



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

**CARRERA DE TURISMO**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES TURÍSTICAS DE LOS VISITANTES EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**

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

**Autores:**  
Pachacama Herrera Bryan Javier  
Palaguachi Tipantuña Richard Francisco

**Tutor:**

Álvarez Lema Freddy Anaximandro

**LATACUNGA – ECUADOR**  
**Julio 2025**

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Pachacama Herrera Bryan Javier, con cédula de ciudadanía No. 1752073328 y Palaguachi Tipantuña Richard Francisco, con cédula de ciudadanía No. 1751339324, declaramos ser autores del presente Proyecto de Investigación: **“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES TURÍSTICAS DE LOS VISITANTES EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, siendo el Ingeniero Mgs. Freddy Anaximandro Álvarez Lema, Tutor del presente trabajo; y, eximimos expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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

Latacunga, 25 de julio del 2025



Bryan Javier Pachacama Herrera  
C.C: 1752073328  
**ESTUDIANTE**



Richard Francisco Palaguachi Tipantuña  
C.C: 1751339324  
**ESTUDIANTE**

## 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 **PACHACAMA HERRERA BRYAN JAVIER**, identificado con cédula de ciudadanía **1752073328** de estado civil soltero, a quien en lo sucesivo se denominará **EL CEDENTE**; y, de otra parte, la Doctora Idalia Eleonora Pacheco Tigselema, en calidad de Rectora, y por tanto representante legal de la Universidad Técnica de Cotopaxi, con domicilio en la Av. Simón Rodríguez, Barrio El Ejido, Sector San Felipe, a quien en lo sucesivo se le denominará **LA CESIONARIA** en los términos contenidos en las cláusulas siguientes:

**ANTECEDENTES: CLÁUSULA PRIMERA. - EL CEDENTE** es una persona natural estudiante de la carrera de Licenciatura en Turismo, titular de los derechos patrimoniales y morales sobre el trabajo de grado “**ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES TURÍSTICAS DE LOS VISITANTES EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI**”, la cual se encuentra elaborada según los requerimientos académicos propios de la Facultad; y, las características que a continuación se detallan:

### **Historial Académico**

Inicio de la carrera: Abril 2021 - Agosto 2021

Finalización de la carrera: Abril 2025 – Agosto 2025

Tutor: Ingeniero Mgs. Freddy Anaximandro Álvarez Lema

Tema: “**ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES TURÍSTICAS DE LOS VISITANTES EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI**”

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

**CLÁUSULA TERCERA. -** Por el presente contrato, **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 la cláusula cuarta, constituirá causal de resolución del presente contrato. En consecuencia, la resolución se producirá de pleno derecho cuando una de las partes comunique, por carta notarial, a la otra que quiere valerse de esta cláusula.

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

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

En señal de conformidad las partes suscriben este documento en dos ejemplares de igual valor y tenor en la ciudad de Latacunga, a los 25 días del mes de julio del 2025.



Bryan Javier Pachacama Herrera  
**EL CEDENTE**

Dra. Idalia Pacheco Tigselema, Ph.D.  
**LA CESIONARIA**

## 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 **PALAGUACHI TIPANTUÑA RICHARD FRANCISCO**, identificado con cédula de ciudadanía **1751339324** de estado civil soltero, a quien en lo sucesivo se denominará **EL CEDENTE**; y, de otra parte, la Doctora Idalia Eleonora Pacheco Tigselema, en calidad de Rectora, y por tanto representante legal de la Universidad Técnica de Cotopaxi, con domicilio en la Av. Simón Rodríguez, Barrio El Ejido, Sector San Felipe, a quien en lo sucesivo se le denominará **LA CESIONARIA** en los términos contenidos en las cláusulas siguientes:

**ANTECEDENTES: CLÁUSULA PRIMERA.** - **EL CEDENTE** es una persona natural estudiante de la carrera de Licenciatura en Turismo, titular de los derechos patrimoniales y morales sobre el trabajo de grado **“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES TURÍSTICAS DE LOS VISITANTES EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, la cual se encuentra elaborada según los requerimientos académicos propios de la Facultad; y, las características que a continuación se detallan:

### **Historial Académico**

Inicio de la carrera: Abril 2021 - Agosto 2021

Finalización de la carrera: Abril 2025 – Agosto 2025

Aprobación en Consejo Directivo: Consulte la fecha en la Secretaría

Tutor: Ingeniero Mgs. Freddy Anaximandro Álvarez Lema

Tema: **“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES TURÍSTICAS DE LOS VISITANTES EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**

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

**CLÁUSULA TERCERA.** - Por el presente contrato, **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 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 la cláusula cuarta, constituirá causal de resolución del presente contrato. En consecuencia, la resolución se producirá de pleno derecho cuando una de las partes comunique, por carta notarial, a la otra que quiere valerse de esta cláusula.

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

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

En señal de conformidad las partes suscriben este documento en dos ejemplares de igual valor y tenor en la ciudad de Latacunga, a los 25 días del mes de julio del 2025.



Richard Francisco Palaguachi Tipantuña  
**EL CEDENTE**

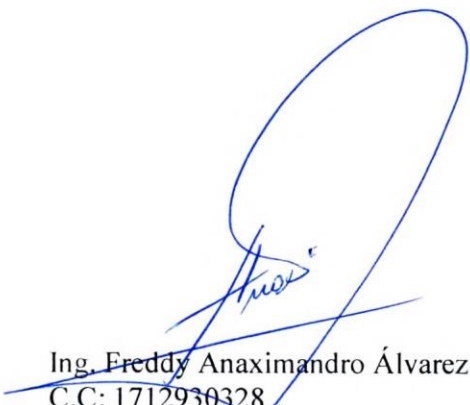
Dra. Idalia Pacheco Tigselema, Ph.D.  
**LA CESIONARIA**

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

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

**“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES TURÍSTICAS DE LOS VISITANTES EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, de Pachacama Herrera Bryan Javier y Palaguachi Tipantuña Richard Francisco, de la carrera de Turismo, considero que el presente trabajo investigativo es merecedor del Aval de aprobación al cumplir las normas, técnicas y formatos previstos, así como también han incorporado las observaciones y recomendaciones propuestas en la Pre defensa.

Latacunga, 25 de julio del 2025




Ing. Freddy Anaximandro Álvarez Lema, Mgs.  
C.C: 1712930328  
**DOCENTE TUTOR**

## **AVAL DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN**

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, los postulantes: Pachacama Herrera Bryan Javier y Palaguachi Tipantuña Richard Francisco, con el título del Proyecto de Investigación: **“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES TURÍSTICAS DE LOS VISITANTES EN LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, han 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 grabar los archivos correspondientes en un CD, según la normativa institucional.

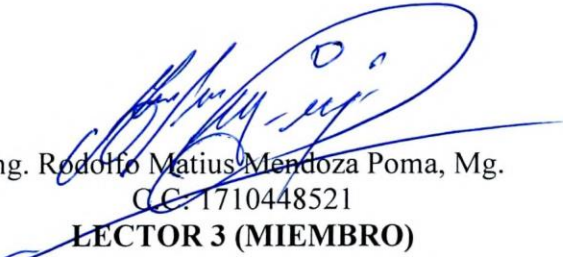
Latacunga, 25 de julio del 2025



Lic. Manuel Antonio Abarca Mg.  
C.C: 1103989669  
**LECTOR 1 (PRESIDENTE)**



Ing. Milton Alberto Sampedro Arrieta, Mg.  
C.C: 0602636987  
**LECTOR 2 (MIEMBRO)**



Ing. Rodolfo Matius Mendoza Poma, Mg.  
C.C: 1710448521  
**LECTOR 3 (MIEMBRO)**

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco profundamente a Dios por darme la vida, la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi formación académica.*

*A mis queridos padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y sus sacrificios a lo largo de estos años. Sin ustedes, este logro no sería posible. Gracias por ser mi mayor ejemplo de esfuerzo y dedicación.*

*A mi Tutor de tesis, Freddy Anaximandro Álvarez Lema, por su valiosa guía, paciencia y orientación durante el desarrollo de este trabajo. Su compromiso con la excelencia académica ha sido fundamental en la culminación de este proceso.*

*A mis docentes, quienes han dejado huella en mi formación profesional y personal, compartiendo su conocimiento con dedicación y vocación.*

*A mis compañeros y amigos, con quienes compartí momentos de esfuerzo, alegrías y aprendizajes. Gracias por ser parte de este camino.*

***Bryan Javier Pachacama Herrera***

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco a la vida por darme la oportunidad de estudiar una carrera que me brindó amor por mi bienestar emocional y que a su vez me hizo entender que si no estoy bien por dentro nada lo estará externamente, agradezco también por el proceso, porque cada situación que atravesé me ayudó para ahora pensar como pienso. Agradezco a mis docentes por compartir sus conocimientos, experiencias y consejos. Gracias por su paciencia, su exigencia y su apoyo. Sin su guía y orientación, este trabajo de titulación no hubiera sido posible. Reconozco y valoro su ardua labor y su compromiso con las nuevas generaciones para forjar profesionales con visión. Les estoy muy agradecida y les deseo lo mejor, sigan educando con consciencia y amor.*

***Richard Francisco Palaguachi Tipantuña***

## **DEDICATORIA**

*Dedico este trabajo con todo mi corazón a mi madre Miryam, por ser mi refugio en los momentos difíciles, por su amor incondicional, su apoyo constante y por enseñarme con su ejemplo el valor de la perseverancia y la honestidad. Gracias por creer en mí incluso en los momentos en que yo mismo dudé.*

*A mi padre Juan, por su esfuerzo silencioso, su guía firme y por darme la fuerza necesaria para seguir adelante. Gracias por ser ese pilar que me sostuvo cuando más lo necesité.*

*A la memoria de mi querido abuelito José Luis, quien, aunque ya no está físicamente a mi lado, sigue presente en cada uno de mis pasos. Su amor, sus consejos y su recuerdo han sido una fuente de inspiración y fortaleza durante este camino.*

*Este logro también es de ustedes, porque sin su apoyo, su amor y su ejemplo, nada de esto habrían sido posible.*

*Finalmente, me lo dedico a mí mismo, por no rendirme, por cada noche de desvelo, cada esfuerzo y cada desafío superado. Culminar esta Licenciatura en Turismo es más que un objetivo académico: es un sueño alcanzado con dedicación, sacrificio y fe.*

**Bryan Javier Pachacama Herrera**

## ***DEDICATORIA***

*El presente trabajo lo dedico a mis padres: Palaguachi Rodríguez Manuel Mesías y Tipantuña Pillajo Margarita Alexandra, los cuales han sido un pilar fundamental para lograr culminar este proceso universitario. A mis amigos que he conocido a lo largo de la carrera, quienes día tras día me motivan a ser una mejor persona, brindándome todo su apoyo y amor incondicional. A cada uno de ustedes que los amo con todo mi corazón.*

***Richard Francisco Palaguachi Tipantuña***

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS NATURALES TÍTULO:**  
**“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA**  
**EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES TURÍSTICAS DE LOS VISITANTES EN LA**  
**PROVINCIA DE COTOPAXI”**

**Autores:**

Pachacama Herrera Bryan Javier  
Palaguachi Tipantuña Richard Francisco

**RESUMEN**

Este estudio surge ante la creciente necesidad de comprender el impacto que tienen las experiencias turísticas, especialmente en entornos naturales, sobre el bienestar emocional, físico y social de los individuos. Como objetivo principal analizar la relación entre el estrés percibido y la calidad de vida relacionada con la práctica de actividades turísticas por parte de los visitantes en la provincia de Cotopaxi. Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo con un diseño metodológico no experimental, de tipo transversal y alcance correlacional, lo cual permitió evaluar las variables de estudio en un solo momento sin manipularlas, observando cómo se presentan de manera natural en el entorno turístico. Para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos estandarizados y validados internacionalmente: la Escala de Estrés Percibido (PSS), desarrollada por Cohen et al. (1983), y el cuestionario World Health Organization Quality of life (WHOQOL-BREF) propuesto por la Organización Mundial de la Salud (1998), que permite medir la calidad de vida en cuatro dimensiones fundamentales: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno. Así entonces, se aplicaron 385 encuestas a los visitantes que realizaron actividades recreativas y de contacto con la naturaleza; para lo cual se eligieron los atractivos turísticos con jerarquía II y III, su relevancia y competitividad, es decir, si contaba con características que lo posicionaban como un destino preferido por los visitantes, entonces el trabajo de campo fue realizado en: el Parque Nacional Cotopaxi, la Laguna de Quilotoa, Yambo, entre otros. Los resultados obtenidos permitieron identificar que la práctica de actividades turísticas en entornos naturales y culturales influye de manera positiva en la reducción de los niveles de estrés y en la mejora del bienestar integral de los visitantes. Se evidenció una correlación negativa es de  $2.869e-06$  entre las variables analizadas, es decir, a mayor nivel de estrés percibido, menor es la calidad de vida reportada, y viceversa. Este hallazgo sustenta la hipótesis planteada y permite posicionar al turismo no solo como una herramienta de recreación y desarrollo económico, sino también como una alternativa efectiva para la promoción de la salud mental. Además, se identificó que, factores como el descanso, la contemplación del paisaje, la interacción con la cultura local y la realización de actividades físicas al aire libre generan un impacto significativo en la percepción de bienestar de los turistas. Estas experiencias contribuyen al desarrollo de un turismo más humano, sostenible y centrado en el bienestar emocional, aspecto que cobra relevancia en contextos contemporáneos marcados por altos niveles de estrés. Finalmente, este estudio proporciona una base sólida para el diseño de políticas públicas y estrategias turísticas enfocadas en el bienestar, dirigidas tanto a prestadores de servicios como a autoridades locales y profesionales de la salud. Los hallazgos permiten reflexionar sobre el potencial terapéutico del turismo, abriendo nuevas.

**Palabras clave:** Actividades turísticas, Bienestar emocional, Calidad de vida, Estrés percibido, provincia de Cotopaxi, Turismo de bienestar, Turismo de naturaleza.

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

**THEME: “ANALYSIS OF PERCEIVED STRESS AND QUALITY OF LIFE RELATED TO TOURISM ACTIVITIES AMONG VISITORS TO COTOPAXI PROVINCE”**

**Author:**

Pachacama Herrera Bryan  
Palaguachi Tipantuña Richard Francisco

Javier

**ABSTRACT**

This study arises from the growing need to understand the impact of tourism experiences—particularly in natural settings—on the emotional, physical, and social well-being of individuals. The main objective was to analyze the relationship between perceived stress and quality of life related to tourism activities among visitors to Cotopaxi Province. The research follows a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design, which made it possible to assess the study variables at a single point in time without manipulating them, observing how they naturally occur within the tourism environment. For data collection, two internationally standardized and validated instruments were used: the Perceived Stress Scale (PSS) developed by Cohen et al. (1983), and the World Health Organization Quality of Life questionnaire (WHOQOL-BREF), proposed by the World Health Organization (1998), which evaluates quality of life across four key dimensions: physical health, psychological health, social relationships, and environment. A total of 385 surveys were conducted with visitors engaged in recreational and nature-based activities. The selected sites were tourism attractions ranked as hierarchy levels II and III, based on their relevance and competitiveness—namely, whether they had characteristics that positioned them as preferred destinations for visitors. The fieldwork was carried out in places such as Cotopaxi National Park, Quilotoa Lagoon, and Yambo, among others. The results revealed that engaging in tourism activities in natural and cultural settings positively influences the reduction of stress levels and enhances the overall well-being of visitors. A negative correlation of  $2.869e-06$  was identified between the analyzed variables, indicating that higher levels of perceived stress are associated with lower reported quality of life, and vice versa. This finding supports the initial hypothesis and highlights tourism not only as a tool for recreation and economic development, but also as an effective alternative for promoting mental health. Additionally, it was found that factors such as rest, landscape contemplation, interaction with local culture, and outdoor physical activities have a significant impact on tourists' perception of well-being. These experiences contribute to the development of a more human-centered, sustainable form of tourism focused on emotional wellbeing—an increasingly relevant aspect in contemporary contexts marked by high stress levels. Finally, this study provides a solid foundation for the design of public policies and tourism strategies focused on well-being, aimed at service providers, local authorities, and health professionals. The findings encourage reflection on the therapeutic potential of tourism, opening new pathways for action.

**Keywords:** Cotopaxi province, Emotional well-being, Nature-based tourism, Perceived stress, Quality of life, Tourism activities, Wellness tourism.

## INDICE DE CONTENIDO

DECLARACIÓN DE AUTORIA.....	ii
CONTRATO DE CESIÓN NO EXCLUSIVA DE DERECHOS DE AUTOR.....	iii
AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	vii
AVAL DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN.....	viii
AGRADECIMIENTO.....	ix
DEDICATORIA.....	x
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
INDICE DE CONTENIDO.....	xvii
1 INFORMACIÓN GENERAL .....	1
2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO .....	2
3 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO .....	4
3.1 Beneficiarios Directos.....	4
3.2 Beneficiarios Indirectos .....	4
4 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	5
5 OBJETIVOS .....	8
5.1 General .....	8
5.2 Específicos .....	8
6 ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS .....	9
PLANTEADOS.....	9
7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.....	10
7.1 Marco Legal .....	10
7.1.1 Normativa y Estándares Internacionales .....	11

7.1.2 Normativa Nacional.....	12
7.2 Marco Teórico.....	13
7.2.1 Turismo.....	13
7.2.2 Tipos de Turismo.....	15
7.2.3 Estrés.....	16
7.2.4 Metodologías .....	18
8 HIPÓTESIS .....	22
9 METODOLOGÍA Y DISEÑO EXPERIMENTAL.....	22
9.1 Área de estudio.....	23
9.2 Atractivos turísticos .....	24
9.2.1 Centro de Latacunga.....	25
9.2.2 Parque Nacional Cotopaxi .....	25
9.2.3 Laguna de Quilotoa.....	26
9.2.4 Laguna de Yambo.....	26
9.2.5 Santuario del Señor del Árbol (Cuicuno) .....	27
9.2.6 Feria de Saquisilí .....	27
9.2.7 Cascadas del Zapanal.....	27
9.2.8 Santuario del Niño de Isinche.....	28
9.3 Población y Muestra.....	28
9.4 Instrumentos de recolección de datos .....	29
9.5 Cronograma de Salidas de campo .....	31
9.6 Procedimientos.....	32
9.6.1 PSS-10 .....	32
9.6.2 Calidad de vida - Bref.....	33
9.7 Plan de Análisis de Datos.....	35

9.7.1 Excel .....	35
9.7.2 SPSS .....	36
9.7.3 Correlación .....	36
9.7.4 Correlación de Person.....	37
9.7.5 Correlación de Spearman.....	37
9.7.6 Correlación de Shapiro .....	38
10 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	38
10.1 Relación entre Estrés Percibido y calidad de vida .....	54
10.1.1 Prueba de correlación de Pearson .....	56
10.2 Relación entre Calidad de vida y Frecuencia Turística.....	57
10.2.1 Prueba de correlación de Pearson .....	59
10.3 Relación entre Estrés Percibido y Frecuencia Turística.....	60
10.3.1 Prueba de Correlación de Spearman.....	62
10.4 Prueba de Normalidad de las variables .....	63
11 IMPACTOS (TÉCNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS) .....	66
12 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	67
12.1 Conclusiones .....	67
12.2 Recomendaciones .....	68
13 BIBLIOGRAFÍA.....	69
INDICE DE TABLAS.....	xx
INDICE DE FIGURAS.....	xxi

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Registro de visitantes Nacionales y Extranjeros de la Provincia de Cotopaxi. ....	4
--	---

<b>Tabla 3</b> Población total de la provincia .....	5
<b>Tabla 4</b> Sistematización de tareas .....	10
<b>Tabla 5</b> Aspectos Positivos y Negativos de la Práctica del Turismo en la Calidad de Vida .....	19
<b>Tabla 6</b> Jerarquía de Metodologías para la Aplicación en la medición en el Estrés Percibido ....	20
<b>Tabla 7</b> Jerarquía de Metodologías para la aplicación en la medición de la calidad de vida .....	21
<b>Tabla 8</b> Cronograma de salidas de campo .....	32
<b>Tabla 9</b> Valoración del nivel de estrés .....	33
<b>Tabla 10</b> Rango nivel de estrés .....	33
<b>Tabla 11</b> Dominio de ecuaciones .....	34

## **INDICE DE FIGURAS**

<b>Figura 1</b> Rutas salidas de campo .....	25
<b>Figura 2</b> Parte delantera de la encuesta .....	30
<b>Figura 3</b> Parte trasera de la encuesta .....	31

<b>Figura 4</b> Procedencia de los turistas .....	39
<b>Figura 5</b> Distribución de género de los turistas de la Provincia de Cotopaxi.....	41
<b>Figura 6</b> Distribución por grupos de edad .....	42
<b>Figura 7</b> Distribución por tipo de acompañamiento en el viaje.....	43
<b>Figura 8</b> Distribución por niveles de ingreso .....	45
<b>Figura 9</b> Distribución por estado civil .....	46
<b>Figura 10</b> Distribución por actividades turísticas preferidas .....	48
<b>Figura 11</b> Frecuencia de participación en actividades turísticas .....	50
<b>Figura 12</b> Distribución de niveles de estrés en turistas .....	51
<b>Figura 13</b> Niveles de calidad de vida en turistas .....	53
<b>Figura 14</b> Relación entre estrés percibido y calidad de vida .....	54
<b>Figura 15</b> Prueba de correlación de Pearson .....	56
<b>Figura 16</b> Correlación entre frecuencia turística y calidad de vida .....	57
<b>Figura 17</b> Prueba de correlación de Spearman .....	59
<b>Figura 18</b> Correlación entre Frecuencia Turística y Estrés Percibido .....	60
<b>Figura 19</b> Correlación de Spearman .....	62
<b>Figura 20</b> Prueba de Normalidad de las variables .....	64

# 1 INFORMACIÓN GENERAL

**Título del Proyecto:**

Análisis del estrés percibido y la calidad de vida relacionada en la práctica de actividades turísticas de los visitantes en la provincia de Cotopaxi.

