



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS NATURALES

CARRERA DE TURISMO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD
AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA,
PRACTICADO POR LOS VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL
COTOPAXI”**

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

Autoras:

Molina Farinango Emily Mayerli
Peralta Calero Evelyn Stefania

Tutor:

Abarca Zaquinaula Manuel Antonio

LATACUNGA – ECUADOR Julio 2025

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Molina Farinango Emily Mayerli, con cédula de ciudadanía No. 1728999804 y Peralta Calero Evelyn Stefania con cédula de ciudadanía No. 1727416123, declaramos ser autoras del presente Proyecto de Investigación: **“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA, PRACTICADO POR LOS VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL COTOPAXI”**, siendo el Ingeniero Mgs. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, 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



Emily Mayerli Molina Farinango
C.C: 1728999804
ESTUDIANTE



Evelyn Stefania Peralta Calero
C.C: 1727416123
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 **MOLINA FARINANGO EMILY MAYERLI**, identificada con cédula de ciudadanía **1728999804** de estado civil soltera, a quien en lo sucesivo se denominará **LA CEDENTE**; y, de otra parte, la Doctora Idalia Eleonora Pacheco Tigselema, en calidad de Rectora, y por tanto representante legal de la Universidad Técnica de Cotopaxi, con domicilio en la Av. Simón Rodríguez, Barrio El Ejido, Sector San Felipe, a quien en lo sucesivo se le denominará **LA CESIONARIA** en los términos contenidos en las cláusulas siguientes:

ANTECEDENTES: CLÁUSULA PRIMERA. - **LA CEDENTE** es una persona natural estudiante de la carrera de Turismo, titular de los derechos patrimoniales y morales sobre el trabajo de grado **“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA, PRACTICADO POR LOS VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL 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: Ing. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Mg.

Tema: **“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA, PRACTICADO POR LOS VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL COTOPAXI”**.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Emily Mayerli Molina Farinango
LA 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 **PERALTA CALERO EVELYN STEFANIA**, identificada con cédula de ciudadanía **1727416123** de estado civil soltera, a quien en lo sucesivo se denominará **LA CEDENTE**; y, de otra parte, la Doctora Idalia Eleonora Pacheco Tigselema, en calidad de Rectora, y por tanto representante legal de la Universidad Técnica de Cotopaxi, con domicilio en la Av. Simón Rodríguez, Barrio El Ejido, Sector San Felipe, a quien en lo sucesivo se le denominará **LA CESIONARIA** en los términos contenidos en las cláusulas siguientes:

ANTECEDENTES: CLÁUSULA PRIMERA. - **LA CEDENTE** es una persona natural estudiante de la carrera de Turismo, titular de los derechos patrimoniales y morales sobre el trabajo de grado **“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA, PRACTICADO POR LOS VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL 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: Ing. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Mg.

Tema: **“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA, PRACTICADO POR LOS VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL COTOPAXI”**.

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

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

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

- a) La reproducción parcial del trabajo de grado por medio de su fijación en el soporte informático conocido como repositorio institucional que se ajuste a ese fin.
- b) La publicación del trabajo de grado.
- c) La traducción, adaptación, arreglo u otra transformación del trabajo de grado con fines académicos y de consulta.
- d) La importación al territorio nacional de copias del trabajo de grado hechas sin autorización del titular del derecho por cualquier medio incluyendo mediante transmisión.

- e) Cualquier otra forma de utilización del trabajo de grado que no está contemplada en la ley como excepción al derecho patrimonial.

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

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

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

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

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

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

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

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

Evelyn Stefania Peralta Calero
LA CEDENTE

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

AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA, PRACTICADO POR LOS VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL COTOPAXI”, de Molina Farinango Emily Mayerli y Peralta Calero Evelyn Stefania, 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 2025



Ing. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Mg.

C.C: 1103989665

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: Molina Farinango Emily Mayerli y Peralta Calero Evelyn Stefania, con el título de Proyecto de Investigación: **“ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA, PRACTICADO POR LOS VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL COTOPAXI”** han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de sustentación del trabajo de titulación.

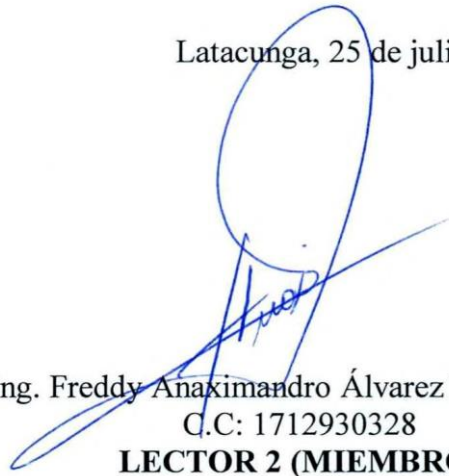
Por lo antes expuesto, se autoriza grabar los archivos correspondientes en un CD, según la normativa institucional.

Latacunga, 25 de julio del 2025



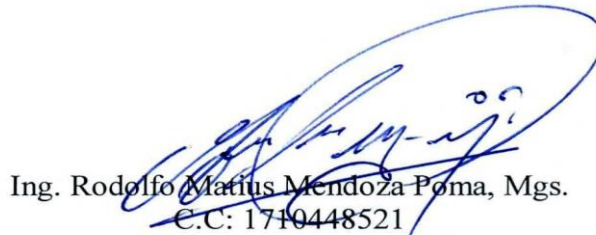
Ing. Milton Alberto Sampedro Arrieta, Mgs.
C.C: 0602636987

LECTOR 1 (PRESIDENTE)



Ing. Freddy Anaximandro Álvarez Lema, Mgs.
C.C: 1712930328

LECTOR 2 (MIEMBRO)



Ing. Rodolfo Matius Mendoza Poma, Mgs.
C.C: 1710448521

LECTOR 3 (MIEMBRO)

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme salud y vida, por dame fuerza, sabiduría y sobre todo perseverancia para seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles de mi vida y así poder culminar con éxito esta etapa que es mi carrera universitaria. Estoy muy agradecida con mis padres Blanca Farinango y José Molina, por ser mi mayor ejemplo de fortaleza, por su amor incondicional, su apoyo constante y sus sacrificios, nada de esto habría sido posible sin ellos. A mis hermanas, Alison Molina y Anahí Molina por cada gesto de ánimo, por ser mi refugio y compañía, por sus palabras de aliento y su fe en mí, incluso cuando yo misma dudaba. A mis abuelitos, Carmen Titumaita y Rafael Farinango, por cuidarme siempre, su amor inmenso y cariño siempre han sido un refugio para mí, nunca dejaron de apoyarme y sentirse orgullosos de mí. A mi tía Piedad Farinango y a mi prima la Lcda. Vanessa Farinango, por llenarme de ánimo, tratarme con tanto amor y por su apoyo incondicional.

De igual manera a Sofí, Bryan, Daya y amigos que hice en esta etapa de mi vida, cada uno de ellos me brindó su amistad, apoyo y amor, gracias por ser parte fundamental de este proceso y siempre mantener nuestra amistad. Y sobre todo a mi mejor amiga Evelyn Peralta, agradezco la amistad que hicimos, a quien abrí mi corazón y no me he equivocado, por darme amor, escucharme sin juzgar, quien estuvo a mi lado en los días buenos y malos, por animarme cuando dudaba de mí misma, por celebrar conmigo cada pequeño triunfo. Como una vez le dije, ella y yo unidas, sin condición somos dos almas que laten como un solo corazón. Agradezco a los administradores del Parque Nacional Cotopaxi, guardaparques y a los guías por compartir conmigo sus conocimientos y experiencias, por brindarme su amistad y por motivarme. Finalmente agradezco a mi tutor y lectores por su valiosa guía, paciencia y compromiso durante este proceso, por motivarme a crecer y dar lo mejor de mí. Igualmente, al Ing. Diego Contreras por su apoyo constante y ayudar en lo que necesitaba sin juzgar.

Emily Molina

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me han acompañado a lo largo de este arduo pero gratificante camino. En primero lugar agradezco profundamente mi mamá Martha Calero y mi hermano Oscar Peralta por brindarme su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos. Ellos son los que con su cariño me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente adversidades. También son los que me han brindado el soporte material y económico para poder concentrarme en los estudios y nunca abandonarlos.

De igual manera a mi Mami Conchi por abrirme las puertas de su casa cuando recién estaba empezando mi etapa universitaria. A mis amigos Bryan y Sofia que estuvieron conmigo en los momentos de estrés y alegría durante este largo y retador camino. Pero en especial quiero agradecer a mi mejor amiga Emily Molina por su apoyo incondicional, por las risas, por los momentos de desahogo y por

recordarme que siempre puedo lograr lo que me propongo, tu amistad ha sido un gran soporte para mí. Gracias por hacer de este camino, a veces difícil, haya sido más llevadero y divertido.

No puedo dejar de mencionar al Ing. Diego Contreras a quien estuvo en cada desvelo, cada lágrima, que comprendiste mis ausencias, mi mal humor y mis cansancios. A ti, que me abrazaste cuando quise rendirme y celebraste conmigo cada pequeño logro. Gracias por no rendirte y seguir a mi lado, por creer en mis sueños como si fueran tuyos.

Finalmente, agradezco a mi tutor y lectores por su apoyo, paciencia y valiosos aportes durante todo el desarrollo de mi tesis. Igualmente, a los administradores y guardaparques del Parque Nacional Cotopaxi por abrirme las puertas, por compartir su tiempo, sus historias y su calidez humana. Sin su colaboración y respaldo, esta investigación no habría sido posible.

Evelyn Peralta

DEDICATORIA

A mi trabajo de titulación lo dedico con todo mi corazón a mi querido abuelito Rafael Farinango, quien desde el cielo me cuida y me guía con su amor infinito, sus palabras fueron mi motor hasta en los momentos difíciles, y sé que él siempre me acompañará en cada paso.

A mi abuelita Carmen Titumaita, a mis padres José Molina y Blanca Farinango, que nunca me faltó nada gracias a ellos, siempre estuvieron a mi lado con paciencia, esfuerzo, y un amor incondicional que jamás encontraré. Me enseñaron a ser valiente y a seguir adelante, sin importar las dificultades. Gracias por confiar en mí, por consolarme en mis momentos de tristeza y por celebrar conmigo cada logro junto con mis hermanas.

Me dedico a mí misma, por seguir adelante a pesar de las inseguridades, por mantenerme firme en los momentos más duros y no rendirme cuando todo jugaba en mi contra. Me reconozco por la fuerza que no siempre mostré, por el esfuerzo silencioso, por las veces que lloré en silencio y aun así seguí caminando. Hoy me abrazo y valoro lo lejos que he llegado, con constancia, dedicación y mucho amor hacia mí misma.

Emily Molina

DEDICATORIA

Dedico esta tesis con todo mi corazón a mi familia, quienes han sido mi mayor fortaleza y refugio a lo largo de este proceso, a mi mamá Martha Calero y mi hermano Oscar Peralta, por su amor incondicional, sus palabras de aliento en momentos difíciles, cada página de esta tesis lleva el sacrificio que hicieron para que yo pudiera alcanzar este logro.

A Mario Muñoz, por siempre creer en mí, por sostenerme sin juzgar, por su guía, apoyo y por cada palabra que me ayudo a levantarme y seguir adelante.

A mi abuelita Mi Chelita a la mujer que me dio abrigo en mi niñez, que me enseñó a rezar, a compartir y a no rendirme. Abuelita, tu ausencia duele, pero tu recuerdo me da fuerzas para seguir adelante y a ver culminado esta etapa. También a mi abuelito Antonio Calero por estar cuando más lo necesitaba. Por cada vez que me recibiste con un plato servido y el corazón lleno de cariño. Tu presencia en mi

adolescencia y en mi formación profesional es el regalo más grande que la vida me dio.

A mi Lazy y Mía, que sin decir una palabra me acompañaron en mis madrugadas de estudio, mis momentos de ansiedad y mis pausas para respirar. Su compañía silenciosa y leal hizo más fácil este camino.

Con cada palabra escrita, sentí su compañía. Esta tesis es más que un trabajo es un homenaje a quienes me levantaron cuando caí y me aplaudieron cuando avancé, este triunfo es tanto mío como suyo. Gracias, por tanto.

Evelyn Peralta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS NATURALES

TÍTULO: “ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA, PRACTICADO POR LOS VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL COTOPAXI”

Autoras:

Molina Farinango Emily Mayerli
Peralta Calero Evelyn Stefania

RESUMEN

El propósito del estudio fue analizar el estrés percibido y la felicidad auténtica mediante la práctica de la actividad turística, determinando la correlación existente entre estas variables en los visitantes del Parque Nacional Cotopaxi. Considerando que el turismo en espacios naturales puede convertirse en una herramienta clave para mejorar el bienestar psicológico de las personas, este estudio evaluó empíricamente cómo la participación en actividades turísticas influye en las emociones y el estado anímico de los turistas, aportando valor tanto a nivel académico como práctico, al proponer el turismo de bienestar como una estrategia de gestión emocional y salud mental, especialmente en áreas protegidas de alta demanda. La investigación se enmarcó en una problemática social y de salud mental creciente a nivel nacional e internacional, donde el estrés afecta la calidad de vida de millones de personas. En este contexto, se consideró necesario explorar alternativas complementarias para el bienestar psicológico, siendo el turismo en la naturaleza una opción viable. Para ello, se aplicó una metodología de tipo descriptivo-explicativo, con un diseño

transversal y recolección de datos mediante instrumentos validados como la Escala de Estrés Percibido (PSS) y el Inventario de Felicidad Auténtica (AHI). Se encuestó a 385 turistas nacionales y extranjeros, considerando variables como tipo de actividad turística, frecuencia de visitas, edad, género y nivel de ingresos. Se comprobó la normalidad de las variables de la frecuencia turística, estrés percibido y felicidad auténtica, esto indica que solo la variable de la frecuencia turística no sigue una distribución normal, mientras que el estrés percibido y la felicidad auténtica si lo hacen, lo que permite aplicar un análisis paramétrico en estas variables. Los resultados revelaron una correlación negativa moderada entre la frecuencia de actividad turística y el estrés percibido, así como una correlación positiva débil entre la frecuencia y la felicidad auténtica. También se evidenció una relación inversa entre estrés y felicidad, lo cual indica que el contacto con la naturaleza y la participación frecuente en actividades como senderismo, observación de paisajes o visitas recreativas contribuyen significativamente a reducir el estrés y favorecer una actitud emocional saludable. En conclusión, la investigación posiciona al turismo como una actividad no solo recreativa y económica, sino también terapéutica, capaz de mejorar la calidad de vida de la población y de fortalecer el vínculo entre la conservación ambiental y el bienestar humano, desde una visión integral del desarrollo turístico. Se recomienda promover políticas públicas que impulsen el turismo emocionalmente saludable y sostenible, fomentar desde la gestión turística programas orientados al bienestar en áreas protegidas, y continuar desde la academia investigando la relación entre turismo y salud mental como una contribución clave al desarrollo humano sostenible.

Palabras clave: Correlación, Estrés Percibido, Felicidad Auténtica, Frecuencia Turística, Niveles de estrés, Turismo de Bienestar.

TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

FACULTY OF AGRICULTURAL SCIENCE AND NATURAL RESOURCES

TITLE: “ANALYSIS OF PERCEIVED STRESS AND AUTHENTIC HAPPINESS THROUGH THE LEVEL OF TOURISM ACTIVITY AMONG VISITORS TO COTOPAXI NATIONAL PARK”.

Authors:

Molina Farinango Emily Mayerli
Peralta Calero Evelyn Stefania

ABSTRACT

This study aimed to analyze perceived stress and authentic happiness through the practice of tourism activities, identifying the correlation between these variables among visitors to Cotopaxi National Park. Given that tourism in natural environments can serve as a key tool for enhancing psychological well-being, this research empirically assessed how participation in tourism activities influences tourists' emotions and mood. The study contributes both academically and practically by proposing wellness tourism as a strategy for emotional regulation and mental health support, especially in high-demand protected areas. The research addresses a growing social and mental health issue at both national and international levels, where stress significantly impacts the quality

of life for millions. In this context, exploring complementary alternatives for psychological wellbeing becomes essential, with nature-based tourism emerging as a viable option. A descriptive-explanatory methodology was used, with a cross-sectional design and data collected through validated instruments: the Perceived Stress Scale (PSS) and the Authentic Happiness Inventory (AHI). Surveys were conducted with 385 national and international tourists, considering variables such as type of tourism activity, visit frequency, age, gender, and income level. The results revealed a moderate negative correlation between the frequency of tourism activities and perceived stress, and a weak positive correlation between frequency and authentic happiness. An inverse relationship was also observed between stress and happiness, suggesting that contact with nature and frequent participation in activities such as hiking, landscape observation, and recreational visits significantly contribute to stress reduction and emotional well-being. In conclusion, the study positions tourism not only as a recreational and economic activity but also as a therapeutic one, capable of enhancing quality of life and strengthening the connection between environmental conservation and human well-being, from a holistic perspective of tourism development. Public policies that promote emotionally healthy and sustainable tourism are recommended, along with the development of wellness-oriented programs in protected areas and continued academic research on the relationship between tourism and mental health as a key contribution to sustainable human development.

Keywords: Authentic Happiness, Correlation, Perceived Stress, Stress Levels, Tourism Frequency, Wellness Tourism.

