



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIA Y RECURSOS NATURALES

CARRERA DE TURISMO

CARRERA DE TURISMO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**“ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL
NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA EN MINDO”**

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

Autor:

Ortiz Arias Jose Andres

Tutor:

Abarca Zaquinaula Manuel Antonio

LATACUNGA-ECUADOR

Marzo 2026

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Ortiz Arias Jose Andres, con cédula de ciudadanía No. 0503783110, declaro ser autor del presente Proyecto de Investigación: **“ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA EN MINDO”** siendo el Abarca Saquinaula Manuel Antonio Tutor del presente trabajo; y, eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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

Latacunga, 06 de marzo del 2026

Jose Andres Ortiz Arias
C.C: 0503783110
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 **ORTIZ ARIAS JOSE ANDRES**, con cédula de ciudadanía **0503783110** de estado civil soltero, a quien en lo sucesivo se denominará **EL CEDENTE**; y, de otra parte, la Doctora Idalia Eleonora Pacheco Tigselema, en calidad de Rectora, y por tanto representante legal de la Universidad Técnica de Cotopaxi, con domicilio en la Av. Simón Rodríguez, Barrio El Ejido, Sector San Felipe, a quien en lo sucesivo se le denominará **LA CESIONARIA** en los términos contenidos en las cláusulas siguientes:

ANTECEDENTES: CLÁUSULA PRIMERA. – **EL CEDENTE** es una persona natural estudiante de la carrera de Turismo titular de los derechos patrimoniales y morales sobre el trabajo de grado **“ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA EN MINDO”** la cual se encuentra elaborada según los requerimientos académicos propios de la Facultad; y, las características que a continuación se detallan:

Historial Académico

Inicio de la carrera: Octubre 2021 – Marzo 2022

Finalización de la carrera: Octubre 2025 – Marzo 2026

Tutor: Abarca Saquinaula Manuel Antonio Mg.

Tema: **“ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA EN MINDO”**

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

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

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

- a) La reproducción parcial del trabajo de grado por medio de su fijación en el soporte informático conocido como repositorio institucional que se ajuste a ese fin.
- b) La publicación del trabajo de grado.
- c) La traducción, adaptación, arreglo u otra transformación del trabajo de grado con fines académicos y de consulta.
- d) La importación al territorio nacional de copias del trabajo de grado hechas sin autorización del titular del derecho por cualquier medio incluyendo mediante transmisión.
- e) Cualquier otra forma de utilización del trabajo de grado que no está contemplada en la ley como excepción al derecho patrimonial

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

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

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

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

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

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

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

En señal de conformidad las partes suscriben este documento en dos ejemplares de igual valor y tenor en la ciudad de Latacunga, a los 6 días del mes de marzo del 2026.

Jose Andres Ortiz Arias
EL CEDENTE

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

AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

“ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA EN MINDO” de Ortiz Arias Jose Andres, de la carrera de Turismo, considero que el presente trabajo investigativo es merecedor del Aval de aprobación al cumplir las normas, técnicas y formatos previstos, así como también ha incorporado las observaciones y recomendaciones propuestas en la pre-defensa.

Latacunga, 6 de marzo del 2026

Ing. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Mg.
C.C: 1103989669
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, el postulante: Ortiz Arias Jose Andres con el título del Proyecto de Investigación: **“ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA EN MINDO”** ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de sustentación del trabajo de titulación.

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

Latacunga, 6 de marzo del 2026

Ing. Klever Homero Muñoz Solis, Mg.
C.C: 0501397814
LECTOR 1 (PRESIDENTE)

Ing. Diana Karina Vinueza Morales, Mg.
C.C: 1716060148
LECTOR 2 (MIEMBRO)

Ing. Andrea Isabel Andrade Ayala, Mg.
C.C: 1719291468
LECTOR 3 (MIEMBRO)

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi familia, por ser mi mayor apoyo durante todo este camino, por su paciencia, amor y confianza en mí, incluso en los momentos más difíciles. Su respaldo ha sido fundamental para no rendirme y seguir adelante.

A mis amigos, gracias por su amistad, por el ánimo constante, los consejos y por estar presentes en cada etapa de este proceso, haciendo que el esfuerzo sea más llevadero.

Y de manera muy especial, agradezco a mi novia, por su comprensión, apoyo incondicional y motivación diaria. Gracias por creer en mí, por acompañarme y ser un pilar importante para alcanzar esta meta.

Este logro también es de ustedes.

Jose Andres Ortiz Arias

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a mis abuelitos que hoy descansan en el cielo. Aunque ya no están físicamente, su amor, enseñanzas y ejemplo siguen guiando cada paso de mi vida. Este logro también es para ustedes.

Asimismo, dedico esta tesis a todas las personas que me han acompañado en este viaje, brindándome apoyo, ánimo y confianza en cada etapa del camino. Gracias por caminar a mi lado y ser parte de este sueño hecho realidad.

Jose Andres Ortiz Arias

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS NATURALES

TÍTULO: “ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA EN MINDO”

Autor:
Ortiz Arias Jose Andres

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés percibido y la felicidad auténtica en función de la práctica y frecuencia de actividades turísticas de los visitantes de la parroquia de Mindo, provincia de Pichincha, Ecuador. Este estudio se basa en el supuesto de que el turismo en la naturaleza impacta positivamente en la salud psicológica de los turistas, ya que, de alguna forma, ayuda a que se reduzcan niveles de estrés y se aumente la verdadera felicidad de los turistas. El estudio utilizó herramientas de recolección de datos que midieron variables de forma cuantitativa. Esto es considerado un estudio no experimental, de tipo transversal y con un alcance descriptivo correlacional. La muestra fue constituida por 385 turistas de nacionalidad tanto nacional como internacional seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los datos se recolectaron a través de instrumentos ya validados y analizados, entre los que se encuentra la Escala de Estrés Percibido, PSS-10 de Cohen, y el Cuestionario de Felicidad Auténtica de Seligman, a los que se les sumó un cuestionario de actividades turísticas y datos sociodemográficos. Los datos fueron analizados a través del coeficiente de correlación de Spearman. Los datos recolectados mostraron que los visitantes tienen niveles de estrés percibido moderados y niveles de verdadera felicidad adecuados. También, se identificó una correlación entre el estrés percibido y la felicidad auténtica ($r = -0.117$; $p = 0,021$). Así mismo, la frecuencia de actividades turísticas mostró una correlación significativa directa con la reducción del estrés ($r = 0.121$; $p = 0.018$), los resultados indican que el bienestar del visitante depende principalmente de la calidad de la experiencia turística, el tipo de actividad realizada y las características individuales del turista.

Palabras clave: Actividad turística, estrés percibido, felicidad auténtica, turismo de bienestar.

TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI
FACULTY OF AGRICULTURAL SCIENCES AND NATURAL RESOURCES

**TITLE: “PERCEIVED STRESS AND AUTHENTIC HAPPINESS THROUGH THE
LEVEL OF TOURISM ACTIVITY IN MINDO”**

Author:
Ortiz Arias Jose Andres

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the relationship between perceived stress and authentic happiness based on the practice and frequency of tourist activities among visitors to the parish of Mindo, in the province of Pichincha, Ecuador. This study is based on the assumption that nature tourism has a positive impact on the psychological health of tourists, as it helps to reduce stress levels and increase their true happiness. The study used data collection tools that measured variables quantitatively. This is considered a non-experimental, cross-sectional study with a descriptive correlational scope. The sample consisted of 385 tourists of both national and international nationality selected through non-probabilistic convenience sampling. The data were collected using validated and analyzed instruments, including Cohen's Perceived Stress Scale (PSS-10) and Seligman's Authentic Happiness Questionnaire, to which a questionnaire on tourist activities and sociodemographic data were added. The data were analyzed using Spearman's correlation coefficient. The data collected showed that visitors have moderate levels of perceived stress and adequate levels of true happiness. A correlation was also identified between perceived stress and authentic happiness ($r = -0.117$; $p = 0.021$). Likewise, the frequency of tourist activities showed a significant direct correlation with stress reduction ($r = 0.121$; $p = 0.018$). The results indicate that visitor well-being depends mainly on the quality of the tourist experience, the type of activity performed, and the individual characteristics of the tourist.

Keywords: Authentic happiness, perceived stress, tourism activities, well-being tourism.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	ii
CONTRATO DE CESIÓN NO EXCLUSIVA DE DERECHOS DE AUTOR.....	iii
AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	v
AVAL DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN	vi
AGRADECIMIENTO	vii
DEDICATORIA.....	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
1 INFORMACIÓN GENERAL	1
2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	2
3 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO	3
3.1 Beneficiarios directos.	3
3.2 Beneficiarios indirectos.	4
4 PROBLEMA	5
5 OBJETIVOS	7
5.1 OBJETIVO GENERAL	7
5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	7
6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO-TÉCNICA	26
7 Estrés percibido	28
7.1 Estrés	28
7.2 Felicidad	29
7.3 Felicidad auténtica.....	29
7.4 Turismo.....	29
7.5 Actividad turística	30

7.6	Atractivos turísticos	30
7.7	Turismo de aventura	30
7.8	Turismo de ocio y recreación	30
7.9	Bienestar humano	31
7.10	Turismo de salud.....	31
7.11	Actividades turísticas que contribuyen al bienestar.....	31
7.12	. Fundamentación teórica del estrés percibido.....	32
7.13	La felicidad auténtica como constructo psicológico.....	32
7.14	Turismo y bienestar psicológico	33
7.15	Enfoque metodológico y rigor científico	33
7.16	Implicaciones para la gestión turística.....	34
7.17	Aportes al campo académico	34
7.18	Proyecciones y recomendaciones técnicas.....	34
7.19	Estrés percibido: bases teóricas y aplicaciones en contextos turísticos.....	35
7.20	Estrés, naturaleza y restauración psicológica.....	36
7.21	Felicidad, bienestar subjetivo y calidad de vida	36
7.22	Felicidad auténtica y modelo PERMA	37
7.23	Turismo como fenómeno psicológico y social	37
7.24	Actividad turística, actividad física y bienestar emocional	38
7.25	Turismo de bienestar como estrategia de desarrollo sostenible.....	38
7.26	Enfoque metodológico y rigor científico	39
8	VALIDACIÓN DE LAS PREGUNTAS CIENTÍFICAS	39
8.1	Pregunta científica principal.....	39
8.2	Preguntas científicas secundarias:	40
9	METODOLOGÍA.....	41

10	Matriz de comparación de instrumentos aplicados en otras investigaciones	42
11	CRONOGRAMA DE SALIDAS DE CAMPO PARA APLICACIÓN DE ENCUESTAS	29
11.1	Modelo de instrumento	31
12	VALORACIÓN DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA	35
12.1	Felicidad Auténtica (Authentic Happiness Inventory - AHI)	37
13	Tipo de investigación	38
13.1	Exploratoria	38
13.2	Descriptiva	39
13.3	Cuantitativo.....	39
14	Técnicas e instrumentos.....	39
15	Área de estudio	40
	Ilustración 1 <i>Mapa Turístico</i>	40
16	Límites	41
17	Altitud.....	41
18	Coordenadas geográficas	41
19	Clima	41
20	Trabajo de campo	41
21	Atractivos turísticos.....	42
22	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
23	POBLACIÓN Y MUESTRA	44
24	Procedimiento de recolección de datos	44
25	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	45
26	Instrumento de recolección de datos con respecto al estrés percibido, felicidad auténtica y práctica de actividades turísticas.	45

27	Técnica de muestreo	47
27.1	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	47
27.2	Excel	48
27.3	Correlación Pearson	49
27.4	Correlación de Spearman	49
28	RESULTADOS	50
29	Análisis estadístico de Mindo (Estrés percibido, Felicidad Auténtica y Frecuencia Turística).....	50
29.1	Procedencia de Turistas	51
29.2	Distribución de Genero	53
29.3	Distribucion por Grupos de Edad	54
29.4	Distribución por Tipo de Acompañamiento.	56
29.5	Distribución por niveles de ingreso	57
29.6	Estrés por Grupos de Edad.....	58
29.7	Correlación de Spearman: Nivel de Estrés vs Felicidad Auténtica	60
29.8	Correlación de Spearman: Nivel de Estrés vs Frecuencia Turística (1-5)	61
29.9	Correlación de Spearman: Felicidad Auténtica vs Frecuencia Turística	62
	62
30	Análisis de las Tres Variables	62
30.1	Estrés percibido y felicidad auténtica	63
30.2	Estrés percibido y frecuencia turística	64
30.3	Felicidad auténtica y frecuencia turística.....	64
30.4	Integración de las tres variables	65
31	IMPACTOS	65
31.1	Impactos Ambientales.....	65

31.2	Impactos Económicos	66
31.3	Impactos Sociales	67
32	CONCLUSIÓN	67
33	RECOMENDACIÓN	68
34	REFERENCIAS	70

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1	Mapa Turístico.....	40
Ilustración 2	Mapa de los Atractivos Turísticos en Mindo	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Procedencias.....	51
Figura 2	Distribución de género.	53
Figura 3	Grupos de Edad	54
Figura 4	Tipo de Acompañamiento	56
Figura 5	Niveles de Ingreso.....	57
Figura 6	Grupos de turistas que ingresan según su edad.....	58
Figura 7	Felicidad auténtica por género	59
Figura 8	Correlación de Spearman	60
Figura 9	Correlación de spearman.....	61
Figura 10	Felicidad auténtica vs frecuencia turística	62

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Objetivos de la investigación.....	8
Tabla 2 Instrumentos Aplicados	26
Tabla 3 Instrumento que evalua la Felicidad auténtica	27
Tabla 4 Cronograma de salidas de campo.	29
Tabla 5 Preguntas sobre el Estrés Percibido.....	31
Tabla 6 Instrumento para medir la Felicidad Auténtica	33

1 INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto:

“ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD TURÍSTICA EN MINDO”

Lugar de ejecución:

Provincia: Pichincha

Zona: 2 Centro Norte

Cantón: San Miguel de los Bancos

Parroquia: Mindo

Barrio: Centro

Facultad que auspicia

Universidad Técnica de Cotopaxi

Unidad Académica: Facultad de Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales

Equipo de Trabajo de investigación:

Nombre de tutor: Ing. Abarca Saquinaula Manuel Antonio

Nombre del investigador: Ortiz Arias José Andrés

Teléfono: 0983202412

Correo electrónico: jose.ortiz3110@utc.edu.ec

Área de Conocimiento: (Servicios) Servicios Personales

Línea de investigación: Planificación y Gestión de Turismo Sostenible y Sustentable

Sublínea: Análisis del Turismo.