**Fecha de inicio:**

Abril – Agosto 2021

**Fecha de finalización:**

Abril – Agosto 2025

**Lugar de ejecución:**

Provincia de Cotopaxi.

**Facultad que auspicia**

Facultad de Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales

**Carrera que auspicia:**

Licenciatura en Turismo.

**Equipo de Trabajo:**

Tutor: Lcdo. Freddy Anaximandro Álvarez Lema Mg.

**Coordinador del Proyecto:**

Nombre/s: Bryan Javier Pachacama Herrera y Richard Francisco Palaguachi Tipantuña

Teléfonos: 0998756876 - 0991061478 Correo

electrónico:

bryan.pachacama3328@utc.edu.ec

richard.palaguachi9324@utc.edu.ec

**Área de Conocimiento:** Servicios

- Servicios personales

**Línea de investigación:**

Planificación y gestión de turismo sostenible y sustentable.

**Línea de vinculación de la carrera:**

Planificación y gestión de turismo sostenible y sustentable.

**2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

El turismo constituye una de las actividades socioeconómicas más dinámicas a escala global ejerciendo un papel determinante en la generación de empleo, la reactivación económica y la preservación cultural. La organización mundial de turismo (OMT) reportó que, durante el año 2023, se registraron más de 1.300 millones de llegadas internacionales, reflejando una recuperación sostenida del sector tras el impacto de la pandemia por COVID-19 (Organización Mundial del Turismo, 2024). En América latina, esta actividad se ha consolidado como una fuente estratégica de ingresos especialmente en naciones con alta diversidad natural y riqueza cultural donde se impulsan modalidades como el ecoturismo, el turismo de aventura y el turismo orientado al bienestar (CAF, 2022).

En Ecuador el turismo se ha consolidado como uno de los principales motores de la economía, el ministerio de turismo ha proporcionado los siguientes datos donde se ha logrado recibir 1.2 millones de turistas internacionales y un aproximado de 1.200 millones de dólares al país.(MINTUR, 2024). El fortalecimiento del turismo en Ecuador ha ido de la mano con el aprovechamiento responsable de la diversidad cultural y natural de sus regiones. En este sentido la provincia de Cotopaxi ha logrado posicionarse como un referente dentro del ámbito turístico nacional, gracias a su valioso patrimonio paisajístico y cultural. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, superando la mera ausencia de enfermedad (Organización Mundial de la Salud, 2022). A partir de este marco la calidad de vida se convirtió en una aspiración para entender ciertas experiencias turísticas. Ésta

se entiende como la percepción subjetiva del individuo sobre su bienestar físico, emocional, social y espiritual, en función del entorno y las experiencias vividas. Diversas investigaciones han evidenciado que el contacto con la naturaleza, promovido a través de las actividades turísticas, puede desempeñar un rol clave en la reducción del estrés, la mejora del estado anímico y el fortalecimiento de la calidad de vida (Bratman et al., 2019; Kuo, 2015).

El objetivo principal de este estudio ha sido analizar la relación entre el estrés percibido y calidad de vida, la provincia de Cotopaxi se ha convertido en el destino ideal para los visitantes donde buscan gran variedad de actividades turísticas, entendida como un estado de armonía entre el bienestar emocional, la satisfacción personal y el disfrute consciente del entorno natural (MINTUR,2024).

Los resultados obtenidos del presente estudio tienen elementos valiosos para entender los beneficios del turismo tanto en la salud mental y la calidad de vida, esto influye a que las actividades turísticas se benefician de lo psicológico y emocional.

Se presenta como un enfoque donde se muestra una visión general del turismo, investigaciones recientes que han puesto en evidencia que actividades recreativas permiten reconocer al turismo como medio eficiente para promover una vida equilibrada y saludable (Gössling & Scott, 2018).

En términos prácticos, los hallazgos podrán ser aplicados en la formulación de proyectos turísticos innovadores, en campaña de promoción con enfoque en salud mental y calidad de vida, y en la implementación de políticas públicas que fomenten un turismo consciente, sostenible y en armonía con los recursos naturales y culturales de la provincia de Cotopaxi.

### 3 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

#### 3.1 Beneficiarios Directos

Los beneficiarios directos de esta investigación son principalmente los prestadores de servicio de la Provincia de Cotopaxi dado que al contar con la información correspondiente les permitirá mejorar la oferta y calidad de sus servicios a los turistas tanto nacionales como internacionales.

Se estableció como fuente principal el catastro de los establecimientos turísticos del Ecuador y los datos del sistema de información de biodiversidad (SIB), en la siguiente tabla se presentan el número de establecimientos correspondientes y datos sobre los turistas nacionales e internacionales que visitan la provincia de Cotopaxi.

*Tabla 1*

Registro de visitantes Nacionales y Extranjeros de la Provincia de Cotopaxi

<b>Provincia de Cotopaxi</b>	<b>Turistas Nacionales</b>	<b>Turistas Extranjeros</b>	<b>Total</b>
2024	140.099	58.567	198.666
2023	67.166	46.610	113.776
2022	142.083	53.214	195.297
2021	204.830	30.342	235.172
2020	137.030	22.225	159.255
<b>Total</b>	<b>691.208</b>	<b>210.958</b>	<b>902.166</b>
<b>Servicio Turísticos</b>	<b>Alojamiento</b>	<b>Alimentos y Bebidas</b>	<b>Total</b>
La Maná	15	13	28
Latacunga	55	101	156
Pujilí	14	24	38
Salcedo	8	12	20
<b>Saquisilí Total</b>	<b>3 190</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
		<b>151</b>	<b>341</b>

Nota: Datos obtenidos del registro oficial del Parque Nacional Cotopaxi y catastro de la provincia de Cotopaxi

#### 3.2 Beneficiarios Indirectos

La población de la provincia de Cotopaxi también se ve beneficiada de manera indirecta a través de los aportes de esta investigación. Al promover un turismo más consciente, centrado en el

bienestar y la salud emocional de los visitantes, se fortalecen los vínculos entre la comunidad y su entorno natural y cultural, generando un impacto positivo en la calidad de vida colectiva.

**Tabla 2**

Población total de la provincia	
Población de la provincia de Cotopaxi	Número por género
Hombres	227.616
Mujeres	242.594
Total	470.210

Nota: Datos Obtenidos del Censo Nacional 2022

## **4 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

A escala mundial el vínculo del estrés y la calidad de vida a tenido una creciente atención científica esto se debe gracias al notable aumento de problemas de salud mental, donde afecta en las sociedades modernas se ha reconocido como una reacción fisiológica y emocional, donde se debe a múltiples presiones en la vida laboral y vida diaria (Liu et al., 2024). Frente a los efectos negativos del estrés el turismo se ha visto como una opción viable para frenar las consecuencias generadas por dicha enfermedad. Investigaciones de nivel internacional han demostrado que la exposición en la naturaleza disminuye significativamente los niveles de cortisol, mejora la actividad del sistema nervioso parasimpático y eleva los índices de bienestar subjetivo (Bratman et al., 2019). Estas condiciones están directamente relacionadas con una mejor percepción de la calidad de vida, entendida como un equilibrio entre el bienestar físico, mental, emocional y social.

En el contexto actual, las actividades turísticas desarrollada en espacios naturales representan alternativas de ocio y verdaderas oportunidades de relajación, cran factores donde se ven favorecidos el restablecimiento emocional y mental (Bratman et al., 2019). Contribuyen a la regulación emocional, al incremento de una atención plena a la reducción de síntomas vinculados asociadas a enfermedades mentales (Kuo, 2015), sostiene inmersión en los ambientes naturales donde ayuda a aliviar el estrés, donde se impulsa las mejoras aceptadas en la calidad de vida.

El auge del turismo sostenible son prácticas que cada vez son promovidas y aceptadas en la provincia de Cotopaxi, ha reforzado beneficios que se derivan con el contacto respetuoso sobre la naturaleza. (Gössling & Scott, 2018), sostienen un turismo sostenible, donde sus aportes en términos ecológicos desempeñan un papel fundamental dentro de las políticas públicas, esto se logra vincular a las experiencias turísticas con satisfacción y fortalecimientos emocionales.

En el contexto ecuatoriano, la relación entre el estrés percibido y la calidad de vida ha empezado a posicionarse como una variable clave dentro del análisis del turismo contemporáneo. Ecuador, considerado un país diverso por albergar ecosistemas únicos como los Andes, la Amazonía, la Costa y el archipiélago de Galápagos, ha impulsado políticas turísticas que integran el bienestar emocional de los visitantes como parte fundamental del desarrollo sostenible. Desde el Ministerio de Turismo se han promovido estrategias orientadas al ecoturismo, turismo comunitario y turismo de bienestar, bajo la premisa de que el contacto con entornos naturales y el desarrollo de actividades sostenibles no solo dinamiza las economías locales, sino que también fortalecen la salud mental y el bienestar emocional de quienes visitan estos destinos.

Estas iniciativas promueven experiencias transformadoras en contacto con la naturaleza, que contribuyen a mejorar la calidad de vida de los turistas y fomentan un turismo más consciente, humano y saludable (Castillo et al., 2024). Estudios recientes han evidenciado que prácticas como el senderismo, la observación de fauna silvestre, las visitas a baños termales y la interacción con comunidades rurales generan estados de relajación, gratitud y satisfacción personal, todos ellos asociados a una percepción positiva del bienestar (Ramos, Moisés; Chavez, 2023).

En la provincia de Cotopaxi, estos efectos son particularmente notorios debido a sus condiciones naturales privilegiadas. Espacios como el Parque Nacional Cotopaxi, la Reserva Ecológica Los Ilinizas y otros destinos reconocidos por su valor turístico permiten al visitante experimentar una desconexión significativa del estrés urbano. Actividades al aire libre como el

avistamiento de aves, el ciclismo de montaña y las caminatas interpretativas fomentan una profunda conexión con la naturaleza, lo que incide en una reducción del estrés, un aumento de la atención plena y un estado emocional más equilibrado. Estudios realizados en contextos ecuatorianos, especialmente en provincias como Cotopaxi y Esmeraldas, han demostrado que la exposición a este tipo de entornos naturales disminuye la presión arterial, la ansiedad y los síntomas depresivos, al tiempo que eleva el estado de ánimo y la satisfacción general. (Castillo et al., 2024). Además, estas experiencias sostenibles no solo fortalecen el bienestar emocional del turista, sino que también generan impactos económicos positivos al dinamizar el comercio local y generar empleo en comunidades anfitrionas.

No obstante, a pesar de estos aportes, aún existe un vacío en la investigación aplicada que permita comprender de forma integral cómo la práctica del turismo en espacios naturales influye en indicadores específicos como el estrés percibido y la calidad de vida relacionada con la salud. En especial, se requiere mayor evidencia empírica desde enfoques cuantitativos que permitan establecer relaciones claras entre estas variables en contextos locales como Cotopaxi. Esta falta de estudios limita la posibilidad de diseñar políticas y estrategias turísticas más efectivas, que no solo potencien la oferta, sino que promuevan un turismo verdaderamente orientado al bienestar.

Además, iniciativas lideradas por gobiernos locales y organismos nacionales han buscado consolidar a Cotopaxi como un destino modelo en ecoturismo y bienestar, a través de proyectos que integran conservación ambiental, salud comunitaria y dinamización económica. El ministerio del ambiente, agua y transición ecológica ha promovido la gestión participativa de áreas protegidas, lo que ha derivado en un entorno más armónico para los visitantes y en oferta turística más consciente (Ministerio del Ambiente, 2022). Todo ello refuerza la tesis de que las actividades turísticas en Cotopaxi influyen positivamente sobre el estrés percibido y, por ende, sobre la calidad de vida del visitante.

Finalmente, investigaciones recientes en Cotopaxi han evidenciado que los turistas que participan en actividades de turismo de naturaleza experimentan reducciones significativas del estrés y mejoras en su bienestar emocional. Por ejemplo, un estudio en Quilotoa muestra que los visitantes perciben mayor sensación de equilibrio y satisfacción personal tras la interacción con paisajes naturales y comunidades locales. (Yáñez & Armendáriz, 2022). Las experiencias vividas en los paisajes naturales, el contacto con la flora y fauna local y la sensación de tranquilidad contribuyen a mejorar la percepción de calidad de vida. Como lo afirma (Ramos, Moisés; Chavez, 2023), a los visitantes se asocia su estadía en Cotopaxi con sentimientos de relajación, plenitud y equilibrio emocional. En este sentido, el turismo basado en la naturaleza no sólo representa una estrategia de desarrollo sostenible, sino también una intervención social relevante para la salud mental y la mejora del bienestar humano.

## **5 OBJETIVOS**

### **5.1 General**

- Analizar el estrés percibido y la calidad de vida mediante la práctica de actividades turísticas para la determinación de la correlación existente entre las variables de estudio en la provincia de Cotopaxi.

### **5.2 Específicos**

- Medir el estrés percibido de los visitantes mediante la aplicación de encuestas estandarizadas identificando los factores que inciden en su bienestar psicológico durante su experiencia turística.
- Determinar la percepción de calidad de vida en los visitantes que llegan al área de estudio considerando dimensiones como bienestar físico, emocional y social.
- Establecer la relación existente entre el estrés percibido y la calidad de vida que permita la comprensión de la influencia de las actividades turísticas en el bienestar integral de los turistas.

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

*Tabla 3*

Sistematización de tareas

Objetivos	Actividades	Metodología	Resultado Obtenido
<p><b>Objetivo 1.</b> Medir el estrés percibido de los visitantes mediante la aplicación de encuestas estandarizadas identificando los factores que inciden en su bienestar psicológico durante su experiencia turística.</p>	<p>☐ Seleccionar el instrumento de recolección de datos más idóneo para el estudio mediante la revisión bibliográfica, medir el nivel de estrés percibido. Calcular el tamaño de la muestra. Seleccionar atractivos turísticos con mayor demanda y jerarquía en la provincia Elaborar cronograma de salidas de campo para aplicar los instrumentos.</p> <p>☐</p> <p>Seleccionar el instrumento de recolección de datos más idóneo para el estudio mediante la revisión bibliográfica, medir el nivel de calidad de vida. Calcular el tamaño de la muestra. Seleccionar atractivos turísticos con mayor demanda y jerarquía en la provincia Elaborar cronograma de salidas de campo para aplicar los instrumentos.</p>	<p><b>Enfoque:</b> cuantitativo <b>Alcance:</b> correlacional <b>Tipo:</b> Exploratoria, Descriptiva <b>Método:</b> Deductivo Observacional Trabajo de campo <b>Técnica:</b> Encuesta Revisión bibliográfica Trabajo de campo Técnicas de muestreo no probabilístico accidental.</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionarios Matriz de comparación <b>Herramienta:</b> Software estadístico (RSPSS)</p>	<p>Nivel de estrés percibido medido.</p> <p>Nivel de Calidad de vida medido</p>
<p><b>Objetivo 2.</b> Determinar la percepción de calidad de vida en los visitantes que llegan al área de estudio considerando dimensiones como bienestar físico, emocional y social.</p>	<p>☐ Seleccionar el instrumento de recolección de datos más idóneo para el estudio mediante la revisión bibliográfica, medir el nivel de calidad de vida. Calcular el tamaño de la muestra. Seleccionar atractivos turísticos con mayor demanda y jerarquía en la provincia Elaborar cronograma de salidas de campo para aplicar los instrumentos.</p>	<p><b>Instrumento:</b> Cuestionarios Matriz de comparación <b>Herramienta:</b> Software estadístico (RSPSS)</p>	<p>Nivel de Calidad de vida medido</p>

**Objetivo 3.**

Establecer la relación existente entre el estrés percibido y la calidad de vida que permita la comprensión de la influencia de las actividades turísticas en el bienestar integral de los turistas

□ Ingresar los datos obtenidos en campo a una hoja de cálculo Excel.  
 □ Realizar gráficas estadísticas con los resultados obtenidos.  
 □ Migrar los datos de Excel a un software estadístico (R-SPSS).  
 □ Aplicar pruebas estadísticas de correlación y comparación según la naturalidad de las variables de estudio.

**Técnica:** Tabla de Correlación de resultados las dos

**Instrumento:** Gráficas variables

---

## 7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

### 7.1 Marco Legal

La actividad turística está regulada por un conjunto de normativas internacionales, regionales y nacionales que establecen directrices para su desarrollo sostenible, seguro y equitativo. La organización mundial de turismo (OMT) ha establecido principios fundamentales en su código ético mundial para el turismo, promoviendo un enfoque del turismo basado e insostenibilidad, el respeto a la diversidad cultural, la equidad social y el bienestar de las comunidades anfitrionas y visitantes este documento orienta a los actores turísticos hacia la las prácticas responsables y comprometidas con el desarrollo humano y la paz (Organización Mundial del Turismo, 2001).

En el marco regional, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) ha impulsado políticas orientadas al fortalecimiento del turismo como motor de desarrollo sostenible, especialmente en territorios con riqueza natural y cultural (CEPAL, 2024). Estas directrices también abogan por la inclusión de variables sociales, como la calidad de vida y el bienestar, en los planes turísticos.

En el caso de Ecuador la (Constitución de la República del Ecuador, 2008), establece principios fundamentales relacionados con el buen vivir (sumak kawsay), el respeto por la naturaleza y el derecho de las personas al descanso, la recreación de una vida digna. En Ecuador

se reconoce al turismo como una actividad económica que está vinculada con derechos fundamentales para impulsar el turismo de manera responsable y sostenible (Ley de Turismo, 2014).

Con un enfoque práctico que acompaña a la ley de turismo existen normas que regulan la supervisión de quienes prestan sus servicios turísticos, con ello se busca cumplir en la seguridad, salubridad y sostenibilidad (Ley de Turismo, 2014). Este marco normativo se complementa con políticas públicas como el Plan Estratégico de Desarrollo Turístico Sostenible del Ecuador 2030, que plantea como uno de sus ejes la promoción del turismo de naturaleza, bienestar y salud (MINTUR, 2023).

En el ámbito local, provincias como Cotopaxi han incorporado estos lineamientos en sus Planes de Ordenamiento Territorial (PDOT), destacando al turismo como un eje estratégico de desarrollo. Estas regulaciones no sólo permiten una mejor gestión de los recursos naturales y culturales, sino que también promueven la práctica de un turismo responsable que contribuye al bienestar de los visitantes, reduciendo el estrés y mejorando su calidad de vida (GAD Latacunga y Dirección de turismo, 2020).

### **7.1.1 Normativa y Estándares Internacionales**

#### ***7.1.1.1 Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS)***

Art. 1.- Según la (Organización Mundial de la Salud, 2014), su propósito principal consiste en garantizar que todas las poblaciones del mundo puedan alcanzar una mejor salud.

#### ***7.1.1.2 Estatutos de la Organización Mundial del Turismo (OMT)***

Art. 3.- Tiene como finalidad principal impulsar el turismo y su desarrollo, considerando esta actividad puede contribuir en el crecimiento económico. Así mismo promueve el respeto universal, la protección de los derechos humanos, etc. Para cumplir con estos propósitos, la organización se compromete aplicar todas las medidas necesarias. (Organización Mundial del

Turismo, 1982).

## **7.1.2 Normativa Nacional**

### ***7.1.2.1 Constitución de la República del Ecuador (2008)***

Art. 13.- las personas y comunidades tienen el derecho a acceder, de forma continua y segura, alimentos que sean sanos, suficientes y nutritivos. Se prioriza que estos productos provengan del entorno local y que estén alineados con las identidades culturales y tradiciones propias de cada lugar. (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Art. 74.- Toda persona, al igual que las comunidades, pueblos y nacionalidades, tienen el derecho a beneficiarse de un entorno natural saludable y recursos que se ofrecen, siempre que contribuyan al buen vivir. (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Art. 395.- La constitución reconoce los siguientes principios ambientales:

1. El estado Está comprometido con un modelo de desarrollo sostenible y equilibrado que respete la diversidad cultural, preserve la biodiversidad y mantenga la capacidad regenerativa de los ecosistemas.

