequeño pueblo, una ciudad, una región o un país.

De lo citado anteriormente se puede destacar que los atractivos culturales son lugares turísticos los cuales son visitados por su valor histórico, arte y belleza mostrada dentro del atractivo ya sea como exhibición o relato del mismo.

7.2.11. Recreación

La recreación define todas aquellas actividades organizadas o no organizadas cuyo propósito es la relajación, el entretenimiento y/o diversión de un individuo, por ejemplo, caminar y contemplar la naturaleza, o realizar un deporte. La recreación se define como la

“acción y efecto de recrear” sea esto para el alivio del estrés o por goce (Real Academia de la Lengua Española, 2017).

7.2.12. *Pandemia*

Se refiere directamente cuando una enfermedad que en un principio se convirtió en epidemia, llega a propagarse de manera más amplia, inclusive llegando a atravesar varios continentes o abarcando el planeta (Kaffure, 2010). Etimológicamente el vocablo “pandemia” procede de la expresión griega *pandêmonnosêma*, traducida como “enfermedad del pueblo entero”. A primera vista parece hacer referencia a elementos claros, unánimes y continuos en el tiempo que no merecen discusión. Sin embargo, al hacer una aproximación a los momentos históricos que han suscitado el uso de tal expresión, es posible percibir que se trata de una construcción social que se transforma en el tiempo y en la que participan, en permanente tensión, diferentes corrientes de pensamiento (Kaffure, 2010).

Una pandemia es la afectación de una enfermedad infecciosa de los humanos a lo largo de un área geográficamente extensa, es decir, que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. El vocablo que procede del griego *πανδημία*, de *παν* (*pan*, todo) y *δήμος* (*demos*, pueblo), expresión que significa reunión de todo un pueblo. Por lo tanto, el término pandemia hace referencia a la afectación geográfica o numérica en cuanto al número de casos afectados y nunca referencia a la gravedad clínica del proceso (¿Qué es una Pandemia? Definición y fases, 2020).

7.2.13. *Covid-19*

La pandemia de COVID-19 ha recordado el papel fundamental que desempeñan los: médicos, doctores, enfermeros y en general todos los servidores o trabajadores en el área de salud para aliviar el sufrimiento y salvar vidas,» ha dicho el Director General de la OMS. Por lo general los países, hospitales o centros de salud no pueden mantener a salvo a los pacientes a menos que preserve la seguridad de sus trabajadores de la salud. Es por ello, que la carta

emitida por la OMS sobre la Seguridad de los Trabajadores de la Salud es la iniciativa para que cada trabajador tenga una mejor condición laboral, con seguridad, capacitaciones y las remuneraciones de acuerdo a la ley (Organización de las Naciones Unidas, 2021).

7.2.14. Estrés

Según (Torrades, 2007), es una sensación de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustrado o enojado.

El estrés es la respuesta del cuerpo a un desafío. Por ejemplo, un poco de estrés puede ser positivo si te ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo puede dañar la salud de la persona, es así que el estrés es considerado como un conjunto de reacciones que deben ser manejadas para que no sobrepase a un nivel de estrés agudo o a su vez crónico.

En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas, como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo.

Cabezas et al. (2021), mencionan que los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, sirven para identificar los factores de riesgo que contribuyen en la angustia y miedo psicológico, es por ellos que en la población general del Ecuador en relación con la pandemia de Covid-19 se realizó un estudio mediante la aplicación de una encuesta que incluye variables sociodemográficas y la prueba de escala DASS-21 a un total de 789 personas de Ecuador. Los resultados indican que un número preocupante de personas informó niveles severos o extremadamente severos de depresión (10.3%), ansiedad (19.4%) y estrés (13.5%).

7.2.15. El estrés laboral durante el Covid-19

Es uno de los principales problemas que se está tomando en cuenta en las empresas, debido a que conlleva varias enfermedades. La salud de los empleados y trabajadores es fundamental para el buen desarrollo de sus actividades dentro del ámbito laboral, es muy necesario llevar un adecuado control de los principales avisos de esta enfermedad (Organización Internacional del Trabajo, 2019).

La pandemia de Covid-19 ha tenido un gran impacto en la vida de muchas personas, que les ha puesto a prueba en situaciones estresantes, abrumadoras, que han provocado emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Las medidas de salud pública como el distanciamiento social son necesarias para frenar la propagación de la COVID-19, pero nos aíslan y aumentan el estrés y la ansiedad. Es importante aprender a lidiar con el estrés de una manera más saludable para que usted, sus seres queridos y las personas que conozca puedan desarrollar una mayor resiliencia (Instituto Nacional de Salud Mental, 2020).

Cabezas et al. (2021), menciona que el 11 de marzo en Ecuador se declaró estado de emergencia por la epidemia de Covid-19. Esto conllevó a tomar medidas públicas sin precedentes, las mismas que servirían para combatir la propagación de Covid-19, incluido el aislamiento físico siendo éste, prácticamente algo nuevo en la vida de muchas personas. Debido a que esta enfermedad es nueva, existe una investigación limitada sobre el impacto psicológico que produciría en el público en general durante el pico de la epidemia.

Niveles de estrés

El manejo del estrés sin duda no es fácil y en ocasiones resulta complicado y/o confuso por la variedad de tipos, como son: agudo, agudo episódico y crónico (American Psychological Association, 2010). Cada uno tiene características diferentes, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. A continuación en la siguiente tabla se detalla los niveles de estrés:

Tabla 2.*Niveles de estrés*

Nivel de estrés	Descripción
Estrés Leve-medio	El estrés leve o medio viene siendo la forma de estrés más común que existe. Nace de las exigencias y presiones del ser humano. El estrés agudo es emocionante y fascinante debido al grado que representa y la cantidad de personas que lo padecen, pero cuando es demasiado resulta agotador.
Estrés Alto	Este tipo de estrés se da con frecuencia, en personas cuyas vidas son bastante desordenadas, que son prácticamente estudios de caos y crisis. Por lo general se encuentran apuradas, pero siempre llegan tarde. Las cosas les salen mal. Asumen varias responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención por completo. Suelen permanecer y constantemente en las garras del estrés agudo episódico. Es común que las personas con reacciones de este tipo de estrés estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa".
Estrés Grave	El estrés crónico grave surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones. Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona.

Nota. La tabla 2 muestra los diferentes niveles de estrés que existe y cuáles son sus características.

7.2.16. El turismo frente a la pandemia Covid-19

Desde abril de 2020, el turismo en el país se ha detenido en gran parte como resultado de la pandemia de COVID-19. Esta parálisis del sector de turismo no solo ha afectado fuertemente a las economías y el empleo, sino también a muchas comunidades locales en América Latina. Aquí se presentan varios recursos sobre las medidas tomadas por diferentes gobiernos y el sector privado para mitigar el impacto de la crisis en las empresas turísticas, en

su mayoría pequeñas, y trabajadores, así como prepararlos para la recuperación posterior a COVID-19 (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2021).

7.2.17. Turismo y Covid – 19 en Ecuador

Al paralizar la COVID-19 el turismo mundial, millones de personas en cuarentena han empezado a buscar experiencias culturales y viajeras desde sus casas. La cultura ha demostrado ser indispensable durante este periodo y la demanda de acceso virtual a los museos, sitios del patrimonio, teatros y espectáculos ha alcanzado niveles nunca vistos. Con más del 80% de los bienes del Patrimonio Mundial cerrados, el sustento de millones de profesionales del turismo está en grave peligro (Organización Mundial del Turismo, 2021).

Como lo mencionan las Naciones Unidas (Organización de las Naciones Unidas, 2021) el sector turístico a nivel mundial, se verá afectado con cuatro billones de dólares ante el Covid – 19; Los países en desarrollo serán los más afectados, ya que la ausencia de una vacunación generalizada mantendrá a los turistas alejados. Por regiones, la que más sufrirá el impacto de la crisis del turismo en su PIB será Centroamérica mientras que, por países, Ecuador será el que más vulnerable después de Turquía. los expertos no esperan volver a los niveles de afluencia turística internacionales previos a la pandemia hasta 2023 o incluso después.

Se espera que el turismo internacional se recupere en la segunda mitad del año, pero los informes de la conferencia continúan mostrando pérdidas de \$ 1.7 a \$ 2.4 billones en 2021 en comparación con los niveles de 2019. Mientras que los resultados se basan en simulaciones que reflejan únicamente los efectos de la reducción del turismo, sin considerar políticas que podrían suavizar el impacto de la pandemia en el sector, como los programas de estímulo económico. El informe evalúa los impactos económicos de tres posibles escenarios (Organización de las Naciones Unidas, 2021).

Inicia con la proyección de la Organización Mundial del Turismo de una caída del 75% en las llegadas de turistas internacionales, el pronóstico más pesimista basado en la disminución observada en 2020. En este caso, una caída de 948.000 millones de dólares en los ingresos mundiales por turismo representa una pérdida real de 2,4 billones de dólares. El PIB puede crecer dos veces y media. Esta tasa varía de un país a otro, ya que puede duplicarse en algunos países y triplicarse o cuadruplicarse en otros. Este es un multiplicador que depende de los efectos adicionales del turismo, incluido el desempleo no calificado, según el informe. Por ejemplo, el turismo internacional aporta alrededor del 5% del PIB en Turquía y en el 2020, el país sufrió una caída del 69% de las visitas turísticas internacionales.

La caída de la demanda turística en el país se estima en 33.000 millones de dólares, lo que conlleva pérdidas en sectores altamente vinculados, como la industria alimenticia, de bebidas, el comercio minorista, las comunicaciones y el transporte.

La caída total de la producción de Turquía es de 93.000 millones de dólares, unas tres veces más que el impacto inicial. Sólo el descenso del turismo contribuye a una pérdida real del PIB de alrededor del 9%. Este descenso se compensó en parte con medidas fiscales para impulsar la economía. El segundo escenario refleja una proyección menos pesimista y consiste en una reducción del 63% de las visitas turísticas internacionales (Organización de las Naciones Unidas, 2021).

El tercer escenario considera cambios en los datos de turismo nacional y regional para 2021. Por ejemplo, suponga que el turismo disminuye en un 75 % en países con bajas tasas de vacunación y en un 37 % en países con tasas de vacunación relativamente bajas. Alto, principalmente en países desarrollados y algunas economías más pequeñas (Organización de las Naciones Unidas, 2021).

7.3. Cuadro de operacionalización de variables

7.3.1. Variable de estudio

Niveles de estrés en los turistas que visitan la provincia de Pichincha, Durante la pandemia.

Tabla 3.

Operacionalización de la variable de estudio: nivel de estrés

Concepto	Categoría	Indicadores	Ítems
Presencia de un nivel de estimulación ambiental desde el cual se libera toda una secuencia de reacciones fisiológicas que previenen al sujeto para la defensa o la huida, se han creado distintos modelos conceptuales de este término basados en el principio de equilibrio entre las exigencias dadas por el entorno y los recursos que el sistema pone en manos de los individuos con el objetivo de hacerles frente (Rupay, 2018).	Variables Demográficas	Edad	<ul style="list-style-type: none"> • 18 - 25 años • 26 - 35 años • 36 - 45 años • 46 - 55 años • 56 - 65 años
			Género
	Variables de estado anímico y físico	Imposibilidad de conciliar el sueño.	
			Jaquecas y dolores de cabeza.
		Indigestiones o molestias gastrointestinales	
			Sensación de cansancio extremo o agotamiento

Tabla 3.*Operacionalización de la variable de estudio: nivel de estrés (continuación)*

Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • Pocas veces • Algunas veces • Relativamente frecuente • Muy frecuente
Disminución del interés sexual	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • Pocas veces • Algunas veces • Relativamente frecuente • Muy frecuente
Respiración entrecortada o sensación de ahogo	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • Pocas veces • Algunas veces • Relativamente frecuente • Muy frecuente
Disminución del apetito	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • Pocas veces • Algunas veces • Muy frecuente
Temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos).	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • Pocas veces • Algunas veces • Relativamente frecuente • Muy frecuente
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • Pocas veces • Algunas veces • Relativamente frecuente • Muy frecuente
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • Pocas veces • Algunas veces • Relativamente frecuente • Muy frecuente
Tendencias a sudar o palpitaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi nunca • Pocas veces • Algunas veces • Relativamente frecuente • Muy frecuente

Nota. En la presenta tabla se detalla el cuadro de operacionalización de variable con las preguntas que constaran en el cuestionario.

7.4. Descripción del sitio

7.4.1. Provincia de Cotopaxi

Es una de las 24 provincias que forman parte de la República del Ecuador, situada en el centro del país, específicamente en la región interandina o Sierra, principalmente sobre Patate en el este. La capital administrativa sería la ciudad matriz de Latacunga, la cual también es su urbe más grande y poblada.