2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

En la actualidad, el nivel de estrés ha aumentado considerablemente y es uno de los principales problemas de salud pública que afecta a personas de todas las edades y labores, desembocados de varios factores como las exigencias laborales, el ritmo acelerado de la vida y el exceso de redes tecnológicas dieron lugar al aumento en los niveles de estrés, impactando directamente tanto en la salud física y emocional de las personas. Según (De la Cruz-Piña et al., 2023) , menciona que el turismo o viajes mejoran el bienestar personal dando lugar a un buen aspecto, una buena salud en general y un estilo de vida que engloba la actividad física, el equilibrio y la armonía emocional. Como respuesta a esta problemática, el turismo de la naturaleza y la actividad física en entornos naturales han sido reconocidos como estrategias efectivas para reducir el estrés y mejorar el bienestar general, por ende, permite a las personas desconectarse de sus rutinas diarias y buscar experiencias placenteras que permita mejorar tanto el bienestar emocional como físico.

La actividad física se ha identificado como un factor clave en la reducción del estrés e impulsar el bienestar psicológico.

Estudiar la relación entre el estrés percibido y la felicidad auténtica a través de la actividad física en turistas resulta fundamental para comprender cómo las experiencias turísticas pueden contribuir al bienestar emocional. La felicidad auténtica, entendida como un estado de satisfacción profunda y perdurable, puede verse potenciada por actividades que fomenten la conexión con el entorno, la liberación de endorfinas y la mejora de la salud física y mental.

En los dos sectores, salud y turismo, se quiere comprender cómo se puede brindar información útil incorporando estrategias de promoción de la salud y de ejercicio, a los paquetes turísticos, en virtud de aumentar la ganancia psicológica de los turistas. También, puede

contribuir a la investigación sobre el turismo activo y su impacto en la salud, resaltando la relevante función del turismo en la mejora y la salud emocional.

3 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

La presente investigación genera beneficios a diversos actores vinculados directa e indirectamente con la actividad turística en la parroquia de Mindo, aportando información relevante para la toma de decisiones en el ámbito académico, social y turístico.

3.1 Beneficiarios directos.

Los beneficiarios directos del estudio estuvieron conformados por 385 turistas nacionales y extranjeros, correspondientes a la muestra seleccionada para la investigación. Con base en la distribución de género obtenida durante el trabajo de campo, la estimación de beneficiarios directos es la siguiente:

Mujeres: aproximadamente 200 turistas, que representan el 52 % de la muestra.

Hombres: aproximadamente 185 turistas, que representan el 48 % de la muestra.

Estos beneficiarios se ven directamente favorecidos por los resultados del estudio, ya que permiten comprender la relación entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y la práctica de actividades turísticas en entornos naturales, aportando información relevante para el diseño de experiencias turísticas orientadas al bienestar psicológico y emocional del visitante.

La investigación de experiencias turísticas relevantes ha mostrado que pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar psicológico. (Filep y Laing, 2019; Uysal et al., 2016). Este tipo de estudios ayuda a mejorar el diseño de experiencias turísticas que faciliten el bienestar de los visitantes.

3.2 Beneficiarios indirectos.

La investigación y resultados esparcen beneficios a varios, más informalmente, relacionados con el desarrollo turístico de la parroquia de Mindo:

Para los proveedores de servicios de la zona, los resultados de la investigación ofrecen la oportunidad de enriquecer la planificación y el diseño de los servicios turísticos, con un énfasis en el bienestar.

Los resultados de la investigación sirven de insumo en el proceso de planificación y toma de decisiones sobre el turismo sostenible a los actores locales en la administración y gerencia en turismo.

La comunidad local es la más favorecida, pues gracias al turismo de bienestar, se generan impactos positivos en la economía de la comunidad y en el desarrollo de la comunidad local.

El estudio aporta al campo de la investigación turismo y bienestar la posibilidad de contar con insumos para futuros estudios, posibilitando a la disciplina contar con información empírica.

El área de investigación, al ser un beneficiario indirecto relevante de esta investigación, usa el cruce del turismo y la psicología, y aporta información empírica sobre la interrelación del estrés percibido, la felicidad y la actividad turística. Estos aportes pueden ser fundamentales y útiles para la apertura de nuevas líneas de investigación y, en particular, para el diseño de estudios de corte comparativo en otros destinos turísticos.

4 PROBLEMA

En la última década, se ha incrementado el interés por comprender el papel del turismo en la promoción del bienestar psicológico y emocional. Diversos estudios muestran que el turismo puede ser una herramienta efectiva para reducir el estrés y fomentar emociones positivas (Filep & Laing, 2019). Según Diener et al. (2018), la “felicidad auténtica” se asocia con experiencias significativas, autorrealización y conexión con el entorno, aspectos que ciertos tipos de turismo especialmente el de naturaleza pueden facilitar.

El desarrollo turístico en América Latina, y en especial en el caso de Ecuador, ha sido más focalizado en el crecimiento económico, dejando de lado el impacto psicológico que el turismo genera en los visitantes. En el caso de Ecuador, la Organización Mundial del Turismo (2022) menciona que es necesario, en la planificación de destinos, incorporar indicadores de bienestar, y esto es aún más incipiente en esta región. De la misma manera, la interrelación de turismo, estrés y felicidad aún es un fenómeno poco investigado y es necesario abordar esta relación en un contexto específico.

El caso de Mindo, ubicado en la provincia de Pichincha, donde se concentra una de las más altas riquezas biológicas del país, se ha consolidado como un destino relevante para el ecoturismo y turismo de aventura. Empero, la escasez de estudios en la psicología del turismo es aún más acuciante. Según López y Macas (2021), en el turismo de Mindo y zonas rurales circunvecinas, la rapidez con que ha ocurrido el fenómeno es notable, aunque esto ha ocurrido con escasa evaluación de los impactos que se generan e incluso del bienestar que se logra obtener por parte de los visitantes y la sostenibilidad del destino.

Además, aunque el ecoturismo puede reducir el estrés y fomentar la conexión con la naturaleza (Capaldi et al., 2015), esto depende del tipo de actividad, la motivación del turista y

la calidad de la experiencia. En este sentido, hay una brecha de conocimiento sobre cómo se experimenta el bienestar turístico en Mindo.

En Mindo, esta relación entre la participación turística y los estados psicológicos del turista aún no ha sido medida sistemáticamente. Se desconoce, por ejemplo, si turistas que realizan actividades de aventura intensa reportan menores niveles de estrés post-visita que quienes optan por caminatas contemplativas o visitas gastronómicas. Esta falta de evidencia empírica impide desarrollar productos turísticos estratégicamente enfocados en el bienestar emocional de los visitantes.

A pesar de la creciente tendencia, existen pocas investigaciones que exploren la relación entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y la actividad física en los turistas. No se ha determinado con precisión cómo la participación en actividades físicas durante el viaje puede influir en la reducción del estrés y en la generación de bienestar a largo plazo.

Ante esta situación, surge la necesidad de investigar cómo la actividad física en entornos turísticos puede ser una estrategia efectiva para disminuir el estrés percibido y promover la felicidad auténtica. Este estudio busca identificar qué tipos de actividades físicas tienen un mayor impacto en el bienestar del turista y cómo pueden ser integradas en la planificación y gestión de experiencias turísticas para maximizar sus beneficios.

5 OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GENERAL

Examinar la relación entre la práctica del turismo en Mindo y la auténtica felicidad y estrés percibido en los turistas.

5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer límites para el estrés que sientan los visitantes en Mindo.
- Determinar la relación que existe entre el bienestar genuino y la práctica de actividades turísticas.
- Determinar la relación existente entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y la práctica de actividades turísticas en los turistas que visitan Mindo.

Tabla 1*Objetivos de la investigación*

Objetivos	Métodología	Actividades	Resultado esperado
Medir el estrés percibido en los visitantes que visitan Mindo.	Tipo:Diagnostica Metodo:Cualitativo, Deductivo, Observacional Técnica e instrumentos Encuesta - Cuestionario	Seleccionar el instrumento para la recolección de datos mas idoneos para medir el estrés percibido. Calcular el tamaño de la muestra. Seleccionar las actividades turísticas con mas demanada y jerarquia. Elaborar el cronograma de las salidas de campo para aplicar los instrumentos.	Nivel de estrés medido. Tamaño de la 2muestra.
Evaluar la felicidad auténtica y la práctica de actividades turísticas para la determinación de la correlación existente.	Tipo:Diagnostica Metodo: Cuantitativa, Deductivo, Observacional Técnica e instrumentos Encuesta - Cuestionario	Seleccionar el instrumento para la recolección de datos mas idoneos para medir el estrés percibido. Calcular el tamaño de la muestra. Seleccionar los atractivos turísticos con mas demanada y jerarquia. Elaborar el cronograma de las salidas de campo para aplicar los instrumentos.	Felicidad autentica y actividades evaluadas.
Determinar la relación existente entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y la práctica de actividades turísticas en los turistas que visitan Mindo.	Tipo: Diagnostica Metodo: Cuantitativa, Técnica e instrumentos: Sotware estadístico (R-SPSS)	Ingresar los datos obtenidos en campo, en una hoja de exel. Realizar graficas estadisticas con los datos recolectados. Migrar los datos de exel a un software estadistico (R-SPSS). Aplicar pruebas estadísticas de recolección y de comparación según la naturalidad de las variables del estudio.	Correlación de las tres variables.

6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO-TÉCNICA

La fundamentación científico técnica constituye el soporte teórico que sustenta la presente investigación, permitiendo analizar los conceptos de estrés percibido, felicidad auténtica y actividad turística desde una perspectiva interdisciplinaria. El sector de turismo moderno abarca el bienestar psicológico como un punto focal para desarrollar y gestionar destinos sostenibles.

El estrés percibido es la evaluación cognitiva de una persona respecto a las demandas del entorno y sus recursos para enfrentarlas. Según el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984), el estrés no está determinado por estímulos externos. Es un producto de la interpretación subjetiva interna de una persona. En contextos turísticos, este proceso puede verse influenciado por factores previos al viaje, expectativas y condiciones del entorno.

La felicidad es comprendida como un estado emocional positivo y relativamente estable, asociado al bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida. Desde esta perspectiva, no se limita a experiencias momentáneas de placer, sino que incluye una evaluación cognitiva integral de la vida personal y social.

La felicidad auténtica, desarrollada dentro del marco de la psicología positiva por Seligman (2002), se basa en el compromiso, el sentido de vida y el uso de fortalezas personales. En el contexto turístico, esta forma de felicidad se manifiesta cuando las experiencias generan conexión con la naturaleza, aprendizaje significativo y autorrealización.

El turismo es un fenómeno social, cultural y psicológico que trasciende su dimensión económica. La forma en que las experiencias turísticas impactan en la salud emocional de los turistas es a través de procesos de desconexión con el estrés de la vida cotidiana y la mejora del bienestar de forma integral.

El turismo que se realiza en entornos naturales y el turismo de aventura hace que los turistas se sientan motivados a realizar actividad física, lo que mejora la salud, la relajación, y el disfrute de la compañía, lo cual de forma integral contribuye a disminuir el estrés y aumenta la salud mental.

Las experiencias que ofrece el turismo de aventura y de naturaleza en relación con la gestión emocional del viajero, estos pueden generar en el viajero el deseo de lograr nuevas metas y a trabajar de forma activa por alcanzar esas nuevas metas, así como influyen de manera importante sobre la gestión del bienestar y la felicidad.

El bienestar es considerado en el ámbito del turismo como el estado que se logra con el cierre de la dimensión física, la emocional y la social, y por la integral y la vital del turismo se define como el bienestar de una experiencia que le otorga el viajero y que siente que es útil, que se siente seguro y que satisface lo que busca.

El bienestar se ha convertido en una tendencia en el turismo y sobre todo en el turismo de salud, donde se ha integrado el bienestar a la salud en el gusto de servicios de salud, lo que impacta positivamente a la salud física e impacta en el estado emocional de la personas y responde a las necesidades de aquellas personas que anhelan el equilibrio emocional y la salud.

La relación del estrés, la felicidad y el turismo es complejo y no se puede explicar de manera lineal, ya que se depende de la experiencia que haya tenido el viajero, la actividad que haya realizado y las características de la persona.

Integrar otros instrumentos científicamente validados, como la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y el Inventario de Felicidad Auténtica, refuerza el rigor científico del estudio y la confiabilidad y validez de sus resultados.

Agregar una perspectiva del bienestar en el ámbito de la gestión del turismo hace posible el diseño de productos turísticos sostenibles, que sean experienciales para los visitantes y que favorezcan el desarrollo local del destino.