INDICE DE CONTENIDO

CONTRATO DE CESIÓN NO EXCLUSIVA DE DERECHOS DE AUTOR	iii
<i>AGRADECIMIENTO</i>	ix
<i>AGRADECIMIENTO</i>	x
<i>DEDICATORIA</i>	xi
<i>DEDICATORIA</i>	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
1. INFORMACIÓN GENERAL.....	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	2
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	4
3.1 Beneficiarios directos.....	4

3.1.1 Administración y Guardaparques	4
3.2.1 Carrera de Turismo y Estudiantes.....	5
3.2 Beneficiarios Indirectos	5
3.1.2 Comunidades locales y negocios cercanos	5
3.2.2 Operadoras turísticas, agencias de viajes, guías locales	5
4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
5. OBJETIVOS	7
5.1 Objetivo General	7
5.2 Objetivos específicos	7
6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	9
7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO-TÉCNICA	11
7.1 Marco Legal	11
7.2 Constitución de la República del Ecuador	11
7.1.2 Ambiente Sano – Sección Segunda	11
7.2.2 Hábitat y vivienda – Sección Sexta	11
7.3.2 Derechos de libertad- Capítulo Sexto	11
7.4.2 Responsabilidades – Capítulo noveno	12
7.5.2 Naturaleza y ambiente – Sección primera	12
7.3 Ley del Turismo	12
7.1.3 Capítulo I – Generalidades.....	12
7.2.3 Capítulo II – Las Actividades Turísticas y Quienes las Ejercen.....	13
7.4 Marco Teórico.....	14
7.1.4 Turismo.....	14

7.2.4 Tipos de Turismo	14
7.3.4 Visitante	16
7.4.4 Turista	16
7.5.4 Demanda turística	17
7.6.4 Oferta turística	17
7.7.4 Destino Turístico.....	17
7.8.4 Infraestructura	18
7.9.4 Bienestar	19
7.10.4 Turismo de Bienestar	19
7.11.4 Salud mental	20
7.12.4 Turismo y Salud mental	21
7.13.4 Estado de ánimo.....	21
7.14.4 Afluencia Turística.....	21
7.15.4 Estrés Percibido	21
7.16.4 Estrés.....	22
7.17.4 Causas del estrés	22
7.18.4 Síntomas del estrés.....	22
7.19.4 Niveles de Estrés.....	23
7.20.4 Correlación.....	24
7.21.4 Tipos de correlaciones	24
7.22.4 La fórmula del coeficiente de correlación de Pearson	24
7.23.4 Correlación de rango de Spearman.....	25
7.24.4 Correlaciones TAU (T) de Kendall.....	25
7.25.4 Correlación del estrés percibido, felicidad auténtica y actividad física.....	26

7.26.4 Felicidad.....	26
7.27.4 Características de la felicidad	27
7.28.4 No se puede ser feliz todo el tiempo.....	27
7.29.4 La Felicidad Auténtica.....	28
7.30.4 Modelo PERMA	28
7.31.4 Prueba de Shapiro- Wilk.....	29
7.32.4 Enfoque Cuantitativo	29
7.33.4 Estudio Transversal.....	30
8. VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS	30
9. METODOLOGÍA Y DISEÑO EXPERIMENTAL.....	31
9.1 Descripción del área de estudio	31
9.2 Límites	32
9.3 Geología.....	32
9.4 Clima.....	32
9.5 Hidrografía.....	32
9.6 Tipo de Vegetación.....	32
9.1.6 Flora.....	33
9.2.6 Fauna.....	33
9.3.6 Turismo.....	33
9.7 Puntos de aplicación de muestreo	33
9.1.7 Entrada del Caspi (Punto medio).....	34
9.2.7 Laguna de Limpiopungo (Punto bajo).....	34
9.3.7 Refugio José Ribas (Punto alto).....	34
9.8 Métodos e instrumentos de investigación.....	35

9.1.8 Tipo de investigación científica	35
9.2.8 Población	36
9.3.8 Población infinita.....	36
9.4.8 Instrumento	37
9.5.8 Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS).....	37
9.6.8 Cálculo del valor final.....	40
9.7.8 Felicidad Auténtica (Authentic Happiness Inventory - AHI).....	40
9.8.8 Cálculo del valor final.....	44
9.9 Frecuencia de actividad Turística	45
9.1.9 Procedimiento para la aplicación de muestreo.....	46
9.2.9 Selección de instrumentos	47
9.3.9 Aplicación de datos.....	48
9.10 Cronograma de Actividades	49
9.1.10 Plan de análisis de datos	51
9.2.10 Análisis Descriptivo.....	51
9.3.10 Pruebas de Normalidad.....	51
9.4.10 Análisis de Correlación.....	52
9.5.10 Interpretación General	52
10. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	53
10.1.1 Análisis descriptivo.....	53
10.2 Análisis Correlacional	65
11. IMPACTOS DEL PROYECTO.....	72
11.1 Impacto Académico.....	72
11.2 Impacto Social.....	72

12. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	73
12.1 Conclusiones	73
12.2 RECOMENDACIONES	74
13. BIBLIOGRAFÍA	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de estrés	39
Tabla 2 Niveles de Felicidad	44
Tabla 3 Frecuencia de actividad turística	45
Tabla 4 Cronograma de actividades	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Número de visitantes mensuales del P.N.C	4
Figura 2. Sistematización de Tarea	9
Figura 3 Mapa del Área de Estudio	31
Figura 4 Puntos de Coordenadas	34
Figura 5 Instrumento del estrés percibido	38
Figura 6 Instrumento de la felicidad auténtica.....	41
Figura 7 Lugar de Procedencia Nacionales	51
Figura 8 Lugares de Procedencia Extranjeros	52
Figura 9 Género de los turistas	53

Figura 10 Edad de los turistas	54
Figura 11 Tipo de acompañamiento de los turistas	55
Figura 12 Ingreso Económico	56
Figura 13 Estado Civil	57
Figura 14 Actividad Turística	58
Figura 15 Frecuencia Turística	59
Figura 16 Niveles de Estrés	60
Figura 17 Niveles de Felicidad	61
Figura 18 Correlación Estrés y Felicidad	64
Figura 19 Correlación Frecuencia Turística y Felicidad Auténtica	66
Figura 20 Correlación Frecuencia Turística y Estrés Percibido	68

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto: “ANÁLISIS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA, PRACTICADO POR LOS VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL COTOPAXI”.

Fecha de Inicio: abril 2021 – agosto 2021

Fecha de Finalización: abril 2025 – agosto 2025

Lugar de ejecución

Provincia: Cotopaxi

Cantón: Latacunga - Parque Nacional Cotopaxi

Institución: Universidad Técnica de Cotopaxi

Facultad que auspicia: Facultad de Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales

Carrera que auspicia: Carrera de Turismo

Nombres de equipo de investigadores:

Nombre de Tutor: Ing. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula Mg.

Nombre de las Investigadora: Emily Mayerli Molina Farinango

Correo electrónico institucional: emily.molina9804@utc.edu.ec

Número telefónico: 0999643103

Nombre de la Investigadora: Evelyn Stefania Peralta Calero

Correo electrónico institucional: evelyn.peralta6123@utc.edu.ec

Número telefónico: 0998294200

Área de Conocimiento: Servicios - Servicios Personales

Línea de investigación: Planificación y gestión de turismo sostenible y sustentable

Sublínea: Conservación y Turismo

Línea de Vinculación de la Carrera: Planificación y Gestión de Turismo Sostenible y Sustentable

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Recientemente, se ha comprobado que realizar turismo y actividades recreativas tienen un impacto positivo en la salud mental, porque puede ayudar a reducir los niveles de estrés y aumentar la felicidad en las personas. Al realizar actividades turísticas contribuyen significativamente a la reducción del estrés y la ansiedad, al tiempo que fomentan emociones positivas, como la felicidad y el bienestar psicológico. Este fenómeno se atribuye a la desconexión de las rutinas demandantes, la exposición a entornos naturales o culturales, y la interacción social que caracteriza a estas experiencias. Por lo que es de suma importancia realizar la presente investigación, para comprobar cómo el turismo influye en el bienestar de las personas.

La actividad turística en espacios naturales ha demostrado tener efectos positivos en la reducción del estrés y en la mejora del estado emocional de los visitantes. Sin embargo, en Ecuador existe una notoria escasez de investigaciones que analicen con exactitud la relación entre la actividad turística, el estrés percibido y la felicidad auténtica. La falta de evidencia local limita la posibilidad de tomar decisiones informadas en torno al desarrollo de estrategias turísticas que consideren el bienestar emocional como uno de sus objetivos fundamentales. El Parque Nacional Cotopaxi, al ser uno de los destinos naturales más visitados del país, ofrece un escenario ideal para llevar a cabo un estudio que permita observar cómo la frecuencia y tipos de actividad turística influyen en la experiencia emocional de los visitantes.

El proyecto de investigación busca resolver dos problemáticas a la vez: por un lado, generar conocimiento científico desde un enfoque ajustado al entorno y características locales, y por otro,

responder a la creciente demanda social por prácticas que favorezcan la salud mental de manera sostenible. Se espera que los resultados evidencien cómo el turismo de naturaleza, cuando es planificado adecuadamente, puede convertirse en una herramienta efectiva para reducir los niveles de estrés y fomentar la felicidad auténtica. Los resultados no solo beneficiarán a los visitantes, sino que también permitirá fortalecer la gestión del sector turístico en el Parque Nacional Cotopaxi, promoviendo experiencias más significativas, saludables y alineadas con principios sostenible y conservación.

Finalmente, el impacto del proyecto va más allá del ámbito académico, para ello, se van aplicar instrumentos estandarizados y validados para medir tanto el estrés percibido como la felicidad auténtica, y se va a clasificar a los encuestados según el tipo e intensidad de actividades realizadas durante su visita al parque. Los resultados nos van permitir identificar patrones estadísticamente significativos, evidenciando una correlación inversa entre el nivel de actividad turística y el estrés percibido, así como una correlación positiva entre la actividad turística y los niveles de felicidad auténtica. Los resultados nos van a demostrar que el turismo, cuando es planificado y practicado de manera adecuada, puede constituirse en un factor protector frente al estrés y en un potencial de experiencias positivas vinculadas al bienestar emocional.

Los aportes de la investigación pueden servir como base para el diseño de políticas públicas enfocadas en el turismo de bienestar emocional, no solo en el Cotopaxi, sino también en las áreas protegidas del país. Así mismo, fortalecer el desarrollo de propuestas turísticas conscientes y responsables, con un enfoque comprensivo que vincule el bienestar humano, la salud pública y la conservación del patrimonio natural. De esta manera, la investigación no sólo genera conocimiento, sino que también contribuye a mejorar la calidad de vida de la población, fortalecer el vínculo con la naturaleza y promover un modelo de turismo sostenible que responda a las necesidades sociales actuales.

3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

3.1 Beneficiarios directos

Figura 1.

Número de visitantes mensuales del P.N.C



Nota: Número de visitantes que ingresan al Parque Nacional Cotopaxi, Turismo en cifras Áreas Naturales del Ecuador (Ministerio de ambiente, agua y transición ecológica, 2018).

Los beneficiarios directos de esta investigación fueron, en primer lugar, los 311.951 visitantes que ingresaron al Parque Nacional Cotopaxi durante el año 2024, así como los 58.962 visitantes registrados en los primeros cuatro meses del año 2025. Al analizar cómo las actividades turísticas tienen efecto en su bienestar emocional, el estudio generó información valiosa que permite comprender cómo estas experiencias pueden influir positivamente en la salud mental, contribuyendo a la reducción del estrés y al incremento de la felicidad auténtica (Ministerio de ambiente, agua y transición ecológica, 2018).

3.1.1 Administración y Guardaparques

Los administradores y guardaparques del Parque Nacional Cotopaxi, al ofrecer evidencia científica que puede respaldar una mejor planificación y promoción de actividades orientadas al

bienestar integral de los visitantes. Esta información es útil para fortalecer la gestión turística responsable y sostenible dentro del área protegida (Teran, 2016).

3.2.1 Carrera de Turismo y Estudiantes

La carrera de Turismo y estudiantes son beneficiarios, ya que el estudio sirve como un caso práctico que puede ser integrado en los procesos de formación académica, fomentando el análisis crítico y el desarrollo de investigaciones futuras sobre turismo y salud emocional. De igual manera los resultados pueden ser aprovechados por docentes, investigadores y planificadores turísticos, interesados en profundizar en la relación entre naturaleza, recreación y bienestar humano.

3.2 Beneficiarios Indirectos

3.1.2 Comunidades locales y negocios cercanos

También son beneficiarios indirectos porque el turismo genera empleos en sectores como alojamiento, restaurantes, transporte y actividades turísticas. Aunque no todos los habitantes trabajan directamente en el parque, muchos se benefician del flujo constante de visitantes que demandan servicios básicos y complementarios en las zonas cercanas.

3.2.2 Operadoras turísticas, agencias de viajes, guías locales

También forman parte de los beneficiarios indirectos, ya que ofrecen servicios relacionados con las visitas al parque, como recorridos guiados, excursiones de montaña y actividades de aventura. Este entorno favorece la dinamización económica regional, promueve el emprendimiento y contribuye a la valorización de la cultura y la conservación del entorno natural, mejorando así la calidad de vida de las poblaciones cercanas como Lasso, Machachi y otras comunidades del cantón Latacunga.

4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El estudio surge de la necesidad de comprender cómo las actividades turísticas en entornos naturales influyen en el bienestar emocional de los visitantes, en un contexto donde el estrés es un

problema cada vez más frecuente en la sociedad. Actualmente, el estrés es uno de los principales desafíos de salud mental, presentando amenazas en el bienestar y la felicidad de las personas. En el 2024, los problemas de salud mental fueron incrementando a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (2023), una de cada ocho personas en el mundo padece un trastorno mental como: estrés, ansiedad, depresión. Esto equivale alrededor de 970 millones de personas. A nivel mundial el estrés no para de crecer y esto está relacionado a varios factores, ya sea, el exceso de trabajo, crecimiento de ciudades, conflictos sociales, crisis políticas, crisis ambientales y sanitarias como la pandemia.

En Latinoamérica, el estrés se va incrementando por condiciones de desigualdad social, la inestabilidad económica y política, así como altos índices de inseguridad y violencia, lo cual repercute negativamente en los niveles de felicidad de la población (Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2022). Los resultados muestran que en diversos estudios los países con mayores niveles de estrés fueron Venezuela con 63%, Ecuador 54% y Panamá 49%, mientras que los países con menores niveles de estrés fueron Perú 29% y Colombia 26%, pero el 44% de ellos eran mujeres. Por el contrario, según los datos de (Chica, 2024), los niveles de estrés entre los hombres encuestados fueron elevados 37,6%, esto es significativo, ya que la edad promedio de quienes mostraron estrés fue de 32 años concluyendo que la actual brecha en el tratamiento para el estrés y las enfermedades mentales sigue siendo abrumador en América Latina, y las tasas de tratamiento actuales pueden subestimar el número de personas que no reciben tratamiento.

En Ecuador, el estrés se ha convertido en un problema de salud cada vez más visible, afectando el bienestar emocional y la calidad de vida de la población. Este fenómeno está relacionado principalmente con factores sociales, económicos y laborales que generan presiones cotidianas en distintos grupos de la sociedad. Uno de los principales detonantes del estrés en el

país es la inestabilidad económica, expresada en altas tasas de desempleo, subempleo y precarización laboral. Según datos del (INEC, 2022), una gran parte de los trabajadores ecuatorianos se enfrenta a jornadas extensas, condiciones de la informalidad y bajos ingresos, lo que incrementa los niveles de tensión y angustia en las personas. Por lo cual, es necesario investigar esta problemática y analizar de qué manera el turismo podría contribuir como una alternativa frente a esta situación social, ya que, la problemática está generando problemas en la salud física, mental y emocional de la población.

En la provincia de Cotopaxi, específicamente en el cantón Latacunga, la población busca espacios de recreación y relajación ante la problemática explicada en los párrafos anteriores. Muchos visitantes, incluso provenientes de Quito, acuden al Parque Nacional Cotopaxi por su cercanía y su entorno natural, que lo convierte en un destino ideal para el descanso y la desconexión. Este parque representa una importante fuente de alivio del estrés para quienes lo visitan. Por esta razón, la investigación busca comprobar científicamente, si el contacto con el entorno natural realmente contribuye a la reducción del estrés en las personas, mediante instrumentos que miden la felicidad auténtica, el estrés percibido y la frecuencia de actividad turística (Secretaría Nacional de Gestión de Riesgos, 2022).

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo General

Analizar el estrés percibido y la felicidad auténtica mediante la práctica de la actividad turística de la determinación de la correlación existente entre las variables de estudio del Parque Nacional Cotopaxi.

5.2 Objetivos específicos

1. Medir el estrés percibido de los turistas del Parque Nacional Cotopaxi mediante el uso de instrumentos validados.

2. Evaluar la felicidad auténtica y la práctica de actividades turísticas para la determinación de la correlación existente entre las variables.
3. Establecer la relación existente entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y la práctica de las actividades turísticas en el área de estudio.

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

Figura 2.

Sistematización de Tarea

Objetivos	Actividades	Metodología	Resultados
Medir el estrés percibido de los visitantes mediante la aplicación de encuestas estandarizadas identificando los factores que inciden a su bienestar psicológico durante su experiencia turística.	<p>Seleccionar el instrumento de recolección de datos más adecuado para medir el nivel de estrés percibido.</p> <p>Calcular el tamaño de la muestra en función de la población objetivo.</p> <p>Identifican y seleccionar los atractivos turísticos con mayor demanda dentro del cantón, con base en datos de afluencia y relevancia territorial.</p> <p>Elaborar un cronograma de salidas de campo para la aplicación ordenada y oportuna de los instrumentos de recolección de datos.</p>	<p>Tipo: Enfoque: cuantitativo Alcance: correlacional Exploratoria Diagnóstico Descriptiva</p> <p>Método: Deductivo Observacional Trabajo de campo</p> <p>Técnica: Encuestas Revisión bibliográfica Trabajo de campo Técnica de muestreo no probabilística accidental</p> <p>Instrumento: Cuestionarios Matriz de comparación</p> <p>Herramienta: Software estadístico (R-SPSS)</p>	<p>Nivel de estrés medido Tamaño de la muestra Atractivos turísticos Cronogramas de salidas de campo</p>
Evaluar la felicidad auténtica en función de tipo de actividades turísticas practicada por los visitantes, con el fin de determinar su correlación y aportar evidencia sobre cómo estas experiencias influyen en el bienestar emocional.	<p>Seleccionar el instrumento de recolección de datos más adecuado para medir la felicidad auténtica.</p> <p>Calcular el tamaño de la muestra en función de la población objetivo.</p> <p>Identificar y seleccionar los atractivos turísticos con mayor demanda dentro del cantón, con base en datos de afluencia y relevancia territorial.</p> <p>Elaborar un cronograma de salidas de campo para la aplicación ordenada y oportuna de los instrumentos de recolección de datos.</p>	<p>Técnica: Tabla de resultados</p> <p>Instrumento: Gráficas estadísticas</p>	<p>Felicidad auténtica y actividades evaluadas. Tamaño de la muestra Atractivos turísticos Cronogramas de salidas de campo</p>
Establecer la relación existente entre el estrés percibido y la felicidad auténtica en los visitantes, con el fin de comprender cómo la influencia de las actividades turísticas incide en su bienestar subjetivo.	<p>Ingresar los datos obtenidos en campo en una hoja de Excel.</p> <p>Elaborar gráficas estadísticas con los datos recolectados.</p> <p>Migrar los datos de Excel a un software estadístico (R-SPSS).</p> <p>Aplicar pruebas estadísticas de correlación y comparación, de acuerdo con la naturalidad de las variables de estudio.</p>		<p>Correlación de las tres variables</p>

Nota: Sistematización de tareas para cumplir durante el proyecto de investigación (Peralta & Molina, 2025).

7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO-TÉCNICA

7.1 Marco Legal

7.2 Constitución de la República del Ecuador

7.1.2 Ambiente Sano – Sección Segunda

Art. 14.- (Comité de Expertos del MESICIC, 2008). Desde una perspectiva turística se reconoce que toda la población tiene el derecho fundamental a desarrollarse en entornos saludables y equilibrados con la naturaleza, asegurando tanto la sostenibilidad como el bienestar integral, conocido como *sumak kawsay*. Además, se establece como un interés público la protección del medio ambiente, la conservación de los ecosistemas y la biodiversidad, así como la integridad del patrimonio genético nacional se consideran prioridades de interés público.

7.2.2 Hábitat y vivienda – Sección Sexta

Art. 31.- El derecho de las personas a disfrutar integralmente de la ciudad y sus áreas públicas, basado en valores como el cuidado del medio ambiente, la equidad social, reconocimiento de la diversidad cultural urbana y la armonía entre las áreas urbanas y rurales. Este derecho se sustenta en una gestión democrática, en la valoración de su función social y ambiental, así como en el ejercicio activo de la ciudadanía (Comité de Expertos del MESICIC, 2008).

7.3.2 Derechos de libertad- Capítulo Sexto

Art. 66.- “El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios necesarios” (Comité de Expertos del MESICIC,

2008). En resumen, la salud incluida la salud mental, es parte del derecho a una vida digna. Las actividades turísticas que fomenten el bienestar emocional están alineadas con esta garantía constitucional.

7.4.2 Responsabilidades – Capítulo noveno

Art. 83.- “Respetar los derechos de la naturaleza, preservar un ambiente sano y utilizar los recursos naturales de modo racional, sustentable y sostenible” (Comité de Expertos del MESICIC, 2008). En otras palabras, el turismo responsable y las actividades que promueven el bienestar colectivo, como la reducción del estrés y la búsqueda de felicidad auténtica, forman parte del bien común.