(GoRaymi, 2016), menciona que la provincia de Cotopaxi consta de un territorio de unos 6.085 km², por lo cual es la décima quinta provincia del país por extensión. También limita al norte con Pichincha, por el sur con Tungurahua y Bolívar, al occidente con Los Ríos y al oriente con la provincia de Napo. En el territorio cotopaxense habitan 488.716 personas, dato obtenido de la proyección demográfica del INEC para 2020, siendo la décimo segunda provincia más poblada del país. Cotopaxi está constituida por 7 cantones, de las cuales se derivan las respectivas parroquias rurales y urbanas.

Se planifica que, en el último ordenamiento territorial la provincia de Cotopaxi pertenezca a una región comprendida también por las provincias de Chimborazo, Tungurahua y Pastaza, aunque no esté oficialmente conformada, denominada como Región Centro (El telégrafo, 2012). Es el tercer sitio más importante en cuanto a centros administrativos, económicos, financieros y comerciales del centro del Ecuador. Las destrezas manuales de sus habitantes son de vital importancia para el desarrollo industrial.

Entre las actividades principales de la provincia están el comercio, la ganadería, la industria y la agricultura. En cuanto a dato importante se puede mencionar que tuvo distintos períodos migratorios provenientes de la serranía como los panzaleos. A continuación, fue conquistada por el Imperio Inca la misma que tenía al mando a Huayna Cápac. Durante la colonización española se dio el "Asiento de San Vicente Mártir de Latacunga" por el primer

encomendero español en 1534; durante ese período la entidad máxima de la provincia fue el Corregimiento de Latacunga (GoRaymi, 2016).

Una vez que pasó la guerra independentista y la anexión de Ecuador a la Gran Colombia, se crea la Provincia vecina de Pichincha un 25 de junio del año 1824. Un 1ero de abril de 1851 se crea la que vendría a ser la novena provincia del país, la Provincia de Cotopaxi (GoRaymi, 2016).

Figura 3.

Mapa político de Cotopaxi



Nota. La figura 3 detalla el mapa político de la provincia de Cotopaxi tomado de (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Cotopaxi, 2015)

Esta provincia cuenta con siete cantones, los cuales son: La Maná, Latacunga, Pangua, Pujilí, Salcedo, Saquisilí, Sigchos, que serán detallados a continuación.

7.4.2. *La Maná*

Según el (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de la Maná, 2015), la Maná, está ubicada en las estribaciones de la cordillera occidental de Los Andes, en la provincia de Cotopaxi, a 150 km de la capital de la provincia de Latacunga,

Morfológicamente se ubica sobre una llanura de pie de cordillera compuesta de depósitos aluviales cubiertas de cenizas y arenas volcánicas de origen desconocido.

La cabecera cantonal se asienta sobre una terraza aluvial antigua del río San Pablo. Tiene varios pisos climáticos que varía de subtropical a tropical. Su altura es variable de 200 a 1150 msnm. Tiene una superficie total de 662,58 kilómetros cuadrados y cuenta con una población de 42.216 habitantes según el censo (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2010).

7.4.3. Latacunga

Latacunga, está ubicada en el centro del Ecuador a 89 km de Quito y a 335 km de Guayaquil, es el punto de enlace entre la Costa, Andes y Amazonía.

También conocida como la ciudad plácida y mágica, su nombre proviene de las palabras "llacta kunka" que significa "Dios de las Aguas", es una atractiva ciudad con calles adoquinadas rectas y estrechas bordeadas de casas bajas de teja rojiza con una inconfundible línea de arquitectura colonial española.

Su fecha de creación es el 25 de junio de 1824, cuenta con una extensión de 377,2 km². La temperatura anual oscila entre los 13° C y 18° C (Prefectura Cotopaxi, 2014).

7.4.4. Pangua

Pangua conocida como el "Paraíso Escondido de Cotopaxi". Se encuentra ubicada al Sur Occidente de la provincia, en las estribaciones Occidentales de la Cordillera Andina, a una altitud que va desde los 100 a 3.600 m.s.n.m por sus 8 pisos altitudinales, con una temperatura que va desde los 10°C en su zona alta y de 20 a 25° C en su zona baja. Su nombre viene de la cultura Cayapa es por eso Pangua=Panguapi que significa "Agua Nueva", los pánguenses han construido su identidad y reconocimiento de ser un pueblo noble y valiente, hospitalario y trabajador, creando lazos de hermandad entre los demás cantones de la Provincia (EcuRed, 2017).

7.4.5. Pujilí

Limita al norte con los cantones Sigchos, Saquisilí y Latacunga; al sur, con el cantón Pangua y las provincias de Bolívar y Tungurahua; al este, con los cantones Latacunga y Salcedo; y, al oeste, con los cantones La Maná y Pangua. Pujilí tiene una superficie de 1.289 km²; una altitud promedio de 2.980 msnm; un clima semiárido-mesotermal, con una temperatura promedio de 12° C. Comprende siete parroquias: una urbana y seis rurales. Parroquia urbana: Pujilí o La Matriz, la cabecera cantonal. Parroquias rurales: Angamarca, Guangaje, La Victoria, Pilaló, Tingo La Esperanza y Zumbahua (Viteri y Yinna, 2016).

7.4.6. Salcedo

Salcedo, es un lugar privilegiado por encontrarse ubicado sobre los antiguos asentamientos de los Panzaleos, por tal motivo la cultura continúa manteniéndose esencialmente aborigen, la fisonomía que presenta es verdaderamente hermosa al contemplar pequeñas elevaciones del cual nuestros ojos se deleitan con gracia y colorido, la naturaleza misma le ha concedido estas hermosas pinceladas caprichosamente talladas donde predominan los páramos, picachos y en la parte central los valles, llanuras y mesetas. Este cantón es muy famoso por sus helados multicolores y la elaboración de pinol (harina de cebada tostada con raspadura molida, canela y otras especias), por lo que han sido reconocidos a nivel nacional e internacional. Se encuentra ubicado en el corazón del país al sur oriente de la provincia de Cotopaxi (EcuRed, 2017).

7.4.7. Saquisilí

El nombre Saquisilí quiere decir "deje aquí". La población se encuentra a 11 km. en el norte de Latacunga. La agricultura y la ganadería son sus renglones de producción importantes. El folclore con sus danzantes es muy rico y tienen fama las ferias de Saquisilí de los días jueves que congregan a los indígenas de los alrededores con sus productos agrícolas y artesanales. El alegre pueblo de Saquisilí le brindará una variedad exquisita de artesanías y

vivencias en sus mercados que toman vida en ocho coloridas plazas, cada una de las cuales provee diferente mercadería e interesantes objetos de las comunidades indígenas de la región. Un lugar que lo cautivará por sus colores, costumbres, paisajes y por la amabilidad de sus moradores. Los saquisilenses son gentes de trabajo y comercio, basta visitar la feria en mención de los jueves donde se pueden apreciar productos como: ganado, aves, cereales, telares, tejidos, gastronomía, artesanía, ganado vacuno, etc. todo en un espacio ubicado en el centro del cantón (EcuRed, 2017).

7.4.8. Sigchos

El cantón Sigchos se encuentra en las alturas de la Cordillera Andina y son un sitio propicio para la vida cotidiana de las poblaciones campesinas (EcuRed, 2017). Pero la cordillera encierra regiones con un clima benigno que ha hecho posible no solo la existencia diaria, sino la producción agrícola y consecuentemente el comercio. Sigchos fue establecida en la época colonial temprana y fue parte de encomiendas que fueron concedidas a los conquistadores y en las cuales existían importantes grupos humanos nativos. Sigchos significa 'Brazo de Hierro', uno de los jefes de la tribu, hombre muy fuerte, fornido y aguerrido, dominó y dirigió con tenacidad.

La situación de Sigchos es notable. Por un lado, está en el eje de la cordillera occidental y por otro, se abre hacia los flancos de la sierra que conduce hacia el litoral. Esta ubicación sobre la cuenca hidrográfica del Toachi y Pilaton, ha permitido a la región de Sigchos ser un centro de intercambio dinámico desde el tiempo prehispánico. De hecho, en el siglo XVI era posible encontrar a indios "comerciantes" de Sigchos, más conocidos generalmente como mindálas, en zonas alejadas como Salinas del Chota y la Selva de Esmeraldas.

7.5. Principales atractivos turísticos de la provincia de Cotopaxi

7.5.1. *Laguna de Yambo*

Este nombre de la laguna de Yambo tiene su origen de la palabra “Yamboc”, que significa “laguna humeante”, debido que en la antigüedad sufría una gran evaporación.

- El sitio donde se encuentra ubicada la Laguna de Yambo goza de una gran riqueza histórica porque fue un asentamiento indígena, rama de los pueblos Panzaleos en la época del incario. Aún se pueden encontrar restos de cerámica preincaica específicamente por Tamboloma.
- Situada a un costado de la carretera Panamericana, Misma que cubre parte de una profunda depresión geológica, de modo que, quien se desplaza por la misma, pueda verla desde su mismo asiento.
- Se podrá ver toda la extensión de esta "Laguna Encantada", gracias al parque lineal que se planea construir en la zona, tiene el nombre anteriormente mencionado tal vez, por sus leyendas que giran alrededor de ella. Cuenta con vertientes subterráneas en la parte central de donde nacen sus aguas.
- Y a lo largo de la ladera que media entre ésta y la laguna, serpentean los rieles del viejo ferrocarril del mismo que habla una leyenda muy conocida y representativa de la Laguna, éste fue construido hace un siglo por el general Eloy Alfaro.
- El servicio ferroviario fue paulatinamente disminuyendo hasta cesar por completo en beneficio del autobús, todo esto se daría a mediados del siglo XX, lo cual se lo haría para satisfacer con mayor eficacia las necesidades de las personas.

Es una laguna pequeña que mide 1.100 metros de largo y 290 metros de ancho.

La historia cuenta que a sus profundas aguas verdes cayeron decenas de personas que viajaban en el tren del General Alfaro, hace ya un siglo. El ferrocarril se descarriló y sus pasajeros se fueron al fondo.

En estos vagones viajaban, según cuentan historiadores, insurgentes que se dirigían a la capital. Dicen los lugareños, aún se puede escuchar en las noches las almas de las víctimas de aquel fatal viaje.

El nuevo atractivo del sector se lo denominó como “Taita Yambo”, el cual cuenta con 850 metros de largo y 150 metros de alto.

Las personas pueden: caminar, conocer y disfrutar de la naturaleza del sector. El proyecto se financió por medio de una alianza estratégica entre el Municipio e inversores privados que buscan incentivar el turismo del cantón Salcedo, en la provincia de Cotopaxi.

El Ingeniero Javier Ponce, dijo que el plan turístico se inició hace dos años y ha comenzado a funcionar desde el lunes 17 de mayo del 2021. Pues el funcionamiento de la tarabita si cumple con todas las normas de seguridad certificadas internacionalmente. Además, que cuentan con equipos, dispositivos de primera línea y personal capacitado. La inversión bordea casi los USD 180 000.

El vagón de la tarabita tiene capacidad para 10 personas, pero por la pandemia transporta un máximo de 6. Esta viaja a una velocidad aproximada de 15 kilómetros por hora. Esta es la primera en su tipo en la provincia de Cotopaxi. Los horarios de funcionamiento son desde las 09:00 a 18:00, de lunes a viernes. Los sábados y domingos de 09:00 a 20:00. El precio es de USD 4 para personas adultas y USD 2, los niños.

Ponce afirmó que la segunda fase del proyecto es la edificación de seis cabañas para el alojamiento, un bar, un restaurante y ampliar el paseo ecológico para que la gente se quede para disfrutar de la naturaleza. “Buscamos reactivar la economía de los sectores de Panzaleo, Pataín y Santa Lucía (Moreta, 2021).

Figura 4.*Laguna de Yambo*

Nota. La figura 4 detalla la Laguna de Yambo, obtenida de (Avilés, 2020).

Figura 5.*Tarabita "Tayta Yambo"*

Nota. la figura 5 detalla la Tarabita denominada "Tayta Yambo", obtenida de (Moreta, 2021).

7.5.2. Laguna del Quilotoa

Según Moreta (2021), esta es una de las 15 lagunas volcánicas más bellas del mundo. Este sitio publica un artículo titulado "Los 15 lagos de cráter más hermosos del mundo" que invita a los lectores a admirar esta enigmática maravilla natural a través de una galería de imágenes que muestran la laguna en todo su esplendor.

El Quilotoa es un volcán occidental perteneciente a los Andes ecuatorianos, dentro de su cráter tiene una caldera con un diámetro de casi 9 km. Siendo este el producto del colapso

del volcán, lo cual habría ocurrido hace unos 800 años. Según estudios, el flujo volcánico logró alcanzar el Océano Pacífico.

Incluso se ha mencionado que el sitio está cerca de investigaciones como el último hogar del Inca Atahualpa, por lo que es la última línea sagrada de los Incas (Ministerio de Turismo, 2014).

Figura 6.

Laguna de Quilotoa



Nota. La figura 6 muestra la Laguna de Quilotoa, obtenida de (Metro Ecuador, 2018).