Por último, el razonamiento científico y técnico demuestra que el turismo, cuando se planifica desde un enfoque de bienestar, tiene el potencial de ser una herramienta efectiva para aliviar el estrés y promover la felicidad auténtica, y contribuye a la sostenibilidad general del destino Míndo.

La última década ha visto un incremento notable en el turismo de bienestar en el mundo. Como respuesta a la demanda de un estilo de vida más saludable, se están formando nuevas modalidades de viaje que ofertan este tipo de experiencias. (de la Cruz-Piña et al., 2023, p. 99).

El equilibrio y bienestar de una persona resulta no de la ausencia de estímulos estresores en su vida, sino de las estrategias positivas que posee para afrontarlas, en ello radica la importancia del afrontamiento al estrés. (R.S.Lazarus, 2006)

Las afectaciones a la salud producto del estrés, y los inadecuados hábitos, han provocado que las personas sean cada vez concientes de su salud, esto resultó en un redireccionamiento a opciones naturales y métodos de salud preventivos y curativos, proporcionando el desarrollo continuo del turismo de salud.(de la Cruz-Piña et al., 2023, p. 100)

7 Estrés percibido

7.1 Estrés

Algunos síntomas que se presentan “son cambios en la salud física, emocional y en el bienestar psicológico que el individuo pueda estar sintiendo. El ataque al estrés implica el ejercicio de la tensión en el cuerpo por un poco de tiempo; el estrés también trae consecuencias durante, después y antes de enfrentar situaciones que son agobiantes, amenazantes y que difíciles.

Para Lazarus, el estrés psicológico aparece a partir de situaciones en el entorno, las valoraciones que se hacen de esas situaciones y cómo la persona se las arregla para afrontarlas” (Góngora-Coronado et al., 2020, p. 2).

7.2 Felicidad

Es un estado emocional positivo y duradero que implica sentimientos de bienestar, satisfacción con la vida y realización personal. No se limita a momentos de placer, sino que también incluye una evaluación cognitiva positiva de la vida. Está ligada a una apreciación personal, una apreciación subjetiva que varían según la condición social. (Margot, 2007, p. 57)

7.3 Felicidad auténtica

Proviene de vivir una vida con sentido, compromiso y placer, y no solo de emociones momentáneas. Para Seligman, la felicidad auténtica se alcanza cuando una persona usa sus fortalezas personales en actividades significativas, lo cual genera una vida plena. Vive experiencias que le permiten crecer o desconectarse del estrés cotidiano. El individuo va adquirir experiencias que le permiten crecer o desconectarse del estrés (Seligman, 2002, p. 7)

7.4 Turismo

Una parte del texto pone de relieve el fenómeno tanto social como cultural del turismo y su importancia económica, conceptualizando como fenómeno la movilidad de personas que viajan por razones personales, laborales, y/o comerciales, y clasificando a los móviles como viajeros, turistas, y/o visitantes, ya sean residentes o no. También señala que el turismo, por su naturaleza, involucra una gran variedad de actividades y de públicos (*Glosario de términos de turismo / OMT*, s. f., p. 1)

7.5 Actividad turística

Son todas aquellas actividades que requiera de actividad física en los turistas durante el viaje, estas son practicadas por diferentes motivos como religioso, académico, científico, aventura, sol y playa, deportes extremos, avistamiento de aves, ocio y recreación que insiten a participar de manera activa al turista. (Quillupangui Toapanta, 2020, p. 7)

7.6 Atractivos turísticos

Como lo explica (Pazmiño Grados, 2023, p. 15) “Cada destino turístico tiene una gran cantidad de recursos que pueden ser captados por los visitantes. Estos recursos dan la posibilidad de definir una serie de lugares, de enfocar idealmente la atención del turista” Los atractivos son indispensables para el turismo pues son los principales actores para que los turistas acudan a un lugar en específico.

7.7 Turismo de aventura

El turismo de aventura está directamente vinculado al medio ambiente, y gran parte de sus actividades se desarrollan en espacios naturales. Branco (1999) afirma que el medio ambiente es un conjunto de elementos físicos, ecosistemas naturales y sociales en los que los seres humanos se insertan, individual y socialmente, en un proceso de interacción que implica el desarrollo de las actividades humanas, la preservación de los recursos naturales y las características esenciales del entorno. (Melo & Aguiá, 2016, p. 284).

7.8 Turismo de ocio y recreación

Por lo general, el análisis comienza con la división de los sectores organizacionales: Cultura; Deporte y Recreación; y Turismo. Hay que suponer que los criterios considerados pueden ser privativos y de orden técnico y logístico, en el intento de agendar el mismo volumen

de actividades por departamento, para no sobrecargar a los mismos. En el caso del Sesc, esa división encierra una concepción limitada de la recreación, asociada con los deportes y las actividades físicas. La recreación es una actividad que se elige llevar a cabo de forma voluntaria y que tiene la finalidad de reconstruir las fuerzas físicas y mentales. Esto alienta al viajero a descansar, divertirse o relajarse en su tiempo libre (Cheibub & Melo, 2010, p. 5).

7.9 Bienestar humano

Esta orientación promueve el desarrollo de las habilidades del yo, que pueden ser utilizadas en la relación del individuo con su realidad. En ese sentido, se logra en la medida en que el sujeto tiene una jerarquía del Yo que le permite mediar adecuadamente con las exigencias del interior y del exterior; de este modo, el bienestar se concibe como algo que va más allá de la ausencia de la angustia y de los síntomas que le revisten, haciendo operante al Yo, y les permite un ajustamiento adecuado a las raíces de la problemática (Córdoba y cols., 2022, p. 11).

7.10 Turismo de salud

Es un tipo de turismo donde las personas viajan con el propósito principal de mejorar o mantener su salud física, mental o estética, combinando el cuidado personal con la experiencia turística, abarca todos los tipos de viajes que promueven el bienestar, desde tratamientos médicos hasta actividades preventivas y terapias alternativas. (Bonfada et al., 2011, p. 4).

7.11 Actividades turísticas que contribuyen al bienestar

El turismo de bienestar se define como una actividad turística donde el viajero se desplaza para aprovechar la ausencia de un tratamiento no convencional para la enfermedad o la enfermedad. Se considera un subsector de la industria turística con bajo nivel de reconocimiento por la oferta y demanda de productos y servicios turísticos, debido a las

especificidades técnicas y a las actividades que ofrecen a sus beneficiarios. (Cevallos & Yépez, 2023, p. 12)

7.12 . Fundamentación teórica del estrés percibido

El estrés percibido se conceptualiza como la evaluación cognitiva que realiza una persona sobre las demandas del entorno y su capacidad para afrontarlas. Desde el enfoque transaccional, el estrés no depende exclusivamente del estímulo externo, sino de la interpretación subjetiva que el individuo realiza de la situación (Lazarus & Folkman, 1984). En contextos turísticos, esta evaluación cognitiva puede verse modulada por factores personales, sociales y ambientales.

Diversos estudios señalan que el estrés en turistas suele estar asociado a condiciones previas al viaje, como la carga laboral, la presión económica o las responsabilidades familiares, más que a la actividad turística en sí (Pearce, 2011). En destinos naturales como Mindo, el entorno puede actuar como un factor amortiguador del estrés, aunque este efecto no es homogéneo para todos los visitantes.

7.13 La felicidad auténtica como constructo psicológico

La felicidad auténtica se diferencia de la felicidad hedónica al centrarse en el sentido de vida, el compromiso personal y la autorrealización. Desde la psicología positiva, Seligman (2011) plantea que el bienestar auténtico se construye a partir de dimensiones profundas que incluyen emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros.

En el contexto turístico, la felicidad auténtica se manifiesta cuando las experiencias generan aprendizajes significativos, conexión con la naturaleza y fortalecimiento de vínculos sociales

(Filep & Deery, 2010). No obstante, su estabilidad relativa explica por qué no siempre se ve influida por la frecuencia de actividades turísticas.

7.14 Turismo y bienestar psicológico

El turismo ha sido tradicionalmente asociado con la reducción del estrés y el aumento del bienestar. Sin embargo, investigaciones recientes advierten que estos efectos no son automáticos ni universales (Uysal et al., 2016). La calidad de la experiencia turística, las expectativas del visitante y el contexto sociocultural influyen de manera determinante en los resultados psicológicos del viaje.

En destinos de naturaleza, el contacto con entornos verdes puede generar beneficios emocionales y cognitivos, como la restauración psicológica y la disminución de la fatiga mental (Kaplan & Kaplan, 1989). No obstante, estos efectos dependen de la vivencia subjetiva de cada individuo.

7.15 Enfoque metodológico y rigor científico

El uso de escalas validadas para medir el estrés percibido y la felicidad auténtica permite garantizar la confiabilidad y validez de los resultados (Cohen et al., 1983). La aplicación del coeficiente de correlación de Spearman resulta adecuada para analizar relaciones entre variables psicológicas cuando no se cumplen supuestos de normalidad.

La ausencia de correlaciones estadísticamente significativas no representa una limitación, sino un hallazgo relevante que evidencia la complejidad del bienestar humano y la necesidad de enfoques multidimensionales en la investigación turística.

7.16 Implicaciones para la gestión turística

Los hallazgos sugieren que la planificación turística no debe centrarse únicamente en el aumento de la frecuencia de visitas, sino en la creación de experiencias significativas que promuevan el bienestar integral del visitante (UNWTO, 2021). El turismo de bienestar y el turismo sostenible emergen como enfoques estratégicos para destinos naturales como Mindo.

Estas estrategias también contribuyen al desarrollo local, fortaleciendo la relación entre turismo, salud mental y sostenibilidad comunitaria.

7.17 Aportes al campo académico

Esta investigación contribuye al campo del turismo y la psicología del bienestar al evidenciar la independencia relativa entre estrés, felicidad auténtica y frecuencia turística. Estudios previos han señalado la necesidad de integrar variables psicológicas y sociales para comprender el impacto real del turismo en el bienestar (Sirgy, 2019).

Asimismo, se abre la posibilidad de futuras investigaciones que incorporen enfoques mixtos y análisis comparativos entre diferentes contextos culturales.

7.18 Proyecciones y recomendaciones técnicas

Se recomienda que futuras investigaciones utilicen metodologías mixtas que integren datos cuantitativos y cualitativos, permitiendo una comprensión más profunda de la experiencia turística (Creswell & Plano Clark, 2018). Además, ampliar la muestra y considerar variables moderadoras fortalecería la validez externa de los estudios.

Estas proyecciones contribuirán al diseño de políticas turísticas centradas en el bienestar psicológico y la sostenibilidad del destino.

7.19 Estrés percibido: bases teóricas y aplicaciones en contextos turísticos

El estrés percibido es uno de los constructos más relevantes en la psicología contemporánea debido a su influencia directa sobre la salud física, mental y emocional de las personas. Desde el modelo transaccional propuesto por Lazarus y Folkman (1984), el estrés se entiende como el resultado de una interacción dinámica entre el individuo y su entorno, donde la percepción y la evaluación cognitiva juegan un papel determinante. No es el propio acontecimiento el que provoca el estrés, sino la propia valoración que la persona hace de su capacidad para afrontar las exigencias que dicho acontecimiento el resultado de las exigencias que dicho acontecimiento hace.

Dicha interpretación resulta particularmente válida en el marco del turismo, ya que los turistas que llegan a los destinos lo hacen con diferentes niveles de estrés acumulado en función de su vida diaria, el trabajo y las responsabilidades sociales que de allí se derivan. La planificación del viaje, el tiempo del trayecto, los temas de seguridad y los aspectos relativos a la calidad y nivel de los servicios turísticos implicados en la experiencia del viaje pueden, según los casos, facilitar la relajación o generar más estrés, incluso convertir el viaje en una experiencia estresante (Pearce, 2011).

La variable en la que nos queremos centrar y que ha sido estudiada por Cohen et al. (1983) y que ha gozado de una amplia utilización en el ámbito del turismo, es la Escala de Estrés Percibido (PSS). Su enfoque subjetivo permite captar cómo las personas evalúan sus experiencias recientes, lo que resulta fundamental para comprender el impacto psicológico real del viaje.

7.20 Estrés, naturaleza y restauración psicológica

Diversos estudios han demostrado que el contacto con la naturaleza tiene efectos restauradores sobre el estrés y la fatiga mental. La Teoría de la Restauración de la Atención, formulada por Kaplan y Kaplan en 1989, sostiene que los ambientes naturales posibilitan la recarga de algunos recursos cognitivos que se ven fácilmente desgastados por los requerimientos de la vida citadina. Esto se debe a que tales ambientes contienen suaves y no demandantes, lo que facilitan la relajación y la atención de manera involuntaria.

Entornos como los de Mindo, que poseen bosques nublados y gran biodiversidad, se constituyen como moderadores del estrés. Sin embargo, estos beneficios no se producen de manera automática, ya que dependen de la calidad de la experiencia, el nivel de inmersión del visitante y su predisposición psicológica (Capaldi et al., 2015).

7.21 Felicidad, bienestar subjetivo y calidad de vida

La felicidad ha sido abordada científicamente desde el concepto de bienestar subjetivo, el cual integra dos componentes principales: el afectivo (emociones positivas y negativas) y el cognitivo (satisfacción con la vida) (Diener et al., 2018). Este enfoque indica que la felicidad es una experiencia subjetiva que se vive de forma completamente diferente por cada individuo, diferente en términos de su socio-cultura.