7.5.2 Naturaleza y ambiente – Sección primera

Art. 395.- “El estado garantiza un modelo sustentable de desarrollo, ambientalmente equilibrado y respetuoso de la diversidad cultural, que conserve la biodiversidad y la capacidad de regeneración natural de los ecosistemas, y asegure la satisfacción de las necesidades de las generaciones presentes y futuras” (Comité de Expertos del MESICIC, 2008). En resumen, el turismo en áreas protegidas debe ser sostenible y orientado a mejorar la calidad de vida, incluyendo beneficios mentales y emocionales de quienes lo practican.

7.3 Ley del Turismo

7.1.3 Capítulo I – Generalidades

Art. 3.- (Asamblea Nacional del Ecuador, 2014). Los fundamentos que rigen la actividad turística: a) El papel esencial del sector privado, que impulsa el turismo a través de inversiones directas, generación de empleo y la promoción tanto a nivel nacional como internacional; b) La importancia de la colaboración activa de los gobiernos provinciales y cantonales para incentivar y respaldar el crecimiento del turismo, dentro de un marco de descentralización; c) El impulso al

desarrollo de infraestructura nacional junto con los servicios públicos básicos, asegurando la satisfacción adecuada de los visitantes.

7.2.3 Capítulo II – Las Actividades Turísticas y Quienes las Ejercen

Art. 5.- (Asamblea Nacional del Ecuador, 2014). Se entienden por actividades turísticas aquellas que llevan a cabo personas naturales o jurídicas que se dedican de manera habitual y con fines lucrativos, abarcando diversos servicios relacionados con el sector. a) Prestación de alojamiento; b) Suministro de alimentos y bebidas; c) Servicios de transporte principalmente orientados al turismo, incluyendo modalidades aéreas, marítimas, fluviales y terrestres; d) La operación turística, que comprende también el transporte propio por agencia de viajes; e) Los servicios de intermediación, además de la organización de eventos, congresos y convenciones; f) Actividades relacionadas con casinos, salas de juego, hipódromos y parques de atracciones de funcionamiento permanente.

Art. 12.- “Cuando las comunidades locales organizadas y capacitadas deseen prestar servicios turísticos, recibirán del Ministerio de Turismo o sus delegados, en igualdad de condiciones todas las facilidades necesarias para el desarrollo de estas actividades, las que no tendrán exclusividad de operación en el lugar en el que presten sus servicios y se sujetarán a lo dispuesto en esta Ley y a los reglamentos respectivos” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2014). Este enfoque promueve la inclusión activa de las comunidades locales en el ámbito turístico, asegurando que tengan las mismas oportunidades y el respaldo para su crecimiento dentro del sector.

7.4 Marco Teórico

7.1.4 Turismo

El turismo constituye una dinámica social, cultural y económico, caracterizado por el movimiento de personas hacia destinos distintos a su entorno habitual, ya sea por motivos personales, laborales o de negocios. A estas personas se les los clasifica como viajeros, los cuales pueden asumir la categoría de turistas o excursionistas, y pueden residir o no en el lugar visitado. Esta actividad engloba un conjunto de acciones, muchas de las cuales implican un impacto económico a través del turismo (Asamblea Nacional del Ecuador, 2014).

7.2.4 Tipos de Turismo

Son distintas modalidades en las que se puede clasificar la actividad turística según los intereses, motivaciones y actividades de los turistas.

Turismo cultural: “El turismo cultural se define como aquellas actividades que realiza un turista para presenciar, estudiar y aprender las características culturales que un destino geográfico posee y ofrece como producto turístico. La extensión geográfica que comprende el turismo cultural puede ser a baja escala, como visitar una pequeña población, o a gran magnitud, como recorrer diferentes partes de un país” (Narrador institucional del Centro Europeo de Postgrado, 2024).

Turismo de aventura: El turismo de aventura según (Navarro, 2023), “ha experimentado un crecimiento significativo en popularidad en los últimos años, atrayendo a viajeros que buscan tanto experiencias únicas como emocionantes en entornos naturales diversos. Esta forma de turismo va más allá de las típicas vacaciones relajantes en la playa o las visitas turísticas; ya que, como hemos comentado, se centra en la búsqueda de emociones”.

Turismo gastronómico: El turismo gastronómico, también conocido como turismo culinario, se centra en las actividades vinculadas a la cocina tradicional propia de un destino turístico. Este tipo

de turismo implica tanto el análisis como la experiencia directa de los platos característicos de cada región o país, y así convirtiendo la comida en un componente clave dentro de la oferta turística (Cocinea, 2025).

Turismo ecológico: Según (Santander, 2023), se entiende como una forma de turismo que tiene lugar en entornos naturales, permitiendo a los turistas explorar estas áreas, asegurando la conservación del ecosistema y respeto de las culturas locales. Los destinos que suelen atraer mayor afluencia son aquellos que destacan por su riqueza en flora, fauna o patrimonio cultural.

Turismo deportivo: El turismo deportivo se refiere a los viajes que las personas realizan con el fin de practicar alguna disciplina deportiva o asistir a eventos relacionados con el deporte. Ya sea surf, vela, esquí o senderismo, la variedad de actividades disponibles ha generado un gran interés a nivel mundial. Muchos aficionados no dudan en recorrer largas distancias, incluso cruzar fronteras, con el propósito de vivir experiencias deportivas específicas. Esta modalidad de turismo combina el ocio con la pasión por el deporte, promoviendo tanto la actividad física como el descubrimiento de nuevos lugares (Organización mundial de la salud, 2022).

Turismo Rural Comunitario: El turismo comunitario se define como una forma de organización turística, en la cual las comunidades locales de zonas rurales, especialmente los pueblos indígenas desempeñan un papel fundamental en la planificación, implementación, administración y distribución de los beneficios generados por esta actividad. Este proceso se lleva a cabo mediante organizaciones colectivas, asociaciones, cooperativas o redes familiares organizadas, que permiten una gestión participativa y acorde a los beneficios generados por la actividad turística (Alba Sud, 2017).

El turismo de salud: es cuando alguien viaja a otro lugar, ya sea dentro de su país o a otro país, con el objetivo principal de cuidar su salud. Esto puede ser para recibir tratamientos médicos,

hacer alguna cirugía, o simplemente para buscar bienestar y relajación, como ir a un spa, un balneario o practicar actividades que mejoren el cuerpo y la mente.

Muchas personas eligen viajar para acceder a mejores servicios médicos, tratamientos más económicos o especializados, o para combinar su cuidado de la salud con unas vacaciones. Así, el turismo de salud no solo ayuda a mejorar la calidad de vida, sino que también permite descubrir nuevos lugares mientras se cuida el bienestar personal (worldpackers, 2022).

7.3.4 Visitante

“Un visitante es una persona que viaja a un destino diferente al de su residencia habitual por una duración máxima de un año con el objetivo principal de conocer otro/s lugar/es y además atender sus necesidades (ocio, negocios, salud u otro motivo personal) excepto ser empleado por una entidad residente en el país o lugar visitado. Se considera visitante nacional cuando viaja dentro de su mismo país y visitante internacional cuando lo hace fuera de su país de origen. Se clasifica como turista (visitante que pernocta) o excursionista (visitante del día)” (Consultora otra piel, 2024).

7.4.4 Turista

“Un turista es un visitante temporal que permanece más de 24 horas en la zona (región, país) visitada y cuyos fines de viaje pueden definirse como de ocio, recreativos, vacacionales, educativos, religiosos y deportivos, así como de negocios y de placer. En la teoría del turismo, la definición de turista tiene en su totalidad el siguiente aspecto: Un turista es un consumidor de un viaje, producto turístico o servicios turísticos – un visitante temporal a un lugar, localidad, territorio o país, independientemente de su ciudadanía, nacionalidad, género, idioma y religión, que permanece en una zona determinada durante al menos 24 horas pero no más de 6 meses dentro de un año natural, o que está fuera de su residencia dentro de su país y hace al menos una noche

en un alojamiento colectivo o individual, viajando por placer o por razones cognitivas, terapéuticas, médicas o de otro tipo” (Cortes, 2023).

7.5.4 Demanda turística

El turismo representa una de las actividades económicas de mayor dinamismo y expansión global. La demanda turística está conformada por aquellas personas que participan en actividades relacionadas al turismo motivados por el interés y la necesidad de descubrir nuevos lugares. Este fenómeno no solo abarca la cantidad de turistas que llegan o salen de un destino, así como el impacto económico generado por los servicios de hospedaje, alimentación, transporte y actividades recreativas (Qbit, 2024).

7.6.4 Oferta turística

“La oferta turística comprende el conjunto de bienes, servicios, actividades y recursos naturales o culturales que están disponibles para satisfacer las necesidades y expectativas de los turistas en un destino determinado. Esta oferta incluye elementos tangibles, como alojamiento, alimentación, transporte, y atractivos turísticos; así como intangibles, como la hospitalidad, la seguridad y la calidad del servicio. La diversidad y calidad de la oferta turística influyen directamente en la experiencia del visitante y en la competitividad del destino” (Enrique Bigné, 2015).

La oferta turística comprende el conjunto de bienes, servicios e instalaciones que ponen a su disposición de los visitantes durante un tiempo determinado y a cambio de un precio específico. Esta oferta implica que sea temporal y no pueda ser almacenada por su uso futuro.

7.7.4 Destino Turístico

Según (Organización Mundial del Turismo, 2024), un destino turístico es un entorno geográfico determinado que puede estar o no delimitado, donde los visitantes tienen la posibilidad de pasar la noche. Constituye una concentración en un mismo lugar de diversos productos, servicios,

actividades y experiencias que forman parte de la cadena de valor turística. Además representa, una unidad esencial para el análisis del sector. En su composición integra múltiples actores y su estructura puede ampliarse mediante redes que dan lugar a destinos de mayor escala.

7.8.4 Infraestructura

La infraestructura turística de un país está constituida por un conjunto de componentes interrelacionados que facilitan el desplazamiento, permanencia y disfrute del visitante en su destino. Para que estos elementos sean cómodos y agradables para los turistas.

Servicios básicos: Incluyen aquellos recursos básicos, indispensables como el abastecimiento de agua potable, electricidad, telecomunicaciones, sistema eficiente de gestión de residuos y atención médica, así como mecanismos de seguridad y protección ciudadana.

Red vial y transporte: Juega un papel crucial involucrando autopistas, carreteras secundarias, senderos, infraestructura, terminales marítimos, medios fluviales, ferrocarriles, servicios de autobuses y taxis (Ministerio de turismo, 2022).

Alojamiento y alimentación: Abarca desde hoteles, hosterías, apartamentos, ya reas de camping, restaurantes, cafetería, bares y locales de comida rápida, entre otros. Proporcionando diversidad y calidad en el servicio.

Instalaciones para actividades culturales y actividades deportivas y recreativas: En este ámbito incluye servicios de alquileres de equipos deportivos o recreativos, casinos, parques temáticos, campos de golf, instalaciones para deportes extremos o acuáticos y escenarios para la práctica de diversas disciplinas deportivas.

Servicios complementarios: Como puntos de información turística, renta de vehículos y equipos, servicios financieros y una red comercial amplia, además de mecanismos de seguridad específicamente orientados al visitante. La adecuación y mejora constante del sistema turístico y se

adaptan a nuevas demandas y hábitos del turista contemporáneo, marcando así la evolución de las preferencias en el sector (Quito turismo, 2023).

7.9.4 Bienestar

Según (Cigna, 2024), definen que el bienestar significa estar sano desde el punto de vista físico, mental y emocional.

Bienestar emocional: Esto se relaciona con reconocer y aceptar las propias emociones. La forma en que una persona maneja el estrés y su capacidad para recuperarse tras situaciones adversas, también son aspectos fundamentales de bienestar emocional. Este tipo de equilibrio interior es uno de los principales objetivos que busca fomentar el turismo de bienestar en sus visitantes.

Bienestar espiritual: Se refiere a la capacidad de una persona para conectar con un sentido trascendentales de la vida, identificar un propósito que va más allá de su interés personal y encontrar valor en aquellos que le otorga significado profundo a su existencia.

Bienestar físico o corporal: Se refiere a las actividades físicas, alimentación saludable y buenos hábitos de sueño. Este tipo de turismo se potencia mediante experiencias diseñadas para revitalizar el cuerpo y fomentar un estilo de vida más saludable.

Bienestar laboral: La manera en que los trabajadores actúan para sentirse a gusto con sus tareas diarias, promoviendo a su vez un equilibrio saludable entre sus funciones profesionales y de su vida personal.

7.10.4 Turismo de Bienestar

“El Instituto Global de Bienestar define el turismo de bienestar como los viajes asociados con el objetivo de mantener o mejorar el bienestar personal. Con tanto malestar inherente a los viajes actuales, el turismo de bienestar promete combatir esas características negativas y convertir los viajes en una oportunidad para mantener y mejorar nuestra salud” (Organización Mundial de

Turismo, [OMS], 2024).

Importancia del turismo de bienestar

Este enfoque sostenible representa el crecimiento del sector turístico y la economía de un territorio, al promover la creación de empleo y fortalecer el desarrollo de proveedores en servicios turísticos, alojamiento, agencias de viajes. A su vez, contribuye a aumentar la explosión y valoración de la identidad cultural local. Por otro lado, se alinea con un modo de vida saludable, facilitando que quienes lo practica logren una mayor conexión personal y de bienestar integral (Ser Casassandra, 2024).

7.11.4 Salud mental

La salud mental se entiende como una condición esencial que permite a las personas enfrentar las tensiones cotidianas, potenciar sus competencias, adquirir nuevos conocimientos, desempeñarse en tus entornos laborales y aportar activamente al desarrollo social (Organización Mundial de Turismo, [OMS] 2022). Este aspecto es una herramienta clave dentro de la salud integral, pues sostiene nuestras habilidades individuales y sociales. Además la salud no solo constituye un componente esencial al bienestar general, sino que también representa un derecho fundamental y un elemento vital para el desarrollo persona, social y económico. En todo el mundo, los trastornos mentales representan una alta frecuencia, afectando aproximadamente a una de cada 8 personas.

La incidencia de estas condiciones varían según factores demográficos como género y edad, entre los diagnósticos más habituales se encuentran los trastornos de ansiedad y los cuadros depresivos, los más prevalentes tanto en hombres como en mujeres (Organización Panamericana de la Salud, 2022).

7.12.4 Turismo y Salud mental

El turismo tiene efectos positivos en la salud mental, puede ayudar a aliviar los niveles de estrés, y mejorar el estado de ánimo en las personas. El turismo permite a las personas desconectarse de las rutinas estresantes, promoviendo la liberación de endorfinas y ayuda a mejorar la salud mental (Organización Mundial de la Salud, 2022).

7.13.4 Estado de ánimo

“El estado de ánimo se define como un tono emocional generalizado y sostenido que se soporta internamente y que afecta prácticamente todos los aspectos del comportamiento de una persona en el mundo exterior. Los trastornos del estado de ánimo se describen por alteraciones marcadas de las emociones como es: depresión, con episodios de baja intensidad, o hipomanía o manía, con episodios de alta” (Sekhon Sandeep, 2023).

7.14.4 Afluencia Turística

La afluencia turística nacional se refiere a la cantidad de visitantes nacionales que se trasladan desde su lugar de residencia distintos destinos turísticos dentro del territorio nacional, motivados por diversas razones (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC, 2023)

7.15.4 Estrés Percibido

“El concepto de estrés percibido proviene de la teoría transaccional del estrés, que lo define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar” (Cuevas M & García T, 2012).

7.16.4 Estrés

“El estrés es “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil” que se activa cuando nuestro organismo percibe que los agentes internos o externos suponen una potencial amenaza” (Angeloni Loredana, 2024). “Pero, cuando el estrés se mantiene durante periodos prolongados de tiempo, puede dar lugar a trastornos crónicos como la ansiedad, depresión, hipertensión y hasta enfermedades cardiovasculares” (Ostos Ricardo, 2024).

7.17.4 Causas del estrés

“El estrés puede estar provocado por diferentes estresores, pero el nivel de estrés suele depender de: Acontecimientos importantes, ya sean alegres, como casarse o empezar un nuevo trabajo, o desagradable, como puede ser un duelo, una separación o la enfermedad de un ser querido, También influye los Factores Ambientales, Factores físicos y Relaciones sociales” (Angeloni Loredana, 2024).

Según (Ostos Ricardo, 2024), el estrés se divide en dos partes como el estrés positivo y el estrés negativo. El estrés positivo es aquel que impulsa a la persona a esforzarse por cumplir sus metas, afrontar obstáculos y superar desafíos, es el que incrementa la energía y el enfoque. Mientras que el estrés negativo es cuando esta condición supera la capacidad de una persona para afrontarlo, afectando profundamente el bienestar de la persona y se relaciona al agotamiento, ansiedad y enfermedades crónicas.

7.18.4 Síntomas del estrés

Para (Sanitas con el deporte, 2023), existen síntomas que se pueden manifestar de diferentes formas, en función del tipo de estrés que se sufra o de la fase en que se encuentra cada persona. De este modo se intensifican a medida que se agrava y pasa de ser agudo a agudo

episódico o crónico, o cuando sobrepasa la fase de alarma y se instala en la de resistencia o agotamiento.

Los síntomas pueden ser de diferentes tipos:

Síntomas Físicos: Sudoración excesiva, sensación de frío en los pies y manos, rigidez muscular, principalmente en la espalda y el cuello, alteración del ritmo la respiración, sensación de hormigueo en el estómago, contracciones musculares en los intestinos, diarrea o estreñimiento, malestar estomacal, náuseas, temblor y cansancio (Sabater, 2020).

Síntomas Emocionales: Sensación de inquietud, estado de nerviosismo, miedo o ataques de pánico, malestar emocional, ganas de llorar, cambios de humor, irritabilidad, preocupación excesiva, ansiedad, depresión, deseo de gritar, comportamientos agresivos pueden evidenciarse en contextos donde el bienestar psicológico se ve comprometido (MedlinePlus, 2022).

Síntomas Conductuales: Constante inquietud física, risas fuera de lugar, episodios de llanto, rechinar los dientes, comportamientos impulsivos o poco amables hacia los demás, estados de irritabilidad desarrollar tics nerviosos, alteraciones en la vida sexual, cambios drásticos en los hábitos alimenticios, así como incrementa el consumo del alcohol o tabaco más allá de lo habitual (Barba, 2021).

Síntomas Cognitivos: Problemas para atender, fallos en la retención de información, dificultades al momento de tomar decisiones adecuadas, persistencia de pensamientos recurrentes intrusivos y negativos, disminución en la agilidad del razonamientos lógico y sensaciones de haber fracasado (Labrador Encinas, 2004).

7.19.4 Niveles de Estrés

Según (Folkman Susan et al., 1986), el estrés puede manifestarse de diferentes maneras según su intensidad, y se clasifica en niveles alto, medio o bajo. El estrés de alta intensidad se considera perjudicial para la salud física y mental, ya que afecta el bienestar general. Aunque las personas con

estrés suelen ser funcionales y su productividad diaria no se ve afectada significativamente, este nivel de tensión puede comprometer su bienestar a largo plazo. Se cree que los niveles bajos de estrés no tienen un impacto negativo en la vida cotidiana de las personas.

7.20.4 Correlación

“La correlación es una medida estadística que cuantifica la relación (lineal o monótona) entre dos variables numéricas. Nos dice si, en promedio, cuando una variable cambia, la otra tiende a aumentar o disminuir. Se analiza la correlación realizando un diagrama de dispersión entre las variables que se quiera analizar así se evitará posibles problemas” (Ferrero Rosana R., 2020).

7.21.4 Tipos de correlaciones

Según (Máquina de Negocios Internacionales [IBM], 2021), en el análisis de relaciones entre variables dentro de los modelos turísticos existen dos categorías.