7.5.3. Volcán Cotopaxi

Este volcán se encuentra sobre la Cordillera Oriental, a una distancia de aproximadamente 35 km al Noreste de Latacunga y de 45 km al Sureste de Quito. Su edificio forma un cono bastante simétrico con pendientes de hasta 35° y un diámetro basal de -20 km, mientras que el diámetro del cráter varía entre 650m de Este-Oeste y 800 m en sentido Norte-Sur. El Cotopaxi cuenta con páramos que bordean los 3000 msnm y por otros volcanes como el Sincholagua con (4873 msnm), Quilindaña (4876 msnm) y el Rumiñahui (4722 msnm). Desde 1532 el Cotopaxi ha presentado 13 erupciones importantes, debiendo destacarse las de 1534, 1744, 1768, 1854 y 1877, durante las cuales se generaron caídas de ceniza de pómez y escoria, flujos piro clástico y flujos de escombros y lodo (lahares). Estas erupciones afectaron severamente las áreas aledañas y distales al volcán, causando importantes daños a

propiedades, pérdidas de vidas humanas y de animales, así como crisis económicas regionales. El volcán Cotopaxi experimentó una nueva fase eruptiva en 2015 que produjo caídas de cenizas leves, cuyos volúmenes son calificados como una erupción VEI = 1 (Índice de Explosividad Volcánica) con menos de 1 millón de m³ de ceniza arrojada. También se generaron lahares secundarios (Instituto Geofísico - Escuela Politécnica Nacional, 2022).

Figura 7.

Volcán Cotopaxi



Nota. La figura 7 ilustra al Volcán Cotopaxi tomada de (Instituto Geofísico - Escuela Politécnica Nacional, 2022).

Figura 8.

Parque Nacional Cotopaxi



Nota. La figura 8 ilustra la entrada norte al Parque Nacional Cotopaxi, obtenida de (GoExplore, 2017)

7.5.4. Área Nacional de Recreación el Boliche

En el cantón de Latacunga está ubicada el Área Recreativa Nacional El Boliche, un lugar donde los visitantes pueden disfrutar de muchas aventuras en la naturaleza. Limita con el Parque Nacional Cotopaxi.

El Boliche, conocido por sus bosques de coníferas y cubre 200 hectáreas y reemplaza casi por completo al páramo. El primer árbol fue sembrado en la antigua propiedad de Romerillo en 1928 con el objetivo de restaurar el suelo erosionado y reforestar totalmente el páramo. Actualmente, se sabe que estas plantaciones afectan el suelo y la biodiversidad de este ecosistema, y el soporte no tiene que estar lleno de árboles. La estación de tren de la Empresa de Ferrocarriles del Ecuador "El Boliche" está cerca, por lo que cada fin de semana cientos de turistas vienen a descubrir todo lo que la reserva tiene para ofrecer.

Localidad: Mulalo Barrio/Sector: Romerillos

Atractivo Turístico: Zunfanda

Propietario: Ministerio del Ambiente del Ecuador

Tipo: Público

Dirección: Área Nacional de Recreación el Boliche

Distancia: Desde Quito 60 km Rango de Temperatura: 0-15 °C

Horario de Atención: 8h00-17h00 los 365 días

Figura 9.

Área Nacional de Recreación El Boliche



Nota. La figura 9 muestra el ingreso al Área Nacional de Recreación El Boliche y uno de sus guardaparques, obtenida de (Ministerio del Ambiente, 2014)

8. VALIDACIÓN DE LAS PREGUNTAS CIENTÍFICAS O HIPÓTESIS

¿Cuál es el nivel de estrés de los turistas que visitaron la provincia de Cotopaxi durante la pandemia?

La provincia de Cotopaxi es llena de atractivos turísticos tanto naturales como culturales, pero es de conocimiento público que por cuestiones de pandemia se ha visto afectada turísticamente, es así que medir el nivel de estrés en los visitantes de la provincia durante la pandemia se considera un estudio factible ya que permitirá generar estrategias, tanto para el turista como para los servidores turísticos que se encuentran en los diferentes atractivos turísticos de la provincia.

9. MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación se dirige hacia el alcance descriptivo con un enfoque cualitativo ya que describirá y analizará los atractivos turísticos de la provincia de Cotopaxi con mayor demanda turística que en este caso son; Parque Nacional Cotopaxi, Área Nacional de Recreación El Boliche, Laguna de Yambo y Laguna del Quilotoa; y además se

presentara un enfoque cuantitativo ya que se analizara las estadísticas y resultados del nivel de estrés de los turistas mediante la aplicación del test de estrés del Instituto Mexicano de Seguridad Social (IMSS),

Es así que dentro del primer objetivo se realiza una revisión bibliográfica en libros, artículos científicos, documentos de páginas web, etc. Obteniendo así información verídica para sustento de la investigación.

El objetivo dos se encamina con la investigación de campo a través de la observación directa dentro de los 4 atractivos turísticos anteriormente mencionados donde además se realizará la aplicación de las encuestas, misma que se aplicó a turistas nacionales y extranjeros, por medio de ésta, se permite recolectar, procesar y clasificar la información obtenida.

El Objetivo3 se enfoca a realizar un manual de estrategias preventivas para evitar el estrés en los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi, el cual se lo realizara mediante un programa digital de edición denominado Canva.

9.1. Objetivo 1

Diseñar las bases teóricas de la investigación mediante fuentes bibliográficas, determinando la muestra representativa de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.

Actividades

- Se recolectó información relevante sobre el Covid – 19 y el turismo, enfocándonos directamente en la provincia de Cotopaxi.
- Se definió utilizar el muestreo no probabilístico como herramienta para la obtención de nuestra muestra. (Cuesta, 2009), define al muestreo no probabilístico como un método de muestreo en el que el proceso de muestreo no da a todos los individuos de la población la misma oportunidad de ser seleccionados. A diferencia del muestreo probabilístico, el muestreo no probabilístico no es el resultado de un proceso de

selección aleatorio. Los sujetos de las muestras no probabilísticas suelen seleccionarse en función de su disponibilidad o de una decisión personal consciente del investigador (Herrero, 2009).

- Utilizando la fórmula para la población infinita nos da como resultado un total de 385 personas. Misma que se detalla a continuación:

n = tamaño de la muestra.

z= Parámetro estadístico que depende el nivel de confianza (CN) = 1,96

e= error de estimación máximo aceptado = 0.5

p= Probabilidad de que ocurra el evento estudiado = 0.5

q= probabilidad de que no ocurra el evento estudiado = 0.5

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

Reemplazamos

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2}$$

$$n = \frac{3.8416 \times 0.25}{0.0025} = \frac{0.9604}{0.0025}$$

$$n = 384.16$$

$$n = 385 \text{ personas}$$

9.2. Objetivo 2

Aplicar una encuesta a los turistas de la provincia de Cotopaxi, para la identificación del nivel de estrés.

Actividades

- Para la aplicación de las encuestas se tomó como referencia al Test de estrés laboral, desarrollado por el Instituto Mexicano de Seguridad Social (IMSS), en el mismo se muestran los siguientes valores e ítems:

Valores

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

Ítems

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

De acuerdo a los valores e ítems detallados, se procederá a tomar en cuenta los siguientes Rangos a evaluar:

Tabla 4.*Rangos a evaluar*

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

Nota. La tabla 4 detalla los rangos a evaluar dentro de la encuesta.

- Se tomó en cuenta los principales atractivos de la provincia de Cotopaxi, mismos que tienen mayor afluencia de turistas tanto nacionales como extranjeros.
- Fue necesario establecer un cronograma de salidas de campo para la correcta realización de las encuestas, mismas que, se realizaron durante los meses de enero, noviembre y diciembre del año 2022.

Tabla 5.*Cronograma de salidas de campo*

Atractivos Turísticos	Fecha de visita	Hora	Observaciones
Laguna de Yambo	15/1/2022 12/11/2022	09:00 / 15:00	Fotografías y encuestas
Laguna de Quilotoa	16/1/2022 19/11/2022	09:00 / 16:00	Fotografías y encuestas
Parque Nacional Cotopaxi	22/1/2022 26/11/2022	09:00 / 15:00	Fotografías y encuestas
Área Nacional de recreación El Boliche	23/1/2022 27/12/2022	09:00 / 15:30	Fotografías y encuestas

Nota. La tabla 5 detalla en cronograma de salidas de campo que se efectuó durante la investigación.

9.3. Objetivo 3

Proponer la elaboración de un manual de estrategias preventivas, para reducir el nivel de estrés en los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi mediante los resultados obtenidos.

Actividades

Se sistematizó la información obtenida mediante hojas de cálculo de Microsoft Excel, donde se creó los respectivos gráficos de acuerdo a la cantidad de respuestas obtenidas y clasificándolos por sexo y edades a las personas encuestadas.

Esto se lo desarrolló de acuerdo al Test Laboral creado por el Instituto Mexicano de Seguridad social (IMSS).

Tabla 6.

Puntuación para el nivel de estrés

Puntaje	Resultado
12 y 24	No tiene estrés
36	Estrés leve
48	Estrés medio
60	Estrés alto

Nota. La tabla 6 detalla cual es la puntuación que se otorgara a cada nivel de estrés

Tabla 7.

Edad de los turistas encuestados en la provincia de Cotopaxi

Edad	Cantidad	Mujeres	Hombres	Porcentaje mujeres	Porcentaje hombres
18-26	149	87	62	22,6%	16,1%
27-35	104	68	36	17,7%	9,4%
36-44	87	34	53	8,8%	13,8%
45-53	45	18	27	4,7%	7,0%
Total	385	207	178	53,8%	46,2%

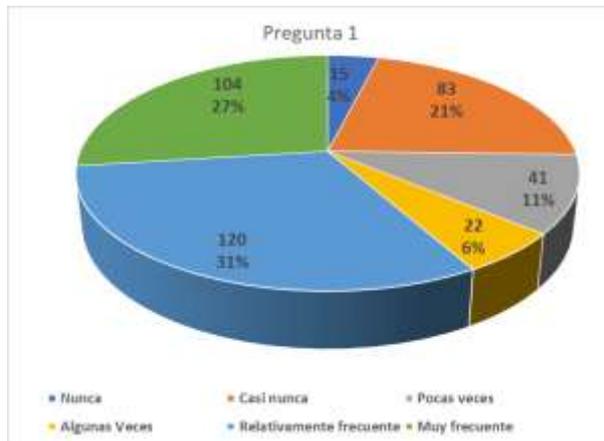
Nota. La tabla 7 representa las generalidades constituida por la edad de los turistas encuestados.

10. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Pregunta 1.- ¿Tiene imposibilidad de conciliar el sueño?

Figura 10.

Imposibilidad de conciliar el sueño

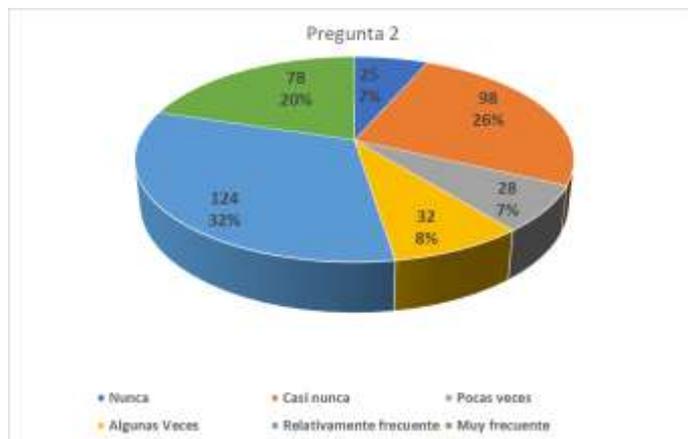


Interpretación. - De acuerdo a la información obtenida mediante la aplicación de las encuestas, se pudo evidenciar que de los 385 individuos correspondientes al 100%, el 31% concerniente a 120 personas manifiestan que relativamente frecuente tienen imposibilidad de conciliar el sueño, mientras que el 27% que pertenece a 104 personas responden muy frecuente, y finalmente el 4% que corresponde a 15 personas responde que nunca tiene imposibilidad de conciliar el sueño.

Pregunta 2.- ¿Tiene jaquecas y dolores de cabeza?

Figura 11.