En el campo del turismo, el bienestar subjetivo se refiere a los viajes y el disfrute que producen, así como la forma en que aportan a la relajación y la gratificación. Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que los efectos de los viajes son temporales porque, en la mayoría de los casos, las experiencias turísticas son consumistas o se limitan a la simple participación en actividades (Uysal et al., 2016).

7.22 Felicidad auténtica y modelo PERMA

La felicidad auténtica, desarrollada dentro del marco de la psicología positiva, propone una visión más profunda y sostenible del bienestar humano. Seligman (2011) plantea que el bienestar auténtico se construye a partir de cinco dimensiones fundamentales conocidas como el modelo PERMA: emociones positivas (Positive emotions), compromiso (Engagement), relaciones positivas (Relationships), sentido de vida (Meaning) y logros (Accomplishment).

Este enfoque resulta particularmente válido para analizar el turismo, dadas las múltiples dimensiones que pueden afectar de forma simultánea a varios de estos componentes, como en el caso de las vivencias en los viajes. El compromiso se da en el caso de los viajeros que se implican de manera plena en una determinada actividad, el significado se puede experimentar cuando el viajero aprecia y contempla la cultura y la naturaleza de la región, y las relaciones se pueden reforzar en caso de interacción entre los viajeros.

Sin embargo, la verdadera felicidad tiene una estabilidad relativa. Este sería uno de los motivos que explicaría la ausencia de relaciones directas entre la cantidad de prácticas turísticas que realiza una persona y su nivel de felicidad (Filep & Deery, 2010).

7.23 Turismo como fenómeno psicológico y social

El turismo es un fenómeno multidimensional que va más allá del desplazamiento físico. Desde una perspectiva psicológica, el turismo representa una experiencia simbólica que permite al individuo redefinir su identidad, romper con la rutina y explorar nuevas formas de interacción social (Sirgy, 2019).

La Organización Mundial del Turismo (OMT, 2022) señala que el turismo puede contribuir al bienestar social y al desarrollo económico de la comunidad receptora, siempre que el enfoque esté orientado hacia el desarrollo de experiencias significativas y sostenibles. No

obstante, la falta de planificación y de un enfoque turístico humanista, pueden provocar estrés, saturación, y una serie de experiencias negativas.

Por esta razón, el estudio del turismo, y en este caso, de la psicología, resulta de gran importancia para comprender el verdadero impacto que tiene el turismo y la salud mental de sus usuarios.

7.24 Actividad turística, actividad física y bienestar emocional

La actividad turística incluye un amplio conjunto de prácticas recreativas, físicas y contemplativas que influyen en el bienestar del visitante. La literatura científica ha demostrado que la actividad física moderada, especialmente en entornos naturales, contribuye a la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y el fortalecimiento del bienestar emocional (De la Cruz-Piña et al., 2023).

No obstante, el impacto de la actividad turística sobre el bienestar no depende exclusivamente de la cantidad de actividades realizadas, sino de la experiencia subjetiva asociada a estas. Actividades intensas o mal planificadas pueden generar fatiga y estrés adicional, mientras que experiencias equilibradas y significativas favorecen la felicidad auténtica.

7.25 Turismo de bienestar como estrategia de desarrollo sostenible

El turismo de bienestar se consolida como un enfoque estratégico que integra la salud mental y emocional en la planificación turística. La Organización Mundial del Turismo (2021) menciona que este tipo de turismo busca mejorar la calidad de vida del viajero a través de la obtención de experiencias que promuevan la armonía, la tranquilidad, y la autoconciencia.

Desde la ciencia, el turismo de bienestar se define como un sistema a través del cual se integran objetivos de tipo psicológico, sociológico y económico, tanto en beneficio del viajero como en la contribución al desarrollo sostenible de una comunidad local. En el caso de Mindo, este enfoque resulta especialmente pertinente, dada la riqueza natural del entorno y su potencial para ofrecer experiencias de tipo restaurativa.

7.26 Enfoque metodológico y rigor científico

El análisis del estrés percibido y la felicidad auténtica requiere instrumentos validados y enfoques metodológicos rigurosos. Los resultados son confiables y se pueden comparar con otros estudios (Cohen et al., 1983; Seligman, 2011) gracias al uso de escalas PSS y AHI.

Los estudios correlacionales identifican relaciones entre las variables psicológicas, pero sin suponer una directa, lo cual es consistente con la complejidad del bienestar. La falta de correlaciones significativas es un indicativo de la naturaleza multifactorial del bienestar y no de una limitación metodológica.

8 VALIDACIÓN DE LAS PREGUNTAS CIENTÍFICAS

8.1 Pregunta científica principal

8.1.1 ¿Cómo influyen los niveles de estrés y la frecuencia de prácticas de actividades turísticas en el índice de felicidad auténtica de los visitantes de Mindo?

Con base en los resultados obtenidos mediante la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y el Cuestionario de Felicidad Auténtica, se evidencia que los niveles de estrés y la frecuencia de prácticas de actividades turísticas influyen en el índice de felicidad auténtica de los visitantes de Mindo de manera lineal y multifactorial.

La correlación de Spearman demuestra una relación de dependencia específicamente en los niveles de estrés y de las actividades turísticas realizadas, por lo que se puede inferir que la

felicidad auténtica tiene una estabilidad relativa y, en consecuencia, la relación entre estrés y felicidad auténtica es inversamente proporcional.

Sin embargo, hay que destacar que, en las actividades turísticas realizadas en la naturaleza, los turistas pueden experimentar y, de este modo, mejorar su bienestar emocional, aunque mitigue la percepción de su felicidad auténtica, sobre todo si estas actividades no se auto perciben como relevantes y no se concuerdan con sus motivaciones como turistas.

8.2 Preguntas científicas secundarias:

8.2.1 ¿Cómo influye la frecuencia de la práctica de actividades turísticas en la reducción del estrés?

Los resultados del estudio indican que la frecuencia de la práctica de actividades turísticas influye en la reducción del estrés percibido. El análisis de correlación evidencia que una mayor frecuencia de actividades turísticas garantiza automáticamente niveles más bajos de estrés.

Sin embargo, se observa que los turistas que participan de manera regular en actividades turísticas en entornos naturales tienden a reportar niveles de estrés moderados, lo que sugiere que el contacto con la naturaleza y la desconexión de la rutina cotidiana actúan como factores protectores frente al estrés. Numerosas actividades miden la calidad del turismo, pero la reducción del estrés es la más beneficiosa.

8.2.2 ¿Qué actividades turísticas impactan más en la percepción del estrés?

Impactan positivamente en la reducción del estrés actividades como el trabajo de campo, caminatas de ecoturismo, observación de aves, visitas a cascadas y espacios contemplativos.

El contacto con la naturaleza, la ausencia de estímulos durante períodos y la relajación son beneficiosos para el proceso de restablecimiento del individuo. En contraposición, los deportes de aventura pueden generar, en términos de la psicología de la emoción, una respuesta

mixta, en la que se experimentan sensaciones placenteras durante la activación fisiológica en niveles altos. Por eso, para algunos visitantes, la reducción del estrés que ocasiona esta actividad puede ser mucho más significativa que para otros.

8.2.3 ¿Aumenta la verdadera felicidad más en las personas que participan en actividades turísticas con mayor frecuencia?

La evidencia permite afirmar que la verdadera felicidad aumenta solo por la frecuencia con la que se realizan actividades turísticas. El análisis estadístico muestra que la verdadera felicidad sea bastante constante sin importar el número de actividades que se realicen durante la visita.

Este resultado es consistente con la psicología positiva que sostiene que la verdadera felicidad se encuentra más relacionada con la estructura de la vida, la inversión personal, la autoestima, y significativamente menos a experiencias episódicas o repetitivas. Sin embargo, las actividades turísticas que promueven el aprendizaje, el compromiso emocional y experiencias significativas sí mejoran algunas dimensiones del bienestar y, por lo tanto, aumentan la verdadera felicidad.

9 METODOLOGÍA

La presente investigación se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo con el objetivo de analizar la relación del estrés percibido y la frecuencia de prácticas turísticas en la felicidad auténtica de los visitantes de Mindo. El enfoque cuantitativo permite el análisis objetivo y sistemático de la relación existente entre variables medibles, en este caso el estrés percibido, la verdadera felicidad y la actividad turística. Además, este enfoque se centra en la recopilación y análisis de datos en forma numérica para la detección de patrones, correlaciones y causalidades, lo que permite la generalización de resultados para la población target (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

El objetivo principal de la investigación es determinar la relación que existe entre el nivel de estrés percibido y la felicidad genuina de los visitantes que realizan actividades turísticas en la parroquia de Míndo. Esto se realiza a través de la aplicación de un instrumento estructurado y validado, que establece parámetros cuantitativos sobre las variables de interés, así como la aplicación de métodos estadísticos que permitan validar la hipótesis y determinar relaciones estadísticas significativas. Esto también posibilita analizar la relación que existe entre el nivel de estrés percibido, el nivel de verdadera felicidad y la frecuencia de la actividad turística, sin tener contacto directo con el comportamiento o la situación del participante.

Asimismo, se optó por un diseño transversal, puesto que los datos se obtuvieron en un solo momento. Este diseño permite que, en un periodo concreto y sin un seguimiento longitudinal, analice la relación entre diversas variables.

El estudio es también correlacional, dado que su objetivo es identificar y analizar la relación entre variables. Este tipo de alcance no busca causalidad, sino la existencia de una relación significativa, que es clave para entender cómo las variables se interrelacionan en el contexto turístico.

10 Matriz de comparación de instrumentos aplicados en otras investigaciones

Una vez se identificaron las variables más relevantes al problema de investigación. Luego se hicieron los cimientos para construir un instrumento de recolección de datos que se adecuara a la metodología de las dos escalas que estuviesen aportadas y validadas científicamente, para luego sistematizar la información en un cuadro comparativo en cuyas columnas se exponen la metodología, su descripción y su aplicación.

Estrés Percibido

Tabla 2

Instrumentos Aplicados

Metodología descripción aplicación	Metodología descripción aplicación	Metodología Descripción aplicación
Mediciones fisiológicas (Cortisol, VFC, EEG)	(Cortisol, VFC, EEG) Evaluación objetiva del estrés mediante biomarcadores como el cortisol salival, variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) y electroencefalografía (EEG).	Investigaciones científicas, diagnósticos clínicos y estudios estrictos.
Escala de Estrés Percibido (PSS)	Cuestionario de autoinforme que mide el grado en que las personas perciben su vida como estresante en las últimas semanas.	Estudios psicológicos y valoración de la salud mental
Cuestionario de afrontamiento del Estrés (CAE)	Evaluación de estrategias de afrontamiento utilizadas por los individuos para enfrentar situaciones estresantes.	Psicología clínica, investigación de salud mental y bienestar subjetivo.
Escalas de apreciación del estrés (EAE)	Conjunto de escalas para evaluar el impacto del estrés en diferentes ámbitos: laboral, social, ancianos y conducción.	Evaluación ocupacional, gerontología y psicología del tránsito.
Evaluación de Estrés Laboral	Cuestionarios y herramientas para medir la presencia de estrés en el trabajo	Recursos humanos, prevención de riesgos laborales y estudios de bienestar organizacional.

Felicidad Auténtica

Tabla 3

Instrumento que evalúa la Felicidad auténtica

Metodología	Descripción	Aplicación
Cuestionario de Felicidad Auténtica (Authentic Happiness Inventory) PERMA Profiler	Evalúa el nivel general de felicidad mediante ítems que miden emociones positivas, compromiso y sentido de vida. Instrumento basado en el modelo PERMA de Seligman que mide cinco componentes del bienestar: Placer, Compromiso, Relaciones, Significado y Logros.	Evaluaciones psicológicas individuales, investigación en psicología positiva. Participaciones educativas, programas de bienestar y estudios de salud mental.
Cuestionario de Fortaleza VIA (Values in Action)	Identifica fortalezas personales que contribuyen al bienestar y a una vida con sentido, como gratitud, valentía y amor por el aprendizaje.	Desarrollo personal, educación positiva y programas de intervención emocional.
Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)	Evalúa la percepción subjetiva de satisfacción con la vida como parte del bienestar psicológico general.	Psicología clínica, estudios pertinentes sobre bienestar, políticas de salud pública.
Evaluación de Emociones Positivas	Herramientas que miden la frecuencia e intensidad de emociones como la alegría, esperanza y gratitud, relacionadas con el florecimiento humano.	Programas de resiliencia, intervención en crisis, bienestar organizacional.

Elegimos la Escala de Estrés Percibido (PSS por sus siglas en inglés) para medir niveles de estrés por su validación y uso en diferentes contextos como en el turismo. Esta herramienta refleja la carga o dificultad que la persona siente frente a situaciones en su vida diaria. En el turismo, el PSS ha demostrado su eficacia para identificar a los turistas que viven altos niveles de estrés en su experiencia, lo que permite a los proveedores de servicios turísticos diseñar estrategias y acciones personalizadas para reducir el estrés de los turistas y mejorar su satisfacción durante el viaje. (Cohen et al., 1983).

En el presente estudio se optó por el Cuestionario de Bienestar Auténtico (Authentic Happiness Inventory, AHI), elaborado en el marco del desarrollo de la Psicología Positiva por Martin Seligman, por su sólida fundamentación teórica, su relevancia empírica y su abordaje integral para la medición del bienestar. El AHI evalúa la felicidad real y abarca las dimensiones emocionales, cognitivas y conductuales.