2. La gestión ambiental debe integrarse de forma transversal en todas las políticas públicas y es de cumplimiento obligatorio para todas las entidades del Estado.

3. El Estado asegura la participación activa, contante y directa de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades que pudieran verse afectadas por actividades que impacten el medio ambiente.

4. Ante cualquier duda respecto a la interpretación de leyes en temas ambientales, estas deberán aplicarse de la forma que mejor proteja a la naturaleza. (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Art. 396.- El estado tiene a obligación de implementar políticas y acciones oportunas para prevenir posibles daños al medio ambiente. Además de las sanciones correspondientes quien cause el daño está obligado a restaurar completamente los ecosistemas. (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

### **7.1.2.2 Ley de Turismo del Ecuador (Codificación 2002)**

Regula el desarrollo sostenible del turismo promoviendo la seguridad y el bienestar de los visitantes.

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

Según la Ley de Turismo en el capítulo II, art. 5 y 9 se menciona lo siguiente:

Art. 5.- Se consideran actividades propias del sector turístico aquellas que realizan personas naturales o jurídicas donde incluye alojamiento, alimentos y bebidas, transporte, operación de servicios turísticos. (Ley de Turismo, 2014).

Art. 9.- El registro de turismo es la inscripción obligatoria previa al inicio de actividades turísticas. Esta inscripción se efectúa únicamente en el ministerio de turismo cumpliendo los requisitos establecidos en el reglamento.(Ley de Turismo, 2014).

## **7.2 Marco Teórico**

### **7.2.1 Turismo**

El turismo constituye uno de los sectores económicos más relevantes a nivel global, no sólo por su capacidad para generar empleo y dinamizar el comercio con más de 1.300 millones de llegadas internacionales registradas en 2023 según la OMT, sino también por su impacto en la salud mental, el bienestar emocional y el desarrollo sostenible de las comunidades receptoras. En esta línea, organismos como la OMS promueven el concepto de turismo para todos mientras que la

UNESCO destaca el valor del turismo responsable en la conservación del patrimonio y la cohesión social (Organización Mundial de la Salud, 2022; UNESCO, 2018).

En América latina, el turismo representa una fuerte clave de ingresos para muchos de los países. Según la (CEPAL, 2024), en la región se ha priorizado el desarrollo del turismo sostenible como una estrategia para enfrentar la desigualdad territorial, dinamizar economías rurales y promover el desarrollo humano. Varios tipos de modalidades en el turismo cobran gran importancia en países de gran desarrollo, esto se debe a que se puede combinar varios aspectos como los culturales, naturales y de salud (CAF, 2022).

Ecuador, reconocido como uno de los países con más biodiversidad , ofrece una amplia variedad de destinos turísticos todo esto ha llevado a que el país en 2023 haya recibido de 1,2 millones de turistas internacionales y generando alrededor de 1.200 millones de dólares (MINTUR, 2024). La diversidad cultural y natural ha facilitado un desarrollo de políticas que favorecen aun turismo vareado donde más destaca es en la naturaleza(MINTUR, 2024).

El Plan Estratégico de Desarrollo Turístico Sostenible del Ecuador 2030 propone ejes como la sostenibilidad, la inclusión y el bienestar de los visitantes como fundamentos del nuevo modelo turístico nacional (MINTUR, 2023). El turismo interno en Ecuador ha adquirido mayor relevancia gracias a una creciente conciencia pública sobre los beneficios para la salud mental y emocional esta tendencia se refleja en campañas como deja de ser extranjera en tu en tu propia Tierra y estímulos económicos al sector nacional, dirigidos a resaltar experiencias que favorecen la conexión interior y el bienestar personal (Turismo de Ministerio, 2024).

Diversas investigaciones locales señalan que el contacto con la naturaleza y la participación en experiencias culturales mejoran significativamente la relajación, el equilibrio emocional y la satisfacción personal. Estos efectos positivos se observan tanto en entornos rurales como urbanos,

donde las actividades culturales y la interacción con el entorno natural actúan como catalizadores del bienestar individual (Solís-Guerrero & Villegas-Villacrés, 2021,).

La provincia de Cotopaxi destaca como un destino estratégico para investigar la relación entre actividades turísticas de estrés percibido y calidad de vida en lugares como el parque nacional Cotopaxi, la laguna Quilotoa, etc., ofrecen un entorno ideal para estudiar cómo el patrimonio natural y cultural influye en el bienestar de los visitantes (MINTUR, 2024).

## **7.2.2 Tipos de Turismo**

### ***7.2.2.1 Turismo de naturaleza***

En la actualidad el turismo vinculado a la naturaleza representa una opción de recreación que puede desarrollarse en cualquier entorno rural del planeta. Para ello, se requiere establecer políticas claras que regulen, ordenen y fomenten las zonas naturales como destinos turísticos. (CONAFOR, 2009).

### ***7.2.2.2 Turismo de aventura***

Este tipo de turismo se refiere a los viajes que tiene como finalidad realizar actividades recreativas o deportivas en entornos naturales. Además, busca combinar la emoción con la recreación ofreciendo una forma alternativa con el contacto en el medio ambiente. (Beltrán & Bravo, 2008).

### ***7.2.2.3 Turismo Religioso***

Abarca aquellos desplazamientos motivados por la fe, este tipo de turismo permite quienes lo practican fortalezcan sus creencias y experiencias religiosas. En el ámbito global representa aproximada el 10% del turismo. (Turismo Investiga Innova, 2025).

### ***7.2.2.4 Turismo Gastronómico***

Se vincula con el propósito de conocer de disfrutar y experimentar la cultura culinaria. La UNESCO ha destacado que la gastronomía es parte del patrimonio cultural de las naciones.

.(Navarrete & Muñoz, 2018).

#### **7.2.2.5 Recursos Naturales**

Se conoce como recursos naturales aquellos elementos del entorno físico como paisajes ríos, montañas, lagunas, entre otros, de esta manera se planifica para fomentar el turismo responsable respetando los principios de conservación. (CREA, 2016).

#### **7.2.2.6 Atractivos Turísticos**

Se entiende por atractivo aquellos que destacan por valor natural, cultural o histórico siendo así que gracias a esto se permite su planificación, desarrollo, operación y evaluación,(Ministerio de Turismo, 2018).

### **7.2.3 Estrés**

#### **7.2.3.1 Estrés Percibido**

El estrés es una respuesta fisiológica, psicológica y conductual del organismo ante situaciones que son percibidas como amenazantes, desafiantes o desbordantes para los recursos personales. (Lazarus & Folkman, 1984). Desde un enfoque psicológico, el estrés percibido hace referencia a la evaluación subjetiva que una persona hace sobre su capacidad para afrontar demandas externas, más allá del evento objetivo en sí (Cohen et al., 1983).

El nivel de estrés que experimenta cada individuo depende de su entorno, experiencias previas y capacidades de afrontamiento. Según la clasificación habitual se diferencian 3 tipos principales de estrés estrés agudo que aparece ante una situación puntual y es de corta duración estrés agudo episódico que se manifiesta cuando tales situaciones se repiten de forma recurrente; y estrés crónico, caracterizado por una exposición acción prolongada a factores estresantes como: dificultades económicas, familiares o laborales que deterioran progresivamente el bienestar físico y emocional (Giné, 2021).

También se reconoce el estrés postraumático, generado por experiencias extremadamente negativas como desastres naturales, violencia o accidentes. (Association, 2013).

El eustrés o “estrés positivo”, representa una activación emocional beneficiosa que impulsa al individuo a enfrentar desafíos con energía, creatividad y motivación. Se diferencia claramente del distrés “estrés negativo”, pues en lugar de generar ansiedad, potencia el rendimiento y la adaptación a situaciones demandantes. (Ojeda, 2023).

En el ámbito del turismo, estudios recientes demuestran que actividades recreativas, especialmente en entornos naturales, tiene un efecto restaurador sobre el estado mental de los visitantes, disminuyendo los niveles de estrés percibido. (Bratman et al., 2019; Korpela & Hartig, 1996). La exposición a paisajes naturales, al aire libre y a la participación en experiencias turísticas relajantes promueve un estado emocional más equilibrado. (Kaplan & Kaplan, 1989). De hecho, la Escala del Estrés Percibido (PSS) desarrollada por Cohen (1983).

### **7.2.3.2 Calidad de Vida**

Se entiende como un concepto amplio que abarca una sensación personal sobre el bienestar físico, mental y ambiente. La Organización mundial de la salud, pone un enfoque de evaluación sobre el estado de salud de relaciones personales y las condiciones del entorno (Sánchez et al., 2016).

Para medir la calidad de vida se han creado varias herramientas las más conocida el índice de desarrollo humano y el WHOQOL-BREF. Con estas herramientas se permite analizar y comparar niveles de bienestar de varios grupos en diferentes contextos

Diversas investigaciones han podido evidenciar sobre las actividades turísticas que tienden a tener un efecto positivo en las personas. Además el turismo no solo promueve espacios de descanso, si no que fortalecen vínculos sociales donde se vean favorecidos tanto los visitantes como las personas locales (Gordziejczuk, 2022). Se ha demostrado en tener un efecto favorable en

quienes lo practican, ya que brindan una conexión con el entorno natural y así alcanzar la satisfacción personal (Moscardo et al., 2017).

Cotopaxi, al ofrecer una combinación de paisajes naturales, cultura viva y tranquilidad, se posiciona como un destino ideal para generar mejoras en la calidad de vida de los visitantes, al mismo tiempo que se promueve un turismo más consciente y sostenible (GAD Latacunga y

Dirección de turismo, 2020).

#### **7.2.3.2.1 Impactos Positivos y Negativos**

**Tabla 4**

Aspectos Positivos y Negativos de la Práctica del Turismo en la Calidad de Vida

<b>Aspectos Positivos</b>	<b>Aspectos Negativos</b>
Reducción del estrés y la ansiedad	Viajes largos
Mejora del estado de ánimo y la felicidad	Itinerarios apretados
Oportunidad para el descanso y la relajación	Retrasos en vuelos/transporte
Aprendizaje de nuevas culturas e idiomas	Riesgos de seguridad personal (robos, estafas)
Ampliación de perspectivas y conocimientos	Problema con higiene o salubridad en ciertos lugares
Fortalecimiento de lazos familiares	Falta de autenticidad en experiencias turísticas
Participación en actividades de ocio y recreación	Barreras de comunicación en emergencias
Acceso a atractivos turísticos	Masificación y aglomeraciones

#### **7.2.4 Metodologías**

La metodología es un conjunto de procedimientos, técnicas y estrategias utilizadas en la investigación para alcanzar el objetivo de manera sistemática y ordenada. (Hernández et al., 2014).

De acuerdo con (Creswell, 2014), la metodología de investigación define de forma estructurada el itinerario que recorrerá un estudio, determinando tanto los métodos como los enfoques apropiados para la recolección, procesamiento e interpretación de la información. Con una planificación cuidadosa es clave para garantizar coherencia y confiabilidad, dicho esto la metodología no se limita en enfoques cuantitativos y cualitativos. (Flick, 2018). La metodología cumple un papel fundamental donde nos permite que los estudios sean coherentes y comparables dentro del mismo

ámbito. (Kerlinger & Lee, 2002). Si la metodología no está bien planteada los estudios carecen de solides. (Bonilla & Rodríguez, 2005). El diseño metodológico siempre deben estar en conexión con los objetivos planteados anteriormente ya que esto permitirá crear una estructura precisa (Creswell & Creswell, 2018).

En los siguientes cuadros comparativos se aplicará las metodologías presentadas en las variables de estudio: estrés percibido, calidad de vida en la práctica de actividades turísticas.

#### 7.2.4.1 Estrés Percibido

**Tabla 5**

Jerarquía de Metodologías para la Aplicación en la medición en el Estrés Percibido

Jerarquía	Metodología	Descripción	Aplicación	Autores
1	Escala de Apreciación del (EAE) estrés en	Conjunto de escalas para evaluar el impacto gerontología y del psicología del diferentes ámbitos; laboral, social, ancianos, y conducción.	Evaluación ocupacional, Estrés gerontología y del diferentes ámbitos; tránsito.	Remor, E. (2006)
2	Evaluación del Estrés Laboral	Cuestionario y herramientas para medir la presencia de estrés en el trabajo, bienestar organizacional. psicossocial.	Recursos Humanos, de Seguridad laboral y (basado en estudios de bienestar identificando factores de riesgo	Instituto Nacional de Salud Laboral medir la presencia de estrés en el estudio de bienestar identificando factores de riesgo (Kristense, 2005)
3	Cuestionario de Chort, Afrontamiento del Estrés	Evaluación de estrategias de afrontamiento utilizadas por los individuos para enfrentar situaciones estresantes	Psicología clínica investigación en salud mental y bienestar individuos	Sandín, B. y P. (2003)
4	Mediciones Fisiológicas (EEG)	Evaluación objetiva del estrés mediante diagnósticos	Investigaciones científicas, Allen (1997);	Davidson (1992); Harmon-Jones & Allen (1997);

		biomarcadores clínicos y estudios Kirschbaum & como el cortisol de alto rigor. Hellhammer salival, (1994); Thayer & Lane (2000) frecuencia	
5	Escala de Estrés Percibido (PSS)	Cuestionario de autoinforme que mide el grado en R. que las personas perciben su vida salud mental. como estresante en las últimas semanas.	Estudios psicológicos, epidemiológicos y evaluaciones de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, (1983)

Nota: Elaborado mediante las revisiones Bibliográficas.

Para el presente estudio fue necesario realizar una revisión crítica de diversas metodologías utilizadas internacionalmente para la evaluación del estrés percibido, a fin de seleccionar aquellas que mejor se ejecuten al contexto turístico de la provincia de Cotopaxi.

Se han investigado cinco metodologías para la medición de los niveles de estrés, la PSS evalúa el grado en que las personas perciben las situaciones de su vida como estresantes.

En el contexto turístico el PSS ha sido útil para detectar altos niveles de estrés en los visitantes, con esta información, los prestadores de servicios diseñan estrategias para mejorar su experiencia personal. (Cohen et al., 1983).

Su principal fortaleza es su adaptabilidad y sencillez con sus formatos de 10 o 14 ítems evalúa la percepción del control, imprevisibilidad y sobrecarga en la vida cotidiana permitiendo obtener una medida subjetiva, pero estandarizada del estrés. (Cohen et al., 1983).

#### **7.2.4.2 Calidad de Vida**

##### **Tabla 6**

*Jerarquía de Metodologías para la aplicación en la medición de la calidad de vida*

Jerarquía	Metodología	Descripción	Aplicación	Autores
1	Índice de pobreza multidimensional (IPM)	Mide la pobreza considerando múltiples deprivaciones a nivel de los hogares en educación, salud y nivel	Políticas públicas y estudios de pobreza.	Alkire, S. & Foster, J. (2007)
2	Índice de calidad de vida de la Organización Mundial de la	Evalúa la percepción de los individuos sobre su posición en la	Estudios transculturales y evaluaciones de salud pública.	WHOQOL Group, (1998)
Salud (WHOQOL) se encuentran.				
3	Cuestionario SF-36	Instrumento de 36 ítems que evalúa 8 dimensiones de la salud, incluyendo funcionamiento físico, dolor corporal y salud mental	Investigación en salud y evaluación de intervenciones médicas.	Ware, J. E. Jr., & Sherbourne, C.D. (1992)
4	Índice de desarrollo humano (IDH)	Mide el progreso de un país en términos de esperanza de vida, educación e ingreso per cápita	Evaluación comparativa del desarrollo entre países.	Mahbub ul Hag, con la colaboración del economista Amartya, Sen. (1990)
5	Escala de calidad de vida de Flanagan.	Instrumento que mide la calidad de vida en cinco áreas esenciales de la persona	Evaluaciones en de psicología y estudios sociales.	John C. Flanagan (1970)

Nota: Elaborado mediante las revisiones Bibliográficas.

El índice de calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL) ha demostrado ser una herramienta efectiva en la evaluación del bienestar de los turistas, permitiendo analizar como factores ambientales y experiencias que impactan su salud física y psicológica. En esta investigación el cuestionario aplicado fue WHOQOL-BREF utilizados tanto en entornos

naturales y urbanos (Organización Mundial de la Salud, 1998). Su estructura de 26 ítems permite una aplicación eficiente y resultados fácilmente interpretables, alineados con los objetivos de esta investigación.

Con su estructura compuesta por 26 ítems facilita su aplicación para así obtener resultados claros y coherentes. (Moscardo et al., 2017). La efectividad del WHOQOL radica en su capacidad para proporcionar datos comparables y multidimensionales sobre la calidad de vida facilitando el desarrollo de estrategias turísticas orientadas al bienestar y la salud de los visitantes.

## **8 HIPÓTESIS**

### a. Correlación entre estrés percibido y calidad de vida

- Hipótesis nula ( $H_0$ )

No existe una relación significativa entre el nivel de estrés percibido y la calidad de vida relacionada en la práctica de actividades turísticas de los visitantes en la provincia de Cotopaxi.

- Hipótesis alterna ( $H_1$ )

Existe una relación significativa entre el nivel de estrés percibido y la calidad de vida relacionada en la práctica de actividades turísticas de los visitantes en la provincia de Cotopaxi.

### b. Correlación entre frecuencia turística y calidad de vida

### c. Correlación entre frecuencia turística y estrés percibido

## **9 METODOLOGÍA Y DISEÑO EXPERIMENTAL**

Esta investigación se centró en el análisis de la relación entre el estrés percibido y la calidad de vida y la participación en actividades turísticas en Cotopaxi, empleando un enfoque cuantitativo. Se aplicaron instrumentos validados que facilitaron el procesamiento estadístico y garantizaban evidencias empíricas.

El estudio utilizó un diseño no experimental, observando las variables en un contexto natural, lo cual favoreció la autenticidad de los resultados. Además como se realizó un estudio transversal, permitiendo una recolección de información representativa en un único momento como reflejando la experiencia de los turistas.

El alcance fue correlacional, buscando identificar relaciones entre el estrés percibido y la calidad de vida de los turistas. Este enfoque facilitó la detección de patrones relevantes y una interpretación más profunda de los datos, explorando la influencia del turismo en el bienestar de los visitantes.

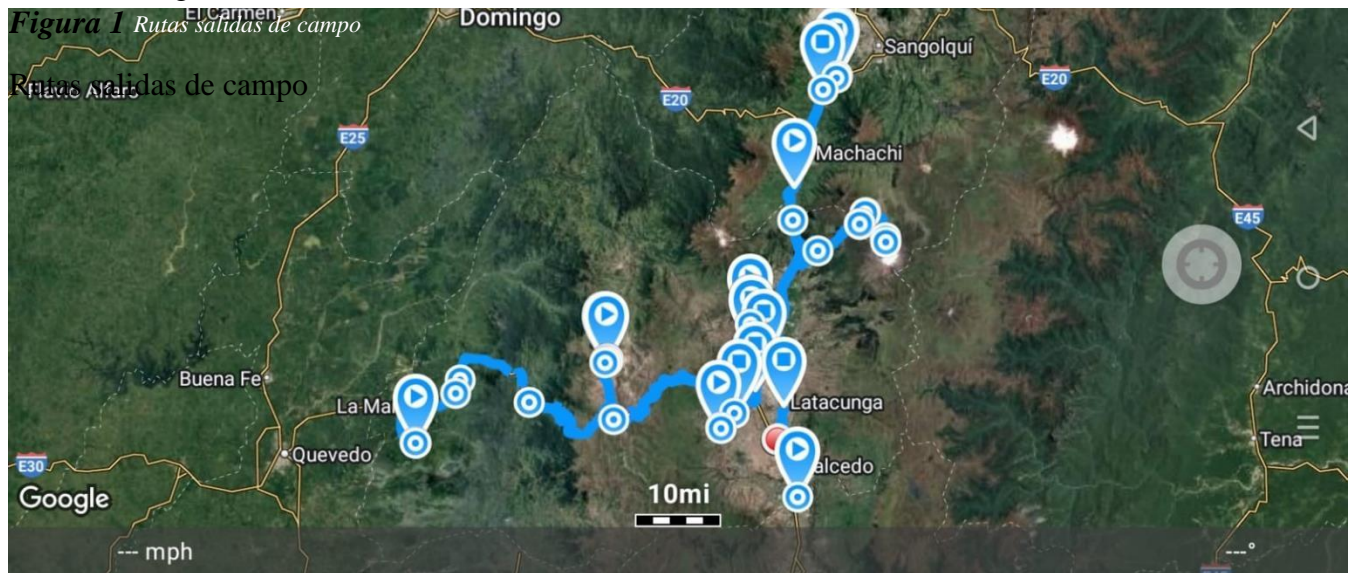
Los hallazgos ofrecen información valiosa para el ámbito académico y la formulación de políticas turísticas, promoviendo un enfoque en la salud mental y el equilibrio personal. La investigación contribuye al fortalecimiento de la oferta turística en la provincia de Cotopaxi de una manera más humana e inclusiva.