Jaquecas y dolores de cabeza

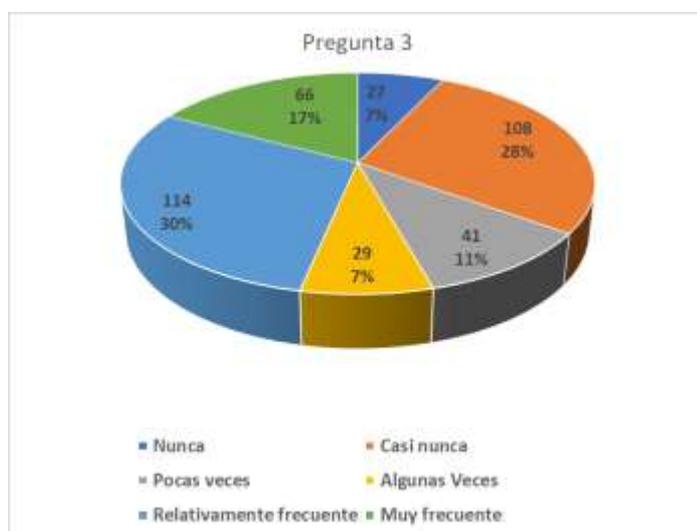


Interpretación: La aplicación de encuestas arrojó los siguientes resultados, se pudo evidenciar que de los 385 individuos correspondientes al 100%, el 32% concerniente a 124 personas manifiestan que relativamente frecuente tienen jaquecas y dolores de cabeza, mientras que el 26% que pertenece a 98 personas responden casi nunca, y finalmente el 7% que corresponde a 25 personas responde que nunca tiene jaquecas y dolores de cabeza

Pregunta 3.- ¿Tiene indigestión o molestias gastrointestinales?

Figura 12.

Indigestión y molestias gastrointestinales

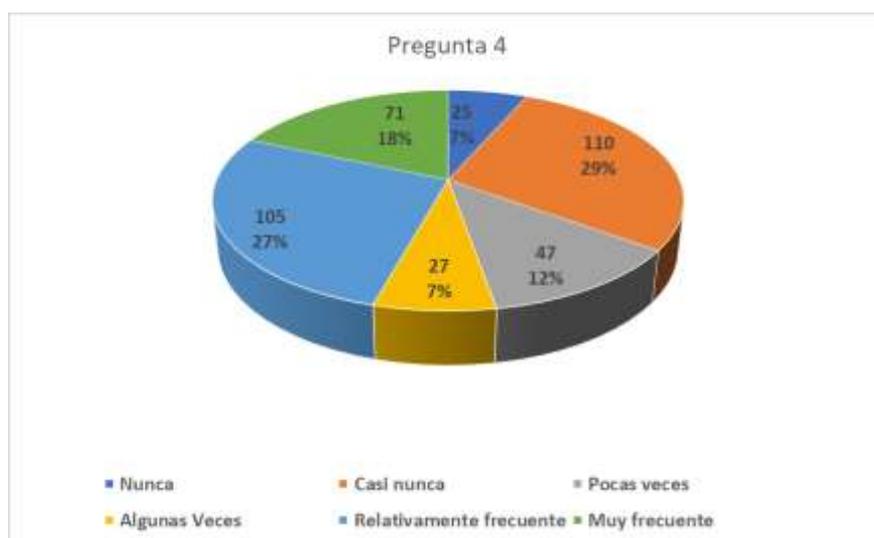


Interpretación: A través de las encuestas realizadas se obtuvo los siguientes datos, de los 385 individuos correspondientes al 100%, el 30% concerniente a 114 personas manifiestan que relativamente tienen frecuente indigestión o molestias gastrointestinales, mientras que el 28% que pertenece a 108 personas responden casi nunca, el 7% que representa a 29 personas responde algunas veces, y finalmente el 7% que corresponde a 27 personas responde que nunca tiene indigestión o molestias gastrointestinales; para lo cual se determina que las personas en su mayoría no sintieron problemas gastrointestinales.

Pregunta 4.- ¿Tiene sensación de cansancio extremo o agotamiento?

Figura 13.

Sensación de cansancio o agotamiento



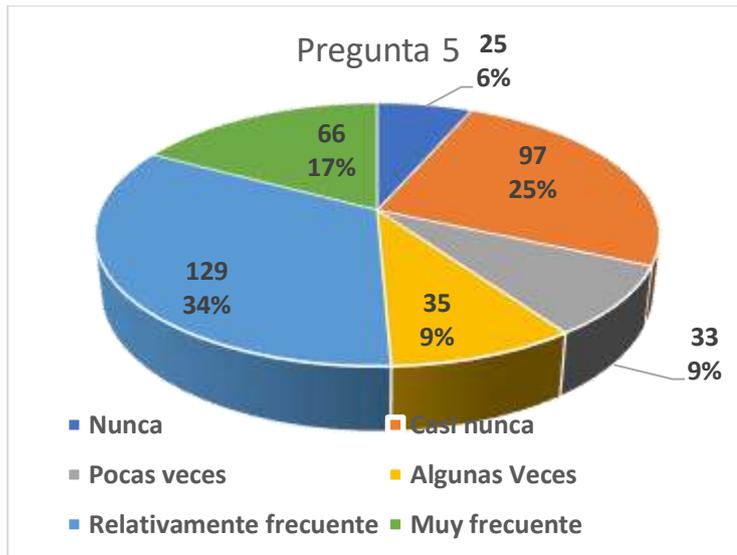
Interpretación: A través de las encuestas realizadas se obtuvo los siguientes datos, de los 385 individuos correspondientes al 100%, el 29% concerniente a 110 personas manifiestan que casi nunca tienen sensación de cansancio extremo o agotamiento, mientras que el 27% que pertenece a 105 personas responden relativamente frecuente, siguiendo así el 18% que compete a 71 personas manifiestan muy frecuente, mientras que el 12% que son 47 sujetos detallan como respuesta pocas veces, el 7% que representa a 27 personas responde

algunas veces, y finalmente el 7% que corresponde a 25 personas responde que nunca tiene indigestión o stias gastrointestinales

Pregunta 5.- ¿Tiene tendencia de comer, beber o fumar más de lo Habitual?

Figura 14.

Tendencia de comer, beber, o fumar

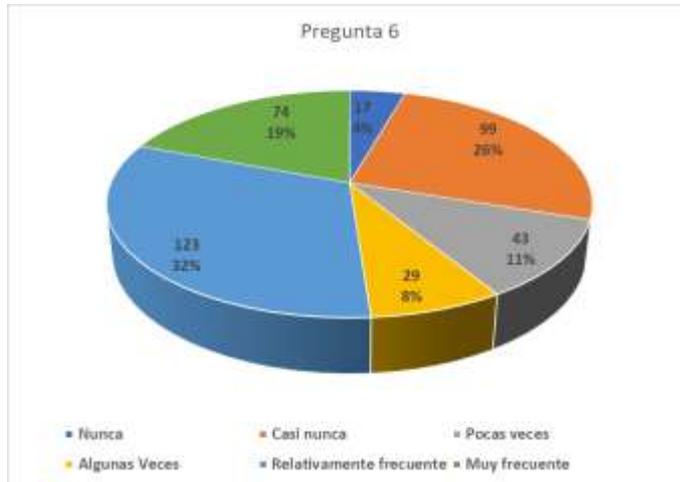


Interpretación: A través de las encuestas realizadas se obtuvo los siguientes datos, Se puede notar que muchos de los encuestados sí sintieron la necesidad de beber o fumar más de lo habitual, siendo un gran porcentaje con el resultado del 34%, mismo que corresponde a 129 encuestados, el siguiente dato con mayor porcentaje es el del 25%, siendo 97 personas las cuales mencionan que casi nunca sintieron estas afectaciones.

Pregunta 6.- ¿Tiene disminución de interés sexual?

Figura 15.

Disminución de interés sexual

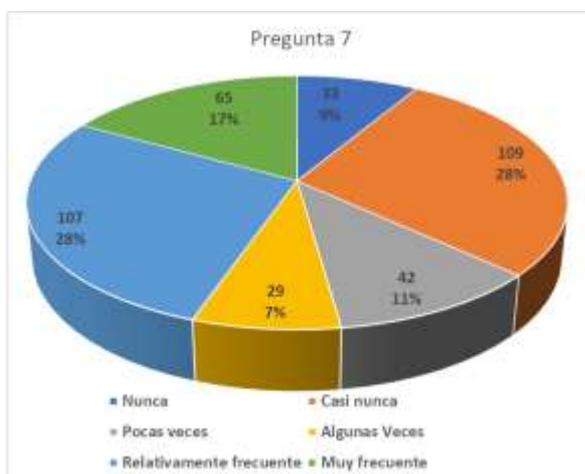


Interpretación: A través de las encuestas realizadas se obtuvo los siguientes datos, 4% de los encuestados mencionan que nunca tuvieron estos síntomas durante la pandemia, mientras que un 32% de los encuestados dijeron que, para ellos, esto se dio de manera relativamente frecuente. Es conocido que el sexo ayuda a la disminución del estrés al libera Oxitocina.

Pregunta 7.- ¿Tiene respiración entrecortada o sensación de ahogo?

Figura 16.

Respiración entrecortada o sensación de ahogo

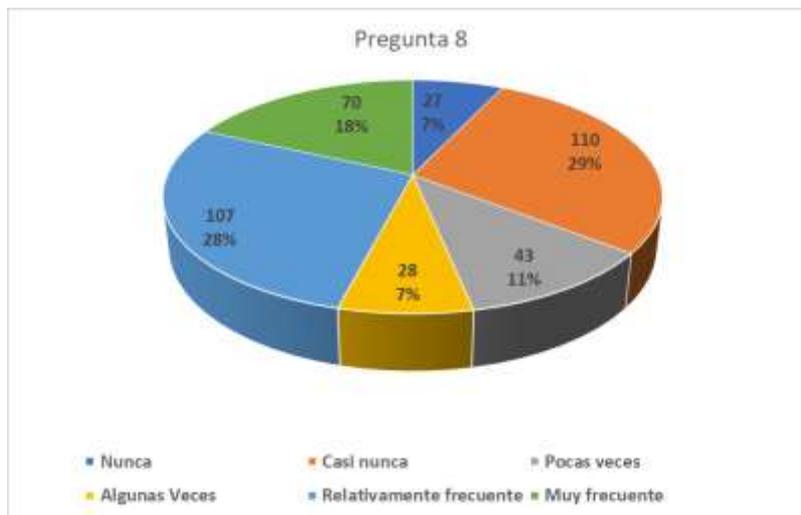


Interpretación: A través de las encuestas realizadas se obtuvo los siguientes datos, tenemos un 7% de los encuestados, perteneciente a 29 individuos, los cuales mencionan que algunas veces llegaron a sentir estos síntomas, mientras que un 28 % de los mismos nos mencionan que para ellos, esto se dio de manera relativamente frecuente al igual que de manera contraria con el mismo porcentaje del 28% mencionan las personas que casi nunca llegaron a sentir dichas afectaciones.

Pregunta 8.- ¿Tiene disminución del apetito?

Figura 17.

Disminución de apetito

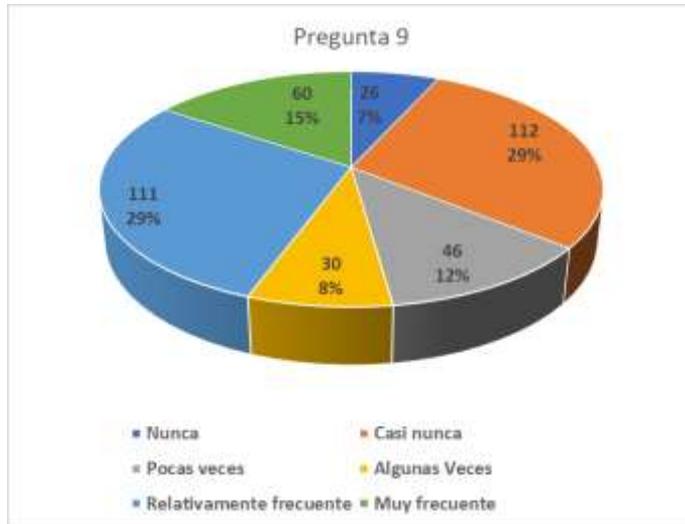


Interpretación: A través de las encuestas realizadas se obtuvo los siguientes datos, como dato más relevante, tenemos un 29% de los encuestados que nos mencionan que casi nunca sintieron la falta o disminución de apetito, y de manera casi parcial encontramos un 28% de los encuestados que sí sintieron estas afectaciones de manera relativamente frecuente

Pregunta 9.- ¿Tiene temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos)?

Figura 18.

Temblores musculares

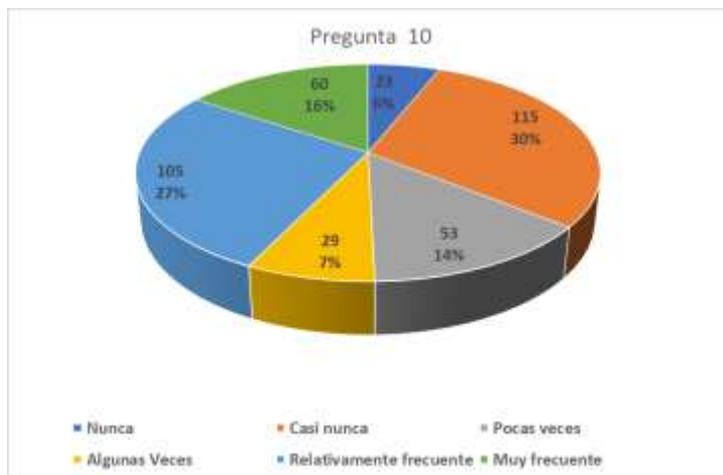


Interpretación: A través de las encuestas realizadas se obtuvo los siguientes datos, obtuvimos datos realmente parejos siendo así que 111 personas dijeron haber sentido estos síntomas y 112 personas dijeron casi no haber sentido dichos síntomas,

Pregunta 10.- ¿Tiene pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo?