Correlaciones descubiertas: Son aquellas que la función de detección sugiere como posibles relaciones entre dos o más variables. Sin embargo, esta relación requiere una validación por parte del investigador, ya que su identificación inicial no implica una certeza estadística o casual (Lopez Ana María, 2024).

Correlaciones no válidas: Surgen cuando se realizan modificaciones en las dominaciones de las variables o modelos involucrados en el análisis, lo que provoca que la relación destacada carezca de validez en el contexto del modelo de correlación (Máquina de Negocios Internacionales IBM, 2021).

7.22.4 La fórmula del coeficiente de correlación de Pearson

Según (Ortega Cristina, 2024), habitualmente se emplea para medir la fuerza o el sentido de las relaciones lineales entre dos variables. Es considerado uno de los métodos más representativos para medir la correlación en el ámbito estadístico como :

Toma de decisiones: Cuando la relación entre variables es sólida, y permiten tomar una decisión con mayor seguridad, en cambio en las relaciones débiles indican que posiblemente intervengan otros elementos que afectan los resultados.

Precisión predictiva: Cuando las relaciones entre dos variables son sólidas, permite hacer estimaciones más precisas que cuando dicha relación es débil.

Investigación y análisis: Reconocer la intensidad de las relaciones que existen entre variables permitiendo entender mejor las interacciones fundamentales, además de orientar futuros estudios.

7.23.4 Correlación de rango de Spearman

El coeficiente de correlación de rango de Spearman, también denominado (ρ) o (r_s) constituye una técnica estadística no paramétrica empleada para evaluar tanto la intensidad y la dirección de la relación entre dos variables. Este método es particularmente adecuado cuando se analiza datos ordinales o cuando las variables no siguen una relación lineal (Appinio Research, 2024).

7.24.4 Correlaciones TAU (T) de Kendall

Según (Kendall, 2014), desde un enfoque estadístico en investigaciones turísticas, el coeficiente tau (τ) de Kendall resulta una herramienta útil para analizar relaciones jerárquicas entre variables. Esto significa que la distribución de este coeficiente no depende de las distribuciones (X) y (Y), siempre y cuando dichas variables sean continuas e independientes. Aunque su cálculo es más complejo que el del coeficiente de Spearman, tiene la ventaja de que su distribución se aproxima a la normal más rápidamente, lo cual es especialmente ventajoso cuando se desea comprobar la hipótesis nula con mayor precisión.

7.25.4 Correlación del estrés percibido, felicidad auténtica y actividad física

Según (López Walle J. et al., (2020), dentro de la psicología positiva, se resalta la idea de bienestar subjetivo, entendido como las valoraciones tanto emocionales como racionales que una persona realiza respecto a su propia vida. Estas valoraciones comprenden a las emociones que surgen frente a diferentes situaciones, hasta la apreciación relacionada sobre cuán satisfecho se siente con su vida y los logros que ha alcanzado.

La felicidad ha sido reconocida como unos de los fines más significativos en la vida humana, lo que ha motivado un notable interés en los estudios científicos centrados en este tema. Diversas teorías y estudios científicos han intentado explicar los factores que contribuyen a la felicidad, explorando aspectos como la relación entre el estrés percibido o los niveles de actividad física. Sin embargo, aún se han explorado poco sobre cómo influye la percepción de control frente a situaciones estresantes en la experiencia de felicidad.

7.26.4 Felicidad

La felicidad puede definirse como el estado afectivo en el que una persona se sienta satisfecha y plena. Se trata de una vivencia interna que surge cuando una persona siente que ha cumplido con sus objetivos, anhelos o expectativas de la vida. La percepción de la felicidad es altamente subjetiva y depende de factores individuales; por lo tanto, no existen condiciones universales que garanticen la felicidad para todos.

En el ámbito turístico, por ejemplo, la percepción de la felicidad puede estar relacionada con el descanso, todas ellas son el reflejo del proceso de auto realización y la satisfacción de las propias aspiraciones que cada visitante busca al desplazarse hacia entornos recreativos o naturales

(Coelho Fabián, 2019).

7.27.4 Características de la felicidad

En el siguiente documento (Gómez María Inés, 2025), muestra que la felicidad se caracteriza en:

Se relaciona con la motivación; como el motor que impulsa los individuos a realizar actividades y satisfacer sus necesidades y alcanzar objetivos personales.

La felicidad se distingue de la alegría; mientras que la primera es un estado perdurable de bienestar general, la alegría es una emoción pasajera que surge ante experiencias satisfactorias. Además, la felicidad está vinculada al compromiso con las acciones que se emprenden, la felicidad representa un estado más profundo y sostenido de equilibrio y bienestar.

Implica compromiso; al nivel de compromiso con una persona enfrenta sus actividades, especialmente aquellas que facilitan el desarrollo de competencias y están alineadas con los objetivos personales de cada persona.

Finalmente, es importante destacar que la felicidad está influenciada por los deseos auténticos y las metas personales ya que genera satisfacción auténtica cuando son elegidos libremente.

7.28.4 No se puede ser feliz todo el tiempo

La psicología positiva, a menudo denominada como la ciencia de la felicidad, ha sido objeto de críticas que cuestionan si realmente puede considerarse una ciencia como tal. Algunos argumentos que la felicidad no puede reducirse a un campo científico debido a la complejidad intrínseca de la vida, la cual va más allá de los esquemas y teorías que esta disciplina dispone.

También hay posturas críticas que sostienen que la idea de perseguir la felicidad puede ser utilizada como una herramienta del sistema para fomentar la conformidad social, promoviendo que las personas se adapten pasivamente a las normas establecidas, funcionando casi como una forma moderna de control emocional o distracción colectiva. Según esta visión, al seguir las reglas sociales

y el camino establecido hacia el éxito, se promueve la idea de que uno alcanzará la felicidad y el bienestar, aunque esto implicaría simplemente poner una buena cara frente a las adversidades (Happiens H., 2022).

7.29.4 La Felicidad Auténtica

Desde una perspectiva psicológica aplicada al turismo, la felicidad se reconoce como un derecho inherente a todo ser humano (Seligman Martin, 2003). No obstante, la evidencia científica sugiere que los individuos no modifican de manera relativamente estable a lo largo del tiempo. Diversas investigaciones sugieren que cada individuo posee un nivel de felicidad moderadamente estable, similar a un punto de equilibrio al que ocurre con el peso corporal de las personas. Así como quienes siguen una dieta suelen recuperar la pérdida progresiva de peso, las personas tienden a retornar a su estado emocional habitual: quienes son propensos a la tristeza no mantienen la felicidad por largo tiempo, y quienes generalmente son felices no permanecen tristes por largo tiempo.

7.30.4 Modelo PERMA

El modelo PERMA, también conocida como teoría del bienestar, se presenta como una teoría basada en decisiones voluntarias. Su esencia radica en identificar aquellos aspectos que las personas escogen de la manera libre ya sea actividades o actitudes que les permiten aumentar su bienestar. Este modelo proporciona una guía sobre los componentes fundamentales del bienestar, con el objetivo de favorecer estados emocionales positivos y prolongar esa sensación de satisfacción tanto en las rutinas cotidianas como a lo largo de la vida (IEPP, 2024).

Existe cinco componentes

- Emociones Positivas
- Compromiso

- Relaciones
- Significado
- Logros

Diversos estudios han identificado vínculos positivos y relevantes entre los distintos elementos que conforman el modelo PERMA y aspectos del bienestar personal y profesional, como la salud física, el nivel de energía, la satisfacción en el entorno laboral, la percepción general de la vida, y el nivel de compromiso dentro de las organizaciones (Seligman Martin, 2017).

7.31.4 Prueba de Shapiro- Wilk

La prueba de Shapiro-Wilk, desarrollada por Samuel Shapiro y Martin Wilk en 1965, es una prueba estadística paramétrica utilizada para determinar si una muestra de datos sigue una distribución normal; mide la correlación entre los datos y las puntuaciones normales esperadas mediante el cálculo de un estadístico de prueba (W), el cual se compara con valores críticos para establecer si existe una desviación significativa respecto a la normalidad. Esta prueba se basa en la covarianza entre los valores ordenados de la muestra y los valores esperados bajo la hipótesis de normalidad, y es ampliamente utilizada como herramienta inicial en la práctica estadística para evaluar la normalidad de los datos; sin embargo, es fundamental tener en cuenta que ninguna prueba de normalidad puede demostrar con certeza que los datos provienen de una distribución perfectamente normal, por lo que siempre se debe interpretar sus resultados considerando el contexto y los supuestos del análisis estadístico realizado (Shapiro & Wilk, 1965).

7.32.4 Enfoque Cuantitativo

“La investigación cuantitativa consiste en recolectar y analizar datos numéricos. Este método es ideal para identificar tendencias y promedios, realizar predicciones, comprobar relaciones y obtener resultados generales de poblaciones grandes. Este método se utiliza

ampliamente en las ciencias naturales y sociales: biología, química, psicología, economía, sociología y marketing” (Ortega Cristina, s. f.).

7.33.4 Estudio Transversal

Los estudios transversales según (Müggenburg María, 2007), se caracteriza por la recopilación de información es un instante específico del tiempo. Su objetivo principal es describir las variables presentes y examinar cómo se comportan en ese momento particular, es comparable a capturar una imagen fija de una situación en particular.

8. VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS

Hipótesis nula H_0 = No existe una relación significativa entre el nivel de actividad turística practicado por los visitantes del Parque Nacional Cotopaxi y sus niveles de estrés percibido ni de felicidad autentica.

Hipótesis alterna H_1 = Existe una relación significativa entre el nivel de actividad turística practicado por los visitantes del Parque Nacional Cotopaxi y sus niveles de estrés percibido y/o felicidad auténtica.

En nuestra investigación nos basamos a la hipótesis alterna porque en cada variable se fundamenta en que el p valor obtenido es menor al error permitido (0.05). Esto nos llevó a se rechaza hipótesis nula, queriendo decir que, si existe correlación entre las dos variables.

Correlación entre estrés recibido y felicidad auténtica

Como el P Valor = 1.074e-11 (0.00000000001074,) es menor al error permitido se rechaza hipótesis nula, queriendo decir que, si existe correlación entre las dos variables indicando que a medida que el estrés aumenta, los niveles de felicidad disminuyen.

Correlación entre frecuencia turística y felicidad auténtica

Como el P Valor = 0.03849 es menor al error permitido se rechaza hipótesis nula, queriendo decir que, aunque su relación es débil si existe correlación entre las dos variables, lo que no se puede afirmar que aumentar la frecuencia de actividad turística mejore de manera significativa la felicidad.

Correlación entre frecuencia turística y estrés percibido

Como el P Valor = $2.2e-16$ (0.000000000000000022) es menor al error permitido se rechaza hipótesis nula, queriendo decir que, si existe correlación entre las dos variables indicando que la frecuencia de actividad turística es uno de carios factores importantes para reducir el estrés.

9. METODOLOGÍA Y DISEÑO EXPERIMENTAL

9.1 Descripción del área de estudio

La investigación se llevó a cabo en el Parque Nacional Cotopaxi, ubicado en la Provincia de Cotopaxi, a 50 kilómetros del Sur de Quito de Ecuador. El parque ocupa una extensión de 33.395 hectáreas, y aquí se encuentra el Volcán Cotopaxi, uno de los más altos del Ecuador con 5.897 m.s.n.m.

Figura 3

Mapa del Área de Estudio



Nota: Mapa del área de estudio Parque Nacional Cotopaxi, (Ecuventure, 2018).

9.2 Límites

Se localiza en la Sierra Central, próximo al flanco oriental de los Andes. (Coello et al., 1960).

9.3 Geología

El área presenta un paisaje característico de origen volcánico como: el volcán Cotopaxi y Rumiñahui. En sus alrededores es común encontrar flujos de lodo volcánico, antiguas corrientes de lava y depósitos de ceniza. (Coello et al., 1960).

9.4 Clima

La temperatura promedio oscila entre los 9 y 11 °C, mientras que los valores más extremos llegan a 0 y 22 °C.

9.5 Hidrografía

De los Volcanes Cotopaxi y Rumiñahui son fuentes principales de muchos ríos en la región andina, entre ellos: Cutuchi, el río Pita, el río Pedregal, el río San Pedro, el río Tamboyacu y el río Tambo. Todo el Parque Nacional funciona como un área colectora de agua. Las aguas recolectadas abastecen tanto para riego agrícola como al consumo humano (Coello et al., 1960). Además, se encuentran varias lagunas pequeñas, entre estas se destacan la laguna de Limpiopungo, laguna de Cajas, Santo Domingo. (Coello et al., 1960).

9.6 Tipo de Vegetación

Zona dominada de páramo de pajonal, superpáramo azonal y superpáramo caracterizado por la presencia de gelidiofitas.

9.1.6 Flora

Entre la flora representativa se encuentran especies como el sigse, el sisán, valeriana pilosa, musgos, el cacho de venado líquenes, entre otras (Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica, s.f.).

9.2.6 Fauna

Los estudios que se realizaron en 1983 se ha determinado aproximadamente 17 especies de mamíferos, como: conejo silvestre, lobo de páramo, venados de cola blanca, murciélago orejón o de montaña, y alrededor de 37 especies de aves, como: cóndor, curiquingue, gavián, quinde real, etc (Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica, s.f.).

9.3.6 Turismo

Su principal atractivo es el volcán Cotopaxi, rodeado de paisajes andinos con una biodiversidad única, la laguna del Limpiopungo también destaca dentro del parque ya que se puede realizar avistamiento de aves y a su lado se encuentra el Volcán Rumiñahui. Dentro del parque se puede realizar camping en zonas autorizadas, la práctica de senderismo como la ruta para llegar al Refugio José Ribas (4.864 m.s.n.m), con la posibilidad de hacer cumbre al Volcán Cotopaxi.

Durante el año 2024, el Parque Nacional Cotopaxi alcanzó su punto más alto de afluencia turística en comparación con los años anteriores, registrando un total anual de 311.951 visitantes. En cuanto a los primeros cuatro meses del año 2024 el parque recibió un total acumulado de 58.962 visitantes. Estas cifras reflejan que el Parque Nacional Cotopaxi es un destino clave para el turismo de aventura y naturaleza en el país.

9.7 Puntos de aplicación de muestreo

Para la investigación se tomó en cuenta 3 puntos del Parque Nacional Cotopaxi, las encuestas se realizaron en la Entrada del Caspi, La laguna del Limpiopungo y en el Refugio José Ribas.

9.1.7 Entrada del Caspi (Punto medio)

Esta zona funcionó como punto estratégico intermedio de recolección de datos, ya que los turistas debían registrarse antes de ingresar al parque. Los guardaparques ayudaron con el control de turistas y esto facilitó aplicar las encuestas de manera ordenada.

9.2.7 Laguna de Limpiopungo (Punto bajo)

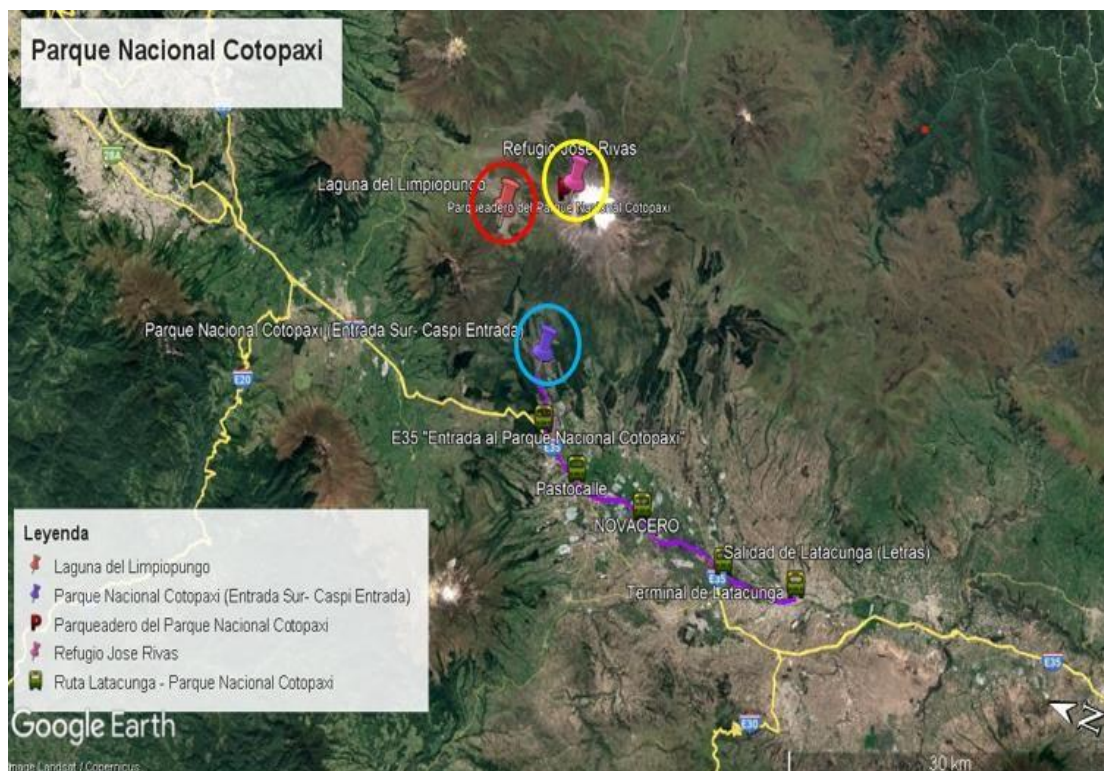
En esta zona, la recolección de datos presentó dificultad debido a que los turistas no permanecían mucho tiempo en el lugar, debido a que llegaban únicamente a tomar fotografías y continuaban con su recorrido, lo que limitó aplicar las encuestas.

9.3.7 Refugio José Ribas (Punto alto)

Esta zona fue más favorable para la recolección de datos, ya que los turistas tenían mayor disposición a participar, porque permanecían más tiempo en el lugar, debido a las condiciones climáticas o el tiempo de descanso permitiendo aplicar las encuestas con mayor afluencia.

Figura 4

Puntos de Coordenadas



Nota: Vista satelital superior Parque Nacional Cotopaxi (Molina & Peralta, 2025)

9.8 Métodos e instrumentos de investigación

El proyecto de investigación se dirige hacia el enfoque cuantitativo, mediante datos numéricos y estadísticos, con el objetivo de analizar el estrés percibido y la felicidad auténtica en los turistas que visitan el Parque Nacional Cotopaxi, a través del nivel de práctica de actividad turística realizada. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la encuesta, para obtener información estructurada. El instrumento aplicado fue el cuestionario basado en escalas validadas como: la escala de Estrés Percibido (PSS) de Cohen y la escala de Felicidad Auténtica de Seligman.

9.1.8 Tipo de investigación científica

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivocorrelacional de corte transversal. El diseño permitió analizar, en un momento

determinado, la relación entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y el nivel de actividad turística, a partir de información obtenida directamente de los visitantes del Parque Nacional Cotopaxi. El enfoque cuantitativo facilitó la recolección de datos objetivos mediante instrumentos estandarizados y validados, lo que permitió un análisis estadístico detallado.

El componente descriptivo del estudio permitió caracterizar el perfil emocional y conductual de los turistas en función de su nivel de participación en actividades recreativas. Por su parte, el componente correlacional se centró en identificar y analizar posibles relaciones entre las variables principales del estudio.

El nivel de investigación es relacional, ya que, el objetivo central fue determinar si existía una correlación significativa entre el estrés percibido y la felicidad auténtica, en función del nivel de actividad turística practicado. Para ello, se aplicaron escalas validadas que midieron las variables clave y se utilizó un análisis de correlación estadística, lo que permitió establecer el grado y dirección de la relación entre ellas. (Yanchapanta Quintuña, 2023).