A diferencia de otros instrumentos que sólo evalúan la satisfacción con la vida o el ánimo, el AHI analiza de forma más profunda y con un enfoque más integral y a largo plazo, la experiencia de la alegría, el nivel de compromiso y el sentido funcional que son elementos fundamentales del enfoque de Seligman. Reitero que su elección se fundamenta en la gran utilidad que tiene en el ámbito académico, clínico y organizacional, donde se ha comprobado la alta confiabilidad y validez psicométrica de la herramienta.

11 CRONOGRAMA DE SALIDAS DE CAMPO PARA APLICACIÓN DE ENCUESTAS

Tabla 4

Cronograma de salidas de campo.

Fecha	Horario	Puntos de Muestreo	Encuestas estimadas	Coordenadas	Observaciones
28/10/2025	08:00-16:00	Mindo Centro Parque	25	-0.052807, -78.774755	Las encuestas se realizarón con la ayuda de 4 personas, 2 personas permanecerán en en parque central y 2 personas en la entrada a la parroquia de Mindo.
29//10/2025	08:00-16:00	Cascada el Corazón	25	-0.051601, -78.784341	Las encuestas se realizarón con la ayuda de 4 personas, 2 personas permanecerán en la entrada a la cascada y otras 2 cerca de la cascada.
30/10/2025	08:00-16:00	Mariposario Nathaly	35	-0.0541974, -78.7755616	Las encuestas se realizarón con la ayuda de 4 personas, 2 personas permanecerán la entrada y 2 personas dentro del mariposario.
15/11/2025	08:00-16:00	Punto Ornitologico Mindo	35	-0.052454, -78.781438	Las encuestas se realizarón con la ayuda de 4 personas, 2 personas permanecerán la entrada al mariposario y 2 personas dentro del mariposario.
Mindo					
16/11/2025	08:00-16:00	Reserva Puyucunapi	25	0.023472, -78.695788	Las encuestas se realizarón con la ayuda de 4 personas, 2 personas permanecerán la entrada de la reserva y otras 2 personas a los alrededores.
22/11/2025	08:00-16:00	Punto Colibrí Chaquimallana Mindo	25	-0.034054, -78.760701	Las encuestas se realizarón con la ayuda de 2 personas, 1 persona permanecia en la vía al punto colibrí y 1 persona dentro de Chaquimallana.

Área de estudio	23/11/2025	08:00-14:00	Centro de Mindo	20	-0.052426, -78.775944	Las encuestas se realizaron con la ayuda de 2 personas, 1 persona permanecera en el parque y 1 persona por los alrededores de la parroquia.
	28/11/2025	08:00-16:00	La playita de Mindo	35	-0.060964, -78.7901	Las encuestas se realizaron con la ayuda de 3 personas, 1 persona permanecera en el ingreso y 2 personas por la playita.
	29/11/2025	08:00-16:00	Jardín de las Mariposas	35	-0.068869, -78.762455	Las encuestas se realizaron con la ayuda de 2 personas, 1 persona permanecera en el parque y 1 persona por los alrededores de la parroquia.
	30/11/2025	08:00-16:00	Punto Omitológico Mindo	35	-0.052454, -78.781438	Las encuestas se realizaron con la ayuda de 3 personas, 2 persona permanecera en el parque y 1 persona por los alrededores de la parroquia.
	11/12/2025	08:00-16:00	Cascada Nambillo	35	-0.079146, -78.7633	Las encuestas se realizaron con la ayuda de 4 personas, 2 personas permanecera alrededores de la cascada y 2 personas en el ingreso.
	12/12/2025	08:00-16:00	Tarabita Mindo	35	-0.075256, -78.767944	Las encuestas se realizaron con la ayuda de 4 personas, 2 persona2 permaneceran cerca de la tarabita y 2 personas cerca de las cascadas.
	13/12/2025	08:00-12:00	Entrada a la parroquia de Mindo	20	-0.052938, -78.77465	Las encuestas se realizaron con la ayuda de 4 personas, 2 persona permanecera en el parque y 2 persona por los alrededores de la parroquia.

Nota: Este cuadro representa el cronograma de las salidas a Mindo para el levantamiento de información con el instrumento correspondiente.

11.1 Modelo de instrumento

Tabla 5

Preguntas sobre el Estrés Percibido

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

Escala de Felicidad Auténtica (Seligman, 2002): Evalúa el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida.

El instrumento más conocido para medir la felicidad auténtica propuesto por Martin Seligman es el Cuestionario de Felicidad Auténtica (Authentic Happiness Inventory - AHI)

Se presentan una serie de afirmaciones sobre cómo te has sentido en las últimas semanas. Seleccionamos la opción que mejor refleje la frecuencia con la que se centra el conocer y experimentar emociones agradables, como la alegría, la gratitud y el optimismo.

Escala de respuesta:

0 = Nunca

2,5 = Rara vez

5 = A veces

7,5 = Frecuentemente

10 = Siempre

Modelo De Instrumento

Tabla 6

Instrumento para medir la Felicidad Auténtica

	Nunca	Rara Vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. ¿Con qué frecuencia, se siente agradecido/a por las cosas que tiene en su vida?	0	2,5	5	7,5	10
2. ¿Con qué frecuencia, siente emociones de alegría y felicidad en su día a día?	0	2,5	5	7,5	10
3. ¿Con qué frecuencia, usted disfruta de las pequeñas cosas de la vida?	0	2,5	5	7,5	10
4. ¿Con qué frecuencia, se ha sentido totalmente sumergido/a en actividades que usted disfruta?	0	2,5	5	7,5	10
5. ¿Con qué frecuencia, ha experimentado sensaciones de fluidez y concentración al realizar tareas importantes?	0	2,5	5	7,5	10
6. ¿Con qué frecuencia, ha perdido la noción del tiempo cuando ha realizado algo que le gusta?	0	2,5	5	7,5	10
7. ¿Con qué frecuencia, se ha sentido conectado/a con las personas importantes en su vida?	0	2,5	5	7,5	10
8. ¿Con qué frecuencia, sus relaciones personales le han brindado satisfacción y apoyo?	0	2,5	5	7,5	10

9. ¿Con qué frecuencia, disfruta pasar tiempo con su familia y amigos?	0	2,5	5	7,5	10
10. ¿Con qué frecuencia, siente que su vida tiene un propósito claro?	0	2,5	5	7,5	10
11.? ¿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. ¿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. ¿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. ¿Con qué frecuencia, ha sentido satisfacción por lograr sus objetivos?	0	2,5	5	7,5	10
15. ¿Con qué frecuencia se considera usted, una persona exitosa en las áreas importantes de su vida?	0	2,5	5	7,5	10

12 VALORACIÓN DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA FELICIDAD AUTÉNTICA

Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS)

Para medir el estrés percibido se utilizará la Escala de Estrés Percibido que fue creada por Shelton Cohen que es una de las más utilizadas y se encuentra documentada en más de una investigación internacionalmente. Esta escala está compuesta por distintos ítems que buscan medir la percepción de estrés en función de pensamientos y emociones que se viven en el último mes. Los participantes deberán indicar con una “X” la frecuencia que se han sentido o pensado de esa manera en situaciones cotidianas. Esta escala busca obtener una medición de estrés percibido de forma subjetiva, pero bastante confiable.

Este tipo de evaluación se ha diseñado para autoregistrarse y para medir las variables que afectaron la evaluación de estrés en el último mes. Posee 33 ítems que se redactaron para captar la exactitud de la mensajería que las personas evaluadas han tenido sobre procesos que causan cierta emotividad y que han originado estrés en su sistema. Para tales efectos se diseñaron 5 categorías de respuesta que permiten observar un escaso estrés en la situación evaluada y abordan el promedio más frecuente de cada ítem en función de la emotividad que el evaluado haya presente en la situación evaluada. Este tipo de evaluación ha favorecido que relativamente se pueda dar respuesta a la confusión que se ha presentado a nivel emocional de los evaluados y se pueda dar respuesta a todas las posibilidades que existan a nivel emocional.

Es importante mencionar que en la Escala de Estrés Percibido (PSS) hay algunos ítems que se expresan de forma positiva, lo cual implica que no direccionan directamente la presencia de estrés, sino la ausencia de estrés, una sensación de control, tranquilidad y seguridad por parte de la persona. Concreto, los ítems 4, 5, 7 y 8, son afirmaciones positivas

y, por lo tanto, deben ser recodificadas o invertidas en la estadística, para mantener la coherencia en la dirección de las respuestas antes de la sumatoria total de la escala.

4: Maneja problemas (indica bajo estrés)

5: Las cosas van bien (indica control)

7: Control de dificultades (indica autorregulación)

8: Todo bajo control (sugiere claridad y estabilidad)

Ítems Invertido

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

Una vez sumados los puntajes (después de invertir los ítems correspondientes), se clasifica el nivel de estrés de la siguiente manera:

Puntaje Total	Nivel de estrés percibido
0 – 13	Bajo
14 – 26	Moderado
27 - 40	Alto

12.1 Felicidad Auténtica (Authentic Happiness Inventory - AHI)

La Escala de Felicidad Auténtica (Authentic Happiness Inventory, AHI) fue desarrollada con base en el modelo de bienestar propuesto por Martin Seligman, uno de los principales exponentes de la psicología positiva. El AHI pone a prueba el bienestar subjetivo a partir de cinco dimensiones y su evaluación impacta en la emersión psicológica del turismo y de manera específica en la psicología positiva. A partir de la evaluación AHI se puede generar un perfil de felicidad total de forma integral mediante la psicología positiva. AHI se impacta de forma psicológica en el turismo porque entiende la felicidad como un estado que abarca y hace conectado, cuando una persona parte de una experiencia que le permite una realización a nivel constructivo a nivel social, a nivel personal y a nivel del sentido de lograr la vida.

Este cuestionario está compuesto por 15 ítems, con un formato de respuesta de una escala de 5 puntos.

Escala de respuesta:

1 = Nunca (Me siento infeliz la mayor parte del tiempo)

2 = Rara vez (Me siento más triste que feliz)

3 = A veces (Me siento neutral: ni feliz ni infeliz)

4 = Frecuentemente (Me siento bastante feliz en general)

5 = Siempre (Me siento muy feliz casi todo el tiempo)

Suma de los 15 Ítems:

Tabla 9

Puntaje Total	Nivel de Felicidad
---------------	--------------------

15 – 29	Muy baja
30 – 44	Baja
45 – 59	Moderada
60 – 74	Alta
75	Muy alta

Para la recolección de datos, se emplearán dos técnicas principales. En primer lugar, se aplicará un cuestionario sobre la frecuencia de actividades turísticas, diseñado específicamente para registrar la cantidad y tipo de actividades que realizan los participantes durante su visita a la parroquia de Mindo. Este instrumento permitirá obtener información cuantitativa sobre la participación turística. Se llevará a cabo una observación en campo, orientada al registro directo de actitudes, comportamientos y reacciones de los turistas mientras desarrollan diferentes actividades, con la finalidad de complementar la información obtenida mediante el cuestionario y aportar una perspectiva más contextualizada.

13 Tipo de investigación

13.1 Exploratoria

Este trabajo de investigación está del lado de la cualitativa y está en la fase exploratoria. Esto se debe a que se intenta comprender de la manera más abierta y de forma general, como se vivencian el estrés percibido y la verdadera felicidad de los turistas que llegan a la parroquia de Mindo, que se encuentra en la Pichincha, Ecuador. Esta forma de investigar se ajusta a lo que se busca, que es estudiar a un fenómeno poco explorado, lo que permite la recolección de información rica y subjetiva del nivel de la experiencia de los participantes (Hernández Sampieri et al., 2014).

13.2 Descriptiva

Se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo y adopta un diseño de tipo descriptivo y no experimental, con el objetivo de caracterizar los niveles de estrés percibido y felicidad auténtica en los turistas que visitan la parroquia de Mindo, en la provincia de Pichincha, Ecuador. La investigación descriptiva permite observar, medir y describir fenómenos tal como se presentan en su contexto natural, sin intervenir en ellos (Hernández Sampieri et al., 2014).

El diseño fue transversal, ya que los datos fueron recolectados en un solo momento, durante un periodo determinado de la temporada turística. La población estuvo conformada por turistas nacionales y extranjeros que visitaron Mindo.

13.3 Cuantitativo

Enfoque cuantitativo, ya que tiene como objetivo medir de forma objetiva y numerica los niveles de estrés percibido y felicidad auténtica en los turistas que visitan la parroquia de Mindo, ubicada en la provincia de Pichincha, Ecuador. El enfoque cuantitativo permite recolectar datos mediante instrumentos estandarizados y analizarlos estadísticamente para identificar patrones, relaciones y niveles de las variables en estudio (Hernández Sampieri et al., 2014).

14 Técnicas e instrumentos

A continuación se presentara los instrumentos y técnicas que se utilizaran para el levantamiento de datos:

Escala de Estress percibido (PSS-10), cohen (1983)

Modelo Perma, Seligman (2011)

Entrevistas, ecuestas seleccionadas (para recopilar datos de forma rápida y concisa. Aplicando preguntas cerradas.)

Permite medir la percepción de control, carga y estrés en las últimas semanas.

15 Área de estudio

Ilustración 1

Mapa Turístico

Nota: Esta ilustración corresponde al mapa turístico de Mindo. Tomado de la gaceta mensual



de pichincha

La presente investigación se llevó a cabo en la Parroquia de Mindo, ubicado en la provincia de Pichincha, en la región Sierra Norte del Ecuador. Reconocido por su entorno natural privilegiado, cuenta con una gran diversidad de flora, fauna y paisajes. Además, su oferta de turismo de aviturismo, naturaleza y relajación, también cuenta con su valor cultural que lo convierten en un destino atractivo tanto para visitantes nacionales e internacionales.