## **9.1 Área de estudio**

Este análisis se llevó a cabo en la provincia de Cotopaxi se inició una revisión documental exhaustiva que abarcó artículos académicos, bases de datos institucionales y, de manera particular, el plan de ordenamiento territorial de la provincia. Este documento oficial destaca la existencia de diversas modalidades de turismo en la región. Y con esta información como fundamento, se identificaron los espacios turísticos más representativos de cada categoría, lo que facilitó una delimitación más precisa del área de estudio. Los lugares fueron seleccionados como puntos de estratégicos para la recolección de datos, con el objetivo de evaluar tanto el nivel de estrés percibido como la calidad de vida de los visitantes. El análisis se centró en cómo las diferentes experiencias turísticas dentro de la provincia influyen en el bienestar de quienes la practican, considerando la diversidad de actividades disponibles y la interacción con el entorno natural y social de Cotopaxi.

Está dividida en siete cantones, los cuales son:

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



## 9.2 Atractivos turísticos

La selección de atractivos y la jerarquización de cada sitio fueron seleccionadas en base al catastro de la provincia de Cotopaxi. En este proceso, se eligieron los atractivos con jerarquía II y III como espacios para la aplicación de las encuestas. La jerarquía de un atractivo turístico reflejó su relevancia y competitividad, es decir, si contaba con características que lo posicionan como un destino preferido por los visitantes. Los criterios utilizados para determinar el nivel de jerarquía incluyeron:

### **9.2.1 Centro de Latacunga**

El centro histórico de Latacunga fue seleccionado como punto estratégico para la aplicación de encuestas debido a su alta representatividad en el contexto turístico de la provincia de Cotopaxi. Esta zona concentra una notable afluencia de visitantes nacionales y extranjeros, especialmente durante fines de semana y feriados, lo que permitió acceder a una muestra diversa y pertinente. Su valor patrimonial, evidenciado en la arquitectura colonial, y la realización de manifestaciones culturales emblemáticas como la festividad de la Mama Negra fortalecieron su atractivo como núcleo turístico. Además, su ubicación geográfica facilita que funcione como eje articulador del tránsito hacia otros destinos de interés dentro de la provincia. En consecuencia, se trató de un sitio idóneo para examinar cómo la interacción con un entorno urbano y cultural incidía en los niveles de estrés percibido y el bienestar subjetivo de los visitantes (GAD Latacunga y Dirección de turismo, 2020).

### **9.2.2 Parque Nacional Cotopaxi**

El Parque Nacional Cotopaxi fue escogido debido a su gran importancia ecológica, escénica y turística. Este lugar, dominado por el majestuoso volcán Cotopaxi, es uno de los destinos naturales más visitados de Ecuador, lo que lo convirtió en un punto ideal para analizar la experiencia de los turistas en ambientes de naturaleza. El contacto con paisajes naturales, aire puro y actividades al aire libre pudo tener un impacto positivo en la reducción del estrés y la mejora de la calidad de vida. Asimismo, se observó una diversidad de visitantes, tanto locales como internacionales. Su jerarquía como atractivo turístico de categoría nacional también justificó su inclusión, al representar un espacio donde se contrastaron expectativas y percepciones de descanso, aventura y conexión con la naturaleza. Además, su fácil acceso desde la ciudad de Latacunga lo posicionó como un punto logístico clave (Ministerio del Ambiente, n.d.).

### **9.2.3 Laguna de Quilotoa**

La Laguna de Quilotoa fue seleccionada por ser uno de los destinos turísticos más emblemáticos de Cotopaxi y del Ecuador en general. El impresionante volcán Quilotoa, coronado por una laguna de color turquesa, se ha convertido en un imán que atrae a miles de visitantes anualmente, especialmente a aquellos que anhelan vivencias en la naturaleza, emoción y meditación. Su entorno natural brinda un sitio ideal para desconectar del ritmo urbano, lo cual podría tener un impacto positivo en la disminución del estrés y en la optimización del bienestar percibido por sus exploradores. La diversidad de actividades disponibles, como caminatas, kayak y fotografía, convierte a este destino en un lugar óptimo para evaluar cómo las experiencias turísticas integrales inciden en el estado emocional y psicológico de los visitantes (Ministerio de Turismo, n.d.).

### **9.2.4 Laguna de Yambo**

La selección de la Laguna de Yambo para el estudio se fundamentó en su cercanía a carreteras principales y en el aumento de su reconocimiento como un sitio dedicado al ocio y al turismo local. Con el cuerpo de agua, circundado por colinas, proporciona un entorno tranquilo y propicio para la reflexión, lo que lo convierte en un lugar adecuado para estudiar su posible impacto en la disminución del estrés. Su entorno natural, junto con actividades como paseos en barco, excursiones y visitas a miradores, permite a los visitantes alejarse de sus rutinas diarias y disfrutar de momentos de descanso. Asimismo, su facilidad de acceso lo transforma en un lugar inclusivo para individuos de distintas edades y situaciones económicas, lo que enriquece la diversidad de los encuestados. La razón por la cual este lugar se incluye en el estudio es el deseo de analizar áreas naturales nuevas que, aunque todavía están en una etapa inicial de desarrollo, tienen un efecto importante en el bienestar emocional de quienes las visitan.(Primicias, 2024).

### **9.2.5 Santuario del Señor del Árbol (Cuicuno)**

El estudio incluyó el Santuario del Señor del Árbol, ubicado en la parroquia de Cuicuno, por su relevancia religiosa, cultural y espiritual en la provincia de Cotopaxi. Este lugar es visitado por muchos creyentes y fieles, particularmente durante festividades religiosas, quienes llegan con el objetivo de fortalecer su fe o hallar instantes de serenidad espiritual. La relevancia de este lugar, junto con la experiencia de lo sagrado, puede influir positivamente en la reducción del estrés y en el robustecimiento del bienestar emocional. Además, el ambiente natural que lo envuelve promueve un entorno de reflexión y serenidad. La selección de este sitio también refleja el interés por incorporar lugares relacionados con el turismo espiritual. (ViajandoX, n.d.).

### **9.2.6 Feria de Saquisilí**

La Feria de Saquisilí fue incluida en el estudio por su carácter tradicional y representativo del comercio y la cultura indígena de la región. Su inclusión permite contrastar la experiencia de los visitantes en un entorno dinámico, lleno de estímulos, en comparación con otros espacios más tranquilos o naturales. Además, permite recoger datos sobre el impacto del turismo en la economía local y la interacción con la cultura viva (Guardia, 2025).

### **9.2.7 Cascadas del Zapanal**

Este tipo de paisaje favorece la desconexión, la relajación y el contacto directo con la naturaleza, todos factores que han demostrado incidir positivamente en la reducción del estrés. Las caminatas por senderos ecológicos, el sonido del agua y la contemplación del paisaje ofrecen estímulos sensoriales restaurativos que mejoran el bienestar emocional. A pesar de no ser tan masivamente conocidas como otros destinos, estas cascadas han ganado popularidad por el turismo local y representan una alternativa para quienes buscan experiencias más tranquilas y auténticas. Su inclusión también permite observar la percepción de los visitantes frente a destinos menos desarrollados turísticamente, pero que pueden tener un fuerte impacto positivo en su salud mental

y emocional, reforzando la importancia del ecoturismo como herramienta terapéutica (ViajandoX, n.d.)

### **9.2.8 Santuario del Niño de Isinche**

El Santuario del Niño de Isinche, ubicado en el cantón Pujilí, se consideró dentro del estudio debido a su fuerte atracción religiosa y emocional para miles de fieles. Es un sitio de peregrinación que, además de su relevancia espiritual, ofrece un entorno natural y arquitectónico que propicia momentos de tranquilidad. Las visitas a este santuario suelen estar motivadas por la fe, la esperanza y el agradecimiento, lo cual influye directamente en las emociones positivas de los visitantes.

Incluir este sitio en la investigación permite evaluar cómo el turismo espiritual influye en la percepción del bienestar y en la reducción del estrés, especialmente en personas que buscan consuelo o guía espiritual. Además, el santuario es frecuentado por turistas de distintas regiones del país, lo cual permite obtener una muestra variada. Su incorporación responde a la intención de analizar experiencias turísticas con una fuerte carga simbólica y emocional (GoRaymi, 2020).

### **9.3 Población y Muestra**

En base al censo nacional la provincia cuenta con una población de 349.540 donde no hay una cifra exacta. A continuación se presentara la fórmula que se aplicó para el cálculo del tamaño de la muestra:

$$n = \frac{z^2 x P q}{e^2}$$

Dónde: n: Tamaño de la muestra buscado.

Z: Parámetro estadístico

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

q: Probabilidad que no ocurra el evento (fracaso) e: Error de estimación máximo aceptado

$$n = \frac{z^2 x P q}{e^2} = \frac{(1.96)^2 x 0.5 x 0.5}{(0.05)^2} = \frac{3.8416 x 0.25}{0.0025} = \frac{0.9604}{0.0025} = 385 \text{ personas}$$

Para determinar el total de las encuestas se trabajó con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, obteniendo así un total de 385 turistas a ser encuestados.

#### **9.4 Instrumentos de recolección de datos**

Para la recolección de datos se emplearon tres instrumentos estandarizados que permitieron medir de manera confiable y válida las variables del estudio. La escala del PSS, desarrollada por (Cohen et al., 1983), la cual consta de 10 ítems diseñados para identificar la frecuencia con la que los individuos experimentaron situaciones estresantes durante el último mes. Por otro lado, la calidad de vida relacionada con la salud fue medida utilizando el cuestionario *WHOQOL-BREF*, elaborado por la (Organización Mundial de la Salud, 1998), el cual comprende 26 preguntas distribuidas en cuatro dimensiones: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno. También se ha utilizado un instrumento de siete preguntas que capta la frecuencia turística de los visitantes. Los instrumentos fueron aplicados a los visitantes de la provincia de Cotopaxi que practicaron actividades turísticas, permitiendo así establecer una correlación entre sus niveles de estrés y su percepción del bienestar general en función de la experiencia turística vivida.

#### ***Figura 2***

Parte delantera de la encuesta

**1.- Género**  
 Masculino  Femenino  Otros

**2.- Edad**  
 15-20 años  41-50 años   
 21-30 años  Más de 51 años   
 31-40 años

**3.- ¿Con quién viaja?**  
 Solo  Pareja  Familia  Amigos

**4.- Nivel de ingreso económico**  
 0-470\$  471-800\$  801-1200\$  Más de 1201\$

**5.- Estado civil**  
 Soltero  Divorciado   
 Casado  Viudo   
 Unión Libre

**6.- Señale una opción. ¿Qué actividades turísticas practica usted?**  
 1.  Naturaleza y aventura (senderismo, ecoturismo, deportes de aventura), experiencias culturales profundas (visitas a museos, sitios históricos, participación en festivales culturales).  
 2.  Turismo gastronómico, compras, turismo de bienestar y relajación, visitas culturales generales (recorridos por ciudades, visitas a monumentos).  
 3.  Juegos de azar, asistencia a festivales musicales, actividades nocturnas y de entretenimiento masivo.

**7.- ¿Con qué frecuencia practica actividades turísticas/deportivas?**  
 Cada feriado  Una vez al mes   
 Una vez a la semana  Dos veces al mes   
 Dos veces a la semana

**ESTRÉS PERCIBIDO**

**8.- Durante el último mes, ¿con qué frecuencia estaba molesto por algo que sucedió inesperadamente?**  
 Nunca  A menudo   
 Casi nunca  Muy a menudo   
 De vez en cuando

**9.- Durante el último mes, ¿con qué frecuencia sintió que no podía controlar las cosas importantes de tu vida?**  
 Nunca  A menudo   
 Casi nunca  Muy a menudo   
 De vez en cuando

**10.- Durante el último mes, ¿con qué frecuencia se sintió nervioso y "estresado"?**  
 Nunca  A menudo   
 Casi nunca  Muy a menudo   
 De vez en cuando

**11.- Durante el último mes, ¿con qué frecuencia se sintió seguro de su capacidad para manejar sus problemas personales?**  
 Nunca  A menudo   
 Casi nunca  Muy a menudo   
 De vez en cuando

**12.- Durante el último mes, ¿con qué frecuencia sintió que las cosas iban por buen camino?**  
 Nunca  A menudo   
 Casi nunca  Muy a menudo   
 De vez en cuando

**13.- Durante el último mes, ¿con qué frecuencia descubrió que no podía hacer frente a todas las cosas que tenía que hacer?**  
 Nunca  A menudo   
 Casi nunca  Muy a menudo   
 De vez en cuando

**14.- Durante el último mes, ¿con qué frecuencia pudo controlar los enojos en su vida?**  
 Nunca  A menudo   
 Casi nunca  Muy a menudo   
 De vez en cuando

**15.- Durante el último mes, ¿con qué frecuencia sintió que estaba informado de todo lo que sucedía a su alrededor?**  
 Nunca  A menudo   
 Casi nunca  Muy a menudo   
 De vez en cuando

**16.- Durante el último mes, ¿con qué frecuencia se enojó por cosas que estaban fuera de su control?**  
 Nunca  A menudo   
 Casi nunca  Muy a menudo   
 De vez en cuando

**17.- Durante el último mes ¿con qué frecuencia sintió que las dificultades se acumulaban tanto que no podía superarlas?**  
 Nunca  A menudo   
 Casi nunca  Muy a menudo   
 De vez en cuando

**CALIDAD DE VIDA**

**18.- ¿Cómo calificaría su calidad de vida?**  
 Muy mala  Buena   
 Mala  Muy buena   
 Ni bien Ni mal

**19.- ¿Qué tan satisfecho está con su salud?**  
 Muy insatisfecho  Satisfecho   
 Insatisfecho  Muy satisfecho   
 Ni satisfecho Ni insatisfecho

**Figura 3**

Parte trasera de la encuesta

20.- ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

21.- ¿Qué tanto necesita de cualquier tratamiento médico para llevar a cabo su vida diaria?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

22.- ¿Qué tanto disfruta de la vida?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

23.- ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene significado?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

24.- ¿Qué tan capaz es de concentrarse?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

25.- ¿Qué tan seguro (en general) se siente en su vida diaria?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

26.- ¿Qué tan saludable es su entorno físico?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

27.- ¿Qué tanta energía tiene para su vida diaria?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

28.- ¿Qué tanto acepta su apariencia física?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

29.- ¿Qué tanto su economía le permite cubrir sus necesidades?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

32.- ¿Qué tan capaz es de desplazarse de un lugar a otro?

Nada  Bastante   
 Poco  Totalmente   
 Moderado

33.- ¿Qué tan satisfecho está con su sueño?

Muy insatisfecho  Satisfecho   
 Insatisfecho  Muy Satisfecho   
 Ni satisfecho Ni insatisfecho

34.- ¿Qué tan satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades en la vida diaria?

Muy insatisfecho  Satisfecho   
 Insatisfecho  Muy Satisfecho   
 Ni satisfecho Ni insatisfecho

35.- ¿Qué tan satisfecho está con su capacidad de trabajo?

Muy insatisfecho  Satisfecho   
 Insatisfecho  Muy Satisfecho   
 Ni satisfecho Ni insatisfecho

36.- ¿Qué tan satisfecho está con sí mismo?

Muy insatisfecho  Satisfecho   
 Insatisfecho  Muy satisfecho   
 Ni satisfecho Ni insatisfecho

37.- ¿Qué tan satisfecho está con sus relaciones personales?

Muy insatisfecho  Satisfecho   
 Insatisfecho  Muy satisfecho   
 Ni satisfecho Ni insatisfecho

38.- ¿Qué tan satisfecho está con su vida sexual?

Muy insatisfecho  Satisfecho   
 Insatisfecho  Muy satisfecho   
 Ni satisfecho Ni insatisfecho

39.- ¿Qué tan satisfecho está con el apoyo que le brinda sus amistades?

Muy insatisfecho  Satisfecho   
 Insatisfecho  Muy satisfecho   
 Ni satisfecho Ni insatisfecho

40.- ¿Qué tan satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?

Muy insatisfecho  Satisfecho   
 Insatisfecho  Muy satisfecho   
 Ni satisfecho Ni insatisfecho

41.- ¿Qué tan satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios de salud

Muy insatisfecho  Satisfecho   
 Insatisfecho  Muy satisfecho   
 Ni satisfecho Ni insatisfecho

## 9.5 Cronograma de Salidas de campo

Tabla 7

Cronograma de salidas de campo

LUGAR	FECHA	NÚMERO DE ENCUESTAS
Feria de Saquisilí	17 de abril	10

Santuario del Señor de Árbol - Cuicuno	20 de abril	36
Feria de Saquisilí	24 de abril	12
Parque Nacional Cotopaxi	26 de abril	58
Parque Nacional Cotopaxi	2 de mayo	71
Laguna de Quilotoa	3 de mayo	41
Centro de Latacunga	10 de mayo	10
Laguna de yambo	10 de mayo	22
Laguna de Quilotoa	17 de mayo	46
Santuario del Niño de Isinche	25 de mayo	38
Cascadas del Zapanal	31 de mayo	41

---

## 9.6 Procedimientos

### 9.6.1 PSS-10

Esta escala es un instrumento de autoinforme que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 10 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos:

Escala de respuesta:

0 = nunca

1 = casi nunca

2 = de vez en cuando

3 = a menudo

4 = muy a menudo

Algunos ítems están escritos de manera positiva por lo que refleja control, calma y seguridad (no es estrés).

Por lo tanto, los ítems 4, 5, 7 y 8 son positivos y deben ser invertidos para mantener coherencia antes de sumar.

4: Maneja problemas (indica bajo estrés)

5: Las cosas van bien (indica control)

7: Control de dificultades (indica autorregulación)

8: Todo bajo control (sugiere claridad y estabilidad)

Ítem invertido

### **Tabla 8**

Valoración del nivel de estrés

Respuesta	Valor Original	Valor Invertido
Nunca	0	4
Casi Nunca	1	3
De vez en cuando	2	2
A menudo	3	1
Muy a menudo	4	0

#### **9.6.1.1 Cálculo valor final**

El valor final del estrés percibido (PSS-Total) se obtuvo mediante la sumatoria de todas las respuestas ajustadas:

Cómo se interpreta:

### **Tabla 9**

Rango nivel de estrés

Rango de puntaje	Nivel de estrés
0-13	Bajo estrés
14-26	Estrés moderado
27-40	Estrés alto

Ejemplo de la aplicación:

Un visitante que respondió:

Ítems negativos: 3, 2, 4, 1, 2 Suma parcial = 12

Ítems positivos (invertidos). 1 = 3, 0 = 4, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0 Suma parcial = 10 PSS-Total=12+10=22

(nivel moderado)

#### **9.6.2 Calidad de vida - Bref**

1. Identifica los Dominios y sus Preguntas:

- Dominio 1: Salud Física (D1)

Preguntas: 3, 4, 10, 15, 16, 17, 18

- Dominio 2: Salud Psicológica (D2)

Preguntas: 5, 6, 7, 11, 19, 23

- Dominio 3: Relaciones Sociales (D3)

Preguntas: 20, 21, 22

- Dominio 4: Medio Ambiente (D4) Preguntas: 8, 9, 12, 13, 14, 24, 25, 26

Además, hay dos preguntas globales:

- Pregunta 1: Percepción global de la calidad de vida.
- Pregunta 2: Percepción global de la salud.

2. Suma las Puntuaciones de Cada Pregunta en su Dominio:

**Tabla 10** Dominio

de ecuaciones

Ecuaciones para calcular puntuaciones por dominio	Puntuación Total
Dominio 1	$P3+P4+P10+P15+P16+P17+P18$
Dominio 2	$P5+P6+P7+P11+P19+P23$
Dominio 3	$P20+P21+P22$
Dominio 4	$P8+P9+P12+P13+P14+P24+P25+P26$

Cada pregunta se puntúa en una escala Likert de 1 a 5, donde 1 significa "nada" o "muy insatisfecho" y 5 significa "completamente" o "muy satisfecho".

Importante: Las preguntas 3, 4 y 26 están redactadas de forma negativa. Esto significa que una puntuación alta en estas preguntas indica una peor calidad de vida. Para que estas preguntas se alineen con el resto y una puntuación alta siempre signifique una mejor calidad de vida, debes

invertir la puntuación antes de sumarla. Para invertir una puntuación de 1 a 5, se utiliza la siguiente fórmula:

$$\text{Puntuación invertida} = 6 - \text{Puntuación original}$$

Por ejemplo, si la respuesta original a la pregunta 3 fue un "1" (muy dolorido), la puntuación invertida sería  $6 - 1 = 5$ . Si la respuesta fue un "5" (nada de dolor), la puntuación invertida sería  $6 - 5 = 1$ .