Figura 19.

Pinchazos o sensaciones dolorosas en el cuerpo

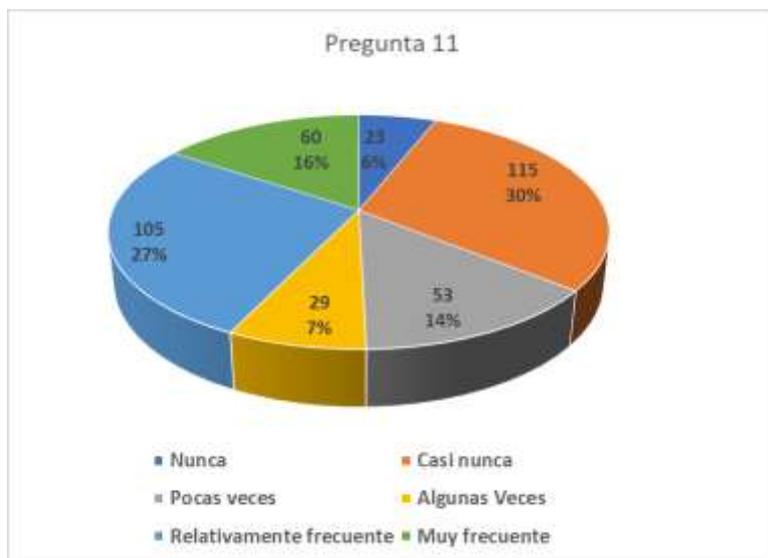


Interpretación: A través de las encuestas realizadas se obtuvo los siguientes datos, sumados los 3 primeros ítems pertenecientes al rango de no haber tenido dichas afectaciones, tenemos un 50% de aceptación ante dicha afectación, y de la misma manera un 50 % de los encuestados mencionan que sí sintieron estas molestias.

Pregunta 11.- ¿Tiene tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana?

Figura 20.

Tentaciones de no levantarse por la mañana

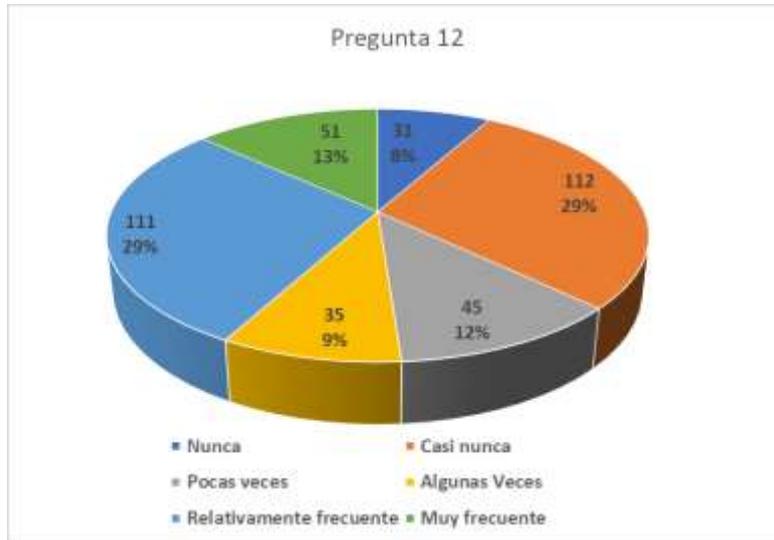


Interpretación- A través de las encuestas realizadas se obtuvo los siguientes datos, sumados los 3 primeros ítems pertenecientes al rango de no haber tenido dichas afectaciones, tenemos un 50% de aceptación ante dicha afectación, y de la misma manera un 50 % de los encuestados mencionan que sí sintieron estas molestias.

Pregunta 12.- ¿Tiene tendencias a sudar o palpitaciones?

Figura 21.

Tendencias a sudar o palpitaciones



Interpretación. - A través de las encuestas realizadas se obtuvo los siguientes datos, claramente podemos observar que un 51 % de personas si tuvieron estas afectaciones, mientras que un 49% no sintieron dichas afectaciones o síntomas

Clasificación de los niveles de estrés

Tabla 8.

Clasificación de niveles de estrés

Detalle	Pregunta	Total											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Nunca	15	25	27	25	25	17	33	27	26	26	23	31	300
Casi nunca	83	98	108	110	97	99	109	110	112	115	115	112	1268
Pocas veces	41	28	41	47	33	43	42	43	46	47	53	45	509
Algunas Veces	22	32	29	27	35	29	29	28	30	28	29	35	353
Relativamente frecuente	120	124	114	105	129	123	107	107	111	102	105	111	1358
Muy frecuente	104	78	66	71	66	74	65	70	60	67	60	51	832
Total	385	4620											

Nota. La tabla muestra los resultados obtenidos mediante la clasificación de niveles de estrés realizadas en las encuestas.

Tabla 9.*Frecuencia por niveles de estrés*

Frecuencia	Puntuación	Nivel de estrés
Nunca	12	sin estrés
Casi nunca	24	sin estrés
Pocas veces	36	estrés leve
Algunas veces	48	estrés medio
Frecuentemente	60	estrés alto
Muy frecuentemente	72	estrés grave

Nota. La tabla detalla las frecuencias utilizadas para especificar las respuestas del encuestado

Tabla 10.*Relación del porcentaje de respuesta e individuos*

Frecuencia	Porcentaje total	Número de individuos
Nunca	6.5%	25
Casi nunca	27.5%	105
Pocas veces	11.25%	43
Algunas Veces	7.5%	29
<u>Frecuentemente</u>	<u>29.5%</u>	<u>113</u>
Muy frecuentemente	17.75%	70
Total	100%	385

Nota. La tabla detalla la relación del porcentaje de repuesta de las personas encuestadas.

Tabla 11.*Promedio de respuesta de los individuos*

Número de pregunta	Promedio de respuesta
Pregunta 1	4.2
Pregunta 2	4.0
Pregunta 3	3.8
Pregunta 4	3.8
Pregunta 5	3.9
Pregunta 6	3.9
Pregunta 7	3.7
Pregunta 8	3.7
Pregunta 9	3.7
Pregunta 10	3.7
Pregunta 11	3.7
Pregunta 12	3.6
Suma de promedios	45.7

Nota. La tabla muestra el promedio de respuesta en cada una de las preguntas planteadas.

Tabla 12.*Resultado final*

Frecuencia	Puntuación	Nivel de estrés	Valor final
Nunca	12	sin estrés	
Casi nunca	24	sin estrés	
<u>Pocas veces</u>	<u>36</u>	<u>estrés leve</u>	<u>45.7</u>
Algunas veces	48	estrés medio	
Frecuentemente	60	estrés alto	
Muy frecuentemente	72	estrés grave	

Nota. La tabla detalla los resultados obtenidos al finalizar la aplicación de encuesta, y determina el nivel de estrés que los turistas poseen.

Análisis general

De acuerdo a los datos obtenidos, se puede mencionar que los turistas de la provincia de Cotopaxi, se encuentran en el Rango denominado “Estrés leve”, sin embargo, cabe recalcar, que, se encuentran en una fase de alarma, la cual recomienda identificar los factores que causan la molestia y de tal manera puedan tomar medidas pertinentes para que su nivel de estrés no aumente con el tiempo que dure la pandemia o posterior a la misma.

Es indispensable mencionar que los turistas que más se han visto afectados tienen un rango de edad entre 18 a 26 años de edad, y en su mayor parte siendo los hombres los más afectados.

En relación al porcentaje de respuesta obtenido y al número de personas encuestadas, podemos mencionar que en su mayor parte las personas respondieron con el Ítem de Frecuentemente, mismos que tienen un valor de 29.5% y siendo 113 encuestados los que dieron esta respuesta, de la misma manera el ítem con menor aceptación fue el de Nunca, con un 6.5% y siendo 25 la cantidad de encuestados que respondieron con este valor.

Luego de haber obtenido el promedio de respuesta de cada uno de los encuestados y con relación a cada una de las preguntas o que tenemos en el la encuesta, finalmente obtuvimos como valor final que en promedio que 45.7 es el valor obtenido entre las 385 personas encuestadas, éste valor da como resultado final que el nivel de estrés de los turistas de la provincia de Cotopaxi se encuentran en el rango de nominado “Estrés leve” , según la encuesta creada por la IMSS y aplicada en los principales atractivos de dicha provincia.

Diseño de la propuesta del manual

La propuesta de elaboración de un manual consta de estrategias preventivas, que será de gran ayuda para reducir el nivel de estrés en los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi, será realizado mediante el sistema digital de edición CANVA, el mismo que

constará de texto e ilustraciones para una mejor comprensión del turista que haga uso de esta propuesta, la realización del mismo será de manera clara y concisa.

A continuación, se detalla las partes y especificaciones del manual:

Portada

La portada del manual de estrategias preventivas se encuentra diseñado por imágenes de los atractivos turísticos de la provincia, además cuenta con su título principal, el año, autor y una pequeña descripción de que se tratara el manual. Conjuntamente el estilo de letra de la portada es según el agrado de cada autor a igual del tamaño de la letra.

Figura 22.

Portada



Tamaño de papel

El tamaño recomendado para el manual es de 12.5 cm de ancho y 17 cm de largo, siendo así un manual que tendrá un tamaño óptimo para que el turista pueda llevarlo en su viaje y en su equipaje de mano.

Tipo de papel

El tipo de papel que se recomienda utilizar para el manual es de tipo couché ya que es el más utilizado para revistas, guías, catálogos y afiches por la calidad de brillo y resistencia que tiene, en cuanto el peso para la portada y contraportada se utilizara papel couché de 200 gr por el grosor mientras que para el resto de contenido se utilizara el de 175 gr, es el adecuado para que el manual pueda estar en constante manipulación y no se desgaste tan fácilmente.

Contenido

En el contenido del manual se ubicó la definición de estrés, causas del estrés en turistas, con sus respectivos iconos e imágenes que representan, además se detalla cuáles serían las estrategias que una persona puede aplicar para evitar el estrés al momento de viajar.

A continuación, especificamos el contenido del manual:

Según (Staff Health and Welfare, 2019), se puede determinar los efectos del estrés como una respuesta que todos damos al momento de enfrentar algo que a nuestro parecer nos va a alterar, ejemplo de aquello un entorno difícil o una enfermedad. El estrés afecta nuestras mentes, cuerpos y emociones y nos causa malestar que con el tiempo pueden ser de gran afectación a nuestro vivir diario.

Es así que se detalla los campos en los cuales afecta el estrés:

Tabla 13.*Efectos del estrés*

Efecto	Descripción
Trabajo	El nivel en el cual trabajamos y pensamos puede verse afectado de forma negativa, difícil concentración y evolución en las actividades laborales
Memoria	El estrés y las preocupaciones pueden afectar su memoria de forma negativa y ocupar espacio en su mente. Esto lo dejará con menos capacidad para pensar y/o tomar decisiones.
Atención y toma de decisiones	La habilidad para prestar atención puede verse afectada, olvidando prestar atención a información correcta por enfocarnos en demasiadas cosas, y esto lleva a errores al momento de tomar decisiones.
Eventos del pasado que retornan	Vivir un incidente crítico o experimentar estrés severo puede traer de vuelta recuerdos de eventos pasado. Recordar una parte en particular de ese evento, los sonidos u olores asociados con dicho recuerdo afectan.
Sentimientos y emociones	Puede que las emociones sean algo extrañas, que esté bien en un momento y sienta temor en el siguiente, primero feliz y luego enojado y finalmente muy triste. Puede sentir miedo y que esto afecte la habilidad para prestar atención y enfocarse
Impacto en su forma de dormir, comer y beber	El estrés y las preocupaciones pueden afectar nuestros hábitos de comer, beber y dormir. El estrés puede desestabilizar nuestros patrones normales.
Comportamientos excesivos	El uso desmedido de sustancias como por ejemplo la nicotina, el alcohol y otros excesos no ayudan a manejar el estrés de manera adecuada. Esto brindará solamente un alivio pasajero.
Respiración	El estrés y las preocupaciones afectan el cuerpo y respiración. Cuando las personas están estresadas tienden a respirar más superficialmente o a respirar menos de seis veces por minuto.

Nota. La tabla muestra los efectos que produce el estrés en las personas.

Dentro del manual también se encontrarán detalladas las estrategias para reducir el estrés mismas que se mencionan a continuación:

Tabla 14.