16 Límites

Norte: Imbabura **Sur:** Cotopaxi **Este:** Sto. Domingo **Oeste:** Napo

17 Altitud

La altitud de Mindo, Ecuador, es de aproximadamente 1.250 a 1.300 metros sobre el nivel del mar.

18 Coordenadas geográficas

Latitud: -0.052426

Longitud: -78.775944

19 Clima

La temperatura media oscila entre los 17 °C (enero) y los 21 °C (marzo). Los meses más lluviosos son enero, abril y febrero .

20 Trabajo de campo

El trabajo de campo corresponde al proceso que se dan en el lugar de estudio, lo que permite al investigador obtener información primaria, de forma que los datos del estudio son reales. En este caso el trabajo de campo se evidencia a través de los datos obtenidos de las encuestas en los diferentes atractivos turísticos de la Parroquia de Mindo, pero para realizar encuestas a los visitantes primero se determinó el número de turistas que serían encuestados.

21 Atractivos turísticos

Ilustración 2

Mapa de los Atractivos Turísticos en Mindo



Nota: Esta ilustración corresponde a los atractivos es tomada de Google Heart 2026

Punto ornitológico mindo.- Es un destino destacado en el bosque nuboso de Mindo, Ecuador, conocido por ser un paraíso para la observación de aves y un ejemplo de proyecto sostenible y de conservación

Parque de mindo.- Un lugar muy tranquilo para poder descansar en familia.

El Mariposario Mindo.- Es uno de los mejores lugares para conocer los diferentes ciclos de vida de las mariposas (más de 25 tipos de mariposas diferentes). Ofrecen una buena experiencia de aprendizaje y tienen actividades de educación ambiental.

El Mariposario Nataly en Mindo.- Es un sitio de educación ambiental, y es una nueva forma de ecoturismo local.

La Tarabita Mindo.- Hacia las cascadas es un lugar de turismo de aventura, y ofrece teleférico para poder acceder a diferentes trayectos y cascadas.

Por su ubicación dentro de un bosque nuboso, y la facilidad de sus senderos, los turistas pueden tener un contacto directo con la naturaleza y la biodiversidad local, esto es posible gracias a la diversidad de transporte turístico, en especial el teleférico, que rodea las Cascadas de Nambillo.

Cascada el corazón.- La Cascada El Corazón, ubicada en la parroquia de Mindo, es un atractivo natural representativo del turismo de naturaleza y ecoturismo del sector.

Reserva puyucunapi.- La Reserva Puyucunapi, ubicada en la parroquia de Mindo, constituye un espacio de conservación natural que integra actividades de ecoturismo, educación ambiental y turismo de naturaleza.

22 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, con la finalidad de obtener datos medibles y objetivos sobre el estrés percibido, la felicidad auténtica y la frecuencia de actividades turísticas, considerando la experiencia subjetiva de los visitantes. Se utiliza un diseño no experimental de tipo correlacional, en el cual las variables no serán manipuladas, sino observadas tal como se presentan en el entorno natural, permitiendo analizar las posibles relaciones existentes entre ellas. El estudio posee un alcance descriptivo y explicativo, en el plano descriptivo, se busca caracterizar los niveles de estrés, la frecuencia con la que se practican actividades turísticas y el grado de felicidad auténtica en los visitantes de la parroquia de Mindo; mientras que, en el nivel explicativo, se pretende identificar cómo estas variables se interrelacionan y de qué manera influyen en el bienestar emocional de los visitantes.

23 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de estudio está conformada por los visitantes de la parroquia de Mindo, tanto nacionales como internacionales. Para efectos del análisis, se trabajará con una muestra representativa de dicha población, la cual será seleccionada mediante un muestreo aleatorio simple, asegurando que todos los individuos tengan la misma probabilidad de ser elegidos. El tamaño de la muestra será determinado mediante la fórmula de Cochran (1977), la cual es adecuada para poblaciones grandes o infinitas permitiendo estimar con precisión los resultados y garantizar la validez estadística del estudio.

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

Donde:

- n_0 = Tamaño de la muestra (cuando la población es grande o infinita).
- z = Valor de la distribución normal para el nivel de confianza deseado (por ejemplo, 1.96 para un 95% de confianza).
- p = Proporción esperada por la población con la característica de interés (se suele usar 0.5 si no se conoce).
- $q = 1 - p$ (proporción complementaria)
- e = Margen de error permitido (por ejemplo, 0.05 o 5%)

24 Procedimiento de recolección de datos

El proceso tiene múltiples pasos importantes para asegurar la calidad y la precisión de la investigación. Primero, llevarán a cabo el diseño y la elaboración de los instrumentos, realizando posteriormente una prueba piloto para determinar la validez y la confiabilidad de los cuestionarios. Luego, se realizará la encuesta en diferentes lugares estratégicos de la parroquia de Mindo en donde hay lugares de interés turístico como el Centro de Mindo,

Mariposario Nathaly, Cascada el Corazón, Punto Ornitológico Mindo, Reserva Puyucunapi y el Punto Colibrí Chaquimallana Mindo, donde se concentra una mayor afluencia de visitantes. Finalmente, los datos recopilados serán procesados y analizados mediante técnicas estadísticas para las variables cuantitativas, complementadas con un análisis de contenido cualitativo en los casos pertinentes, lo cual permitirá interpretar de manera integral los resultados obtenidos.

25 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Se utilizará un enfoque cuantitativo, empleando estadística descriptiva como la media y la desviación estándar, con el propósito de caracterizar las variables de estrés percibido, frecuencia de actividades turísticas y felicidad auténtica. Para saber más sobre las relaciones entre las variables, se utilizará el análisis de correlación de Pearson, porque ayuda a entender la magnitud y la dirección de las relaciones. Luego, se utilizará el análisis de regresión múltiple para determinar la magnitud de la influencia que puede tener la frecuencia de prácticas turísticas y el nivel de estrés percibido sobre la felicidad auténtica, que ayuda a entender mejor las relaciones de los factores estudiados.

26 Instrumento de recolección de datos con respecto al estrés percibido, felicidad auténtica y práctica de actividades turísticas.

El instrumento utilizado en esta investigación fue desarrollado por el grupo de investigación de la carrera de Turismo, denominado “Turismo con Ciencia”. Después de realizar un análisis mediante una matriz comparativa, se seleccionaron los instrumentos que resultaron más adecuados para el estudio. Esta elección se fundamentó en criterios teóricos y metodológicos sólidos, evaluados por diversos autores que han aplicado estos cuestionarios en investigaciones anteriores, obteniendo resultados validados y de relevancia

para el ámbito investigado. Se decidió utilizar dos instrumentos clásicos: la Escala de Estrés Percibido (PSS) de Sheldon Cohen, la cual evalúa el nivel de estrés que perciben las personas en su vida; y el Cuestionario de Bienestar Auténtico (AHI) de Martin Seligman, que analiza algunos de los aspectos constitutivos de la felicidad auténtica, como el placer, la participación (flow) y el sentido de la vida. En función de estas escalas, se elaboró una combinación de instrumentos que integran los ítems más representativos de las dos escalas, con el objetivo de localizar y establecer la relación entre el estrés percibido, el bienestar auténtico y el tipo o frecuencia de prácticas turísticas que realizan los visitantes de Mindo. La primera sección correspondiente a la actividad turística, se aplicó en el cuestionario 7 ítems donde se mide la intensidad de practica de actividades turísticas diseñado específicamente para registrar la cantidad, genero, edad, con quien viaja, ingreso económico, estado civil, nacionalidad, tipo de actividades y la frecuencia de práctica. La segunda sección al estrés percibido está compuesta por ítems derivados de la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale - PSS) desarrollada por Sheldon Cohen et al. Esta escala ha sido ampliamente utilizada en contextos de investigación psicológica por su validez y fiabilidad al evaluar el grado en que las situaciones en la vida son evaluadas como estresantes. En el presente estudio se utiliza una versión adaptada al contexto turístico, compuesta por 10 ítems, que mide las percepciones de control, sobrecarga y niveles de tensión de los individuos durante su experiencia turística. La tercera sección del instrumento evalúa la felicidad auténtica, basada en el modelo propuesto por Martin Seligman dentro del marco de la Psicología Positiva. Esta sección del cuestionario consta de 15 ítems que abarcan aspectos como disfrute, compromiso y significado (los tres componentes de la felicidad auténtica en el modelo PERMA). El cuestionario fue contextualizado en el ámbito turístico para investigar de qué manera las actividades recreativas apoyan el bienestar subjetivo de los turistas. La elección de este instrumento se basa en la evidencia científica, la variedad de

contextos donde ha sido utilizado y su pertinencia en el enfoque psicológico y experiencial del turismo. Esta integración metodológica permite una evaluación más completa de las experiencias subjetivas de los participantes, alineándose con los objetivos de la presente investigación.

27 Técnica de muestreo

Las técnicas de muestreo estadístico son las estrategias aplicadas por los investigadores para seleccionar de manera adecuada a los participantes de un estudio. En esta investigación se aplicaron técnicas de muestreo no probabilístico, específicamente por conveniencia y accidental. El muestreo por conveniencia consistió en seleccionar a los sujetos que están disponibles y accesibles en el momento de la recolección de datos, facilitando el proceso debido a la cercanía o disposición de los participantes. Por otra parte, el muestreo accidental se basó en la selección espontánea de individuos que se encuentran en el lugar y momento de la aplicación del instrumento, sin seguir un criterio estructurado previo. Las técnicas fueron apropiadas dado el entorno turístico dinámico de Míndo, permitiendo encuestar a los visitantes en tiempo real, en distintos atractivos, según su disponibilidad.

27.1 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de encuesta La técnica de encuesta fue aplicada de manera presencial a un total de 385 turistas en diversos atractivos turísticos de la parroquia, aprovechando la interacción directa con los visitantes, lo que permitió obtener respuestas inmediatas y contextualizadas. El instrumento fue diseñado con base en escalas previamente validadas, como la Frecuencia de actividades turísticas, la Escala de Estrés Percibido (PSS) de Cohen y la Escala de Felicidad Auténtica de Seligman, lo que garantizó la validez del contenido y

la pertinencia de las preguntas. La técnica empleada resultó idónea para los objetivos del estudio, ya que permitió la obtención de datos cuantitativos de manera eficiente y en un lapso temporal relativamente breve, facilitando así el posterior análisis estadístico de la información recopilada

27.2 Excel

Para el procesamiento y análisis inicial de los datos recolectados, se empleó el programa Microsoft Excel, el cual resultó ser una herramienta eficaz debido a su fácil acceso, su adaptabilidad y su capacidad para organizar grandes volúmenes de información de forma ordenada. Esta plataforma ayudó a estructurar las respuestas obtenidas en las encuestas aplicadas, permitiendo un análisis preliminar de las principales variables: estrés percibido, felicidad auténtica y con qué frecuencia las personas participan en actividades turísticas (Microsoft Corporation, 2023). El trabajo técnico se llevó a cabo en varias fases. El primer paso fue la codificación de las variables, trasladando los datos de los cuestionarios a una hoja de cálculo. Como parte de esta fase, se convirtieron las respuestas cualitativas (estado civil, tipo de negocio, preferencia turística) en números para facilitar su uso en análisis estadísticos. Se aplicaron procedimientos de validación para limpiar la base de datos a través de la identificación y eliminación de duplicados, vacíos y registros atípicos, asegurando la consistencia y fiabilidad de los datos. Luego de completar los pasos de limpieza de datos, se realizó análisis descriptivo que incluyó el cálculo de frecuencias absolutas y relativas, junto con porcentajes, y mediciones de tendencias centrales (media y mediana) y no centrales (desviación estándar). Estas operaciones hicieron posible observar cómo se comportaron las principales variables dentro de los diferentes perfiles de visitantes. Se realizaron gráficos adicionales, tales como gráficos de barras y gráficos circulares, que ayudan a leer los datos

de forma clara y comprensible, la cual, a su vez, ayuda a la comprensión de resultados que se han obtenido.

27.3 Correlación Pearson

La correlación de Pearson fue utilizada como prueba paramétrica para determinar el grado y la dirección de la relación lineal entre dos variables cuantitativas continuas, siempre que estas cumplieran con los supuestos de normalidad (Field, 2013). La prueba de Pearson fue escogida por las siguientes razones: (1) las variables son cuantitativas, continuas, y se obtuvieron a través de instrumentos estandarizados y validados a nivel internacional; (2) porque el objetivo principal de la investigación es establecer si hay una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés percibido y la felicidad auténtica, y además el análisis de la dirección (positiva o negativa) y fuerza (coeficiente r entre -1 y +1) de la relación a través del coeficiente r de Pearson; y (3) porque los resultados de esta prueba son una de las formas científicas más robustas para validar o refutar las hipótesis, y por lo tanto, aumentar el rigor explicativo y científico de la investigación.

27.4 Correlación de Spearman

Además de la prueba de Pearson, se consideró el uso de la correlación de Spearman (rho de Spearman) como técnica estadística alternativa para analizar la relación entre las variables estrés percibido, felicidad auténtica y actividad turística, en el caso de que no se cumplieran los supuestos de normalidad requeridos para aplicar pruebas paramétricas. La prueba de Spearman es una técnica estadística no paramétrica utilizada para medir la fuerza y dirección de la relación entre dos variables, ya sean de tipo ordinal o cuantitativas que no cumplen con una distribución normal.