9.2.8 Población

Población: La población de estudio estuvo conformada por los turistas y/o visitantes que llegan al Parque Nacional Cotopaxi. Para lo cual, se tomó como referencia los datos estadísticos del año 2024 (311.951). Mencionando también, que en los primeros meses del 2025 se contabilizó el ingreso de 58.962 visitantes de lo que va el año en curso.

Muestra: Para el cálculo del tamaño de la muestra se una fórmula para poblaciones infinitas que se calcula de la siguiente manera.

9.3.8 Población infinita

$$n_0 = \frac{z^2 \cdot p \cdot q}{e^2}$$

$$n_0 = \frac{1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{0.05^2}$$

$$n_0 = \frac{3.84 \cdot 0.25}{0.05^2}$$

$$n_0 = \frac{0.96}{0.0025}$$

$$n_0 = 384.16$$

$$n_0 = 385 \text{ Donde:}$$

no = Tamaño de la muestra (cuando el tamaño de la población es extensa o infinita) Z = Valor de la distribución normal para el nivel de confianza deseado (95% de confianza) p= Proporción esperada de la población con la característica de interés (0.5) q= 0.5 (proporción complementaria) e = Margen de error permitido (por ejemplo, 0.05 o 5%)

9.4.8 Instrumento

Se aplicaron cuestionarios estructurados con el objetivo de medir los niveles de estrés percibido y felicidad auténtica de los visitantes. Los cuestionaron se basan en escalas validadas como la la Escala de Estrés Percibido (PSS) de Cohen y felicidad auténtica de Martin Seligman.

9.5.8 Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale, PSS*)

Se aplicó la Escala de Estrés Percibido desarrollada por Cohen en 1983, con el objetivo de evaluar el nivel de estrés de los visitantes del Parque Nacional Cotopaxi en los últimos meses. El instrumento utilizado consiste en un cuestionario estructurado de 10 ítems, cada uno con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos:

Donde:

0 = nunca

1 = casi nunca

2 =de vez en cuando

3 = a menudo

4 = muy a menudo

En algunos ítems estaban redactados en términos positivos, reflejando sensaciones de control, calma o seguridad, lo que representa un bajo nivel de estrés percibido. Específicamente, los ítems 4, 5, 7 y 8 fueron identificados como reactivos positivos, por lo que sus puntuaciones fueron invertidas antes del análisis. Esta inversión se realizó de la siguiente manera

Donde:

4 = nunca

3 = casi nunca

2 =de vez en cuando

1 = a menudo

0 = muy a menudo

Figura 5

Instrumento del estrés percibido

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia estaba molesto por algo que sucedió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia sintió que no podía controlar las cosas importantes de tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas iban por buen camino?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia pudo controlar los enojos en su vida?	4	3	2	1	0
8. En el último mes, ¿con que frecuencia sintió que estaba informado de todo lo que sucedía a su alrededor?	4	3	2	1	0
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia se enojó por cosas que estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia sintió que las dificultades se acumulaban tanto que no podía superarlas?	0	1	2	3	4

Nota: instrumento elaborado para medir el estrés percibido (Peralta & Molina, 2025)

9.6.8 Cálculo del valor final

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

$$\text{PSS-Total} = \sum_{i=1}^{10} \text{Puntuación del ítem}$$

Como se interpreta

Tabla 1

Niveles de estrés

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

Nota: Niveles de estrés (Peralta & Molina, 2025).

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)

9.7.8 Felicidad Auténtica (*Authentic Happiness Inventory - AHI*)

Se aplicó la escala de la Felicidad Auténtica, que fue adaptada a partir de la versión reducida PERMA Profiler de Seligman, el instrumento evalúa la felicidad de los visitantes del Parque Nacional Cotopaxi. a través de cinco dimensiones fundamentales propuestas por Seligman. El cuestionario utilizado consta de 15 ítems, cada uno con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos:

Donde:

0 = Nunca

2.5 = Rara vez

5 = A veces

7.5 = Frecuentemente

10 = Siempre

Figura 6*Instrumento de la felicidad auténtica*

	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia se siente agradecido/a por las cosas que tiene en su vida?	0	2.5	5	7.5	10
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia siente emociones de alegría y felicidad en su día a día?	0	2.5	5	7.5	10
3. En el último mes, ¿usted disfruta de las pequeñas cosas de la vida?	0	2.5	5	7.5	10
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido totalmente sumergido/a en actividades que usted disfruta?	0	2.5	5	7.5	10
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha experimentado sensaciones de fluidez y concentración al realizar tareas importantes?	0	2.5	5	7.5	10

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha perdido la noción del tiempo cuando ha realizado algo que le gusta?	0	2.5	5	7.5	10
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido conectado/a con las personas importantes en su vida?	0	2.5	5	7.5	10
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia sus relaciones personales le han brindado satisfacción y apoyo?	0	2.5	5	7.5	10
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia disfruta pasar tiempo con su familia y amigos?	0	2.5	5	7.5	10
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia siente que su vida tiene un propósito claro?	0	2.5	5	7.5	10
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las actividades que ha realizado en su vida, se encuentran alineadas con sus valores personales?	0	2.5	5	7.5	10

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que su vida tiene un significado que lo inspira a seguir adelante?	0	2.5	5	7.5	10
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que disfrutó del proceso que lo llevo alcanzar sus metas y objetivos?	0	2.5	5	7.5	10
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido satisfacción por lograr sus objetivos?	0	2.5	5	7.5	10
15. En el último mes, ¿con qué frecuencia se considera usted, una persona exitosa en las áreas importantes de su vida?	0	2.5	5	7.5	10

Nota: instrumento elaborado para medir la felicidad auténtica (Peralta & Molina, 2025).

9.8.8 Cálculo del valor final

El valor final de la felicidad auténtica se obtuvo mediante la sumatoria de todas las respuestas ajustadas:

$$\text{Puntaje} = \frac{\Sigma \text{ Respuesta de ítems de la dimensión}}{N^{\circ} \text{ de ítems}}$$

Puntaje total de PERMA

$$\text{PERMA} - \text{Total} = \frac{P + E + R + M + A}{5}$$

Manera en la que se interpreta

Tabla 2

Niveles de Felicidad

Resultado PERMA	Nivel de felicidad auténtica
0 – 4	Muy baja
4.1 – 6	Moderada
6.1 – 8	Alta
8.1 – 10	Muy alta

Nota: Niveles de felicidad (Peralta & Molina, 2025).

Ejemplo de la interpretación:

Un visitante con los siguientes promedios por dimensión:

P: 8.2

E: 7.5

R: 9.0

M: 6.8

A: 7.0

PERMA-Total=8.2+7.5+9.0+6.8+7.05=7.7 (Alto)

9.9 Frecuencia de actividad Turística

Este instrumento fue desarrollado por el grupo de Investigación de la carrera de Turismo “Turismo con Ciencia”, el instrumento estuvo conformado por cuatro criterios demográfico, como: genero, edad, nivel económico y estado civil. A demás de preguntas relacionadas al turismo, como: el tipo de actividad turística practicada, con quien viaja y la frecuencia con la que realizan turismo.

Tabla 3

Frecuencia de actividad turística

Respuestas	Valor	Interpretación
Cada Feriado	1	Muy baja frecuencia
Una vez al mes	2	Baja frecuencia
Dos veces al mes	3	Frecuencia moderada
Una vez a la semana	4	Alta frecuencia
Dos veces a la semana	5	Muy alta frecuencia

Nota: Frecuencia de actividad turística (Peralta & Molina, 2025).

9.1.9 Procedimiento para la aplicación de muestreo

Se llevó a cabo un proceso investigativo estructurado en diversas etapas metodológicas. Inicialmente, se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva con el objetivo de identificar antecedentes teóricos y empíricos relacionados con las variables centrales: el estrés percibido, la felicidad auténtica y el nivel de actividad turística. Esta revisión permitió fundamentar teóricamente las variables principales del estudio, identificar escalas de medición validadas y establecer un marco conceptual sólido sobre la relación entre la actividad turística y el bienestar psicológico.

Entre las principales fuentes bibliográficas consultando fuentes académicas disponibles en bases de datos académicas como Google Scholar, artículos científicos, tesis previas y documentos especializados en turismo, psicología positiva y bienestar emocional. Esta revisión permitió fundamentar teóricamente las variables principales del estudio e identificar escalas de medición validadas sobre relación entre la actividad turística y el bienestar psicológico.

9.2.9 Selección de instrumentos

Se seleccionaron dos instrumentos ampliamente utilizados y validados en investigaciones anteriores: la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale - PSS) desarrollada por Cohen, y la Escala de Felicidad Auténtica (Authentic Happiness Inventory - AHI), basada en el enfoque del bienestar propuesto por Martin Seligman. Estos instrumentos fueron adaptados y estructurados dentro de un cuestionario, complementado con preguntas demográficas y preguntas relacionadas al turismo.

Para aplicar las encuestas se realizó un cronograma, tomando en cuenta que el Parque Nacional Cotopaxi recibe mayor afluencia de turistas los fines de semana y feriados, por lo cual el trabajo de campo se desarrolló entre el 19 de abril y el 2 de junio de 2025. Para esto, se solicitó y obtuvo la autorización correspondiente del administrador del parque, a fin de poder llevar a cabo las actividades programadas. Las encuestas fueron impresas en español e inglés, dirigidas tanto a turistas nacionales como extranjeros. Los puntos estratégicos seleccionados para la aplicación de las encuestas fueron la entrada de Caspi, la Laguna de Limpiopungo y el Refugio José Rivas, estos lugares fueron escogidos debido a su alta afluencia de visitantes, ya que son las zonas más concurridas del parque.

En la entrada de Caspi funcionó como un punto intermedio clave de recolección de datos, ya que los turistas debían registrarse antes de ingresar al parque, lo que facilitó realizar las encuestas de forma ordenada tanto a su llegada como a su salida. Además, el administrador nos permitió quedarnos a dormir el control de Caspi, lo que nos facilitó continuar al día siguiente con las encuestas desde primera hora.

En la Laguna de Limpiopungo, otro punto clave, se contó con el apoyo de los guardaparques, quienes colaboraron con el transporte para trasladarnos al sitio. Sin embargo, la recolección de datos

en este lugar presentó dificultades debido a que los turistas no permanecían mucho tiempo y continuaban rápidamente con su recorrido, lo que limitó la aplicación de las encuestas.

Por el contrario, en el Refugio José Rivas la recolección de datos resultó más favorable, ya que los turistas permanecían más tiempo en el lugar debido a las condiciones climáticas o a los periodos de descanso, mostrando mayor disposición para participar en las encuestas. Tras el análisis de las condiciones del lugar, se decidió permanecer a dormir en el refugio, con autorización de su administrador, lo que facilitó la interacción con los turistas que pernoctaban allí antes de intentar el ascenso al volcán. Finalmente, la información recolectada se tabuló utilizando una hoja de cálculo de Microsoft Excel.

9.3.9 Aplicación de datos

Finalmente, con la información recolectada se procedió a tabular todas las encuestas en una hoja de cálculo en Microsoft Excel, lo que permitió organizar las respuestas de manera sistemática y estructurar adecuadamente la base de datos para un análisis estadístico. La tabulación facilitó identificar patrones y relaciones entre las variables de estudio, asegurando que los resultados tengan coherencia.

9.10 Cronograma de Actividades

Tabla 4

Cronograma de actividades

Área de estudio	de Fecha	Hora	Puntos de muestreo	Encuestas estimadas	Observaciones
	19 y 20 de abril	9:00 AM 4:00 PM	-Entrada del PNC -Laguna Limpiopungo -Refugio José Rivas	77	Las encuestas se realizarán entre dos personas en cada punto de muestreo
	y 27 de abril	9:00 AM 4:00 PM	-Entrada del PNC -Refugio José Rivas	26 77	Las encuestas se realizarán entre dos personas en cada punto de muestreo
	3 y 4 de mayo	9:00 AM 4:00 PM	-Entrada del PNC -Refugio José Rivas	77	Las encuestas se realizarán entre dos personas en cada punto de muestreo
Parque	10 y 11 de mayo	9:00 AM 4:00 PM	Refugio José Rivas	50	Las encuestas se realizarán entre dos personas en cada punto de muestreo

Nacional Cotopaxi	24 y 25 de mayo	9:00 AM 4:00 PM	-Entrada del PNC -Laguna de Limpiopungo -Refugio José Rivas	de 57	Las encuestas se realizarán entre dos personas en cada punto de muestreo
	31 de mayo y 1,2 de junio	9:00 AM 4:00 PM	Refugio José Ribas	47	Iniciar procesamiento estadístico

Nota: Cronograma de actividades que se realizó en el Parque Nacional Cotopaxi (Peralta & Molina, 2025).

9.1.10 Plan de análisis de datos

Para la presente investigación, se llevó a cabo un análisis cuantitativo con el fin de evaluar la relación entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y la frecuencia de actividades turísticas. El análisis se desarrolló en tres etapas: análisis descriptivo, pruebas de normalidad y análisis de correlación.

9.2.10 Análisis Descriptivo

Inicialmente, se realizó una descripción de las variables sociodemográficas de los participantes, tales como edad, género, estado civil y procedencia. Para ello, se emplearon gráficos de barras y diagramas circulares, los cuales permitieron visualizar la distribución de las respuestas de manera clara y estructurada. Esta etapa permitió comprender el perfil básico de los turistas encuestados en el Parque Nacional Cotopaxi.

9.3.10 Pruebas de Normalidad

Posteriormente, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro- Wilk para evaluar la distribución de las variables cuantitativas principales: frecuencia turística, estrés percibido y felicidad auténtica.

En el caso de la variable de frecuencia turística, el resultado de la prueba arrojó un valor p menor a 0.05, por lo que se concluyó que los datos no seguían una distribución normal. Por tal motivo, se consideró pertinente utilizar pruebas estadísticas no paramétricas para los análisis posteriores relacionados con esta variable.

Para las variables de estrés percibido y felicidad auténtica, los valores p fueron mayores a 0.05, lo cual indicó que seguían una distribución normal, cumpliendo así con uno de los supuestos necesarios para la aplicación de análisis paramétricos.

9.4.10 Análisis de Correlación

Se emplearon pruebas de correlación de Spearman, en atención a la naturaleza ordinal de la variable de frecuencia turística y a la no normalidad observada en al menos una de las variables evaluadas.

Estrés percibido y felicidad auténtica: Se evidenció una correlación negativa débil a moderada, lo cual indicó que, a mayor nivel de estrés, menor nivel de felicidad. Esta relación fue estadísticamente significativa.

Frecuencia turística y felicidad auténtica: Se observó una correlación positiva muy débil, estadísticamente significativa, pero con una magnitud demasiado baja, lo que sugiere una asociación práctica mínima entre ambas variables.

Frecuencia turística y estrés percibido: Se identificó una correlación negativa moderada, lo que sugiere que, a mayor frecuencia de actividades turísticas, los niveles de estrés fueron menores. Esta relación fue altamente significativa desde el punto de vista estadístico.

9.5.10 Interpretación General

El análisis permitió concluir que el turismo frecuente puede estar asociado a una reducción en los niveles de estrés percibido, mientras que la relación con la felicidad auténtica fue muy débil. A su vez, se corroboró la existencia de una relación inversa entre el estrés y la felicidad. Estos resultados apoyan la hipótesis de que la práctica del turismo, especialmente en entornos naturales, puede contribuir positivamente al bienestar psicológico de los individuos.

10. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

10.1.1 Análisis descriptivo

Se identificó el lugar de procedencia, la edad, género, con quien viaja y el nivel económico de los visitantes del Parque Nacional Cotopaxi. A continuación, se presentan estos criterios junto con gráficas detalladas con las respuestas obtenidas en las encuestas.

Figura 7

Lugar de Procedencia Nacionales

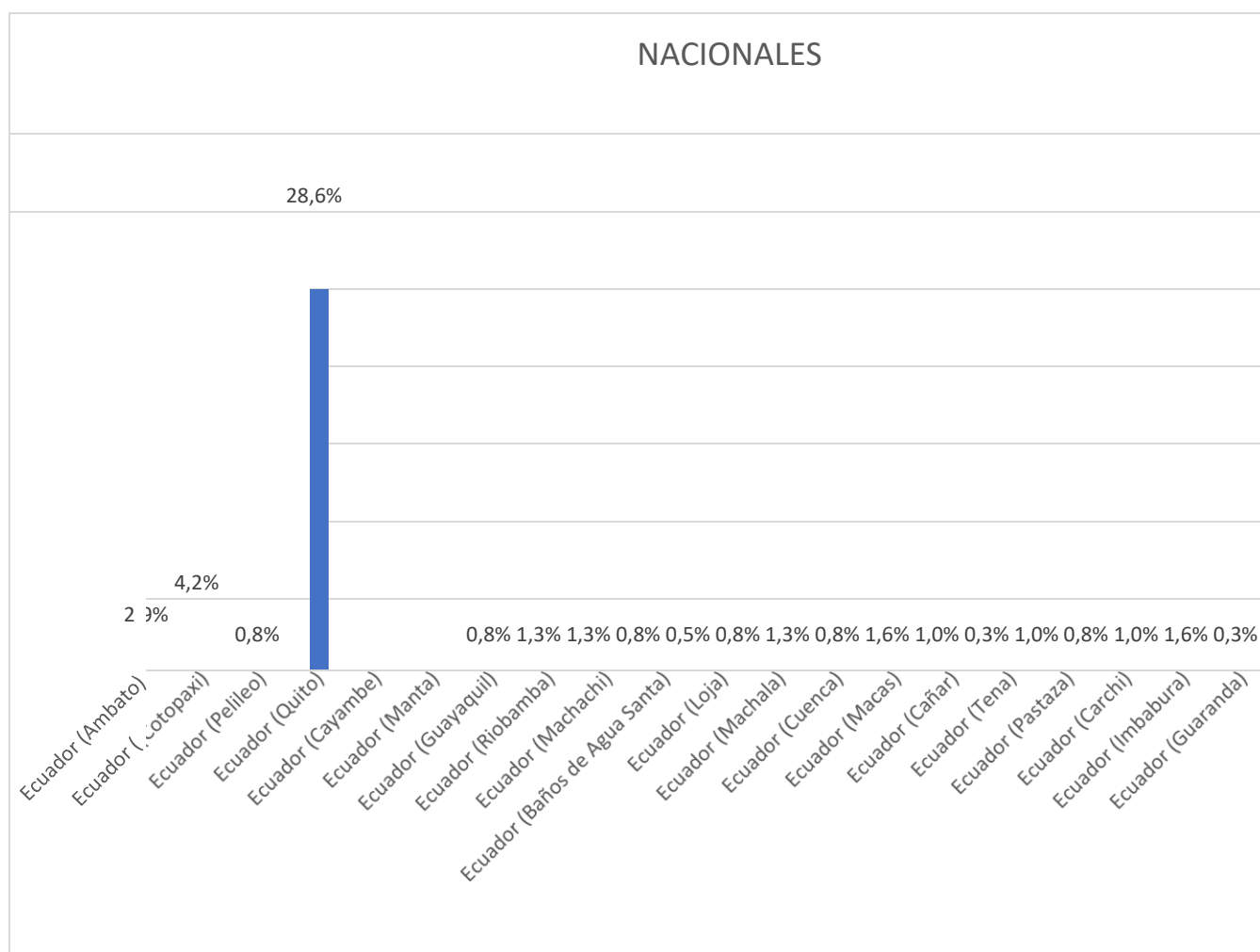
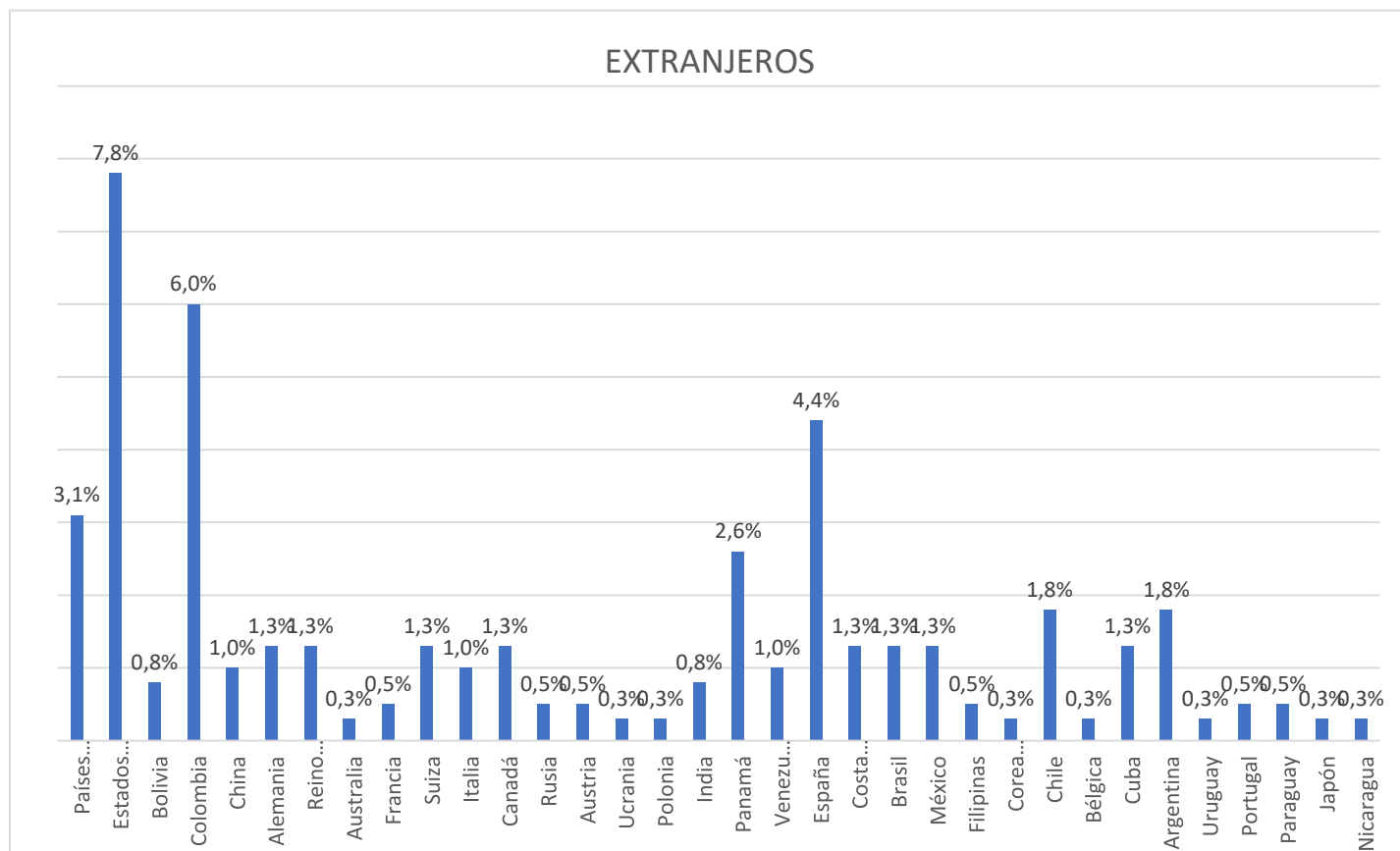