### ***9.6.2.1 Consideraciones Finales***

- No hay una puntuación total global: El WHOQOL-BREF está diseñado para dar puntuaciones por dominios, ya que una única puntuación global podría enmascarar problemas en áreas específicas.
- Preguntas Globales (1 y 2): Estas preguntas suelen analizarse de forma independiente y no se incluyen en el cálculo de los dominios. Proporcionan una visión rápida y general de la percepción de la calidad de vida y la salud.
- Datos Faltantes: Si una persona no responde a una o más preguntas de un dominio, se debe considerar cómo manejar esos datos.

## **9.7 Plan de Análisis de Datos**

### **9.7.1 Excel**

Microsoft Excel ha sido de crucial importancia en la forma en que se organiza, procesa y analiza la información obtenida a partir de las encuestas. Este software de hoja de cálculo simplificó la gestión estructurada de datos numéricos, facilitando la elaboración de tablas dinámicas, gráficos estadísticos y cálculos automáticos. En el contexto de este análisis, Excel desempeñó un papel esencial en la organización y visualización de los resultados, ya que se estableció una base de datos específica para cada pregunta del cuestionario. Esta organización posibilitó la presentación de los

datos de una manera clara y comprensible mediante gráficos de barras, gráficos circulares y tablas comparativas, lo que favoreció el análisis y la interpretación de la información. Además, la utilización de esta herramienta permitió identificar patrones, reconocer tendencias y explorar posibles relaciones.

### **9.7.2 SPSS**

El software SPSS (Software Estadístico para las Ciencias Sociales) se ha demostrado ser un recurso fundamental para la exploración y gestión de los datos recolectados en el presente estudio. Este programa, ampliamente utilizado en los ámbitos académico y científico, se distingue por su eficiencia y precisión en la organización sistemática de grandes conjuntos de datos numéricos. Entre las múltiples funcionalidades que ofrece, SPSS facilita la categorización de variables, la limpieza de datos, la elaboración de tablas de frecuencias, el cálculo de medias y la generación de gráficos que permiten visualizar los resultados de manera clara. Su diseño accesible y su amplia capacidad analítica lo convierten en una herramienta imprescindible para la elaboración meticulosa de investigaciones estadísticas.

### **9.7.3 Correlación**

El análisis de correlación emergió como un método estadístico fundamental para examinar la conexión entre dos variables distintas. En el presente estudio, su aplicación resultó crucial, ya que facilitó la identificación de posibles asociaciones entre el estrés percibido y el bienestar general. A pesar de que este análisis brindó información significativa, los resultados no fueron completamente precisos, lo que sugirió la necesidad de ejercer cautela al interpretar la fortaleza de dicha relación. De acuerdo con la revisión de los datos, la correlación puede clasificarse de diferentes maneras. Cuando los valores exhibían una tendencia lineal, se reconocía una correlación lineal; en contraste, si los datos adoptaban una configuración curva, se clasificaba como una correlación curvilínea.

#### 9.7.4 Correlación de Person

La correlación de Pearson fue una técnica estadística que permitió analizar la relación entre dos variables cuantitativas. Esta medida evaluó en qué grado una variable aumentaba o disminuía al mismo tiempo que otra, siempre que los datos tuvieran una distribución normal y una relación lineal. Fue especialmente útil cuando ambas variables son numéricas y continuas, como puntajes, edades o promedios.

En términos sencillos, esta correlación mostró qué tan fuerte y en qué dirección se movieron juntas dos variables: si una subía y la otra también, se trató de una correlación positiva; si una subía y la otra bajaba, fue una correlación negativa. Si no existió un patrón claro entre ambas, entonces la correlación fue cercana a cero, lo que indicó una relación débil o inexistente.

La correlación de Pearson se expresó con un valor llamado coeficiente  $r$ , el cual osciló entre -1 y 1. Valores cercanos a 1 indicaron una relación positiva fuerte, mientras que valores cercanos a -1 reflejaron una relación negativa fuerte. Un valor cercano a 0 señaló que no hubo una asociación significativa entre las variables.

#### 9.7.5 Correlación de Spearman

La correlación de Spearman fue una técnica estadística no paramétrica que permitió analizar la relación entre dos variables cuando los datos no cumplían con los requisitos de normalidad o no seguían una relación lineal. A diferencia de la correlación de Pearson, que trabajó con valores numéricos continuos, la correlación de Spearman se basó en los rangos de los datos, es decir, en el orden que ocupaban los valores, más que en sus magnitudes exactas.

Esta técnica estadística reveló su utilidad al analizar variables ordinales o en situaciones donde los datos no presentaban una relación lineal evidente. A través del coeficiente de Spearman, representado por la letra griega  $\rho$  o rho, que varía entre -1 y 1, fue posible identificar tanto la dirección como la intensidad de la relación entre las variables. Un valor próximo a 1 indicaba una

correlación positiva fuerte, lo que significa que ambas variables aumentaban simultáneamente, mientras que un valor cercano a -1 reflejaba una correlación negativa significativa, en la que una variable incrementaba mientras la otra disminuía. Por el contrario, si el resultado era cercano a 0, se interpretaba que la relación era débil o inexistente.

#### **9.7.6 Correlación de Shapiro**

Se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk como técnica estadística para determinar si los datos de una variable particular se adherían a una distribución normal. Su implementación fue fundamental en este estudio, ya que permitió verificar uno de los supuestos esenciales requeridos para realizar ciertos análisis, como la correlación de Pearson, que requiere que los datos exhiban una distribución simétrica alrededor de la media. En el presente análisis, esta prueba proporcionó un valor de significación (p). Cuando este valor fue menor a 0.05, se interpretó que los datos no se ajustaban a una distribución normal. Por el contrario, si el valor excedía 0.05, se llegó a la conclusión de que la variable presentaba un comportamiento normal.

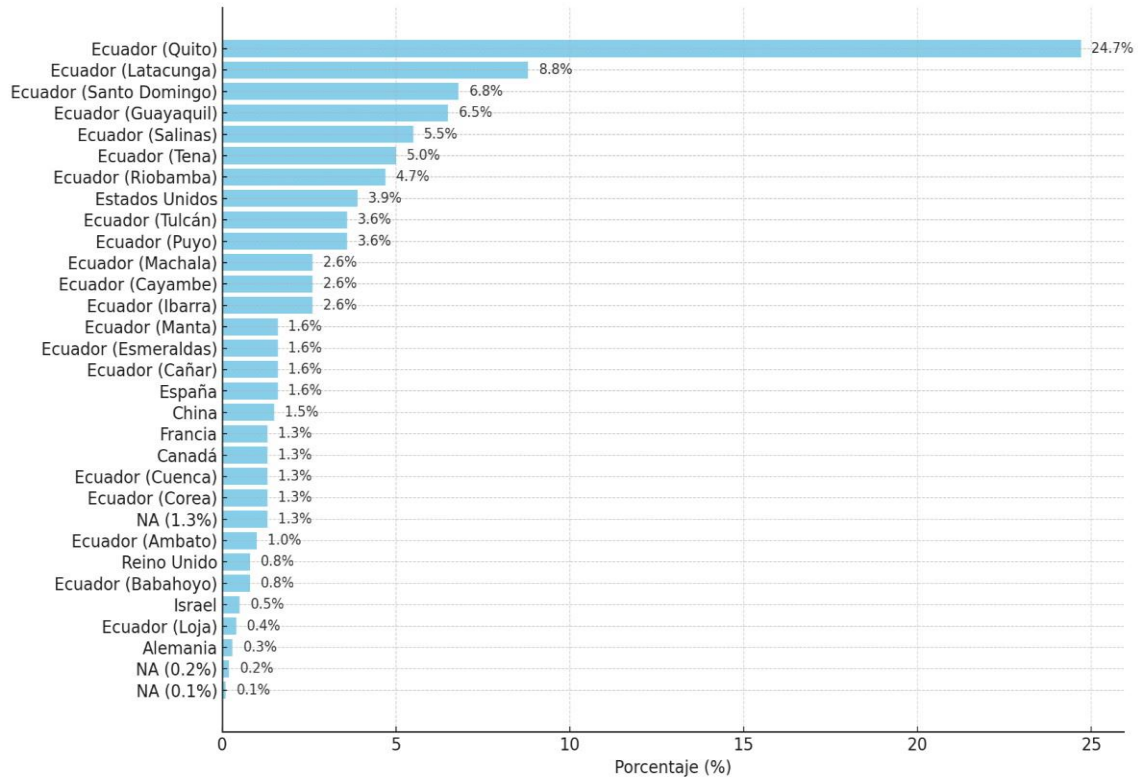
## **10 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

En esta sección, se exponen y se evalúan los hallazgos fundamentales que emergieron mediante la utilización de instrumentos de recolección de datos. El objetivo principal consiste en descomponer los resultados de manera precisa, identificando tendencias, interrelaciones y diferencias que faciliten el logro de los objetivos establecidos en la investigación. Se aplicaron métodos estadísticos para analizar el comportamiento de las variables consideradas: el nivel de estrés experimentado, el bienestar general y la participación en actividades recreativas. Asimismo, se compararon los datos con estudios previos, buscando similitudes o discrepancias que iluminaran el fenómeno en discusión. Este procedimiento analítico no solo contribuye a corroborar o refutar las hipótesis iniciales, sino que también permite evaluar la importancia real de los hallazgos. En

definitiva, este apartado constituye un espacio clave para valorar la importancia de los datos obtenidos y su utilidad en el contexto turístico y social de la provincia de Cotopaxi.

**Figura 4**

**Procedencia de los turistas**



Nota: Datos de la encuesta

**Interpretación**

Los resultados muestran que la mayoría de los visitantes provienen de Ecuador, siendo Quito la ciudad con mayor presencia, representando el 24.7 % del total. Esta alta participación puede explicarse por la cercanía con el destino, la facilidad para movilizarse por carretera y el impulso constante que se da al turismo desde la capital del país.

También se destacan otras ciudades importantes como Ambato (8.8 %), Cuenca (6.5 %), Machachi (5.5 %), Guayaquil (4.7 %), Riobamba (4.7 %), Cayambe (3.9 %) y Baños (3.6 %). Este comportamiento sugiere que el turismo interno está bien establecido, especialmente entre personas

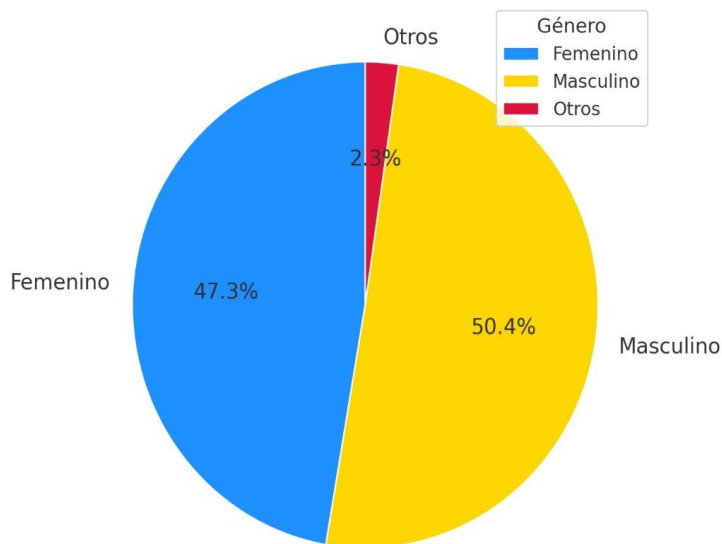
que viven en ciudades con una tradición turística consolidada o con un ritmo económico activo que les permite viajar con mayor frecuencia.

En cuanto a los visitantes del extranjero, sobresalen aquellos que llegaron desde Estados Unidos (3.6 %) y Colombia (3.6 %), seguidos por turistas de Brasil (1.6 %), Francia (1.3 %) y Canadá (1.0 %). También se registraron visitantes en menor proporción desde países europeos como Reino Unido, Alemania, Países Bajos e Israel. Aunque estos porcentajes son más bajos, reflejan el interés creciente que existe por explorar los paisajes naturales y la oferta turística que ofrece Ecuador.

Además, se identificaron visitantes de otras partes del país como Ibarra, Loja, Babahoyo, Santo Domingo, Latacunga, Manta, Manabí y Macas, con participaciones que van entre el 0.8 % y el 2.6 %. Estos datos ayudan a comprender que el perfil del turista nacional es muy diverso, y que el interés por conocer y disfrutar de los atractivos del lugar se extiende por todo el país.

**Figura 5**

Distribución de género de los turistas de la Provincia de



## **Interpretación**

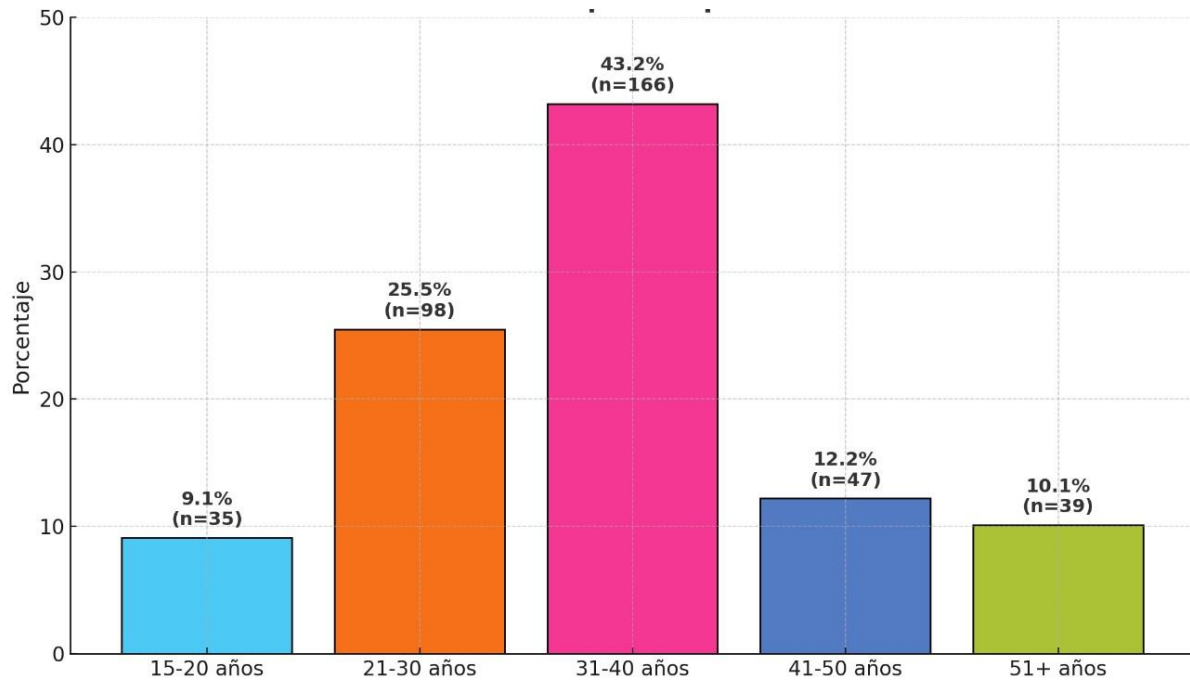
El gráfico circular presenta la distribución de género de los visitantes en la Provincia de Cotopaxi. Los resultados indican una participación relativamente equilibrada entre hombres y mujeres, con una ligera mayoría masculina. El 50.4% de los encuestados se identificó como masculino (194 personas), mientras que el 47.3% como femenino (182 personas). Esta diferencia mínima sugiere que tanto hombres como mujeres muestran un interés similar en las actividades turísticas del área protegida.

Es importante destacar que un 2.3% de los participantes (9 personas) se identificó con el género “otros”, lo cual refleja una inclusión de la diversidad de género en el estudio. Aunque representa un porcentaje pequeño, este grupo evidencia la importancia de considerar todas las identidades dentro del turismo y el análisis de la calidad de vida y el bienestar.

La distribución casi equitativa entre géneros permite inferir que las actividades en la provincia de Cotopaxi no presentan una preferencia significativa por un sexo en particular, lo cual podría deberse a la oferta variada de experiencias turísticas, tanto de aventura como de contemplación, que resultan atractivas para distintos perfiles.

### ***Figura 6***

Distribución por grupos de edad



### Interpretación

El gráfico de barras muestra la distribución etaria de los visitantes encuestados en la Provincia de Cotopaxi. Se observa que el grupo de edad más representado es el de 31 a 40 años, con 166 personas, lo que equivale a aproximadamente el 43% del total. Esta alta participación sugiere que los adultos en plena etapa laboral y familiar muestran un fuerte interés por realizar actividades turísticas en la zona, posiblemente motivadas por el deseo de esparcimiento, contacto con la naturaleza o descanso activo.

Le sigue el grupo de 21 a 30 años con 98 personas, representando cerca del 25% de los encuestados. Este segmento, conformado por jóvenes adultos, puede estar relacionado con un perfil más aventurero y en búsqueda de experiencias turísticas enriquecedoras, acorde con la oferta del parque.

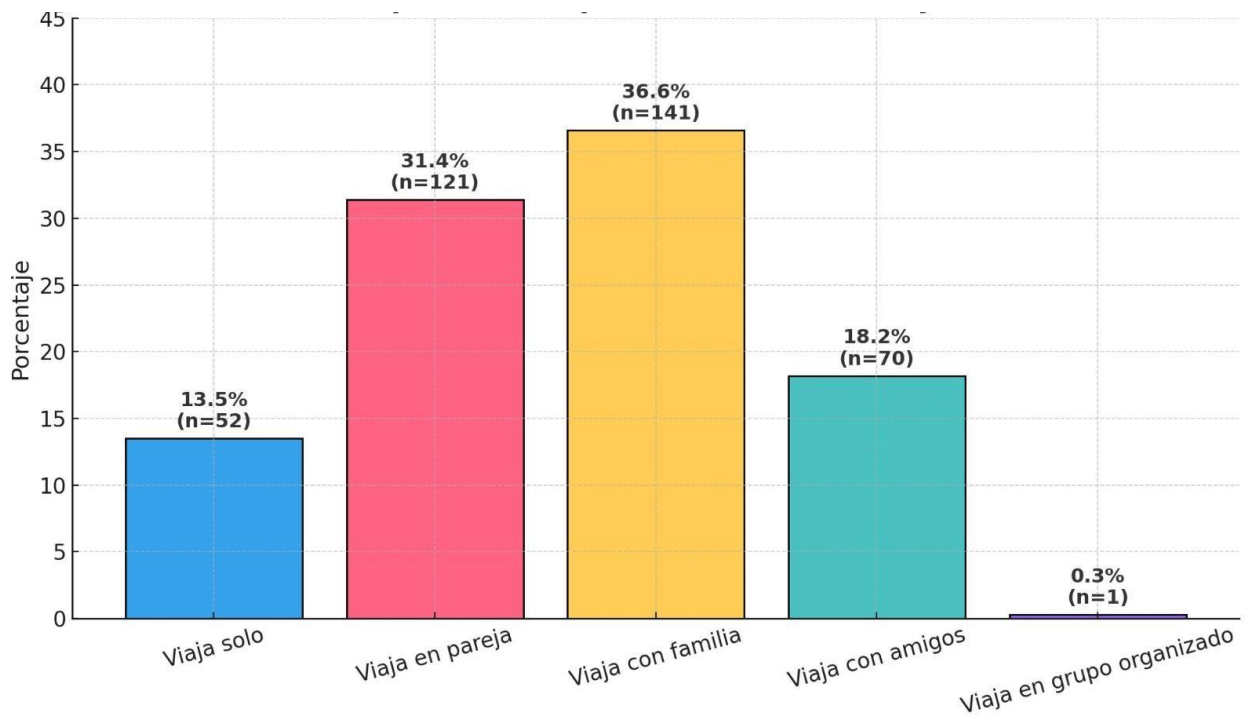
Los grupos de 41 a 50 años (47 personas) y de más de 51 años (39 personas) tienen una participación menor, cercana al 11% y 10% respectivamente, lo cual puede deberse a factores como

la menor disposición para realizar turismo activo o a intereses turísticos distintos. Finalmente, el grupo de 15 a 20 años, con 35 personas (cerca del 9%), representa el segmento con menor presencia, posiblemente por depender aún del acompañamiento familiar o escolar.

En conjunto, los datos reflejan que en la Provincia de Cotopaxi atrae mayoritariamente a un público adulto joven y maduro, lo que puede influir en la planificación de actividades y servicios turísticos orientados a estas edades.

### **Figura 7**

*Distribución por tipo de acompañamiento en el viaje*



### **Interpretación**

La gráfica muestra cómo se distribuyen los turistas en la Provincia de Cotopaxi según el tipo de acompañamiento durante su visita. El grupo más representativo corresponde a quienes viajan con familia, con un 36.6% del total (141 personas). Esto indica que el destino es altamente

valorado para el turismo familiar, posiblemente por su oferta de actividades seguras, naturales y recreativas adecuadas para todas las edades.