Clasificación de niveles de estrés

Estrategias	Descripción
Actividad física	Hacer 10 minutos de actividad física tres veces por día puede mejorar el ánimo, aliviar la depresión y aumentar la sensación de bienestar.
Respiración	Es importante practicar con regularidad la respiración profunda. Esto lo ayudará a pensar y actuar de forma más constructiva. Tome entre 12-18 respiraciones profundas por minuto.
Vida Saludable Alimentos y Bebidas	Tratar de hacer una dieta saludable bien equilibrada que incluya alimentos alcalinos pues los mismos ayudan a disminuir las reacciones frente al estrés, Ej. lentejas, berenjena, ajo, zanahoria, jengibre, remolacha, brócoli, repollitos y aguacate.
Hora de sueño	Si es difícil conciliar el sueño se recomienda hacer alguna actividad que le entretenga. hasta sentirse listo como para irse a dormir. Otra estrategia es quedarse en la cama y frotar el estómago con suavidad enfocándose en hacer su respiración cada vez más lenta hasta dormirse.
Conductas excesivas	El consumo de cigarrillos u otras sustancias y las conductas excesivas como comer demasiado, pueden ser contraproducentes para el manejo efectivo del estrés. Es recomendable contar con hábitos para dejar de fumar o hacer alguna actividad excesiva
Escuchar música	Reduce las respuestas frente al estrés tales como la alta presión sanguínea y el ritmo cardíaco elevado.
Crear ambiente de conversación	El hablar con compañeros, amigos o familiares, se ha comprobado que el apoyo social disminuye el estrés. Adecue un modo de abordar un tema de conversación.
Seguir una rutina	Pensar en el modo de hacerlo, incluyendo conversaciones acerca de cosas cotidianas, sueños, familia o amigos, manteniendo las actividades sociales y de ocio que se puedan realizar dentro o fuera de su zona de confort

Además, se muestra las estrategias para reducir o prevenir el nivel de estrés, y a su vez se recomienda varias actividades turísticas que se pueden desarrollar dentro de los principales atractivos turísticos de la provincia como son el caso de: Volcán Cotopaxi, Laguna de Yambo, Laguna de Quilotoa, Área Nacional de Recreación El Boliche.

Tal como lo menciona (Jácome, 2019) las actividades que se pueden realizar en la provincia de Cotopaxi son las siguientes:

Figura 23.

Actividades turísticas para evitar el estrés



Figura 24.*Contenido*

ESTRATEGIAS EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI



ACTIVIDADES TURISTICAS EN EL PARQUE NACIONAL COTOPAXI



El volcán Cotopaxi es uno de los volcanes activos más altos del mundo, motivo por el cual personas de todas partes del globo arriban a este destino con la esperanza de poder alcanzar la anhelada cumbre. A tan solo un par de horas de la ciudad de Quito, se encuentra este ícono del Ecuador, considerado un destino imperdible del país.



PASEAR EN CABALLO

Pasear en caballo es otra manera de disfrutar los alrededores del Parque Nacional Cotopaxi. Durante el viaje a caballo es posible disfrutar del aire puro de los Andes y de la belleza paisajística del sector. La cabalgata puede tomar varias horas a varios días, actividad que depende de cuán lejos desees dirigirse.



ANDAR EN BICICLETA

Otra gran opción para disfrutar en el Parque Nacional Cotopaxi es realizar paseos en bicicleta. Existen rutas autorizadas para realizar esta actividad, de modo que pedaleando podrás descubrir cada uno de los encantos que alberga este parque. Durante todo el camino podrás admirar la belleza natural del sector, los vistosos pajonales y el majestuoso Cotopaxi.



Caminar al refugio José Rivas

La caminata hasta el refugio toma alrededor de 1 hora y se inicia a partir del parqueadero bajo el refugio. El camino se encuentra señalizado y no necesitas ser un profesional para hacerlo. Sin embargo, es importante que sepas que la altura suele afectar a ciertas personas, por lo que se recomienda que teves dulces, camines lenta hasta que logres acostumbrarte a la altura.

Contra portada

La contraportada del presente manual fue elegida de una manera sencilla en el cual se decidió poner una imagen representativa de los atractivos turísticos de la provincia en este caso el “Volcán Cotopaxi”. Al final cuenta con en nombre de la universidad, carrera y el autor del manual.

Figura 25.*Contraportada*

11. IMPACTOS

A continuación, se detalló los impactos de la investigación:

11.1. Económicos

Económicamente el estudio del nivel de estrés del turista de la provincia de Cotopaxi ha sido de gran beneficio ya que a través de la encuesta se pudo evidenciar cual es el nivel de estrés que cada turista tiene al momento de visitar, es así que como servidores turísticos se puede utilizar estrategias para que los turistas puedan consumir los servicios del atractivo y evitar así que cause un estrés el no poder contar con servicios dentro de los atractivos. Además, eso ayudara al desarrollo económico del lugar y crear fuentes de trabajo e incrementar la demanda turística del visitante con varios proyectos alternos.

11.2. Sociales

- La Provincia posee atractivos naturales de gran importancia y reconocida a nivel provincial que pueden ser aprovechados por los turistas que visitan la provincia.
- La convivencia de turistas nacionales y extranjeros con los pobladores en el sector turístico beneficia al reconocimiento de la provincia como gran potencial turístico.
- El analizar temas como el estrés en turistas permitió que se pueda crear un lazo de empatía entre los locales y los turistas, para vivir una experiencia única al momento de visitar la provincia.

12. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Por medio de los Datos obtenidos se puede mencionar que los turistas que más se vieron afectados son del sexo masculino, teniendo en una mayoría de 178 hombres; los mismos que mostraron haber tenido síntomas de agotamiento, jaquecas o dolores de cabeza, cansancio y temblor muscular.
- En cuanto a las encuestas nos demuestra que se vieron mayormente afectadas por tics nerviosos, temblor muscular, falta de apetito o deseo sexual y problemas gastrointestinales.
- Una de las principales causas para que los turistas se vean afectados por el Covid – 19 es la falta de facilidades turísticas que solía brindar la provincia de Cotopaxi, debido a las disposiciones dadas por el Gobierno para precautelar la salud de las personas y tratar de reducir la propagación de esta enfermedad.
- La demanda Turística también es un factor fundamental, al tomar en cuenta la disminución del ingreso de turistas entre el año 2019 y el 2020, motivo por el cual, el turismo tuvo muchas pérdidas, como se pudo evidenciar en el cierre parcial o total de ciertas instalaciones, lo cual afecta directamente al gozo o buen aprovechamiento de los recursos con los que se contaba antes de la pandemia.

Recomendaciones

- Recopilar la mayor información posible y continuar actualizando los datos, debido a que este es un tema nuevo y no existe antecedentes sobre estudios realizados en esta provincia.
- Conociendo el nivel de estrés de los turistas de la provincia de Cotopaxi, se recomienda tomar las medidas precautelarias para que el mismo no aumente.

- Se recomienda considerar como guía, el presente trabajo de titulación, para futuras investigaciones en las cuales se puedan analizar las afectaciones que han tenido los prestadores de servicios turísticos, por efectos del estrés por Covid-19 durante tiempos de pandemia.

13. BIBLIOGRAFIA

- Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. (17 de abril de 2018). *El transporte: concepto, características, funciones y clases de transportes*.
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-3111.pdf>
- Acerenza, M. (1984). *Origen y evolucion del turismo* (1a ed.). Trillas.
- American Psychological Association. (16 de abril de 2010). *Los distintos tipos de estrés*.
<https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Lexis.
https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Avila, J. (26 de marzo de 2020). *¿Qué es una Pandemia? Definición y fases*.
<https://www.coronapedia.org/base-conocimiento/que-es-una-pandemia-definicion-y-fases/>
- Avilés, E. (14 de noviembre de 2020). *Laguna de Yambo*.
<http://www.encyclopediadelecuador.com/geografia-del-ecuador/laguna-de-yambo/>
- Borja, D. (17 de julio de 2020). *El turismo se despierta en el Cotopaxi tras 4 meses cerrado por la pandemia*. <https://www.vistazo.com/actualidad/el-turismo-se-despierta-en-el-cotopaxi-tras-meses-cerrado-por-la-pandemia-CXVI190471>
- Boudegue, A., Prett, P., y Squella, P. (2010). *Manual de accesibilidad universal*. Corporación Ciudad Accesible. https://www.ciudadaccesible.cl/wp-content/uploads/2012/06/manual_accesibilidad_universal1.pdf
- Cabezas, E., Herrera, R., Ricaurte, P., y Novillo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622. <https://www.redalyc.org/journal/290/29069612008/html/>

Carvajal, G., y Quintero, F. (2018). Análisis de los atractivos y recursos turísticos del cantón San Vicente. *El periplo sustentable*, 1(34), 164-184.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S1870-90362018000100164&lng=es&tlng=es

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (12 de agosto de 2021). *El Turismo frente a la Pandemia del COVID-19*.

<https://biblioguias.cepal.org/c.php?g=1041476&p=7573808>

Concepto Definición. (30 de enero de 2021). *Hospedaje*.

<https://conceptodefinicion.de/hospedaje/>

Cruz, R. (13 de marzo de 2017). *Atractivos culturales*. Prezi:

<https://prezi.com/pk8nocjtrpdi/attractivos-culturales/>

Cuesta, M. (27 de abril de 2009). *Introducción al muestreo*.

<http://www.editorialkamar.com/et/archivo04.pdf>

EcuRed. (14 de enero de 2017). *Pangua*.

[https://www.ecured.cu/Cant%C3%B3n_Pangua_\(Ecuador\)](https://www.ecured.cu/Cant%C3%B3n_Pangua_(Ecuador))

EcuRed. (24 de mayo de 2017). *Salcedo*. [https://www.ecured.cu/Salcedo_\(Ecuador\)](https://www.ecured.cu/Salcedo_(Ecuador))

EcuRed. (23 de agosto de 2017). *Saquisilí*.

[https://www.ecured.cu/Cant%C3%B3n_Saquisil%C3%AD_\(Ecuador\)](https://www.ecured.cu/Cant%C3%B3n_Saquisil%C3%AD_(Ecuador))

EcuRed. (26 de agosto de 2017). *Sigchos*.

[https://www.ecured.cu/Cant%C3%B3n_Sigchos_\(Ecuador\)](https://www.ecured.cu/Cant%C3%B3n_Sigchos_(Ecuador))

El telégrafo. (9 de junio de 2012). *Incidentes en sesión que destituyó al prefecto de Cotopaxi, César Umajinga*.

<https://web.archive.org/web/20161209221458/http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/actualidad/1/incidentes-en-sesion-que-destituyo-al-prefecto-de-cotopaxi-cesar-umajinga>

Euskal . (s.f.). *Euskal estatistika*. Retrieved 3 de marzo de 2022, from

https://www.eustat.eus/documentos/opt_1/tema_141/elem_4814/definicion.html

Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Cotopaxi. (2015). *Plan de*

Desarrollo y Ordenamiento Territorial 2015-2025. GAD Cotopaxi.

<https://www.cotopaxi.gob.ec/index.php/2015-09-20-01-01-40/planificacion-provincial/pdyot#:~:text=De%20esta%20forma%2C%20el%20Plan,experiencias%20autogestionarias%2C%20sin%20limitarse%20a>

Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de la Maná. (2015).

<https://lamana.gob.ec/datos-generales/>

GoExplore. (10 de febrero de 2017). *Parque Nacional Cotopaxi*.

<https://web.archive.org/web/20171113113007/https://turismo593.com/ecuador/cotopaxi/parque-nacional-cotopaxi/>

GoRaymi. (14 de octubre de 2016). *Provincia de Cotopaxi*. [https://www.goraymi.com/es-](https://www.goraymi.com/es-ec/cotopaxi/provincias/provincia-cotopaxi-a296fb127)

[ec/cotopaxi/provincias/provincia-cotopaxi-a296fb127](https://www.goraymi.com/es-ec/cotopaxi/provincias/provincia-cotopaxi-a296fb127)

Herrero, F. (24 de septiembre de 2009). *Introducción al muestreo*.

<http://www.editorialkamar.com/et/archivo04.pdf>

Instituto Geofísico - Escuela Politécnica Nacional. (19 de marzo de 2022). *Cotopaxi*.