Diagnosticar el estado de salud de un paciente niño es un fenómeno atribuible, puesto que involucra un sinnúmero de variantes que es estimativo de considerar y que puede llegar a tornarse complejo. Esto es debido a que la reducción de la asistolia causada por el descenso de la actividad eléctrica cardíaca puede dificultarse en gran medida a la respuesta de reflexión en el pecho provocando que el nivel de asistolia sea complicado.

28 RESULTADOS

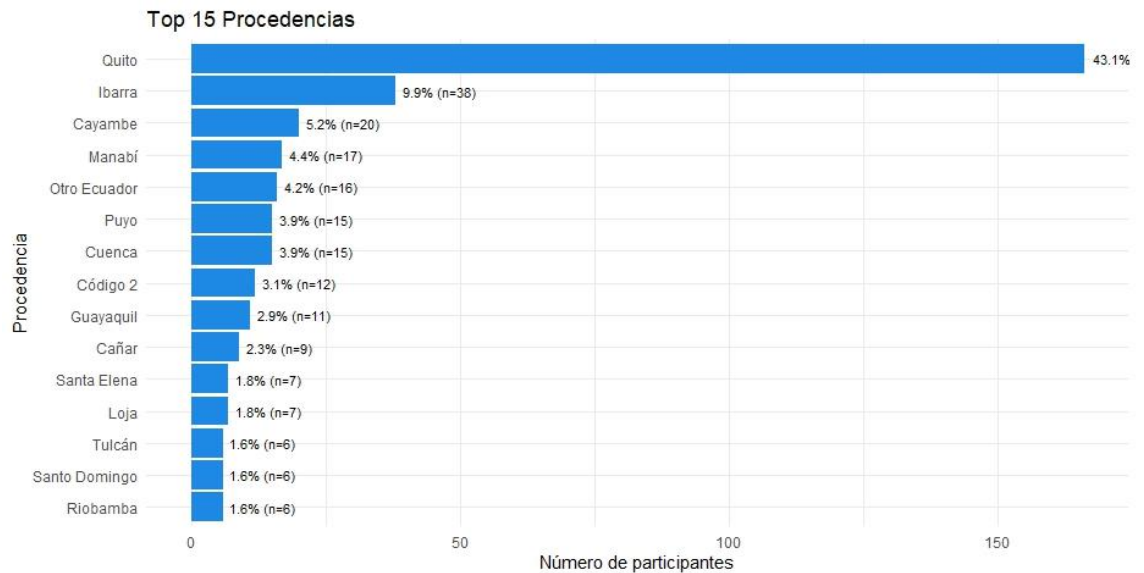
29 Análisis estadístico de Mindo (Estrés percibido, Felicidad Auténtica y Frecuencia Turística)

En conjunto, las gráficas sugieren que Mindo es un contexto donde el bienestar psicológico no se explica por relaciones lineales simples, sino por una interacción compleja de factores sociales, económicos, culturales y ambientales. Desde un criterio investigador, el principal aporte del estudio radica en encontrar correlaciones significativas, sino en evidenciar la autonomía relativa de la felicidad auténtica frente al estrés y al turismo, lo que abre nuevas líneas de investigación más profundas y contextualizadas.

29.1 Procedencia de Turistas

Figura 1

Procedencias



Nota: Esta Figura representa las procedencias de los turistas.

Mientras que Quito tiene un 43.1 % de representación, Ibarra y Cayambe tienen 9.9 % y 5.2 % de representación, respectivamente. La evaluación de la concentración de participantes señala que es Mindo la que más atrae a las habitantes de la Sierra Centro-Norte del país. Mindo es un parte de la provincia de los Pichinchas, lo que favorece el Mindo a los habitantes de Pichinchas, Quito, Cayambe, así como a los de Imbabura, Ibarra, Mindo. Las condiciones de cercanía y la buena infraestructura de las vías terrestres hacen que las visitas de estas poblaciones al Mindo sean más frecuentes. Además, la sobre representación de los participantes al Mindo de la muestra de la población nos indica que las conclusiones del estudio sobre la frecuencia de la visita, la felicidad y el estrés son más claro en el caso de los habitantes de las áreas urbanas andinas de la población que tiene una mayor cercanía a Mindo.

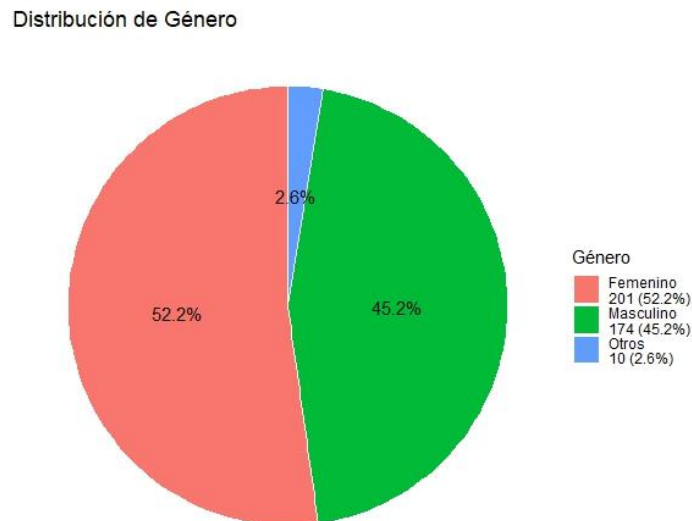
Aunque sea minoritaria, la presencia de otras regiones como Manabí (4.4%), Puyo (3.9%), Cuenca (3.9%), Guayaquil (2.9%) y de otras localidades de la Costa y Amazonía, aporta diversidad geográfica a la muestra. Sin embargo, la escasa representación de turistas internacionales (que no están registrados de manera explícita en estos datos) es una relevante limitación en la metodología, porque Mindo es un destino de gran importancia internacional debido a su gran biodiversidad y oferta ecoturística. La poca presencia de visitantes extranjeros puede explicarse por la temporada de muestreo, el idioma de la encuesta, la ubicación de los puntos de recolección, entre otros. Esta limitación restringe los hallazgos para las poblaciones no locales y para el análisis de las diferencias que puedan existir en las percepciones de estrés y felicidad relacionadas al turismo.

Desde un punto de vista analítico, la sobrerrepresentación de Quito, con más de 40% de la muestra, la sobre cobertura puede introducir sesgos en las relaciones analizadas. Si en la capital hay particularidades o diferencias socioeconómicas, culturales o de estilo de vida que hacen que las personas experimenten el estrés, la felicidad o los hábitos turísticos de manera diferente, estos sesgos pueden enmascarar las diferencias regionales. La concentración en la Sierra Central-Norte (Quito, Ibarra y Cayambe representan casi el 58%) en contraste con la subrepresentación de las regiones costeras y amazónicas, limita la aplicabilidad de las conclusiones para todo el país. Para estudios posteriores se sugiere que se realicen análisis estratificados por lugar de residencia para ver si las relaciones entre estrés, felicidad y turismo son diferentes en esos grupos. Adicionalmente, la inclusión proporcional de turistas internacionales en futuras muestras permitiría comprobar si los efectos del turismo en el bienestar psicológico son universales o, por el contrario, están moderados por factores culturales y contextuales.

29.2 Distribución de Género

Figura 2

Distribución de género.



Nota: Esta figura muestra como está dividido el tipo de género en turistas que visitarán Mindo.

La distribución de género reflejada en los datos muestra una predominancia del género femenino, que representa el 52.2% del total. Esto indica que, en el contexto estudiado, las mujeres constituyen la mayoría demográfica. Este resultado puede asociarse a dinámicas poblacionales específicas de la zona o grupo analizado, como una mayor esperanza de vida femenina, patrones migratorios diferenciados por género, o la composición de sectores como el educativo o de cuidado, donde suele haber una mayor participación de mujeres. La asimetría significativa que se menciona en la frase anterior les da prioridad en la investigación de estudios sociodemográficos o el diseño de políticas públicas con un enfoque de género.

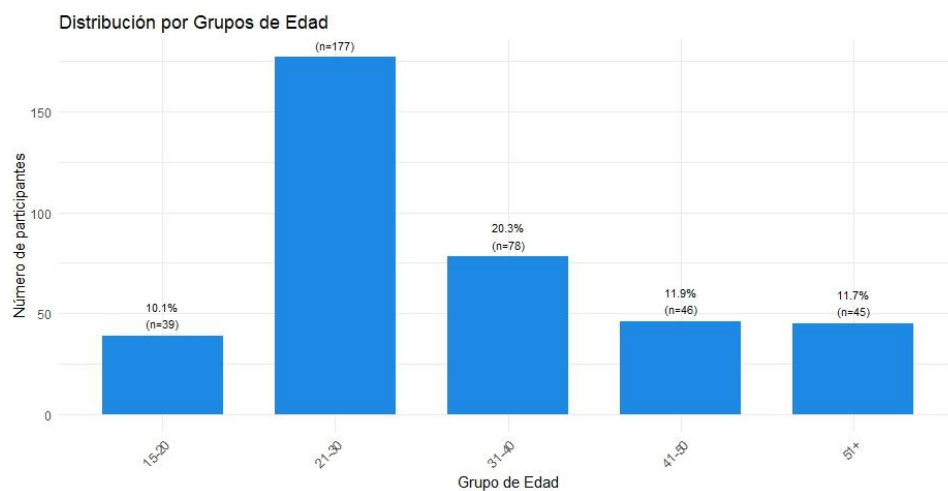
A lo anterior, el 45.2% de la muestra son hombres, que si bien son una cantidad menor, su presencia es significativa. El 2.1% de la muestra que se clasifica como "Otro" puede parecer pequeña, pero es importante como muestra de la visibilidad de las identidades de género no

binarias o de género diverso, que son cada vez más reconocidas en la investigación. Esto muestra un avance en la captura de la diversidad de género, pero esta pequeña proporción puede indicar sub-registro, menos autoidentificación dentro del contexto, o la necesidad de ampliar los enfoques metodológicos para una medición más precisa. En general, los datos evidencian una estructura de género desbalanceada, con efectos multiplicativos en el análisis de las necesidades, la accesibilidad a los servicios y la representación.

29.3 Distribución por Grupos de Edad

Figura 3

Grupos de Edad



La gráfica muestra que los grupos etarios con mayor representación son 21–30 años (16,1%) y 15–20 años (14,5%), lo que evidencia que casi un tercio de la muestra se concentra en población joven. Esto indica que la investigación se desarrolla principalmente sobre una población en etapas tempranas de la vida adulta, caracterizada por procesos de formación académica, inserción laboral y construcción de proyectos personales. Una estructura etaria única es la unión de la gran diversidad de juventud y la alta presencia juvenil en las prácticas sociales y turísticas de Mindo.

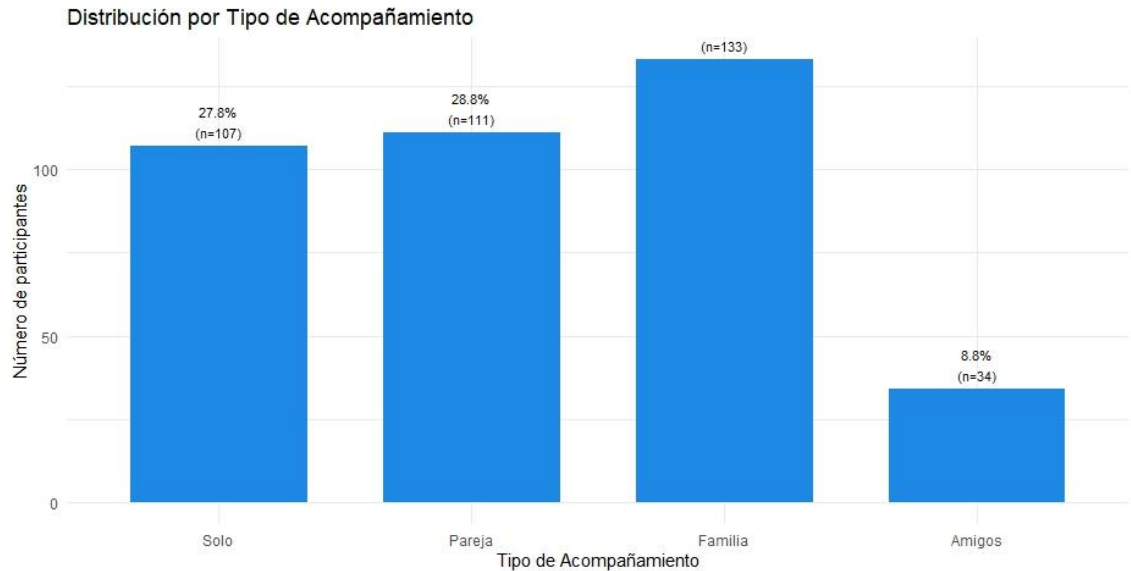
A diferencia, los grupos etarios más altos tienen una participación bastante discreta, y 31-40 años de edad alcanzan el 9,6% y 41-50 años de edad, el 6,8%, representando entonces la disminución de la presencia poblacional a medida que se aumenta la franja etaria. Un patrón que se puede asociar a movimientos de migraciones de trabajo de los involucrados hacia otras ocupaciones, hacia lo urbano, la presencia de responsabilidades familiares, o una participación ausente o reducida en procesos de investigación y estudios de la comunidad. La disminución de estos grupos etarios parece, más que concentrar oportunidades, señalar la presencia de determinaciones de los factores económicos y sociales fuera de la comunidad local.

La ausencia de datos para el grupo etario >51 años es una limitación para una presentación más amplia de la estructura etaria poblacional, pero la tendencia general de la localización etaria es una Minda de la franja sobre todo joven de la población. Por lo tanto, las demás franjas etarias de la población joven y, al utilizar la franja etaria adulta más joven, sugieren la necesidad de políticas sociales, y, en específico, la facilitación de servicios turísticos, programas de generación de trabajo y servicios para brasileños.