En segundo lugar, se encuentran los que viajan en pareja, representando el 31.4% (121 personas), lo que sugiere que este tipo de turismo también es percibido como una experiencia ideal para compartir en un entorno íntimo o romántico.

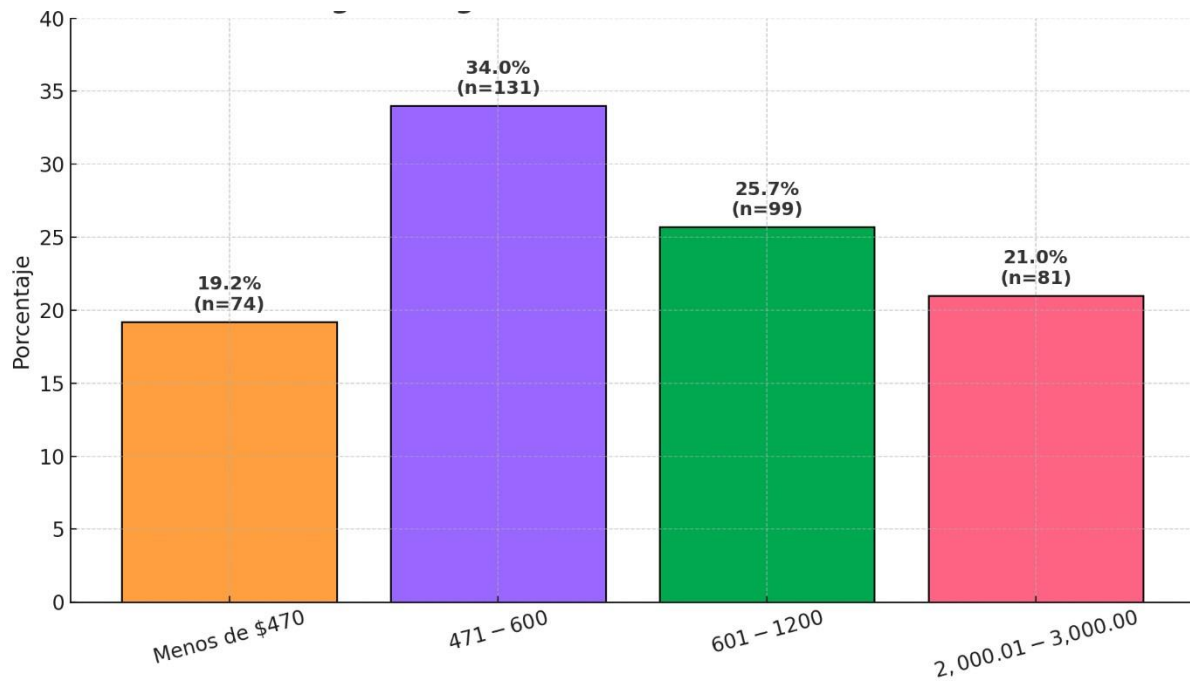
Los que viajan con amigos constituyen el 18.2% (70 personas), lo cual refleja que también hay interés en el turismo grupal juvenil o de ocio. Por su parte, el 13.5% (52 personas) indicó haber viajado solo, lo cual es significativo, ya que muestra una tendencia hacia el turismo individual, posiblemente asociado al descanso, la introspección o la aventura personal.

Finalmente, se destaca que apenas el (0.3%) afirmó viajar en grupo organizado, lo que evidencia una baja participación en el turismo planificado por agencias o tours colectivos. Esto podría estar relacionado con una preferencia por viajes más flexibles, personalizados o espontáneos.

En conjunto, los datos sugieren que el turismo en la Provincia de Cotopaxi se caracteriza principalmente por ser una actividad social y familiar, con menor protagonismo del turismo institucional u organizado.

### ***Figura 8***

*Distribución por niveles de ingreso*



### Interpretación

El gráfico de barras muestra cómo se distribuyen los turistas que visitaron la provincia de Cotopaxi según sus niveles de ingreso mensual. Se observa que la mayor parte de los visitantes, un 34 % (equivalente a 131 personas), percibe ingresos mensuales entre \$471 y \$800. Este rango coincide con el salario promedio en Ecuador, lo que sugiere que el destino resulta accesible para personas con ingresos medios, quienes encuentran en el turismo una alternativa viable y atractiva para descansar y desconectarse.

En segundo lugar, se ubica el grupo con ingresos entre \$801 y \$1200, que representa el 25.7 % (99 personas). Esto evidencia una participación importante de personas con ingresos medios-altos, lo que indica que, además de buscar entretenimiento, probablemente valoran el turismo como una inversión en bienestar personal y calidad de vida. El 21% (81 personas) de los encuestados declaró ganar entre \$2000 y \$3000, lo que indica una fracción de visitantes con mayor

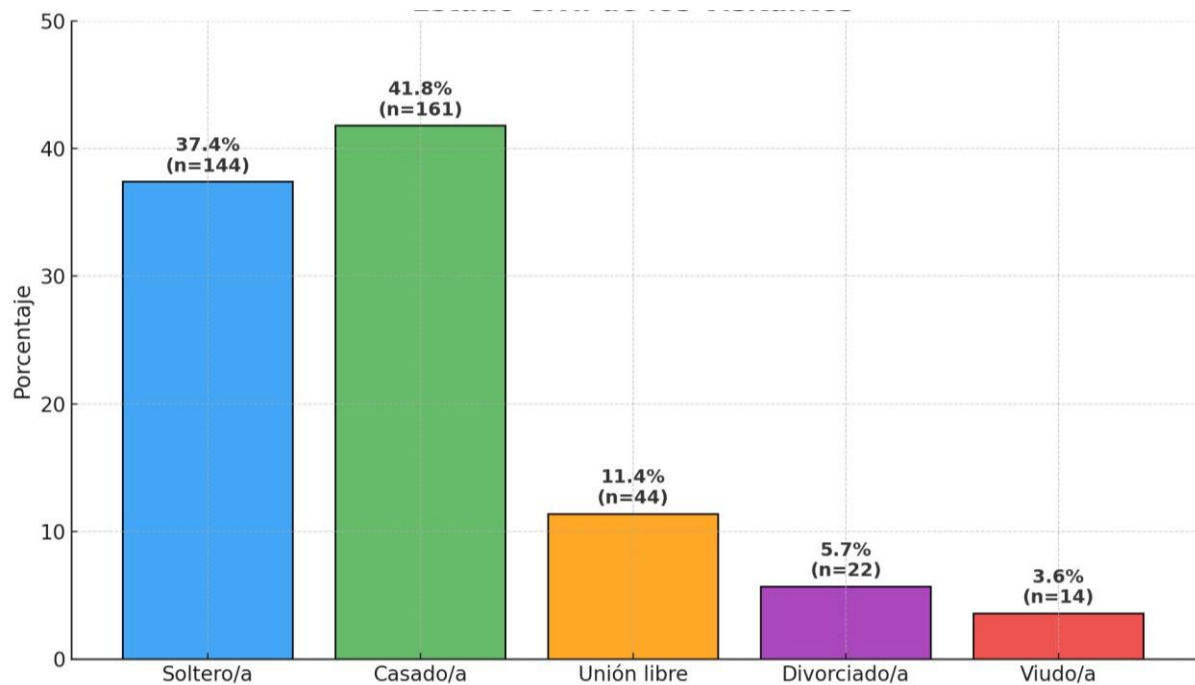
poder adquisitivo. Aunque no es el grupo mayoritario, su presencia puede reflejar interés por experiencias de turismo más personalizadas o de mejor calidad.

Por otro lado, el 19.2% (74 personas) indicó tener ingresos menores a \$470, lo cual demuestra que incluso personas con menores recursos económicos acceden al turismo en este destino, probablemente por su carácter natural, de bajo costo o de cercanía geográfica.

En conjunto, la mayoría de los visitantes pertenecen a sectores de ingresos medios, lo que refleja un perfil económico diverso, pero con predominio de clases medias, lo que es fundamental para orientar estrategias de marketing y accesibilidad.

**Figura 9**

Distribución por estado civil



## **Interpretación**

El gráfico de barras muestra cómo se distribuyen los turistas en la Provincia de Cotopaxi según su estado civil. Se observa que la mayoría de los visitantes se identifican como casados/as, representando el 41.8% del total (161 personas). Este dato sugiere que el parque es un destino elegido principalmente por parejas o familias, lo que se alinea con los resultados de acompañamiento turístico previamente analizados.

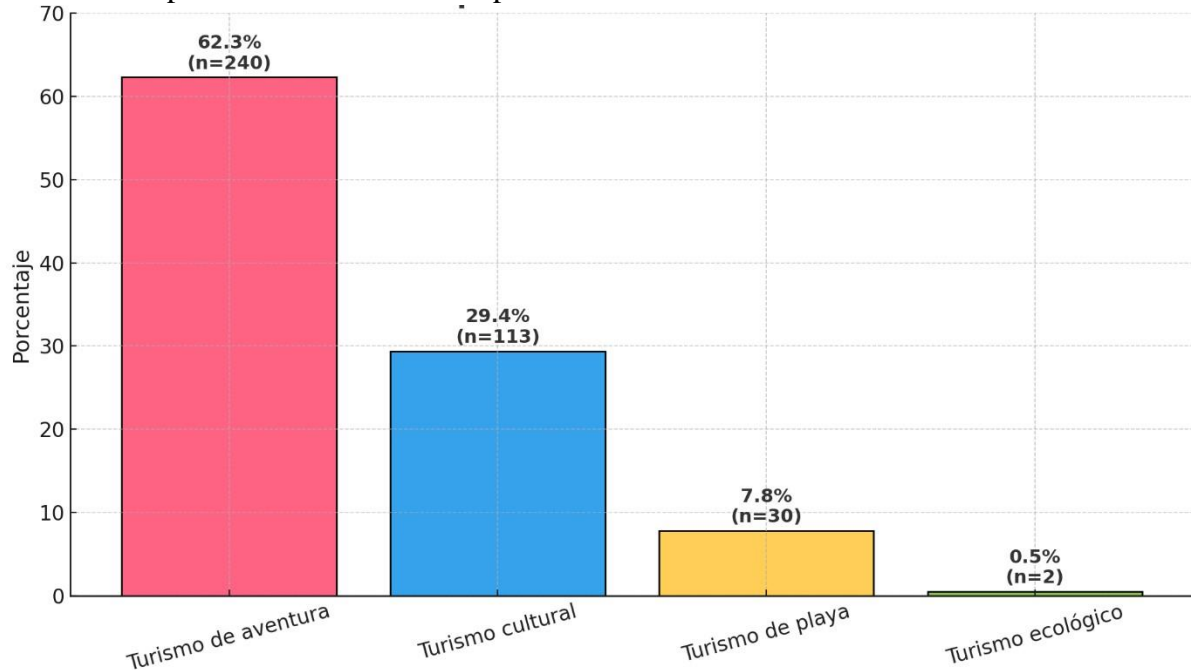
En segundo lugar, se encuentran los solteros/as con un 37.4% (144 personas), lo que indica también una alta participación de personas sin compromisos conyugales, quienes posiblemente acuden con amistades, parejas informales o incluso de manera individual.

El 11.4% (44 personas) manifestó estar en unión libre, lo que refuerza la presencia de parejas estables no legalmente casadas como parte del perfil turístico. Los divorciados/as representan un 5.7% (22 personas) y los viudos/as un 3.6% (14 personas), siendo estos grupos minoritarios, pero no irrelevantes dentro de la muestra.

En conjunto, estos datos reflejan que el turismo en la Provincia de Cotopaxi es practicado principalmente por personas con una vida afectiva activa, ya sea en matrimonio o en soltería, lo que permite inferir que el destino posee una oferta versátil capaz de adaptarse tanto al turismo familiar como al individual o de pareja.

**Figura 10**

Distribución por actividades turísticas preferidas

**Interpretación**

El gráfico de barras refleja las preferencias de los visitantes en la Provincia de Cotopaxi en cuanto al tipo de actividad turística. De manera destacada, el 62.3% de los encuestados (240 personas) manifestaron preferencia por el turismo de aventura, lo que indica una alta demanda de experiencias dinámicas y emocionantes, probablemente vinculadas a caminatas, ascensos, ciclismo, escalada o exploración de paisajes naturales.

En segundo lugar, el 29.4% (113 personas) optó por el turismo cultural, lo cual demuestra un interés considerable por conocer la historia, tradiciones y costumbres del entorno. Esta categoría puede incluir visitas a comunidades indígenas, patrimonio cultural o manifestaciones artísticas locales.

El turismo de playa fue elegido por el 7.8% (30 personas), lo cual es entendible dado que en la Provincia de Cotopaxi no es un destino costero, por lo que quienes lo mencionan podrían haber respondido pensando en sus preferencias turísticas generales, más allá de su visita actual.

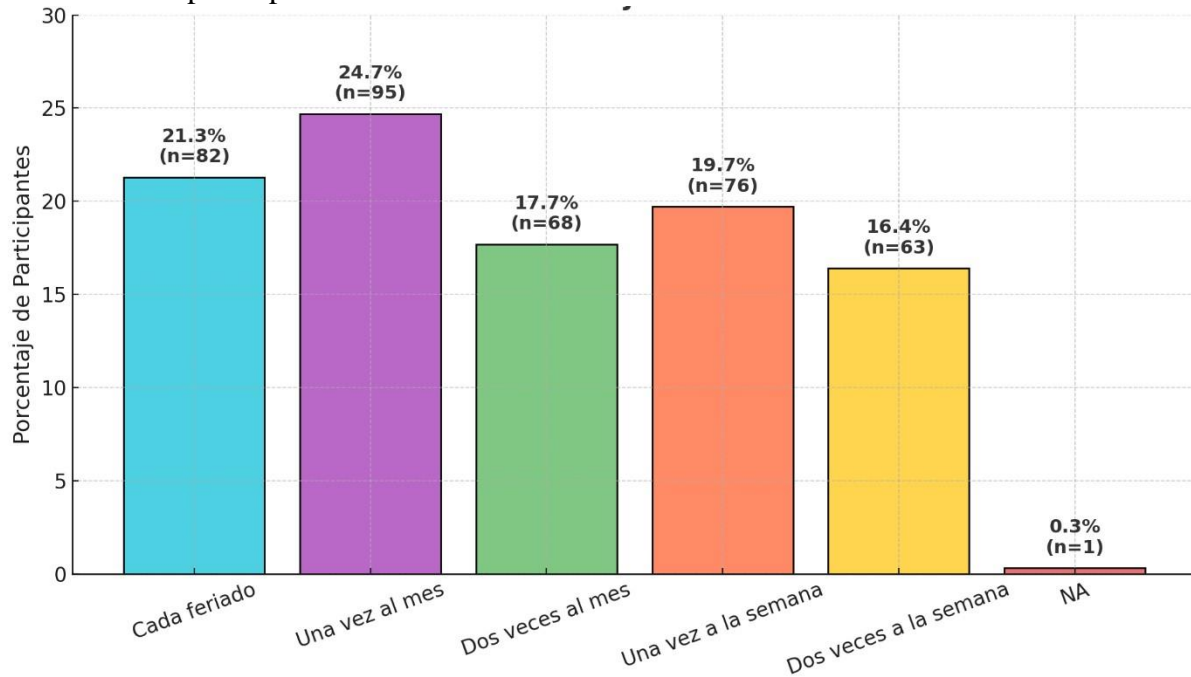
Finalmente, el turismo ecológico fue seleccionado por solo 2 personas (0.5%), lo cual es llamativo considerando que el parque posee una riqueza ecológica considerable. Esta baja preferencia puede deberse a la falta de promoción o de comprensión de este tipo de actividad entre los visitantes.

En conjunto, los datos evidencian que el perfil turístico de los visitantes está claramente orientado hacia la aventura, lo que implica que las estrategias de gestión del destino deben fortalecer esta oferta, sin descuidar el potencial de otras modalidades como la cultural y la ecológica.

Se observan una diversidad de actividades, siendo las más frecuentes el senderismo, visitas a atractivos naturales y actividades culturales. Esto refleja el potencial turístico diverso de la provincia de Cotopaxi.

**Figura 11**

Frecuencia de participación en actividades turísticas

**Interpretación**

El gráfico de barras muestra la frecuencia con la que los turistas participan en actividades turísticas. El grupo más representativo es el de personas que realiza actividades una vez al mes, con un 24.7% del total (95 personas), lo cual indica una frecuencia moderada pero constante, posiblemente relacionada con hábitos de esparcimiento planificados y compatibles con la rutina laboral o educativa.

En segundo lugar, con 21.3% (82 personas), se encuentran quienes participan cada feriado, lo que refleja el aprovechamiento de días de descanso oficiales para realizar turismo, una tendencia común en contextos donde el tiempo libre está limitado a fines de semana largos.

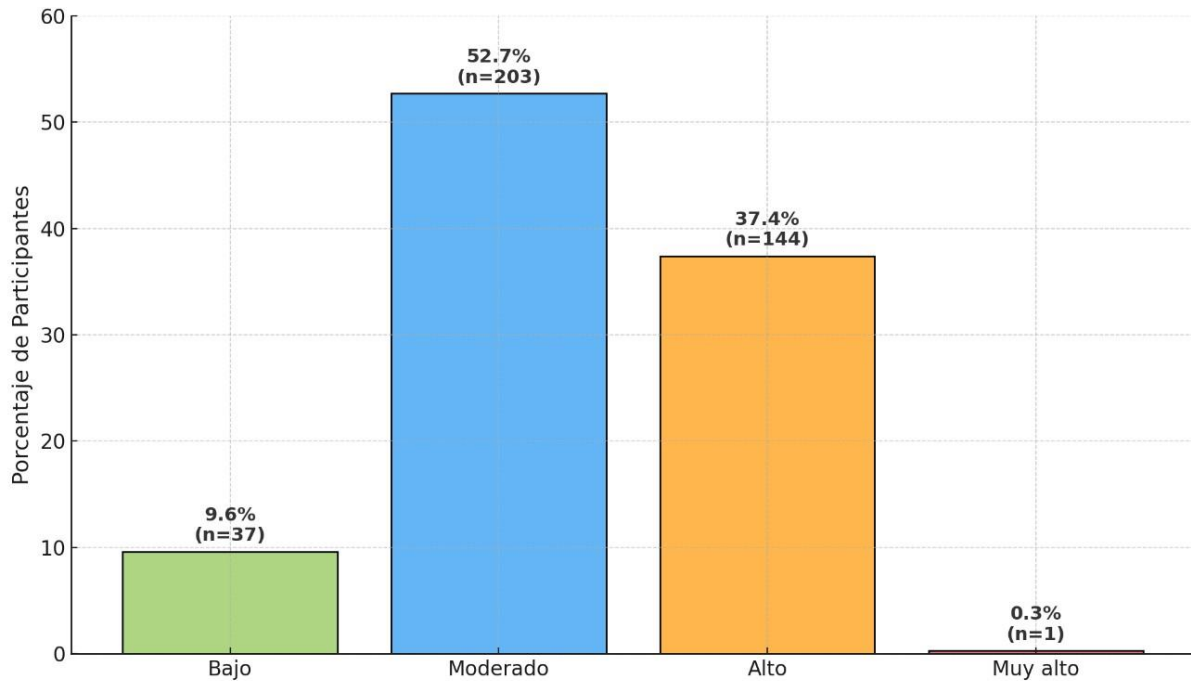
El 19.7% (76 personas) indicó participar en actividades una vez a la semana, seguido por un 17.7% (68 personas) que lo hace dos veces al mes, lo cual demuestra un compromiso más frecuente con el turismo o recreación, posiblemente de quienes viven cerca de destinos turísticos o tienen mayor disponibilidad de tiempo.

Un 16.4% (63 personas) realiza actividades dos veces a la semana, lo que representa una participación alta, aunque menos común. Solo 1 persona (0.3%) no especificó su frecuencia.

En resumen, la mayoría de los visitantes practica actividades turísticas con una periodicidad mensual o en fechas especiales, lo que evidencia un patrón de consumo turístico esporádico pero regular. Estos datos son valiosos para planificar campañas promocionales y actividades que coincidan con estos momentos de mayor participación.