Figura 8

Lugares de Procedencia Extranjeros



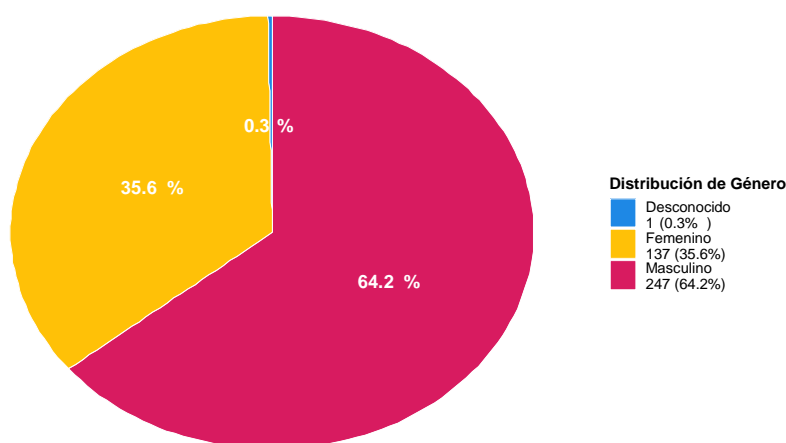
Se resalta la diversificación de turistas que llegan al Parque Nacional Cotopaxi, teniendo 56 lugares de procedencia de turistas o visitantes, ya sea nacionales e internacionales. Es de suma importancia ver la jerarquía y el poder de atracción que tiene el parque nacional Cotopaxi.

El análisis sobre el lugar de procedencia de los visitantes refleja una clara prevalencia del turismo nacional. En particular, la ciudad de Quito se posicionó como la principal fuente de visitantes, representando un (28,6%) del total. A esta le siguen otras ciudades del país como Cotopaxi (4,2%), Ambato (2,9%), Cuenca e Imbabura (1,6%), y otras con porcentajes menores, lo que confirmó que el parque atrae principalmente a ecuatorianos provenientes de diversas provincias.

En cuanto al turismo internacional, Estados Unidos destaca como el principal país de procedencia, con un (7,8%) de visitantes, seguidos por Colombia (6%), España (4,4%), Países Bajos (3,1%) y Panamá (2,6%). Estos datos demuestran una presencia importante de turistas extranjeros, especialmente del continente americano y europeo. Aun así, se registraron visitantes de más países, entre ellos México, Chile, Argentina, Alemania, Francia, Brasil, Italia, China, Japón, Canadá, India, entre otros, aunque en su mayoría con porcentajes que no superan el (1%). Esto evidencia que el Parque Nacional Cotopaxi despierta un interés significativo en los visitantes internacionales, permitiéndoles relajarse, distraerse, desconectarse de la rutina diaria para conectarse con la naturaleza lo cual les ayuda a su bienestar emocional.

Figura 9

Género de los turistas

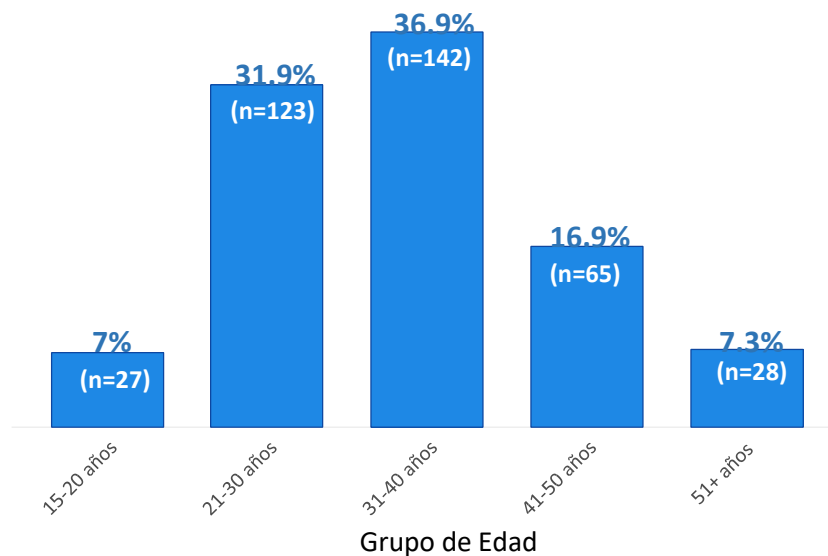


El análisis de datos sobre la distribución de género de los visitantes que ingresan al Parque Nacional Cotopaxi muestra que el porcentaje (64.2%) de visitantes es de género masculino, el (35.6%) de turistas de género femenino. Esto refleja que el parque atrae en su mayoría a visitantes masculinos, posiblemente porque suelen ser arriesgados física, mentalmente y emocionalmente,

mostrando mayor interés al tipo de actividades que el parque ofrece, como: el ciclismo de montaña, senderismo y lo que en su mayoría es realizar cumbre al Volcán Cotopaxi que está a 5.897 m.s.n.m.

Figura 10

Edad de los turistas

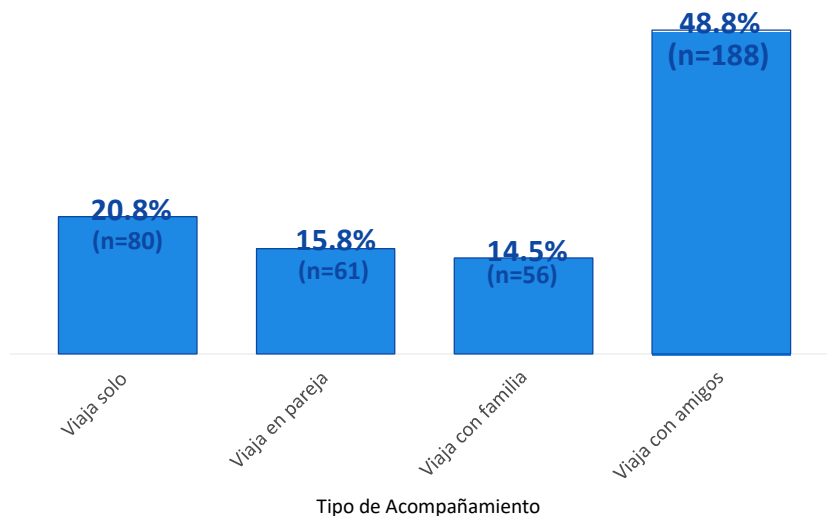


El análisis de datos de la distribución por grupos de edades de los turistas que ingresan al parque Nacional Cotopaxi muestra que, el (7%) tienen 15 a 20 años de edad, seguido por el (7.3%) con más de 51 años de edad, mientras que el (16.9%) de tienen entre 41 a 50 años de edad, el (31.9%) representa a visitantes de 21 a 30 años de edad, dando así que el (36.9%) tienen de 31 a 40 años de edad con el porcentaje más alto. Esto indica que el parque tiene mayor atracción para adultos jóvenes y de mediana edad, posiblemente debido a actividades demandantes como el senderismo o el ascenso al volcán Cotopaxi. Además, se considera que los niveles de estrés pueden variar en los visitantes: en los jóvenes suele ser por la presión académica, mientras que en los adultos puede estar relacionado a las responsabilidades laborales y personales. Al realizar turismo

en el parque, permite que los visitantes se desconecten de su rutina diaria, permitiéndoles disfrutar del entorno natural y así mejorar su bienestar emocional.

Figura 11

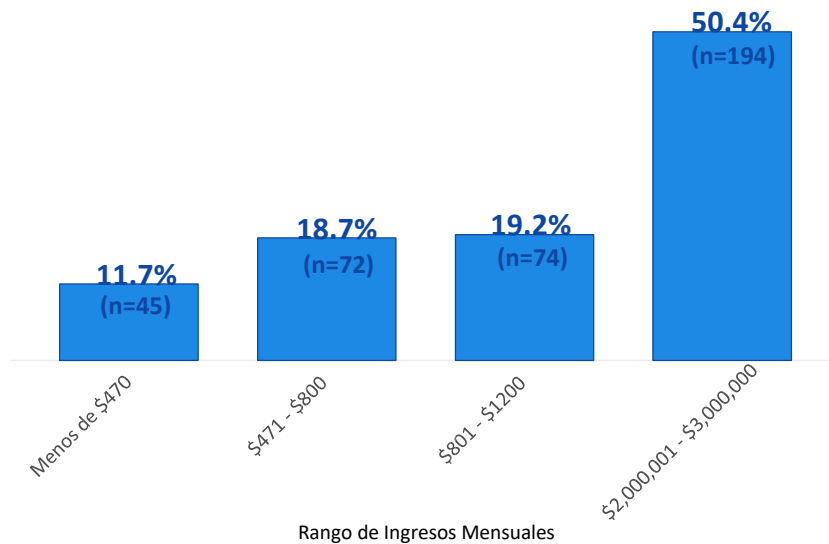
Tipo de acompañamiento de los turistas



Estos datos permiten resaltar como el tipo de acompañamiento pueden influir en la experiencia turística y en el bienestar emocional. El análisis de distribución por tipo de acompañamiento en el viaje de los turistas que ingresan al Parque Nacional Cotopaxi muestra que, el (14.5%) de los visitantes viajan con familia, el (15.8%) viaja con su pareja, seguido de (20.8%) que viajan solos, el porcentaje más alto es de visitantes viajan con sus amigos con el (48.8%). Estudios previos con relación al turismo y a la salud mental han evidenciado que, viajar en familia o amigos cercanos pueden fortalecer vínculos sociales, generando un entorno emocionalmente seguro y así reducir los niveles de estrés. Por otro lado, se destaca que viajar solo, disminuye el estrés ya que ayuda a la reflexión interna, al descubrimiento personal y a sentirse más libre con la certeza que uno es dueño de su camino, tanto en el viaje como en la vida.

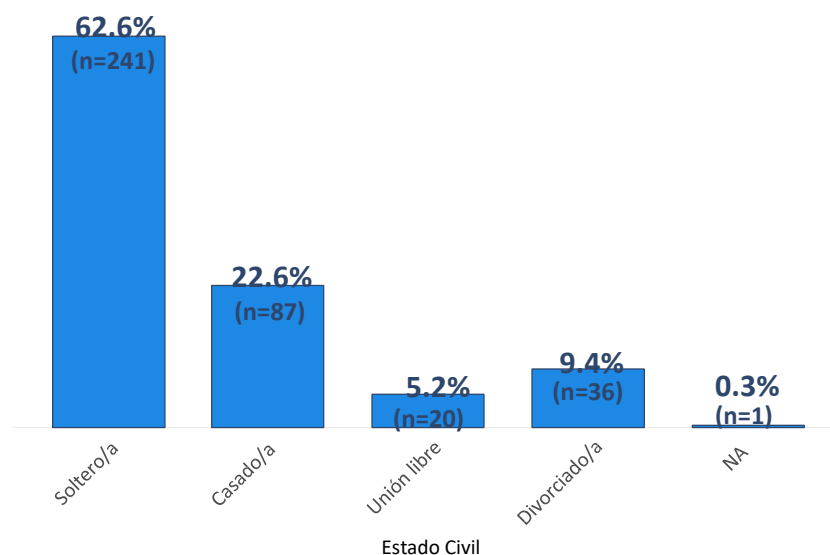
**Figura
12**

Ingreso Económico



El análisis refleja diferencias económicas entre los visitantes, lo cual puede influir en el bienestar y en las experiencias turísticas. El (11.7%) de los visitantes reportan un nivel de ingreso inferior a \$470, el (18.7%) reportan un ingreso de \$471 a \$800, mientras que el (19.2%) reportan un ingreso de \$801 a \$1200, y el (50.4%) tienen un ingreso de más de \$2.000. Quienes tienen ingresos bajos generalmente experimentan una mayor carga económica, lo cual puede generar estrés constante, preocupaciones y menos oportunidades para participar en actividades turísticas. Por otro lado, las personas con ingresos elevados cuentan con mayores posibilidades para satisfacer sus necesidades y disfrutar de actividades recreativas.

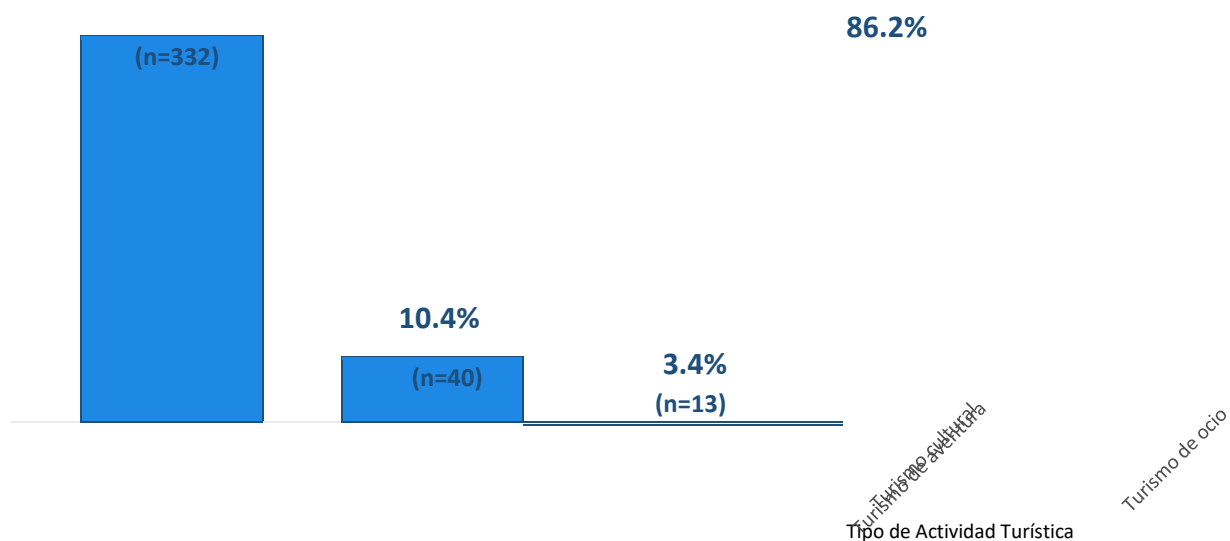
Figura
Estado Civil



El análisis de distribución del estado civil de los turistas que ingresan al Parque Nacional Cotopaxi muestra que, el (0.3%) de visitantes son viudos, el (5.2%) están en unión libre, seguido por el (9.4%) de divorciados, mientras que el (22.6%) están casados, finalmente se revela que es su mayoría el (62.6%) de visitantes están solteros. Los datos reflejan que los visitantes solteros, disponen de más libertad para organizar actividades recreativas que les permiten desconectarse del estrés cotidiano, permitiéndoles reconectarse consigo mismo y así disfrutar de los entornos naturales. Respecto a quienes están casados y en unión libre, el realizar actividad turística les ayuda a fortalecer los vínculos afectivos y reducir el estrés mediante las actividades que realizan en el parque, favoreciendo a su salud mental. En cuanto a los visitantes divorciados o viudos, el contacto con la naturaleza puede ser una vía para restaurar su equilibrio emocional, por el deseo de encontrar espacios de paz y serenidad que les ayuden a sobrellevar procesos de duelo y a reconectar con la tranquilidad interna.