<https://www.igepn.edu.ec/cotopaxi>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (14 de junio de 2010). *Población y demografía de*

Cotopaxi. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-de-poblacion-y-vivienda/>

Instituto Nacional de Salud Mental. (14 de noviembre de 2020). *Manejar el estrés y*

desarrollar la resiliencia. <https://salud.nih.gov/articulo/manejar-el-estres-y-desarrollar-la-resiliencia/>

- Jácome, F. (22 de abril de 2019). *Guía interpretativa de la provincia de Cotopaxi*.
<https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/07/Parque-Nacional-Cotopaxi.pdf>
- Kaffure, L. (2010). El concepto de pandemia: debate e implicaciones a propósito de la pandemia de influenza 2009. *Rev. Gerenc. Polit. Salud*, 9(10), 53-68.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rgps/v9n19/v9n19a05.pdf>
- Martinez, A. B., y Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Daniel Cosano Molleja. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Metro Ecuador. (26 de julio de 2018). *Turista suiza, Adriana Emilia Tereza, murió en la laguna de Quilotoa en Cotopaxi*.
<https://www.metroecuador.com.ec/ec/noticias/2018/07/26/turista-suiza-arriana-emilia-tereza-laguna-quilotoa-cotopaxi.html>
- Ministerio de Salud Pública. (5 de mayo de 2022). *Número de decesos por COVID-19 bajó en las últimas semanas*. <https://www.salud.gob.ec/numero-de-decesos-por-covid-19-bajo-en-las-ultimas-semanas/>
- Ministerio de Turismo. (16 de julio de 2014). *El Quilotoa considerada una de las lagunas más bellas del Mundo*. <https://www.turismo.gob.ec/el-quilotoa-considerada-una-de-las-lagunas-mas-bellas-del-mundo/>
- Ministerio de Turismo. (2014). *Ley de Turismo*. Lexis. <https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2016/02/LEY-DE-TURISMO.pdf>
- Ministerio de Turismo. (14 de febrero de 2020). *Entradas y salidas internacionales*.
<https://public.tableau.com/app/profile/cifras.turismo.gob.ec/viz/Entradasysalidasinternacionales/Migracin>

- Ministerio del Ambiente. (2 de mayo de 2014). *Área Nacional de Recreación El Boliche*.
<https://www.youtube.com/watch?v=fxGwa26yMo0>
- Moreta, M. (20 de mayo de 2021). *La tarabita 'Taita Yambo' es el nuevo atractivo turístico de Salcedo, en Cotopaxi*. <https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador/tarabita-yambo-salcedo-turismo-feriado.html>
- Morillo, M. (2011). Turismo y producto turístico. Evolución, conceptos, componentes y clasificación. *Visión Gerencial*, 1(1), 135-158.
<https://www.redalyc.org/pdf/4655/465545890011.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (30 de junio de 2021). *El impacto del COVID-19 en el turismo costará cuatro billones de dólares a la economía mundial*.
<https://news.un.org/es/story/2021/06/1493872>
- Organización Internacional del Trabajo. (13 de junio de 2019). *¿Cómo gestionar la seguridad y salud en el trabajo?* <https://www.ilo.org/global/topics/labour-administration-inspection/resources-library/publications/guide-for-labour-inspectors/how-can-osh-be-managed/lang--es/index.htm>
- Organización Mundial del Turismo. (16 de junio de 2019). *Glosario de términos de turismo*.
<https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>
- Organización Mundial del Turismo. (12 de agosto de 2021). *Turismo cultural y Covid 19*.
<https://www.unwto.org/es/turismo-cultural-covid-19>
- Parra, M. (2011). *Las facultades turísticas y su incidencia en la afluencia de visitantes al corredor eco-turístico Quilotoa Chugchilán provincia de Cotopaxi*. [Tesis de Maestría, Universidad Técnica de Ambato].
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/2561/1/MA-GP-ECO-878.pdf>
- Porporatto, M. (27 de mayo de 2020). *Alimentación*. Retrieved 08 de 03 de 2022, from <https://quesignificado.com/alimentacion/>

Prefectura Cotopaxi. (3 de julio de 2014). *Latacunga*.

<https://www.cotopaxi.gob.ec/index.php/2015-09-20-00-13-36/2015-09-20-00-15-41/latacunga>

Ramos, G. (4 de abril de 2014). *Definición de Turista*. <https://definicion.mx/turista/>

Real Academia de la Lengua Española. (16 de junio de 2017). *Recreación*. <https://dle.rae.es/>

Rupay, S. (2018). *Niveles de estrés laboral y riesgos psicosociales laborales en tripulantes*

de cabina de una aerolínea en Perú. [Tesis Pregrado, Universidad Ricardo Palma].

<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1919/Tesis%20de%20Licenciatura%20en%20Psicolog%C3%ADa%20%28Sa%C3%BA1%20Rupay%20Huarcaya%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sammarchi, M. (2011). Situación actual del turismo en la Argentina. *Cuadernos de Turismo*,

1(8), 129-144. <https://www.redalyc.org/pdf/398/39800808.pdf>

Servicio Nacional de Turismo. (24 de febrero de 2022). *Accesibilidad turística*.

<https://www.sernatur.cl/accesibilidad-turistica/>

Staff Health and Welfare. (26 de mayo de 2019). *Manual de gestión del estrés*.

https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/staff-welfare/manual_de_gestion_del_estres.pdf

Suiza, G. (30 de junio de 2021). *La economía mundial podría perder más de 4 billones de*

dólares por el impacto del COVID-19 en el turismo. Retrieved 30, from

<https://unctad.org/es/press-material/la-economia-mundial-podria-perder-mas-de-4-billones-de-dolares-por-el-impacto-del>

Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm*, 26(10), 104-107.

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion->

14. APÉNDICES

Apéndice 1. Aval de traducción del resumen al idioma inglés



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: **“ESTUDIO DEL NIVEL DE ESTRÉS DEL TURISTA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI. DURANTE LA PANDEMIA”** presentado por: **Landeta Naranjo Fabricio Xavier**, egresado de la Carrera de: **Ecoturismo**, 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 al peticionario hacer uso del presente aval para los fines académicos legales.

Latacunga, febrero del 2023

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'José Ignacio Andrade', written over a horizontal dashed line.

Mg. José Ignacio Andrade
DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC
CI: 0503101040



CENTRO
DE IDIOMAS

Apéndice 2. Hojas de vida del equipo de investigación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DATOS INFORMATIVOS PERSONAL DOCENTE



DATOS PERSONALES

APELLIDOS: Abarca Zaquinaula

NOMBRES: Manuel Antonio

CEDULA DE CIUDADANÍA: 1103989669

NÚMERO DE CARGAS FAMILIARES: 0

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: 04/01/1982

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: Latacunga; Quito Y Rumiñahui.

TELÉFONO CONVENCIONAL: 072 578867

TELÉFONO CELULAR: 0991975168

EMAIL INSTITUCIONAL: manuel.abarca9669@utc.edu.ec

TIPO DE DISCAPACIDAD: N/A

DE CARNET CONADIS: N/A

ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

NIVEL	TITULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO	CÓDIGO DEL REGISTRO CONESUP O SENESCYT
TERCER	Licenciado en Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras	23-11-2010	1031-10-1027804
CUARTO	Magister En Ecoturismo y Manejo de Áreas Naturales	28-04-2015	1032-15-86069277

PUBLICACIONES RECIENTES

Autor/ Coautor de artículo indexado	Nombre del Artículo	Nombre de la revista	Lugar (País-ciudad)	Fecha de la publicación
Autor	Alternativas de turismo sostenible en sectores priorizados de la Provincia de Cotopaxi, Ecuador	Revista Científica Universitaria	Panamá	Diciembre 2019
Coautor	Diseño De Un Sendero Turístico Interpretativo Para La Comuna Kichwa Mandari Panga, Amazonia Ecuador	European Scientific Journal	Macedonia	Mayo 2019
Coautor	Conflict and Impacts Generated by the Filming of Discovery Channel's Reality Series "Naked and Afraid" in the Amazon: A Special Case in the Cuyabeno Wildlife Reserve, Ecuador	Sustainability	Suiza	Diciembre 2018
Coautor	Estudio De Caso: Turismo Comunitario. Nivel De Satisfacción del visitante Sumak Kawsay, Provincia de Chimborazo - Ecuador	European Scientific Journal	Macedonia	Julio 2018

Autor	Modelo Alternativo de Funcionamiento del Sistema Turístico: Diseño y Desarrollo Metodológico de la oferta	Gestión Turística	Chile	Diciembre 2017
Autor	Modelo Alternativo de Funcionamiento del Sistema Turístico: Teoría de Enjambres del Turismo Mundial	European Scientific Journal	Macedonia	Septiembre 2017
Autor	Diseño y Desarrollo Metodológico del Nicho Ecológico de la Demanda del Sistema Turístico	European Scientific Journal	Macedonia	Septiembre 2017
Autor	Propuesta de un Modelo Alternativo de Funcionamiento del Sistema Turístico	European Scientific Journal	Macedonia	Julio 2017

HISTORIAL PROFESIONAL

FACULTAD Y CARRERA EN LA QUE LABORA: Facultad de Ciencias

Agropecuarias y Recursos Naturales – Ecoturismo

ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA: Servicios: 81

Servicios personales, 85 Protección del medio ambiente

PERÍODO ACADÉMICO DE INGRESO A LA UTC: Octubre 2018 – Febrero 2019

FIRMA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI



DATOS INFORMATIVOS ESTUDIANTE

DATOS PERSONALES

APELLIDOS: Landeta Naranjo

NOMBRES: Fabricio Xavier

CEDULA DE CIUDADANÍA: 1723177083

NÚMERO DE CARGAS FAMILIARES: 1

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: Machachi 23/09/1994

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: Machachi, Urbanización La Tesalia, calle L.

TELÉFONO CONVENCIONAL: 02 3672045

TELÉFONO CELULAR: 0998794203

EMAIL INSTITUCIONAL: fabricio.landeta7083@utc.edu.ec

TIPO DE DISCAPACIDAD: N/A

DE CARNET CONADIS: N/A

ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

NIVEL	INSTITUCION	TITULO OBTENIDO	AÑO
PRIMARIA	Unidad Educativa Británico Los Andes		
SECUNDARIA	Liceo Particular William Blake	Bachiller De Servicios Información y Comercialización Turística.	2012

CURSOS

TIPO	DESCRIPCION	AÑO	LUGAR
Gastronomía	Chef de partida	2015	Quito
Idioma	Suficiencia Ingles B1	2019	Latacunga

SEMINARIOS

TIPO	DESCRIPCION	AÑO	LUGAR
Seminario	“1er. Seminario de Guianza y Ecoturismo”	2018	Latacunga
Seminario	“II Seminario de Guianza y Excursionismo – Aprender, Viajar y Coexistir”	2019	Latacunga
Seminario	“I Jornadas Ornitológicas y I Conteo de Aves, Provincia de Cotopaxi”	2019	Latacunga

FIRMA

Apéndice 3. Modelo de encuesta

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

Carrera – Licenciatura en Ecoturismo

Encuesta de nivel de estrés tomado del IMSS

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

¿Tiene imposibilidad de conciliar el sueño?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene jaquecas y dolores de cabeza?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene indigestión o molestias gastrointestinales?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene sensación de cansancio extremo o agotamiento?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene disminución de interés sexual?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene respiración entrecortada o sensación de ahogo?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene disminución del apetito?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene temblores musculares (por ejemplo, tics nerviosos o parpadeos)?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana?	1	2	3	4	5	6
¿Tiene tendencias a sudar o palpitaciones?	1	2	3	4	5	6

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

Apéndice 4. Fotografías de salida de campo y aplicación de encuestas

Fotografía 1. Laguna de Yambo



Fotografía 2. Área nacional de recreación el Boliche



Fotografía 3. Laguna de Yambo



Fotografía 4. Laguna de Quilotoa



Fotografía 4. Parque Nacional Cotopaxi



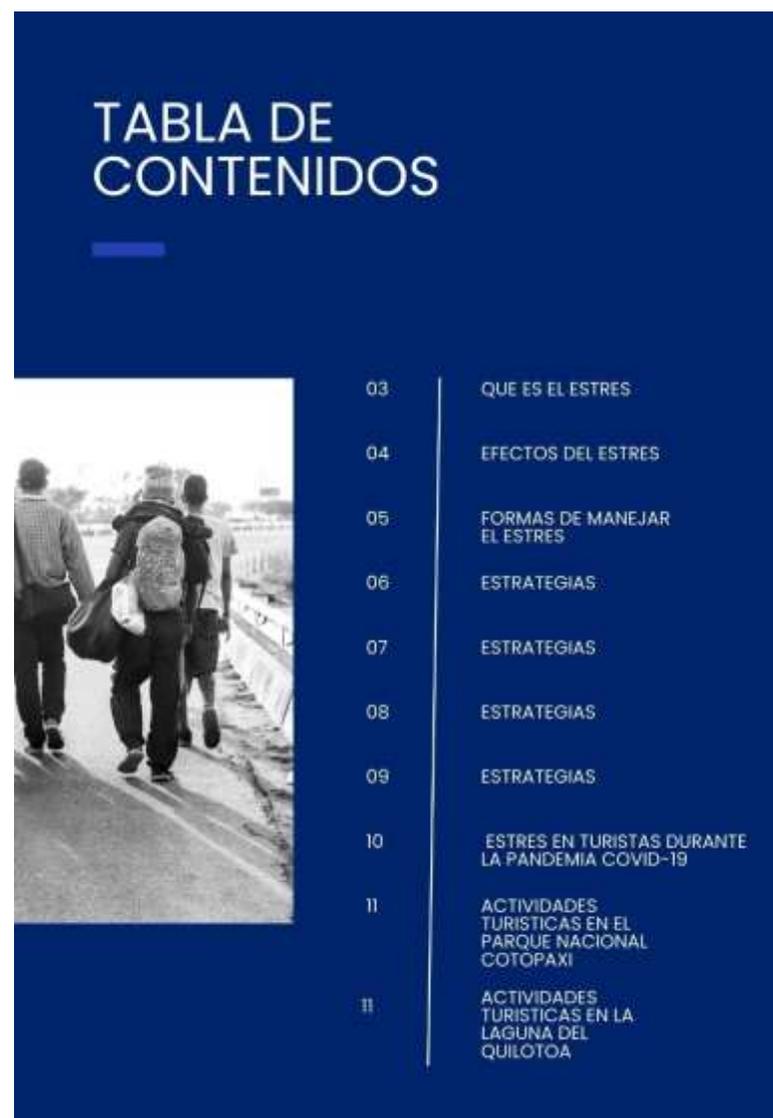
Fotografía 5. Laguna de Quilotoa



Fotografía 6. Laguna de Yambo



Apéndice 5. Manual de estrategias preventivas, para reducir el nivel de estrés en los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.