### **Figura 12**

Distribución de niveles de estrés en turistas



### **Interpretación**

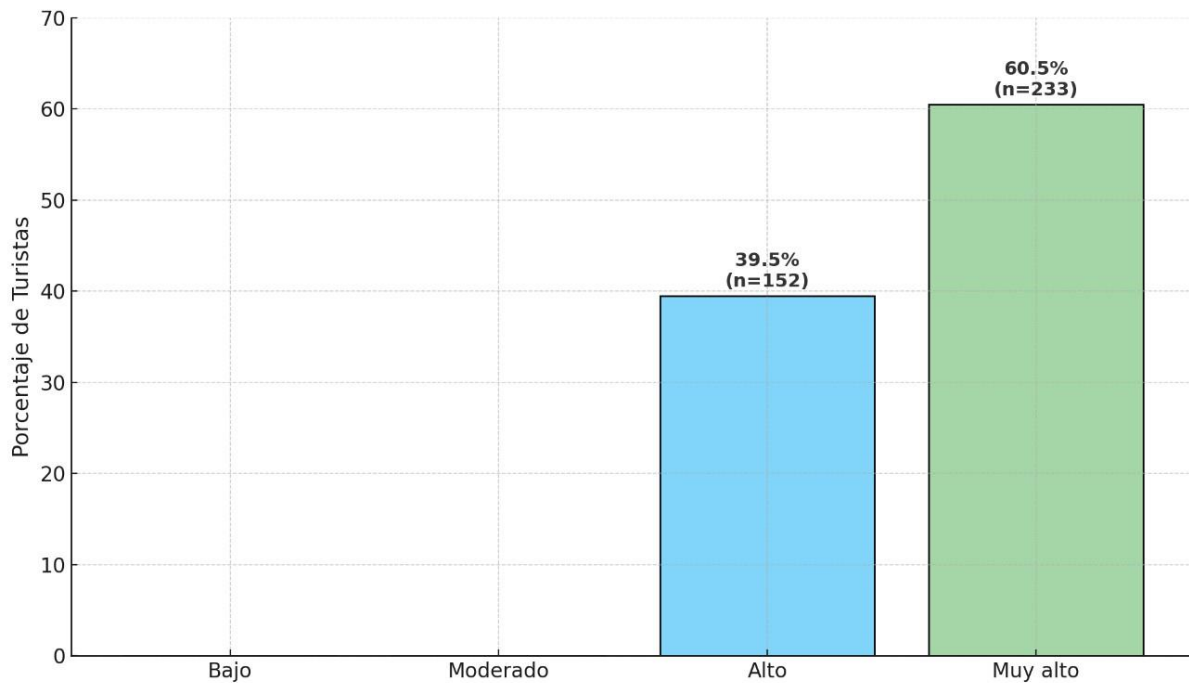
La gráfica de barras ilustra los niveles de estrés percibido reportados por los visitantes que realizaron actividades turísticas en la provincia de Cotopaxi. Se observa que más de la mitad de los participantes (52.7 %, n=203) presentó un nivel moderado de estrés, seguido por un 37.4 % (n=144) que manifestó niveles altos. En menor proporción, un 9.6 % (n=37) reportó bajo estrés, mientras que apenas un 0.3 % (n=1) indicó un nivel muy alto de estrés.

Estos resultados sugieren que, si bien la mayoría de los turistas no se encuentran en extremos de estrés (muy bajo o muy alto), aún prevalecen niveles de tensión moderados o altos. Esto podría explicarse por varios factores. Por un lado, aunque el turismo cumple una función importante como vía de escape del estrés cotidiano, muchas personas llegan al destino ya cargadas emocionalmente debido a las exigencias laborales, responsabilidades familiares o condiciones socioeconómicas. Por otro lado, el proceso mismo de viajar como la planificación, los traslados o el tiempo limitado de estadía— puede generar cierto nivel de presión que no siempre se alivia de forma inmediata con la experiencia turística.

La predominancia del estrés moderado puede interpretarse como una oportunidad para que las actividades turísticas en Cotopaxi refuercen su enfoque hacia el bienestar integral. Espacios naturales, actividades de relajación y turismo consciente podrían contribuir a reducir el estrés percibido de manera más efectiva, generando experiencias más transformadoras y saludables para los visitantes.

### ***Figura 13***

Niveles de calidad de vida en turistas



### Interpretación

La gráfica presenta los niveles de calidad de vida percibida por los turistas que visitaron la provincia de Cotopaxi. Los datos revelan que la gran mayoría experimentó una percepción positiva de su bienestar: un 60.5 % (n=233) indicó tener una calidad de vida muy alta, mientras que un 39.5 % (n=152) reportó una calidad de vida alta. Es importante destacar que no se registraron niveles moderados ni bajos, lo que evidencia un perfil turístico en general saludable y satisfecho con su estilo de vida.

Este resultado puede explicarse por el hecho de que las personas que se involucran en actividades turísticas suelen tener mayor conciencia sobre su bienestar físico, emocional y social. Además, al tratarse de visitantes que destinan parte de sus recursos y tiempo al ocio y al descanso, es probable que cuenten con condiciones básicas cubiertas y una percepción positiva de su entorno vital. Las experiencias turísticas, en especial aquellas que se desarrollan en contacto con la

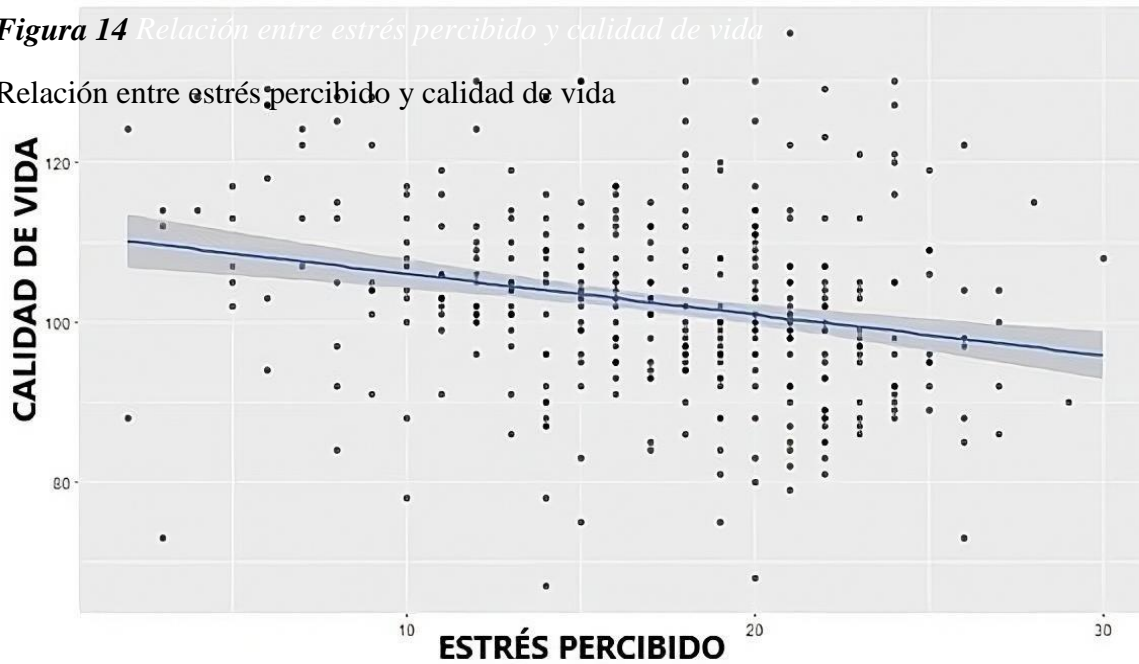
naturaleza, como ocurre en Cotopaxi, tienen el potencial de fortalecer sensaciones de plenitud, alegría y equilibrio personal.

El turismo, cuando se vive como una experiencia significativa, puede actuar como un factor protector de la calidad de vida, al fomentar la desconexión del estrés cotidiano, la conexión con el entorno y el fortalecimiento de vínculos sociales y emocionales (González et al., 2019). En este sentido, los resultados obtenidos reflejan no solo el perfil positivo de los visitantes, sino también el valor que tiene el destino como espacio de bienestar.

### 10.1 Relación entre Estrés Percibido y calidad de vida

*Figura 14* Relación entre estrés percibido y calidad de vida

Relación entre estrés percibido y calidad de vida



## Interpretación

- Tipo de Correlación: Observamos una correlación negativa entre el estrés (representado en el eje horizontal, “estrés percibido”) y la calidad de vida (representada en el eje vertical, "calidad de vida"). Esto se evidencia por la línea azul que desciende de izquierda a derecha.
- ¿Qué significa una correlación negativa? Significa que, a medida que los niveles de estrés aumentan (nos movemos hacia la derecha en el eje horizontal), los niveles de calidad de vida tienden a disminuir (bajamos en el eje vertical). Dicho de otra manera, hay una relación inversa: más estrés se asocia con una menor calidad de vida.
- Fuerza de la Correlación: La dispersión de los puntos alrededor de la línea azul nos da una idea de la fuerza de esta correlación. Aunque hay una tendencia clara a la baja, los puntos están bastante dispersos. Esto sugiere que la correlación es moderada. No es una relación perfecta donde un aumento en el estrés siempre se traduce en una disminución proporcional de la calidad de vida; hay mucha variabilidad individual. Es decir, aunque en general el estrés se asocia con una peor calidad de vida, existen personas con altos niveles de estrés que reportan una calidad de vida relativamente buena, y viceversa.
- La Banda Gris (Intervalo de Confianza): La zona sombreada en gris alrededor de la línea azul es el intervalo de confianza. Indica el rango en el que probablemente se encuentra la verdadera relación entre el estrés y la calidad de vida en la población de la que se tomó esta muestra. El hecho de que la banda no sea extremadamente ancha y siga la tendencia descendente refuerza la existencia de esta correlación negativa, aunque moderada.

En resumen:

La gráfica sugiere que, para el grupo de personas estudiado, existe una tendencia clara: a mayor estrés, menor es la percepción de la calidad de vida. Sin embargo, esta relación no es absoluta y

está influenciada por otros factores, lo que se refleja en la dispersión de los datos. Esta información es valiosa para entender el impacto del estrés en el bienestar y podría guiar futuras investigaciones o intervenciones destinadas a mejorar la calidad de vida.

### 10.1.1 Prueba de correlación de Pearson

#### *Figura 15*

Prueba de correlación de pearson

```

Pearson's product-moment correlation

data:  datos$Total_V2 and datos$Total_V3
t = -4.7509, df = 383, p-value = 2.869e-06
alternative hypothesis: true correlation is not equal to 0
95 percent confidence interval:
 -0.3281173 -0.1392454
sample estimates:
      cor
-0.235908

```

#### **Interpretación**

Coeficiente de correlación (r): La estimación de la muestra para el coeficiente de correlación es 0.235908, que se puede redondear a -0.24. Este valor indica una correlación negativa entre las dos variables.

Valor p: El valor p es de 2.869e-06. Este valor es muy pequeño, significativamente por debajo del nivel de significancia común de 0.05.

Significación estadística: Debido a que el valor p es menor que 0.05, rechazamos la hipótesis nula de que la correlación verdadera es igual a 0. Esto significa que la relación negativa.

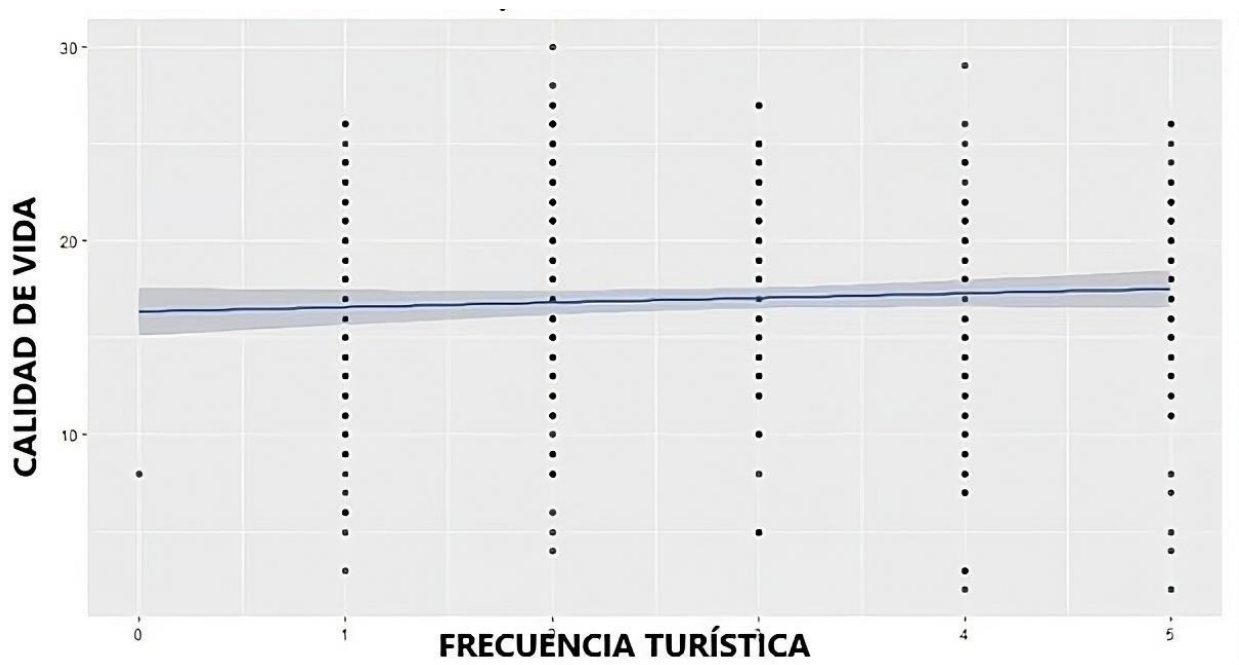
Existe un 95% de confianza que está relacionado entre -0.3281173 y -0.1392454, que se puede expresar como [-0.33, -0.14]. Este intervalo no incluye el cero, lo que respalda aún más la significación estadística de la correlación.

Conclusión: Existe una correlación negativa débil pero estadísticamente significativa entre las variables Estrés percibido y Calidad de vida. En términos prácticos, esto indica que a medida que una variable aumenta, la otra tiende a disminuir, aunque esta relación no es muy fuerte.

### Figura 16

Correlación entre frecuencia turística y calidad de vida

#### 10.2 Relación entre Calidad de vida y Frecuencia Turística



#### Interpretación

- **VARIABLES ANALIZADAS:**

- En el eje horizontal se representa la Frecuencia Turística. Los valores van de 0 a 5, lo que sugiere que podría tratarse de categorías o un recuento de la frecuencia con la que las personas realizan actividades turísticas.
- En el eje vertical se representa la Calidad de Vida. Los valores parecen ser un puntaje o una medida de la calidad de vida.

- **Tipo y Dirección de la Correlación:** Si observamos la línea azul que atraviesa los puntos, notamos que es prácticamente horizontal y plana. Esto indica que no hay una tendencia clara ascendente ni descendente. En términos estadísticos, esto sugiere una correlación muy débil o prácticamente nula entre la frecuencia turística y la calidad de vida.
- **¿Qué significa una correlación débil/nula?** Significa que, basándonos en estos datos, no podemos afirmar que a medida que la frecuencia turística aumenta o disminuye, la calidad de vida también lo haga de manera predecible. Dicho de otra forma, no parece haber una relación lineal significativa entre cuánto una persona realiza actividades turísticas y su nivel de calidad de vida. Las personas con alta frecuencia turística pueden tener una calidad de vida similar a las que tienen baja frecuencia turística, y viceversa.
- **Dispersión de los Puntos:** Los puntos individuales, que representan a cada participante en el estudio, están **ampliamente dispersos** en el eje de la calidad de vida para cada nivel de frecuencia turística. Por ejemplo, en el nivel 1 de frecuencia turística, hay personas con una calidad de vida muy baja y otras con una calidad de vida muy alta. Esta gran dispersión refuerza la idea de una correlación débil; si hubiera una relación fuerte, los puntos se agruparían más cerca de la línea de tendencia.
- **La Banda Gris (Intervalo de Confianza):** La banda sombreada en gris alrededor de la línea azul es el intervalo de confianza. En este caso, al ser la línea de tendencia casi plana y la banda relativamente estrecha alrededor de ella, nos confirma que la pendiente de la relación es muy cercana a cero. Esto refuerza la conclusión de que no hay una relación lineal significativa.

**En resumen:**

La gráfica nos indica que, para la muestra estudiada, la frecuencia con la que una persona realiza actividades turísticas no parece tener una relación lineal clara o sustancial con su calidad de vida. Es decir, ser un turista frecuente o no serlo apenas se asocia con tener una mejor o peor calidad de vida, según estos datos. Podría ser que otros factores sean mucho más influyentes en la calidad de vida, o que la relación, si existe, no sea lineal o sea mucho más compleja de lo que esta gráfica de correlación simple puede captar.

### 10.2.1 Prueba de correlación de Pearson

#### *Figura 17*

Prueba de correlación de Spearman

```
Spearman's rank correlation rho

data:  datos$V1_FreTuris and datos$Total_v3
s = 9564378, p-value = 0.9127
alternative hypothesis: true rho is not equal to 0
sample estimates:
      rho
-0.00560805
```

#### **Interpretación**

**Coefficiente de correlación (rho):** El coeficiente de correlación de Spearman, denotado como rho, es -0.00560805.

**Valor p:** El valor p es 0.9127.

**Significación estadística:** Dado que el valor p (0.9127) es muy superior al nivel de significancia común de 0.05, no podemos rechazar la hipótesis nula de que no existe correlación.

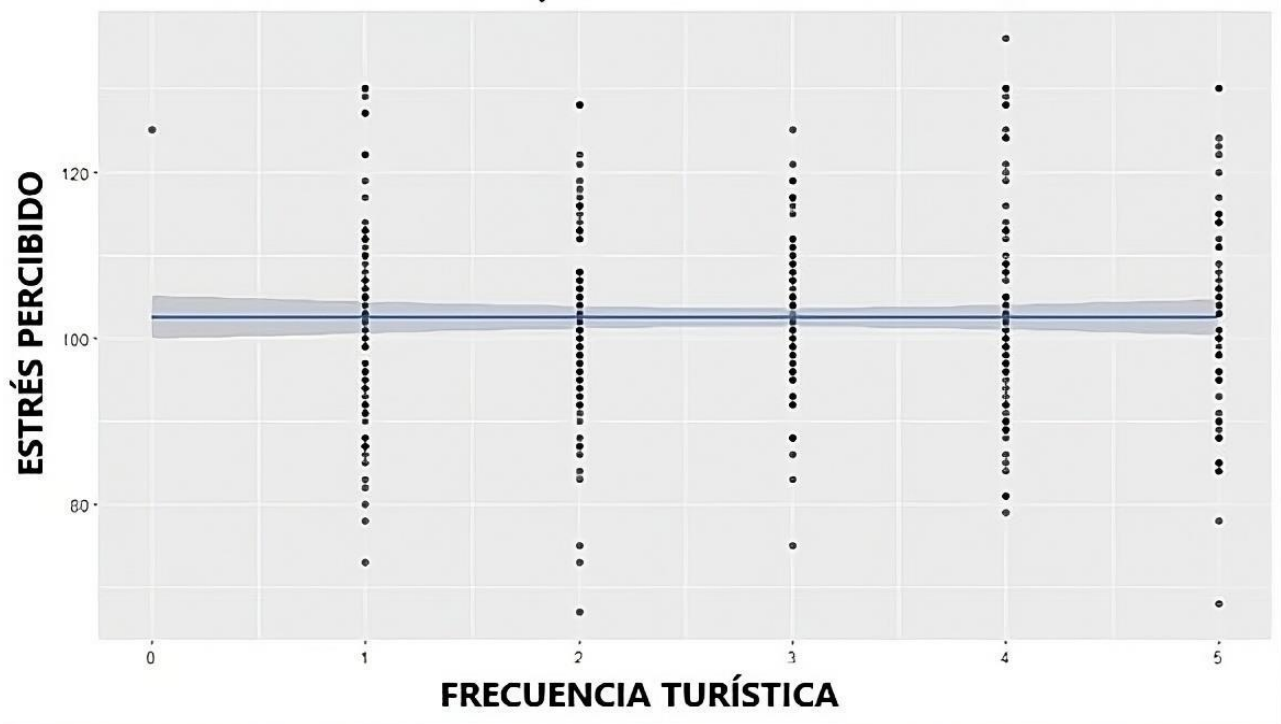
**Conclusión:** Basado en estos resultados, no hay evidencia de una correlación significativa entre las variables Frecuencia turística y Calidad de vida. La relación observada es casi nula y no es

estadísticamente significativa. Esto significa que los cambios en una variable no están relacionados consistentemente con los cambios en la otra.

### 10.3 Relación entre Estrés Percibido y Frecuencia Turística

*Figura 18*

Correlación entre Frecuencia Turística y Estrés Percibido



#### Interpretación

- **Variables en Análisis:**

- En el eje horizontal se representa la Frecuencia Turística. Los valores van de 0 a 5, lo que sugiere diferentes niveles o categorías de frecuencia con la que las personas realizan actividades turísticas.
- En el eje vertical se representa el Estrés Percibido. Los valores son puntajes o una medida del nivel de estrés que perciben los individuos.

- **Tipo y Dirección de la Correlación:** Al observar la línea azul que representa la tendencia, notamos que es prácticamente horizontal, con una ligerísima inclinación ascendente. Esto

indica que la correlación entre la frecuencia turística y el estrés percibido es muy débil o casi inexistente y, si hay alguna, sería una correlación ligeramente positiva.