**Figura
14**

Actividad Turística



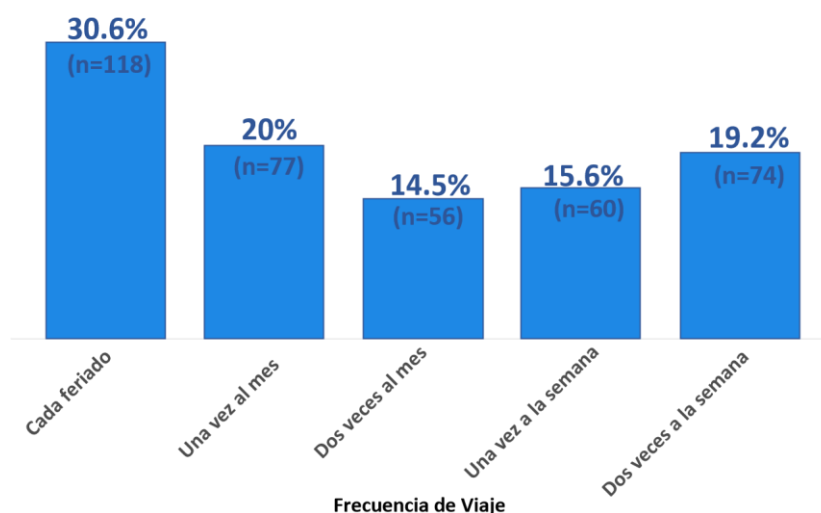
El análisis de distribución de actividades turísticas preferidas de los visitantes que ingresan al Parque Nacional Cotopaxi muestra que, el (3.4%) optan por realizar actividades de ocio, mientras que el (10.4%) se centran en el turismo cultural, el (86.2%) prefieren realizar turismo de aventura. Las actividades de aventura, al involucrar contacto directo con la naturaleza y estimular la adrenalina, generan sensaciones de vitalidad, libertad y superación personal, lo cual favorece la liberación de endorfinas y mejora el estado de ánimo. Muchos visitantes encuentran en estas experiencias una forma de reducir la tensión acumulada, reconectarse con su entorno y consigo mismos, lo que contribuye directamente a su felicidad y salud mental. Por su parte, aunque en menor proporción, quienes optan por el turismo cultural o de ocio también buscan beneficios emocionales: el primero permite el enriquecimiento personal y la conexión con la identidad local,

Figura
mientras que el segundo ofrece momentos de descanso y contemplación. Sin embargo, la alta preferencia por el turismo de aventura sugiere que la mayoría de los visitantes valoran experiencias

dinámicas que les permitan liberar estrés de forma activa y fortalecer su sensación de bienestar integral.

Figura 15

Frecuencia Turística

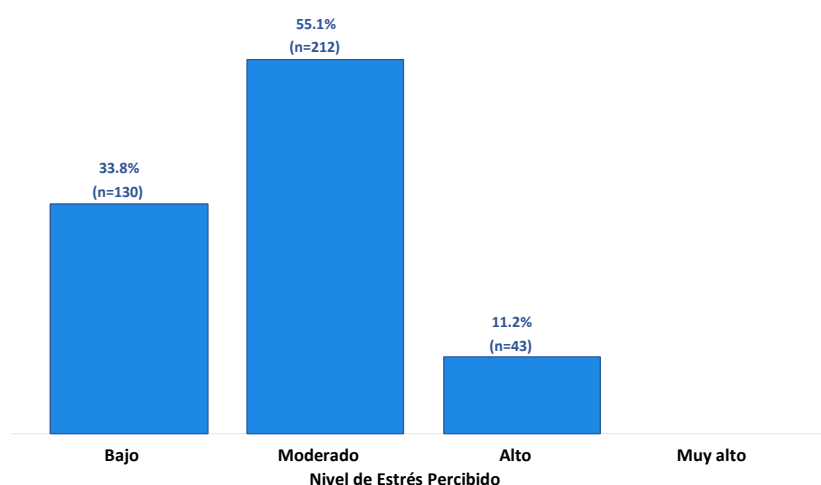


El análisis de la Frecuencia de Participación en Actividades Turísticas de los visitantes que ingresan al Parque Nacional Cotopaxi revela que el (14.5%) realiza visitas dos veces al mes, el (15.6%) lo hace una vez por semana, y el (19.2%) hace dos veces a la semana, lo que indica que muchas personas recurren con frecuencia al turismo como una vía efectiva para reducir el estrés y mejorar su salud mental. Este contacto recurrente con la naturaleza y la actividad física ayuda a liberar endorfinas, promoviendo sensaciones de felicidad y tranquilidad. Por otro lado, un (20%) viaja una vez al mes y un (30.6%) aprovecha los feriados para desconectarse de las obligaciones laborales y cotidianas. Estas decisiones están motivadas por buscar momentos de felicidad, descanso y equilibrio personal, ya que el contacto con espacios naturales ha demostrado reducir el

estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar los niveles de satisfacción general. Los resultados reflejan cómo el turismo en el Parque Nacional Cotopaxi no solo representa una actividad recreativa, sino también un recurso fundamental para la salud emocional, fomentando la felicidad, la relajación y un mayor sentido de bienestar en los visitantes.

Figura 16

Niveles de Estrés

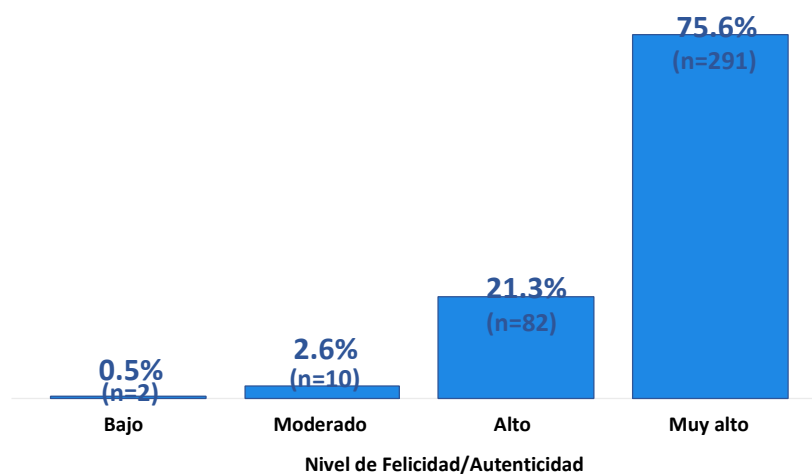


Dado los resultados obtenidos del Nivel de Estrés de los turistas que ingresan al Parque Nacional Cotopaxi muestra que, el (55.1%) de visitantes presenta un nivel moderado de estrés, seguido por un (33.8 %) presenta bajo nivel de estrés y solo un (11.2 %) presenta niveles altos de estrés. Los resultados reflejan que realizar turismo en espacios naturales, como el parque, genera un impacto favorable en la reducción del estrés, ya que gran parte de los visitantes manifiesta niveles moderados o bajos. Lo resultados muestran relevancia ya que si se considera que la mayoría de visitantes provienen de Quito, una ciudad caracterizada donde los niveles de estrés están vinculados al tráfico constante, el ruido, la sobrecarga laboral y el ritmo acelerado de vida. A pesar de eso los visitantes que llegan al parque presentan una reducción significativa de estrés, lo que da

a entender que, al estar en contacto con la naturaleza, esta funciona como un mecanismo de regulación emocional. Esto respalda la teoría de que el turismo en áreas naturales no solo cumple una función recreativa, sino que también actúa como una herramienta eficaz para el bienestar psicológico. Alejarse del entorno urbano y cotidiano, los visitantes encuentran en estos espacios una oportunidad para desconectarse de las tensiones diarias, relajarse y reconectar consigo mismos.

Figura 17

Niveles de Felicidad



Dado los resultados obtenidos del Nivel de la Felicidad Auténtica de los visitantes que ingresan al Parque Nacional Cotopaxi muestra que, el (0.5%) presentan un bajo nivel de felicidad, mientras que el (2.6%) presentan un nivel de felicidad moderado. Por otro lado, el (21.3%) registra un alto nivel de felicidad, y la mayoría de visitantes con un (75.6%), alcanza un nivel muy alto de felicidad. Estos datos permiten concluir que la realización de actividades turísticas en este entorno natural contribuye significativamente a mejorar el bienestar emocional y la felicidad de quienes lo visitan, aspectos como la vista panorámica, la experiencia de llegar al refugio o a la cumbre de los

volcanes generan una sensación de bienestar y satisfacción personal. Estos escenarios y vivencias no solo permiten desconectarse de la rutina cotidiana, sino que también elevan el ánimo de los visitantes, demostrando así el efecto positivo del turismo, especialmente en espacios naturales como el Parque Nacional Cotopaxi.

10.2 Análisis Correlacional

Prueba de normalidad de las variables de estudio

Los resultados presentados corresponden a pruebas de normalidad para las tres variables de estudio: Frecuencia turística, Nivel de Estrés y Nivel de felicidad evaluadas mediante el estadístico W (coeficiente de Shapiro- Wilk) y su valor p. A continuación, se detalla la interpretación de cada caso:

Frecuencia Turística

Estadístico W: 0.87442

Valor p: 1.06e-07

En el análisis estadístico realizado sobre la variable Total_V1, se aplicó la prueba de normalidad Shapiro- Wilk, obteniéndose un estadístico W de 0.87442 y un valor p extremadamente bajo ($p \approx 0.000000106$), muy por debajo del umbral comúnmente aceptado de 0.05. Este resultado permitió rechazar la hipótesis nula de normalidad, indicando que los datos de esta variable no siguen una distribución normal. El alejamiento del estadístico W respecto a 1 refuerza esta conclusión. En consecuencia, se consideró que la variable Total_V1 no es adecuada para análisis mediante pruebas paramétricas, por lo que se recomendó el uso de pruebas no paramétricas o la aplicación de transformaciones como la logarítmica o Box-Cox para cumplir con los supuestos de normalidad.

Nivel de Estrés

Estadístico W: 0.99019

Valor p: 0.6797

El análisis de normalidad para la variable nivel de estrés arrojó un estadístico W de 0.99019 y un valor p de 0.6797. Dado que el valor p es mayor a 0.05, no se encuentra evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula de normalidad, lo que indica que los datos del nivel de estrés se distribuyen normalmente. Este resultado es respaldado por el valor del estadístico W, que al ser cercano a 1 también sugiere un buen ajuste a la distribución normal. En conclusión, los datos del nivel de estrés cumplen con el supuesto de normalidad y son adecuados para la aplicación de pruebas paramétricas.

Nivel de Felicidad

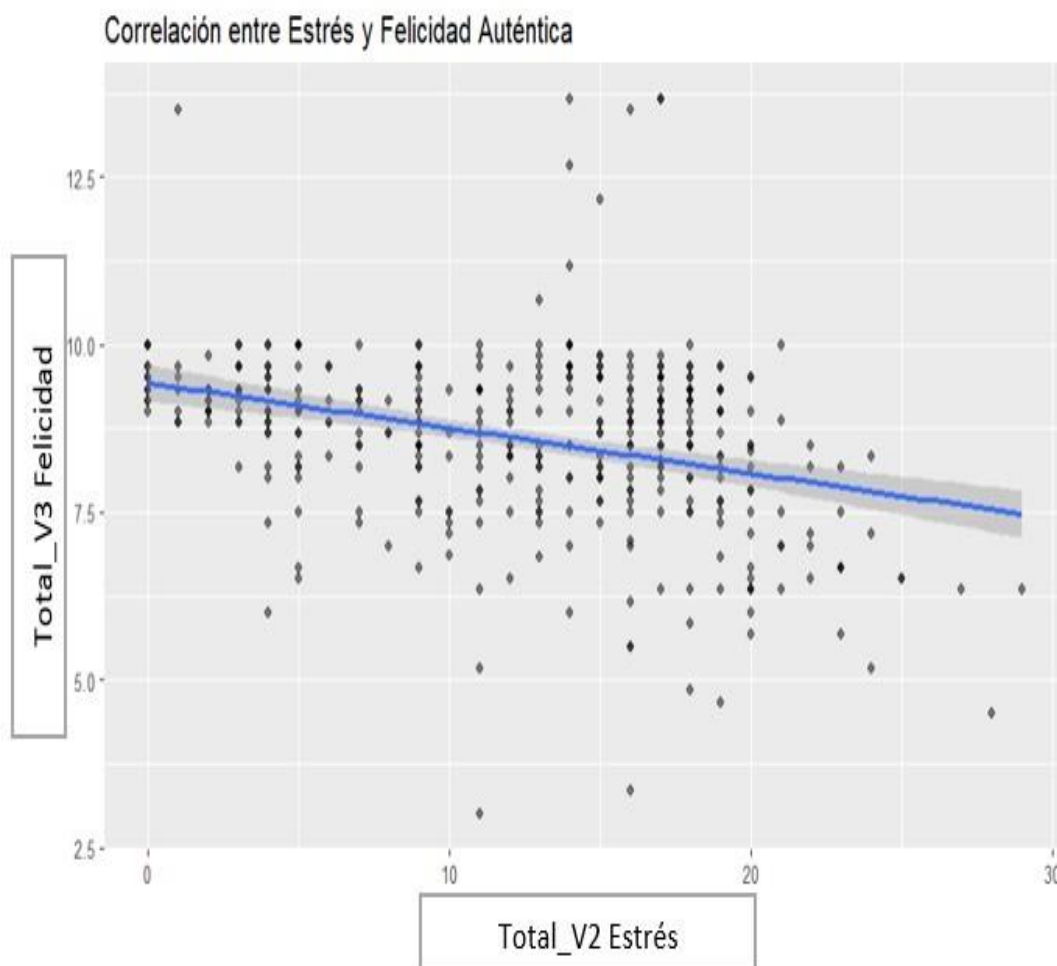
Estadístico W: 0.99098

Valor p: 0.7432

El análisis de normalidad realizado sobre la variable felicidad auténtica muestra un estadístico W de 0.99098 y un valor p de 0.7432. Este valor p, al ser mayor que 0.05, indica que no existe evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula de normalidad, es decir, los datos no presentan desviaciones significativas respecto a una distribución normal. El estadístico W, que se encuentra muy cercano a 1, refuerza esta conclusión. Por lo tanto, se confirma que los datos de felicidad auténtica siguen una distribución normal y, en consecuencia, son adecuados para el uso de pruebas y métodos paramétricos en el análisis estadístico.

Figura 18

Correlación Estrés y Felicidad



En la figura se observa un diagrama de dispersión con una línea de regresión lineal que ilustra la relación entre los niveles de estrés y la felicidad auténtica. La tendencia es negativa, indicando que, a mayor estrés, menor felicidad auténtica, lo cual refleja una correlación inversa entre ambas variables. Aunque esta relación es claramente visual, la dispersión considerable de los datos alrededor de la línea de regresión revela una variabilidad significativa, sugiriendo que la asociación no es perfectamente lineal y que otros factores también pueden estar influyendo en los niveles de felicidad. Además, la pendiente de la línea no es muy pronunciada, lo que permite inferir que la correlación es débil a moderada. El intervalo de confianza, representado por una banda gris,

muestra cierta incertidumbre en la estimación, aunque sin llegar a ser excesivamente amplio. En conclusión, se determina que el incremento en el estrés se relaciona con una disminución en la felicidad auténtica en la muestra analizada, pero dicha relación no es lo suficientemente fuerte como para considerarse determinante por sí sola.

Correlación de Pearson

$H_1 =$ Si existe correlación

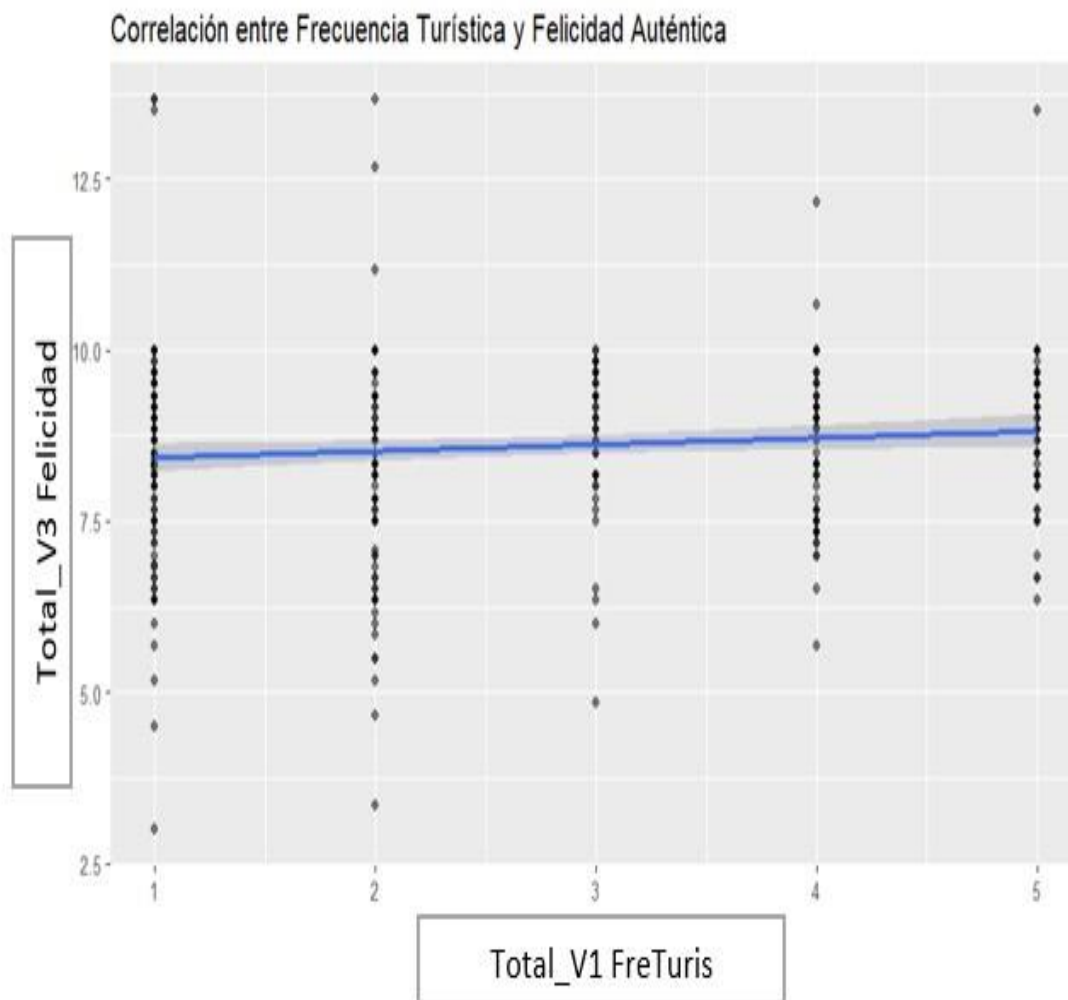
p-value: es $1.074e-11$ rho:

-0.337

Al analizar los datos mediante la correlación de Pearson entre las variables correspondientes a los niveles de estrés y felicidad auténtica, se identificó un coeficiente de correlación de -0.337, lo cual evidencia una correlación negativa débil a moderada entre ambas variables. El resultado fue respaldado por un valor p extremadamente bajo ($1.074e-11$), es menor al error permitido (0.05), lo que permitió rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés y la felicidad auténtica, es decir, a medida que aumentaba el estrés, los niveles de felicidad auténtica tendían a disminuir.

Figura 19

Correlación Frecuencia Turística y Felicidad Auténtica



El análisis estadístico de la figura revela una correlación prácticamente nula entre la frecuencia con la que las personas realizan actividades turísticas y su nivel de felicidad auténtica. La línea de regresión casi horizontal indica que no existe una relación significativa entre ambas variables, y la agrupación vertical de los datos muestra una amplia variabilidad en la felicidad auténtica para cada nivel de frecuencia turística, sin una tendencia clara de aumento o disminución. Además, el estrecho intervalo de confianza alrededor de la línea de regresión refuerza la precisión de esta estimación y confirma que la pendiente es cercana a cero. Se concluye que, en la muestra

analizada, la frecuencia turística no tiene un impacto relevante sobre los niveles de felicidad auténtica reportados por los participantes.