¿QUÉ ES EL ESTRES?



El estrés es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional. El estrés produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de azúcar en la sangre. También suele producir sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión.



El estrés forma parte de nuestra vida evolutiva. La respuesta al estrés ha sido una selección natural para hacer frente a amenazas que ponen en peligro nuestra supervivencia. Para nuestros antepasados, suponía una clara ventaja, pero las cosas han cambiado.

Vivimos en un mundo con altas demandas, laborales y familiares con un ritmo que supone un desafío constante. A eso hay que añadirle el momento excepcional que estamos viviendo como consecuencia de la COVID-19, una situación que genera incertidumbres sobre el presente, el futuro, la salud, la situación económica..

EFFECTOS DEL ESTRES



El estrés es una respuesta que todos damos al momento de enfrentar algo que a nuestro parecer nos va a alterar, ej. entorno difícil o una enfermedad. El estrés afecta nuestras mentes, cuerpos y emociones. Es "la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda de cambio" (Hans Selye, 1936)

Todos necesitamos cierta dosis de estrés en nuestras vidas para poder funcionar. Sin embargo, los efectos de sufrir demasiada estrés pueden tener un impacto negativo.

El estrés lleva a la liberación de hormonas que pueden tener efectos variados. A continuación se presenta una lista de efectos del estrés en la vida cotidiana:

- En el trabajo; difícil concentración y evolución en las actividades laborales
- Afecta la memoria: El estrés y las preocupaciones pueden afectar su memoria de forma negativa y ocupar espacio en su mente
- Atención y toma de decisiones: Olvidamos prestarle la debida atención a la información correcta por enfocarnos en demasiadas o muy pocas cosas
- Sentimientos y emociones: Puede que sus emociones sean algo extrañas, que esté bien en un momento y sienta temor en el siguiente, primero feliz y luego enojado y finalmente muy triste
- Impacto en su forma de dormir, comer y beber: El estrés y las preocupaciones pueden afectar nuestros hábitos de comer, beber y dormir. El estrés puede desestabilizar nuestros patrones normales.
- Compartimientos excesivos El uso desmedido de sustancias como por ejemplo la nicotina, el alcohol y otros excesos no lo ayudarán a manejar el estrés de manera adecuada. Esto le brindará solamente un alivio pasajero.
- Respiración El estrés y las preocupaciones pueden afectar su cuerpo y respiración. Respire unas 12-18 veces por minuto. Cuando las personas están estresadas tienden a respirar más superficialmente o a respirar menos de seis veces por minuto





FORMAS DE MANEJAR EL ESTRÉS

Es importante abordar el estrés ni bien aparece. Si lo ignoramos, aumenta y puede que más adelante nuestras vidas se vuelvan más complicadas. Ej, no abordar el estrés de forma eficaz, puede llevarnos a padecer estrés acumulado.

Nuestros hábitos para lidiar con el estrés nos ayudarán a controlar con lo que debemos enfrentar día a día. Estos hábitos se han desarrollado a lo largo de los años. Algunos de ellos sirven, otros no.

Cada uno de nosotros tiene cuatro hábitos diferentes para el manejo del estrés:

- **Acciones físicas**

¿Cuánto hace cada semana para mantenerse en forma? Entrenar con regularidad es vital para poder manejar el estrés. Demasiado o muy poco entrenamiento no ayudarán.

- **Hábitos saludables**

¿Es saludable su dieta? ¿Duerme bien? Su cuerpo, su corazón y su mente necesitan nutrición constante y descanso y cuidado adecuados de modo tal que usted pueda funcionar bien.

- **Trabajo en condiciones saludables**

¿En qué medida sus hábitos laborales son positivos? ¿Cómo es su concentración? ¿Cuánto tiempo pasa en el trabajo? ¿Cuán productivo es? Los hábitos de trabajo saludables llevan a un mejor manejo del estrés y a una mayor productividad.

- **Apoyo social**

Es vital ya que alivia el estrés. No es necesario tener 50 amigos pero usted necesita al menos uno o dos en quienes pueda confiar y apoyarse. Es vital cuidarse a sí mismo en el aspecto emocional.



ESTRATEGIAS



A continuación se presenta algunas estrategias que podrían serle útiles para llevar una vida con menos estrés, y disfrutar de las actividades cotidianas.

ACCIONES FÍSICAS



Actividad física

Hacer 10 minutos de actividad física tres veces por día puede mejorar el ánimo, aliviar la depresión y aumentar la sensación de bienestar.



Buena postura

sentarse derecho lo ayudará a adquirir más oxígeno y a tener un mejor desempeño durante las actividades generadoras de estrés como los plazos de entrega final.



Acupresión

Tome el pulgar y el índice de su mano y presione el punto débil de la palma (entre ambos dedos) sobre la otra mano. Cuente hasta tres mientras presiona y luego cambie. Usando los mismos dedos, presione cada uno de los dedos en su totalidad.



ACCIONES REPETITIVAS



Respiración

Respiración. Es importante practicar con regularidad la respiración profunda. Esto lo ayudará a pensar y actuar de forma más constructiva. Tome entre 12-18 respiraciones profundas por minuto. Si no lo logra, es posible que esté respirando superficialmente.



Respiración intencional

Siéntese en una silla. Coloque sus manos a ambos lados por encima de los huesos de la cadera. Inhale profundamente llevando el aire al abdomen (sus manos deberían moverse mientras su cuerpo se expande y contrae). Exhale. Repita esto tres o cuatro veces. Mueva sus manos en la parte media de sus costillas. Siga respirando y viendo cómo su cuerpo se expande, etc. Repita esto tres o cuatro veces.



Respiración de base

Siéntese con la espalda derecha, los pies apoyados en el suelo, los ojos cerrados y las manos sobre su regazo. Comience a inhalar y exhalar lentamente. Puede ayudarse con música lenta que tenga cierto ritmo y regulando su respiración de acuerdo con ese ritmo (de doce a dieciocho respiraciones por minuto).

VIDA SALUDABLE



Alimentos y bebidas

Aunque no tenga ganas de ingerir comidas y bebidas saludables, debe intentar hacerlo. Trate de hacer una dieta saludable bien equilibrada que incluya alimentos alcalinos pues los mismos ayudan a disminuir las reacciones frente al estrés. Ej. lentejas, batata, berenjena, ajo, zanahoria, jengibre, remolacha, brócoli, y aguacates.



Hora de Sueño

Si para usted es difícil conciliar el sueño entonces levántese y haga alguna actividad - música, lectura, etc. hasta que se sienta listo como para irse a dormir. Otra estrategia es quedarse en la cama y frotar su estómago con suavidad enfocándose en hacer su respiración cada vez más lenta hasta dormirse.

CONDUCTAS EXCESIVAS



Varias conductas de exceso

El consumo de cigarrillos u otras sustancias y las conductas excesivas como comer demasiado, pueden ser contraproducentes para el manejo efectivo del estrés. Sería conveniente hablar con un consejero para desarrollar estrategias para manejar el estrés y las preocupaciones.

APOYO SOCIAL Y EMOCIONES



Hablar

Hablar con compañeros, amigos o familiares. Se ha comprobado que el apoyo social disminuye el estrés. El apoyo debe ser mutuo. Centres el modo de abordar el tema como individuo y a nivel familiar en lugar de pensar acerca de las dificultades en sí.



seguir una rutina

Trate de seguir una rutina en la medida de lo posible. Piense en el modo de hacerlo, incluyendo conversaciones acerca de cosas cotidianas, sueños que usted o su familia o amigos tienen, manteniendo las actividades sociales y de ocio.

OTRAS ACTIVIDADES



Escuchar música

reduce las respuestas frente al estrés tales como la alta presión sanguínea y el ritmo cardíaco elevado



Escribir

Escriba acerca de lo que recuerda del incidente, lo que hizo bien y lo que habría hecho diferentemente. Valórese por lo que hizo bien y perdonese si fuera necesario. Piense en algún recuerdo positivo de algún otro evento o momento.



ESTRES EN TURISTAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

La epidemia de la COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020. El Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, anunció el 11 de marzo de 2020 que la nueva enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) puede caracterizarse como una pandemia. La caracterización de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas (OPS, 2020)

En consecuencia, el Presidente Lenin Moreno el 14 de marzo del año 2020, como medida preventiva ante la emergencia sanitaria producido por la COVID-19, declaró estado de excepción en todo el territorio nacional. Seis meses estuvieron las familias ecuatorianas en confinamiento domiciliario y otras medidas de prevención, mismas que trajeron consigo problemas al sistema económico y matriz productiva del país, y una de las actividades económicas más afectadas fue el turismo

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole, incluso con la depresión siendo este un problema de salud pública importante, pero su etiología y fisiopatología siguen siendo poco conocidas



ESTRATEGIAS EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI



ACTIVIDADES TURISTICAS EN EL PARQUE NACIONAL COTOPAXI



El volcán Cotopaxi es uno de los volcanes activos más altos del mundo, motivo por el cual personas de todas partes del globo arriban a este destino con la esperanza de poder alcanzar la anhelada cumbre. A tan solo un par de horas de la ciudad de Quito, se encuentra este ícono del Ecuador, considerado un destino imperdible del país



PASEAR EN CABALLO

Pasear en caballo es otra manera de disfrutar los alrededores del Parque Nacional Cotopaxi. Durante el viaje a caballo es posible disfrutar del aire puro de los Andes y de la belleza paisajística del sector. La cabalgata puede tomar varias horas o varios días, actividad que depende de cuán lejos deseas dirigirte.



ANDAR EN BICICLETA

Otra gran opción para disfrutar en el Parque Nacional Cotopaxi es realizar paseos en bicicleta. Existen rutas autorizadas para realizar esta actividad, de modo que pedaleando podrás descubrir cada uno de los encantos que alberga este parque. Durante todo el camino podrás admirar la belleza natural del sector, los vistosos pajonales y el majestuoso Cotopaxi.



Caminar al refugio José Rivas

La caminata hasta el refugio toma alrededor de 1 hora y se inicia a partir del parqueadero bajo el refugio. El camino se encuentra señalizado y no necesitas ser un profesional para hacerlo. Sin embargo, es importante que sepas que la altura suele afectar a ciertas personas, por lo que se recomienda que lleves dulces, comines lento hasta que logres acostumbrarte a la altura.

ACTIVIDADES TURISTICAS EN LA LAGUNA DEL QUILOTOA



La popularidad del Quilotoa se debe a la belleza de sus parajes y el espectáculo de las aguas calmas. En la comunidad de Quilotoa, también conocida como la Ruta de la «Cumbre» y a la que se accede en bus desde el pueblo de Zumbahua, los visitantes pueden realizar ecoturismo y turismo de aventura con una alta dosis de adrenalina o simplemente contemplar los paisajes cercanos.



REALIZAR CAMINATA

Una de las actividades más recomendadas al visitar el Quilotoa es realizar la caminata hacia la laguna a través de un sendero que tiene una distancia aproximada de 2 kilómetros de distancia. Descender a la laguna no es tan complicado, sin embargo, si no tienes buena condición física, subir nuevamente puede tomarse un tanto difícil.



KAYAK

Una vez que hayas llegado a la orilla de laguna del Quilotoa, podrás rentar un bote o un kayak para navegar sobre sus aguas. No todos los días podrás navegar en una laguna que se alberga en un cráter, así que no te pierdas la oportunidad de hacerlo una vez que te encuentres allí.



ACAMPAR

Acampar en el Quilotoa es otra de las actividades apetecidas cuando se quiere disfrutar a profundidad de este paradisíaco lugar. Dormir frente a la orilla de la laguna del Quilotoa es una experiencia fantástica, eso sí, deberás llevar tu propia tienda, equipo y alimentos para que puedas instalarte en el lugar.



ESTRATEGIAS PREVENTIVAS, PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS TURISTAS QUE VISITAN LA PROVINCIA DE COTOPAXI

Realizado por Fabricio Landeta

Universidad Técnica de Cotopaxi

Latacunga, Febrero 2023