- **¿Qué significa una correlación muy débil/casi nula?** Significa que, basándonos en estos datos, no hay una relación lineal significativa entre la frecuencia con la que una persona realiza actividades turísticas y su nivel de estrés percibido. Es decir, que una persona haga más o menos turismo no parece estar asociado de manera predecible con un mayor o menor nivel de estrés. Las personas con alta frecuencia turística pueden reportar niveles de estrés similares a las que tienen baja frecuencia turística.
- **Dispersión de los Puntos:** La amplia dispersión de los puntos a lo largo del eje del estrés percibido para cada nivel de frecuencia turística es muy notoria. Por ejemplo, para un mismo nivel de frecuencia turística (como el 2 o el 3), encontramos individuos con un estrés percibido muy bajo y otros con un estrés percibido muy alto. Esta gran variabilidad y falta de agrupación alrededor de la línea de tendencia refuerza la idea de una correlación extremadamente débil. Si existiera una relación fuerte, veríamos los puntos más concentrados alrededor de la línea.
- **La Banda Gris (Intervalo de Confianza):** La banda sombreada en gris alrededor de la línea de tendencia es el intervalo de confianza. El hecho de que esta banda sea relativamente estrecha y su pendiente sea casi plana (cercana a cero) confirma que la relación lineal entre estas dos variables es, en la práctica, insignificante para la muestra estudiada.

**En resumen:**

La gráfica sugiere que, para la población estudiada, la frecuencia con la que una persona realiza actividades turísticas no parece tener una relación lineal significativa con la cantidad de estrés que percibe. Es decir, realizar turismo más o menos frecuentemente no se asocia de manera consistente

con experimentar más o menos estrés. Es probable que otros factores, ajenos a la frecuencia turística, sean los principales determinantes del estrés percibido por los individuos.

### 10.3.1 Prueba de Correlación de Spearman

#### *Figura 19*

Correlación de Spearman

```

Spearman's rank correlation rho

data:  datos$V1_FreTuris and datos$Total_V2
s = 8818775, p-value = 0.154
alternative hypothesis: true rho is not equal to 0
sample estimates:
      rho
0.07278541

```

#### **Interpretación:**

**Coefficiente de correlación (rho):** El valor de rho es 0.07278541, que se redondea a 0.073. Este valor es muy cercano a cero y, al ser positivo, indica una correlación positiva muy débil. En términos sencillos, esto significa que hay una tendencia mínima a que, a medida que una variable aumenta, la otra también lo haga, pero esta relación es apenas perceptible.

**Valor p:** El valor p obtenido es 0.154.

**Significación estadística:** Dado que el valor p (0.154) es mayor que el nivel de significancia típico de 0.05, no tenemos evidencia estadísticamente significativa para decir que existe una correlación entre estas dos variables. Esto significa que cualquier pequeña tendencia observada podría ser simplemente producto del azar.

**Gráfico de dispersión:** La gráfica de dispersión "Correlación entre Frecuencia Turística y Estrés Percibido" muestra los puntos de datos individuales para cada observación. La línea azul que

atraviesa los puntos representa la tendencia general de la relación entre las dos variables. Se observa que la línea es casi horizontal con una ligera inclinación positiva. El área sombreada alrededor de la línea representa el intervalo de confianza, que es bastante amplio, reflejando la incertidumbre sobre la verdadera relación debido a la dispersión de los puntos. Visualmente, los puntos están muy dispersos y no forman un patrón claro ascendente o descendente, lo que concuerda con un coeficiente de correlación muy bajo y no significativo.

**Conclusión general:** A pesar de que el coeficiente de correlación ( $\rho$ ) sugiere una tendencia positiva mínima, esta es prácticamente irrelevante en términos prácticos y no es estadísticamente significativa. En resumen, no hay una relación clara y consistente entre la Frecuencia Turística y el Estrés Percibido en este conjunto de datos.

#### **10.4 Prueba de Normalidad de las variables**

##### ***Figura 20***

Prueba de Normalidad de las variables

```

shapiro-wilk normality test

data:  x[[i]]
w = 0.89264, p-value = 8.467e-16

$Total_v2

shapiro-wilk normality test

data:  x[[i]]
w = 0.9811, p-value = 6.257e-05

$Total_v3

shapiro-wilk normality test

data:  x[[i]]
w = 0.98928, p-value = 0.006383

```

### Interpretación:

#### 1. Primera variable (Frecuencia Turística):

- **Estadístico W:** El valor del estadístico W es 0.89264.
- **Valor p:** El valor p es 8.467e-16, lo que es extremadamente pequeño (mucho menor que 0.001).
- **Conclusión:** Dado que el valor p es tan bajo, rechazamos la hipótesis nula de normalidad.

Esto significa que la distribución de la variable

"Frecuencia Turística" **no es normal**.

## 2. Variable Total\_V2 (Nivel de Estrés):

- **Estadístico W:** El valor del estadístico W es 0.9811.
- **Valor p:** El valor p es  $6.257e-05$ , también muy pequeño (menor que 0.001).
- **Conclusión:** Al igual que en el caso anterior, el valor p nos lleva a rechazar la hipótesis nula de normalidad. Por lo tanto, la distribución de la variable "Nivel de Estrés" **no es normal**, aunque la desviación de la normalidad es menor que en la primera variable.

## 3. Variable Total\_V3 (Calidad de Vida):

- **Estadístico W:** El valor del estadístico W es 0.98928.
- **Valor p:** El valor p es 0.006383. Aunque es un valor pequeño, es mayor que los anteriores, pero sigue siendo menor que 0.05.
- **Conclusión:** Se rechaza la hipótesis nula de normalidad. La distribución de la variable "Calidad de Vida" **no es normal**, pero su desviación de la normalidad es la menos marcada de las tres variables analizadas.

## Interpretación general y recomendaciones importantes:

- **No normalidad general:** Los resultados de las pruebas de Shapiro-Wilk muestran que **todas las variables analizadas presentan distribuciones significativamente no normales** (el valor p es menor a 0.05 en todos los casos).
- **Implicaciones para el análisis:** Esta falta de normalidad es crucial porque muchos métodos estadísticos paramétricos (como las pruebas t de Student o el ANOVA), asumen que los datos siguen una distribución normal. Dado que tus variables no son normales, el uso de estos métodos podría llevar a conclusiones incorrectas.
- **Consideraciones sobre correlaciones previas:**

- La correlación de Pearson, que asume normalidad en los datos, podría no ser el método más adecuado para estas variables.
- La correlación de Spearman, al ser una prueba no paramétrica (es decir, no asume normalidad), es una opción más robusta y apropiada para este tipo de datos.
- **Recomendación:** Para análisis posteriores con estos datos, se recomienda fuertemente **utilizar métodos estadísticos no paramétricos**. Esto asegurará que las conclusiones que obtengas sean válidas y confiables, ya que estos métodos no dependen de la suposición de normalidad en la distribución de los datos

## 11 IMPACTOS (TÉCNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS)

En el ámbito técnico, esta investigación proporcionó un método sistemático y fácilmente replicable para examinar el estrés percibido y la calidad de vida en destinos turísticos, estableciéndose como un modelo relevante para investigaciones futuras que aborden el bienestar desde una perspectiva integral y multidimensional.

Desde un punto de vista social, el análisis impulsó una comprensión más detallada sobre el efecto que las vivencias turísticas pueden tener en las emociones de los viajeros, promoviendo una visión más empática, centrada en el individuo y su bienestar integral. Este tipo de conocimiento resulta esencial para fomentar prácticas turísticas que refuercen los lazos emocionales, alienten el respeto entre diversas culturas y respalden la inclusión social.

En lo que respecta al impacto ambiental, al focalizarse en regiones de significativa relevancia ecológica como el Parque Nacional Cotopaxi y la Laguna de Quilotoa, se demostró en lo absoluto la necesidad de implementar prácticas sostenibles que atenúen la presión del turismo sobre estos delicados ecosistemas. La investigación subraya la relevancia de adoptar enfoques responsables que garanticen tanto la conservación de la biodiversidad como la sostenibilidad a largo plazo de los recursos naturales.

Desde un enfoque económico, los resultados obtenidos pueden ser aprovechados por organizaciones locales para potenciar la oferta turística existente, diversificar los productos y servicios, así como proponer recomendaciones que enriquezcan la experiencia del visitante. Estas iniciativas contribuirían a promover un crecimiento económico que sea más equitativo, inclusivo y que respete tanto el medio ambiente como el patrimonio cultural de la región.

## **12 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **12.1 Conclusiones**

- Desde el análisis estadístico, se identificó una correlación negativa entre el estrés percibido y la calidad de vida, con un coeficiente de correlación ( $r$ ) de  $-0.24$ , lo cual indica que a medida que disminuye el nivel de estrés, aumenta la percepción de bienestar. Este resultado fue estadísticamente significativo, dado que el valor  $p$  obtenido fue de  $2.869e-06$ , muy por debajo del umbral común de significancia ( $0.05$ ), lo que confirma que la relación es real y no producto del azar.
- En cuanto a la relación entre la frecuencia de participación en actividades turísticas y el nivel de estrés percibido, se obtuvo un coeficiente de correlación de  $0.073$ , valor que se considera muy cercano a cero y representa una correlación positiva débil. Esto sugiere que, si bien hay una ligera tendencia a que un mayor involucramiento en actividades turísticas se relacione con

un aumento en el estrés percibido, esta asociación es prácticamente imperceptible. Además, el valor p fue de 0.154, lo que indica que este resultado no es estadísticamente significativo.

- De forma similar, la relación entre la frecuencia turística y la calidad de vida arrojó el mismo coeficiente de correlación ( $\rho = 0.073$ ), indicando una asociación positiva muy débil entre ambas variables. En otras palabras, un mayor número de actividades turísticas no necesariamente se traduce en una mejora significativa de la calidad de vida. El valor p también fue de 0.154, lo que nuevamente indica que esta relación no tiene significancia estadística.
- Por lo tanto, se puede concluir que el turismo en Cotopaxi representa una herramienta efectiva para disminuir el estrés y elevar la calidad de vida, siempre que las experiencias estén centradas en el bienestar emocional del visitante. Las evidencias respaldan la importancia de promover un turismo más consciente, centrado en la conexión con la naturaleza, el descanso y el desarrollo emocional de quienes eligen estos espacios para revitalizarse.

## **12.2 Recomendaciones**

- Se considera necesario enriquecer la variedad de actividades turísticas que favorezcan la relajación y el bienestar emocional de los visitantes. Para lograrlo, se pueden incorporar caminatas suaves, espacios dedicados a la contemplación y recorridos por paisajes naturales que ayuden a liberar el estrés acumulado. Al integrar estas propuestas en la planificación turística, se brindará a los turistas una experiencia más placentera, saludable y emocionalmente reconfortante.
- Resulta clave diseñar ofertas turísticas que incluyan elementos que promuevan el bienestar integral. Esto implica prestar atención al entorno natural, ofrecer un trato cálido y cercano, y generar experiencias que favorezcan la estabilidad emocional. Adoptar este tipo de enfoque contribuirá a posicionar a la provincia de Cotopaxi como un destino turístico que no solo ofrece

paisajes atractivos, sino también espacios que permiten mejorar la calidad de vida de quienes la visitan, bajo una visión más humana y sustentable.

- Se plantea la necesidad de aplicar estrategias turísticas orientadas al cuidado de la salud mental. Incluir actividades que ayuden a reducir los niveles de estrés y mejorar la percepción del entorno contribuirá al desarrollo de una oferta más sensible y consciente. Esta orientación permitirá crear productos turísticos que prioricen el bienestar emocional de los visitantes y aporten de forma significativa a su equilibrio personal durante su estancia.

### 13 BIBLIOGRAFÍA

- Association, A. P. (2013). DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Beltrán, L., & Bravo, A. (2008). TURISMO DE AVENTURA: REFLEXIONES SOBRE SU DESARROLLO Y POTENCIALIDAD EN COLOMBIA. *Turismo y Sociedad*, 9, 103–112. [www.unwto.org](http://www.unwto.org)].
- Bonilla, E., & Rodríguez, P. (2005). Más allá del dilema de los métodos. In *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales* (p. 334).
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., ... Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7). <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- CAF. (2022). *Turismo como motor de desarrollo en América Latina*. <https://Es.Scribd.Com/Document/703840596/Turismo-Caf-2024>.
- Castillo, J., Ante, L., Vernaza, I., & Saavedra, D. (2024). Turismo Sostenible y Neuropsicología: Promoviendo el Bienestar Cognitivo y Emocional a través de la Educación Ambiental en Esmeraldas. *Reincisol.*, 3(6), 2228–2246. [https://doi.org/10.59282/reincisol.v3\(6\)2228-2246](https://doi.org/10.59282/reincisol.v3(6)2228-2246)

- CEPAL. (2024, July 23). *La CEPAL presenta cinco pilares para un Turismo sostenible con un enfoque territorial | CEPAL*. <https://www.cepal.org/es/notas/la-cepal-presenta-cinco-pilares-un-turismo-sostenible-un-enfoque-territorial>.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- CONAFOR. (2009). Turismo de Naturaleza. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*, 16(2), 39–55.
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. *Alteridad*, 2(2), 74. <https://doi.org/10.17163/alt.v2n2.2007.04>
- CREA. (2016). *Recursos Naturales*. <https://es.slideshare.net/slideshow/recursos-naturales55427033/55427033#32>.
- Creswell, J. (2014). Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 7(1), 185–189. <https://institutorambell.blogspot.com/2021/02/disenodeinvestigacion.html>
- Creswell, J., & Creswell, D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. In *Writing Center Talk over Time*. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>
- Flick, U. (2018). *Introducción a la investigación cualitativa*.
- GAD Latacunga y Dirección de turismo. (2020). Plan de turismo del cantón Latacunga 2020-2025. *Plan de Turismo Cantón Latacunga 2020-2025*, 5–146. [https://amevirtual.gob.ec/wpcontent/uploads/2020/09/DC\\_PlanDeTurismoLatacunga-2020-04-02-1\\_compressed-1.pdf](https://amevirtual.gob.ec/wpcontent/uploads/2020/09/DC_PlanDeTurismoLatacunga-2020-04-02-1_compressed-1.pdf)
- Giné, S. (2021). *Tipos de estrés y sus factores de riesgo*. <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>.
- GoRaymi. (2020). *Santuario del Niño Isinche en Pujilí*. <https://www.goraymi.com/es/ec/cotopaxi/pujili/iglesias-templos/santuario-nino-isinche-pujili-azq903mar>.
- Gordziejczuk, M. (2022). *Huellas de geografía en el binomio turismo y calidad de vida*. <https://orcid.org/0000-0001-7009->
- Gössling, S., & Scott, D. (2018). The decarbonisation impasse: global tourism leaders' views on climate change mitigation. *Journal of Sustainable Tourism*, 26, 2071–2086. <https://doi.org/10.1080/09669582.2018.1529770>

- Guardia, F. de la. (2025, May 7). *Mercados de Cotopaxi: un viaje a la diversidad cultural y artesanal*. <https://Www.Minube.Com/Categorias/Mercados-Cotopaxi>.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología De La Investigación. In *Revista Panamericana de Pedagogía* (Issue 12). <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i12.1812>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*, 16(2), 39–55.
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*.
- Korpela, K., & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 221–233. <https://doi.org/10.1006/jevp.1996.0018>
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01093>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. In [https://books.google.com.ec/books?id=iySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=iySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false). [https://books.google.com.ec/books?id=iySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=iySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Ley de Turismo. (2014). Ley de Turismo. *Lexis*, 1–11. [www.lexis.com.ec](http://www.lexis.com.ec)
- Liu, B., Kralj, A., Moyle, B., He, M., & Li, Y. (2024). Perceived Destination Restorative Qualities in Wellness Tourism: The Role of Ontological Security and Psychological Resilience. *Journal of Travel Research*, 64(4), 835–852. <https://doi.org/10.1177/00472875241230019>
- Ministerio de Turismo. (n.d.). *El Quilotoa, destino de naturaleza y ruralidad*. <https://Www.Turismo.Gob.Ec/El-Quilotoa-Destino-de-Naturaleza-y-Ruralidad/>.
- Ministerio de Turismo. (2018). *MANUAL DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS*. Pág: 1-4. <https://www.scribd.com/document/438405387/Ficha-Inventario-de-Recursos-Turisticos2019-2>
- Ministerio del Ambiente, A. y T. E. (n.d.). *Parque Nacional Cotopaxi*. <https://Www.Ambiente.Gob.Ec/Parque-Nacional-Cotopaxi/>.

- Ministerio del Ambiente, A. y T. E. (2022). *La gestión integral de las áreas protegidas es una prioridad para el Ministerio del Ambiente*. <https://www.ambiente.gob.ec/La-GestionIntegral-de-Las-Areas-Protegidas-Es-Una-Prioridad-Para-El-Ministerio-Del-Ambiente/>.
- MINTUR. (2023). *Plan Nacional de Turismo 2030* (pp. 01–70).
- MINTUR. (2024). *Informe de Rendición de Cuentas 2023*. 1–146.  
[https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2024/01/Informe\\_de\\_Rendicion\\_de\\_Cuentas\\_2023\\_MINTUR-Textual.pdf](https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2024/01/Informe_de_Rendicion_de_Cuentas_2023_MINTUR-Textual.pdf)
- Moscardo, G., Konovalov, E., Murphy, L., McGehee, N. G., & Schurmann, A. (2017). Vincular el turismo con el capital social en las comunidades de destino. *Journal of Destination Marketing and Management*, 6, 286–295. <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2017.10.001>
- Navarrete, M. del C., & Muñoz, C. (2018). Turismo gastronómico: sabor y tradición. *Journal of Tourism and Heritage Research*, 1, 23–40.
- Ojeda, E. (2023, March 2). *Diferencias entre el eustrés y el distrés | Metacontratas*.  
<https://www.metacontratas.com/diferencias-entre-el-eustres-y-el-distres/>.
- Organización Mundial de la Salud. (1998). Quality of Life. *Transplantation of the Pancreas: Second Edition*, 1039–1052. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-20999-4\\_74](https://doi.org/10.1007/978-3-031-20999-4_74)
- Organización Mundial de la Salud. (2014). CONSTITUCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Oms*, 48, 1–217.  
<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basicdocuments-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *SECRETARIA DE ESTADO DE RELACIONES CON LAS CORTES Y ASUNTOS CONSTITUCIONALES*. 184.  
<https://estadisticasdecriminalidad.ses.mir.es/>
- Organización Mundial del Turismo. (1982). ESTATUTOS DE LA ORGANIZACION MUNDIAL DEL TURISMO. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.  
<https://doi.org/10.1088/17518113/44/8/085201>
- Organización Mundial del Turismo. (2001). Código ético mundial para el turismo. *Revista Internacional Del Trabajo*, 128(1–2), 213–215.  
<https://www.entornoturistico.com/wpcontent/uploads/2017/11/Carta-del-Turismo-Sostenible-Lanzarote-España-1995.pdf>
- Organización Mundial del Turismo. (2024). Informe Anual de Turismo Internacional 2023.

*Organización Mundial Del Turismo, 34, 0–3.*

Primicias. (2024). *La misteriosa laguna de Yambo ahora apunta a ser una potencia turística.*

<https://Www.Primicias.Ec/Sociedad/Laguna-Yambo-Misterios-Hermanos-RestrepoTurismo-76606/>.

Ramos, Moisés; Chavez, H. (2023). *Turismo de bienestar como técnica de fidelización para atractivos turísticos: caso Tungurahua, Ecuador.*

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=564676369011>

Sánchez, L., Hernández, E., Rancaño, I., Cobo, J., & Hernández, R. (2016). *Calidad de Vida Relacionada con la Salud.*

Turismo de Ministerio. (2024). *Destinos Turísticos Sostenibles.*

<https://Www.Turismo.Gob.Ec/Destinos-Turisticos-Sostenibles/>.

<https://www.turismo.gob.ec/destinos-turisticos-sostenibles/>

Turismo Investiga Innova. (2025). Turismo religioso. *Analisi e Proposte per La Valorizzazione*

*Del Territorio ....* <https://www.promperu.gob.pe/turismoin/archivos/reportespdf/turismo-religioso.pdf>

UNESCO. (2018). *Migration, displacement and education: Building bridges, not walls.* 1–81.

ViajandoX. (n.d.). *Santuario de Cuicuno Latacunga, Ecuador.*

<https://Ec.ViajandoX.Com/Latacunga/Santuario-de-Cuicuno-A367>.

Yáñez, A., & Armendáriz, E. (2022). Perception Study: Influence of Quilotoa Lagoon Tourism on the Socioeconomic Development of the Quilotoa Community. *Turismo y Sociedad, 34, 227–*

244. <https://doi.org/10.18601/01207555.n34.09>