Correlación de Spearman

$H_1 =$ Si existe correlación

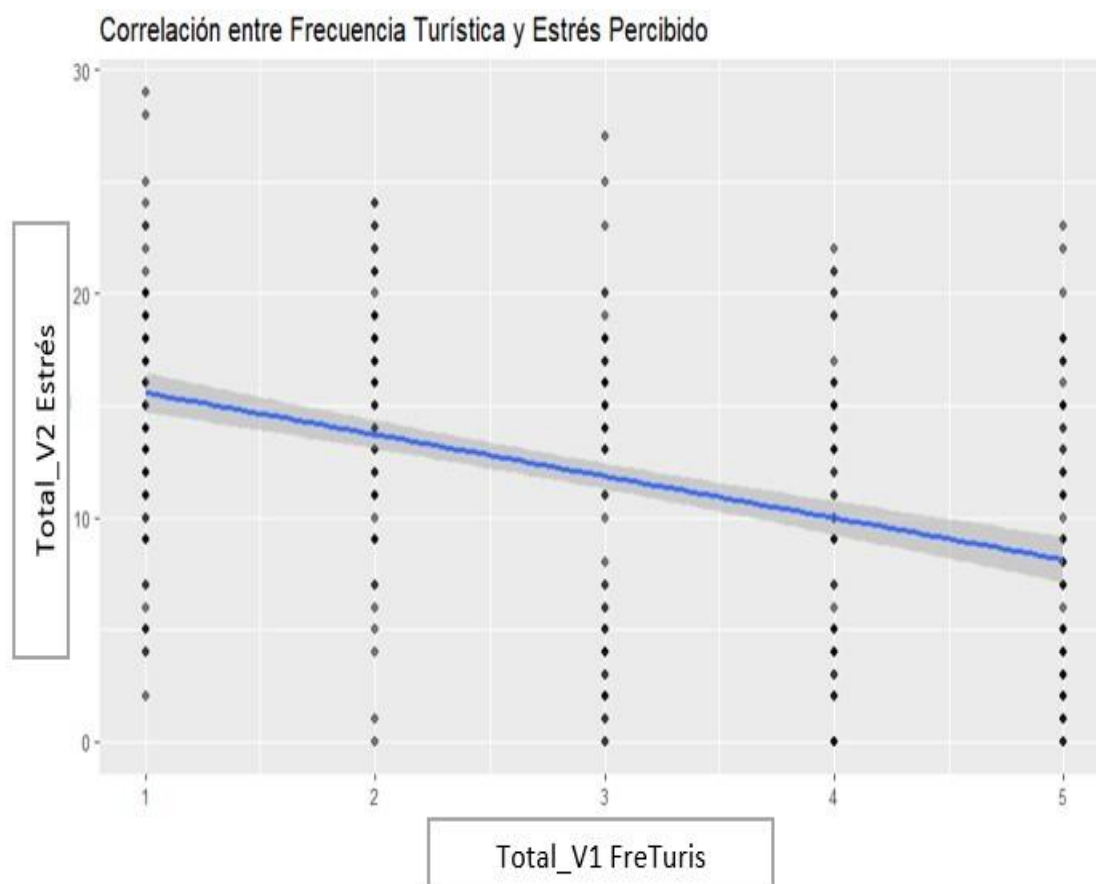
p-value = 0.038 rho =

0.105

Se interpreta que el análisis de correlación de Spearman entre la frecuencia turística y el nivel de felicidad revela una relación positiva pero muy débil, con un coeficiente rho de 0.105. Aunque el valor p (0.038) indica que esta correlación es estadísticamente significativa y permite rechazar la hipótesis nula, sin embargo, la magnitud tan baja del coeficiente sugiere que, aumentar la frecuencia de actividad turística no necesariamente presenta una mejora visible en la felicidad de las personas, ya que existen otros factores que posiblemente tengan un papel más importante para el bienestar emocional.

Figura 20

Correlación Frecuencia Turística y Estrés Percibido



Correlación de Spearman

$H_1 =$ Si existe correlación

p-value = $< 2.2e-16$ rho

= -0.429

El análisis estadístico evidencia una correlación negativa moderada ($\rho = -0.429$) entre la frecuencia turística y el estrés percibido, indicando que, a mayor frecuencia en la realización de actividades turísticas, los niveles de estrés tienden a disminuir. Esta relación es estadísticamente significativa ($p < 2.2e-16$), lo que permite rechazar la hipótesis nula. El análisis sugiere que el turismo funciona como un factor importante para la reducción del estrés, posiblemente por su capacidad de facilitar la desconexión de la rutina diaria y tener experiencias positivas. Sin

embargo, dado que la correlación no es muy fuerte, se concluye que el turismo es uno de varios elementos que influyen en el bienestar emocional y en la disminución del estrés.

11. IMPACTOS DEL PROYECTO

Los impactos que se esperan generar en base al desarrollo del proyecto de investigación son los siguientes:

11.1 Impacto Académico

Mediante el desarrollo de la investigación desde lo académico, este estudio aporta de manera valiosa al demostrar con datos concretos cómo el turismo puede influir en el bienestar emocional de las personas, algo poco explorado en contextos locales. Gracias al enfoque cuantitativo y el uso de herramientas validadas, se convierte en una base sólida para que otras investigaciones puedan replicarse en diferentes destinos. Además, es una guía útil para estudiantes, docentes e investigadores del área de turismo, ya que fortalece la formación profesional y abre nuevas rutas de estudio que conectan el turismo con la salud mental y el cuidado del entorno.

11.2 Impacto Social

El proyecto de investigación tiene un impacto social relevante al demostrar que el turismo en la naturaleza no solo es recreativo, también tiene una forma efectiva de cuidar la salud emocional. Al analizar la experiencia de los visitantes del Parque Nacional Cotopaxi, se comprobó que actividades como el senderismo y la observación del paisaje ayudan a reducir el estrés y aumentar la felicidad. Los resultados permiten proponer políticas públicas que promuevan un turismo más humano, saludable y sostenible, beneficiando tanto a los turistas como a las comunidades locales, y fortaleciendo el vínculo entre las personas y la naturaleza.

12. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

12.1 Conclusiones

La investigación evidenció que el turismo en espacios naturales como el Parque Nacional Cotopaxi tiene un impacto relevante en la salud psicológica de quienes lo visitan, destacando su potencial como herramienta para mejorar el bienestar emocional. Los resultados mostraron que la mayoría de los visitantes experimentan niveles intermedios de estrés y niveles elevados de felicidad auténtica, lo que evidencia los efectos beneficiosos del contacto con la naturaleza y las actividades turísticas sobre el estado emocional. Además, se confirmó una correlación inversa, que es débil a moderada entre el estrés percibido y la felicidad auténtica ($\rho=-0.337$, $p=1.074e-11$). Este resultado refuerza la idea que, al disminuir el estrés aumenta la felicidad, lo que respalda que realizar turismo en entornos naturales es una herramienta útil para fortalecer la salud mental.

También se encontró una relación positiva pero débil entre la frecuencia turística y la felicidad auténtica ($\rho=0.105$, $p=0.038$), lo que indica que realizar turismo con mayor frecuencia ayuda a aumentar la felicidad, aunque el vínculo no es lo suficientemente fuerte para determinar que, la actividad turística por sí sola incrementa el bienestar emocional ya que está influenciada por otros factores.

En cuanto a la frecuencia turística y el estrés percibido, se encontró una correlación negativa moderada ($\rho=-0.429$, $p=2.2e-16$), lo que confirma que participar en actividades turísticas ya sea en el Parque Nacional Cotopaxi, como senderismo, observación de paisajes funciona como un regulador emocional y ayuda a reducir el estrés.

En conclusión, los resultados evidencian que realizar turismo en entornos naturales, áreas protegidas, no solo son destinos recreativos, sino también espacios terapéuticos que contribuyen significativamente al bienestar mental y emocional de la sociedad. Por eso, se sugiere impulsar

estrategias turísticas que consideren la salud emocional de los visitantes, fomentando un turismo sostenible que favorezca tanto a la sociedad como al cuidado del entorno natural.

12.2 RECOMENDACIONES

Se plantea como recomendación que las autoridades del Parque Nacional Cotopaxi, junto con los organismos responsables del desarrollo turístico, elaboren e impulsen programas orientados al turismo de bienestar. Dichas iniciativas deberían centrarse en actividades que favorezcan la relajación, el disfrute del entorno natural y la reconexión con la naturaleza, tales como caminatas interpretativas, sesiones de meditación al aire libre, y talleres de atención plena (mindfulness), con el fin de disminuir los niveles de estrés y promover un estado emocional saludable.

Asimismo, se recomienda que la carrera de Turismo de la Universidad Técnica de Cotopaxi continúe con la línea investigativa relacionada al turismo y el bienestar emocional, extendiendo estos estudios a otras áreas protegidas del territorio nacional. Esta ampliación permitiría generar una base de datos más sólida que sirva de sustento para la formulación de políticas públicas enfocadas en un turismo con enfoque terapéutico, además de reforzar la articulación entre el ámbito académico y el ejercicio profesional en la gestión turística.

Por último, es pertinente impulsar campañas informativas y de sensibilización que destaquen los beneficios del turismo en la salud mental, dirigidas tanto a los turistas como a los prestadores de servicios turísticos. Estas campañas deberían enfatizar que el turismo no solo cumple una función recreativa, sino que también puede constituir un recurso efectivo para afrontar el estrés y mejorar la calidad de vida, especialmente en contextos marcados por altos niveles de presión emocional y social.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Alba Sud. (2017). Turismo Rural Comunitario. <https://www.albasud.org/dossier/es/2/turismorural-comunitario>
- Angeloni Loredana. (2024, octubre 18). Estrés: De problema a recurso. Unobravo U. <https://www.unobravo.com/es/blog/estres-de-problema-a-recurso>
- Appinio Research. (2024, junio 25). Análisis de correlación. Appinio. <https://www.appinio.com/es/blog/investigacion-de-mercados/analisis-correlacion>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2014). Ley de Turismo del Ecuador. <https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2016/03/LEY-DE-TURISMO.pdf>
- Barba, P. (2021). ¿Qué es el estrés? <https://patriciabarba.es/servicios-tratamientos-y-terapia/estres/>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC. (2023). Monitoreo de indicadores del desarrollo. <https://www.cdc.gov/ncbddd/watchmetraining/spanish/module3.html#:~:text=Puntos%20clave%3A-,El%20monitoreo%20del%20desarrollo%20consiste%20en%20prestar%20atenci%C3%B3n%20a%20indicadores,los%20indicadores%20t%C3%ADpicos%20del%20desarrollo>
- Chica, A. D. (2024). El estrés y su relación con trastornos mentales en América Latina. Revista multidisciplinaria arbitrada de investigación científica, 706-724. <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/912>
- Cigna. (2024, abril 30). ¿Qué es el bienestar? CIGNA. <https://www.cigna.com/es-us/knowledgecenter/hw/qu-es-el-bienestar-acl6332>

- Cocinea, E. (2025). ¿Qué es el turismo gastronómico? Cocinea. <https://cocinea.es/que-es-elturismo-gastronomico/>
- Coelho Fabián. (2019). Felicidad: Qué es, Concepto y Significado. En Equipo de Enciclopedia Significados. “Respeto”. <https://www.significados.com/felicidad/>
- Coello, Espinoza, & Vásquez. (1960). Plan de Manejo del Parque Nacional Cotopaxi- Ministerio del Ambiente Ecuador. <https://www.ambiente.gob.ec/parque-nacionalcotopaxi/>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022). CEPAL. <https://www.cepal.org/es>
- Comité de Expertos del MESICIC. (2008). Constitución de la república del Ecuador. https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Constitución de la República del Ecuador, 13 (2008). https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Consultora otra piel. (2024). Diferencias entre visitante y turista. <https://www.otrapieldesign.com/post/diferencias-entre-visitante-y-turista>
- Cortes, D. (2023). ¿Quién es un turista y cuáles son sus motivaciones? <https://www.cesuma.mx/blog/quien-es-un-turista-y-cuales-son-sus-motivaciones.html>
- Cuevas M & García T. (2012, diciembre). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005
- Ecuventure. (2018). Mapa y Rutas del Cotopaxi. <https://ecuventure.com/es/mapas/mapa-delcotopaxi/>
- Enrique Bigné, X. F. (2015). Marketing de destinos turísticos.

- Ferrero Rosana R. (2020, julio). ¿Qué es la Correlación? ¿Cómo se Interpreta? Máxima Formación. <https://www.maximaformacion.es/blog-dat/que-es-la-correlacionestadistica-y-como-interpretarla/#comments>
- Folkman Susan, Lazarus Richard, & Dunkel-Schetter C. (1986). Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. https://www.researchgate.net/profile/Christine-Schetter/publication/232485259_Dynamics_of_a_Stressful_Encounter_Cognitive_Appraisal_Coping_and_Encounter_Outcomes/links/09e414ff215b3ebb95000000/Dynamicsof-a-Stressful-Encounter-Cognitive-Appraisal-Coping-and-Encounter-Outcomes.pdf
- Gómez María Inés. (2025). Felicidad. <https://concepto.de/felicidad/>
- GoRaymi International Touristic Platform S.A. (2024). Laguna Limpiopungo. <https://www.goraymi.com/es-ec/cotopaxi/latacunga/lagunas/laguna-limpiopungoa81mqe8rl>
- Hapiens H. (2022, junio 8). No se puede ser feliz todo el tiempo. <https://psicologiaymente.com/coach/no-se-puede-ser-feliz-todo-tiempo>
- IEPP. (2024, junio 21). Modelo PERMA. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/modelo-perma/>
- INEC. (2022). Instituto nacional de estadística y censos. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/estadisticas-laborales-abr-2022/>
- Kendall. (2014). Correlación No-Paramétrica y su Aplicación en la Investigaciones Científica. [http://www.spentamexico.org/v9-n2/A5.9\(2\)31-40.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n2/A5.9(2)31-40.pdf)
- La Organización Mundial de la Salud. (2023, febrero 21). Estrés. <https://www.who.int/es/newsroom/questions-and-answers/item/stress>

Labrador Encinas, F. J. (2004). Manual de técnicas de modificación de conducta.

https://conductitlan.org.mx/06_psicologiaclinica/PISCOLOGIA%20CLINICA/RECURSOS/Tecnicas-de-modificacion-de-conducta.pdf

Lopatecki Jason. (2023). Prueba de Kolmogorov-Smirnov para IA: cuándo y dónde usarla.

<https://arize.com/blog-course/kolmogorov-smirnov-test/>

Lopez Ana María. (2024, octubre 5). Correlaciones: 5 Tipos y Cómo Funcionan. SABERPUNTO.

<https://saberpunto.com/tecnologia/tipos-de-correlaciones/>

López Walle J., Tristán J., Tomás I., Gallegos Guajardo J., Gongora E., & Hernández Pozo M.R.

(2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. 20, 267. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n2/1578-8423-cpd-20-2-265.pdf>

Máquina de Negocios Internacionales IBM. (2021, marzo 8). Tipos de correlaciones. IBM.

<https://www.ibm.com/docs/es/ida/9.1.2?topic=editor-mapping-types>

MedlinePlus. (2022). El estrés y su salud.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Ministerio de ambiente, agua y transición ecológica. (12 de 09 de 2018). servicios.turismo.

<https://servicios.turismo.gob.ec/turismo-en-cifras/areas-naturales/>

Ministerio de turismo. (2022). Manual de modelos de gestión tusrística.

https://servicios.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/2023/04/MANUAL-MODELO-DE-GESTION-DE-FACILIDADES-2022_compressed.pdf

Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica. (s.f.). Parque Nacional Cotopaxi.

<https://www.ambiente.gob.ec/parque-nacional-cotopaxi/>

- Müggenburg María. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. 4(1).
<https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821004.pdf>
- Narrador institucional del Centro Europeo de Postgrado. (2024).
<https://www.ceupe.com/blog/turismo-cultural.html>
- Navarro, S. (2023). AvaiBook. <https://www.avaibook.com/blog/que-es-turismo-de-aventura/>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud Mental. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización mundial de la salud. (2022). Turismo deportivo.
<https://www.unwto.org/es/turismo-deportivo>
- Organización Mundial de Turismo. (2024, diciembre 10). Turismo de Bienestar. Organización Mundial de Turismo. <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-iswellness-tourism/>
- Organización Mundial del Turismo. (2024). Glosario de términos de turismo.
<https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). Transformar la salud mental para todos.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57878/9789275327715_spa.pdf
- Ortega Cristina. (2024, septiembre 19). Tipos de correlación: Características y usos. QuestionPro.
<https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-de-correlacion/>
- Ortega Cristina. (s. f.). Investigación cuantitativa. Qué es y cómo realizarla. QuestionPro.
<https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/>
- Ostos Ricardo. (2024, noviembre 25). Tipos de estrés. Centro Médico ABC.
<https://centromedicoabc.com/revista-digital/tipos-de-estres/>

- Qbit. (2024). Demanda turística: Qué es, tipos y tendencias. <https://qbitbs.com/demandaturistica-tipos-caracteristicas-tendencias/>
- Quito turismo. (2023). Seguridad turística. <https://www.quito-turismo.gob.ec/seguridadturistica/>
- Sabater, V. (2020). Síntomas físicos del estrés: 9 señales que debes atender. <https://lamenteesmaravillosa.com/sintomas-fisicos-estres/>
- Sanchez Julieta. (2022, septiembre 26). Diferencias entre visitante y turista. Otra Piel. <https://www.otrapieldesign.com/post/diferencias-entre-visitante-y-turista>
- Sanitas con el deporte. (2023, agosto 22). Síntomas de estrés. <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/psicologia-psiquiatria/estres-ansiedad/sintomas-del-estres>
- Santander. (25 de 10 de 2023). Ecoturismo: próximo destino, la naturaleza. <https://www.santander.com/es/stories/ecoturismo>
- Secretaría Nacional de Gestión de Riesgos. (2022). Parque Nacional Cotopaxi. <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/parque-nacional-cotopaxi-se-prepara-frente-a-alguna-eventual-erupcion-delvolcan/#:~:text=Para%20el%20ejercicio%20comprobatorio%2C%20el,les%20permitir%20mejorar%20sus%20fortalezas.>
- Sekhon Sandeep. (2023, mayo 8). Trastorno del estado de ánimo. StatPearls - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558911/>
- Seligman Martin. (2003). Authentic Happiness. <https://archivos.crecimiento.ws/wpcontent/uploads/2021/10/La-Autentica-Felicidad-Martin-E-P-Seligman.pdf>
- Seligman Martin. (2017). El modelo PERMA+ de Seligman explicado: Una teoría del bienestar. <https://positivepsychology.com/perma-model/>

Ser Casandra. (2024). Turismo de bienestar: descanso para tu cuerpo y tu mente.

<https://www.casandra.com/es-blog/turismo-de-bienestar-wellness>

Shapiro, S., & Wilk, M. (1965). La prueba de Shapiro Wilk.

http://oacampusvirtual.uadec.mx/apoyo_escuelas/Sistemas/Dise%C3%B1o_Experimentos/Unidad2/HTML/Pdf/pdfs/prueba_Shapiro.pdf#:~:text=La%20prueba%20de%20Shapiro%20Wilk%20es%20una%20prueba,valores%20esperados%20bajo%20la%20hip%C3%B3tesis%20de%20normalidad

Teran, W. (2016). PLAN DE DESARROLLO TURÍSTICO.

[https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ff9cc7d8-fb29-4c4b-](https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ff9cc7d8-fb29-4c4b-ae58ca72c9d672f0/content)

[ae58ca72c9d672f0/content](https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ff9cc7d8-fb29-4c4b-ae58ca72c9d672f0/content) worldpackers. (2022). Turismo de salud.

<https://www.worldpackers.com/es/articles/turismo-desalud>

Yanchapanta Quintuña, J. (2023). Análisis de la relación entre el tipo de turismo y el nivel de

estrés de los turistas que visitan la provincia de Cotopaxi.

<https://repositorio.utc.edu.ec/items/2f653f20-92ce-491d-b0de-77ca5dc8f877>