29.4 Distribución por Tipo de Acompañamiento.

Figura 4

Tipo de Acompañamiento



Nota: Esta figura muestra con qué tipo de persona prefieren viajar.

Los datos muestran que la categoría con mayor frecuencia es “Solo” ($n = 152$), lo que indica una fuerte presencia de turistas o visitantes independientes. Este resultado evidencia que Mindo es percibido como un destino propicio para experiencias individuales, lo cual puede estar vinculado a actividades como turismo de naturaleza, observación de aves, senderismo y búsqueda de espacios de tranquilidad personal.

En segundo lugar se ubican los viajes en familia ($n = 117$) y en pareja ($n = 87$), lo que demuestra que el destino también mantiene un atractivo significativo para experiencias compartidas. Estas cifras reflejan que Mindo cumple un doble rol turístico: como espacio de introspección individual y como entorno de convivencia familiar y afectiva, lo que diversifica su perfil turístico.

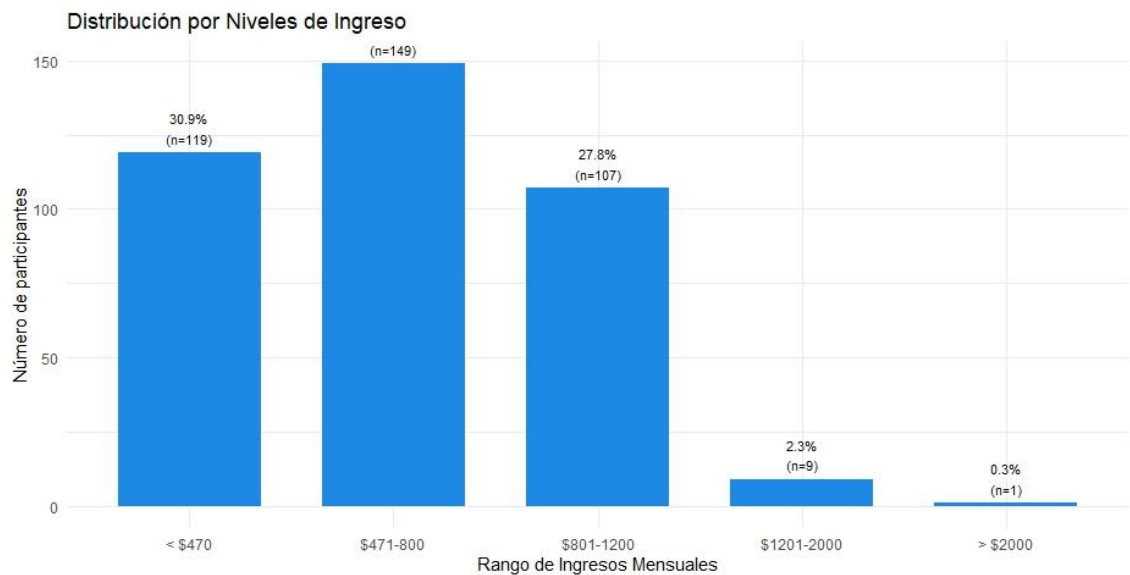
Por otro lado, la categoría “Amigos” ($n = 29$) presenta una participación baja, lo que indica que el destino no es percibido principalmente como un espacio de turismo grupal.

recreativo. Esto sugiere que la identidad turística de Mindo está más asociada a experiencias personales, familiares y románticas que a dinámicas de ocio colectivo juvenil.

29.5 Distribución por niveles de ingreso

Figura 5

Niveles de Ingreso



Nota: Esta figura muestra el nivel de ingresos que tiene cada turista.

La gráfica evidencia una alta concentración en los estratos de menores ingresos: menos de \$470 ($n = 119$) y \$471–\$800 ($n = 149$), lo que representa la mayor parte de la muestra. La situación reflejada en estos datos muestra que el perfil socioeconómico de estas personas es, en su mayoría, bajo, típico de economías que se encuentran en el centro de la actividad primaria, el trabajo informal, y el turismo comunitario de bajo impacto.

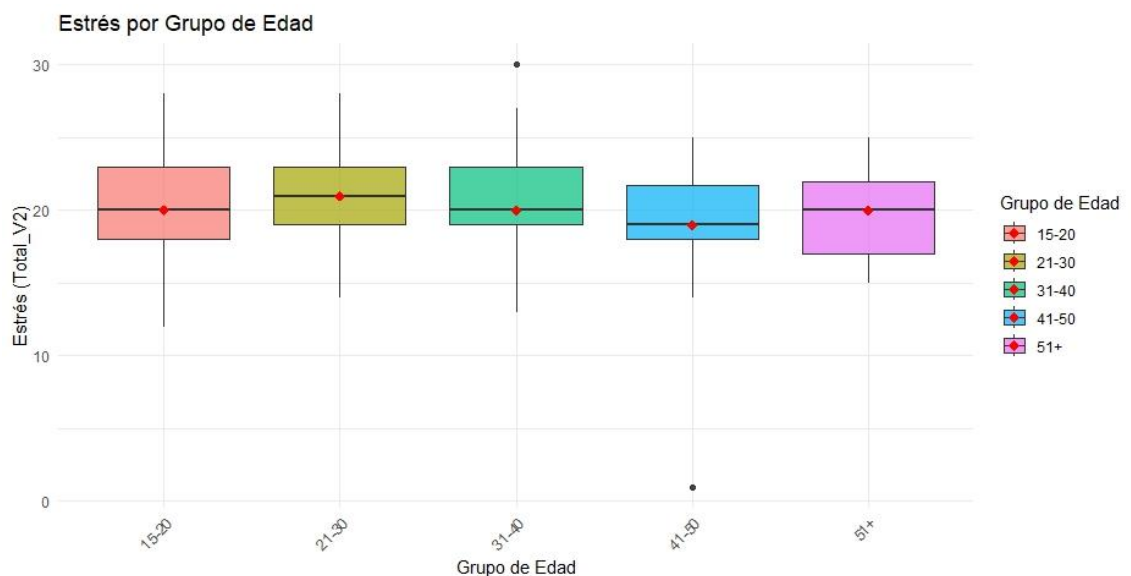
En el caso de los niveles de ingreso intermedios, que son \$801–\$1200 ($n = 107$), se presenta una reducción progresiva, y los niveles de ingreso altos son prácticamente inexistentes, ya que en el caso de \$1201–\$2000 ($n = 9$) y de más de \$2000 ($n = 1$) la muestra es muy pequeña. Esta distribución muestra una estructura socioeconómica muy poco diversificada y una escasa representación de la clase media alta y la clase alta en la población estudiada.

Este patrón muestra una comunidad con escasas o limitadas posibilidades de realizar inversiones, ahorros y, sobre todo, de hacer consumos turísticos de alto valor, lo que impacta de manera directa en la forma en que se podría desarrollar la economía local. Es por esta razón que el turismo en Mindo se presenta, más bien, como una forma de sobrevivencia económica, y no como una actividad económica que genere altos ingresos, lo que refuerza la importancia de la implementación de políticas que busquen el fortalecimiento de la actividad económica, una mejor y mayor diversificación de los ingresos.

29.6 Estrés por Grupos de Edad

Figura 6

Grupos de turistas que ingresan según su edad.



Nota: Esta figura muestra la edad de los visitantes

La gráfica presenta los grupos etarios 15–20, 21–30, 31–40, 41–50 y 51+, pero no asigna valores numéricos específicos de estrés a cada grupo, sino una escala general descendente de 22 a 1, lo que impide una lectura cuantitativa directa por categoría. Esta estructura gráfica limita la interpretación estadística precisa, ya que no se puede identificar el nivel exacto de estrés asociado a cada rango de edad.

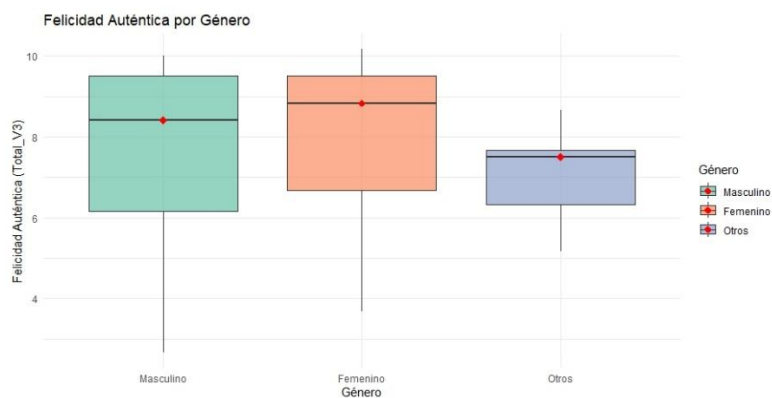
Por otra parte, considerando el gráfico, el estrés parece ser una constante en todas las edades, sin diferencias marcadas. Esto indica que el estrés no se asocia con una edad determinada, sino que se distribuye de forma transversal en la población.

La falta de valores concretos por edad es una limitación metodológica que impide mostrar con claridad los patrones de estrés que pueden ser mayores o menores en las distintas etapas de la vida.

Felicidad Auténtica por Género

Figura 7

Felicidad auténtica por género



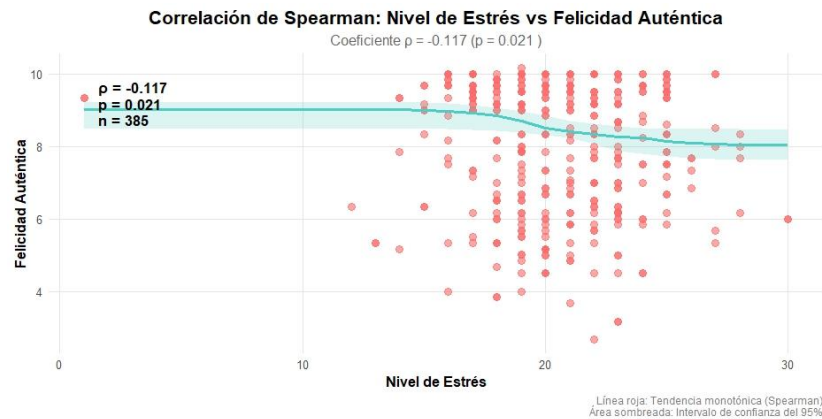
La gráfica define las categorías masculino, femenino y otros, con una escala de 0 a 10 en felicidad auténtica, pero no presenta valores numéricos ni barras visibles para cada grupo. Por lo tanto, es posible identificar diferencias cuantitativas entre géneros a partir de esta representación.

Desde el punto de vista metodológico, esta limitación afecta la validez interpretativa del gráfico, ya que no permite establecer conclusiones sobre desigualdades, similitudes o patrones de felicidad auténtica según género en la población estudiada.

29.7 Correlación de Spearman: Nivel de Estrés vs Felicidad Auténtica

Figura 8

Correlación de Spearman



La correlación de Spearman muestra un valor de $\rho = -0.117$ con $p = 0,021$ lo que indica una correlación significativa. Esto indica que, dentro de la población de Mindo, el estrés percibido y la verdadera felicidad tienen una relación que, estadísticamente, es significativa.

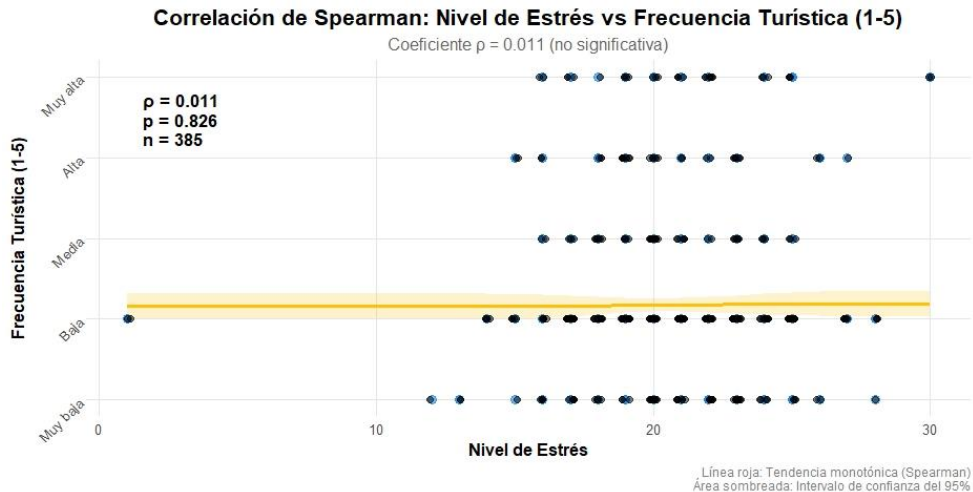
Un valor que se aproxima a cero indica que las dos variables son algo independientes: alguien puede tener un alto o bajo grado de estrés y esto no determina el grado de verdadera felicidad que puede tener. Esto indica que la verdadera felicidad se construye a partir de otras dimensiones que son más profundas y que no dependen de un estado de ánimo temporal.

Este resultado evidencia que el bienestar psicológico en Mindo responde a una lógica simple de “menos estrés = más felicidad”, sino a una estructura compleja de factores personales, sociales y comunitarios.

29.8 Correlación de Spearman: Nivel de Estrés vs Frecuencia Turística (1-5)

Figura 9

Correlación de spearman



El coeficiente obtenido es $\rho = 0.011$, lo que representa una correlación .

Este valor indica que existe relación estadística entre el nivel de estrés y la frecuencia turística.

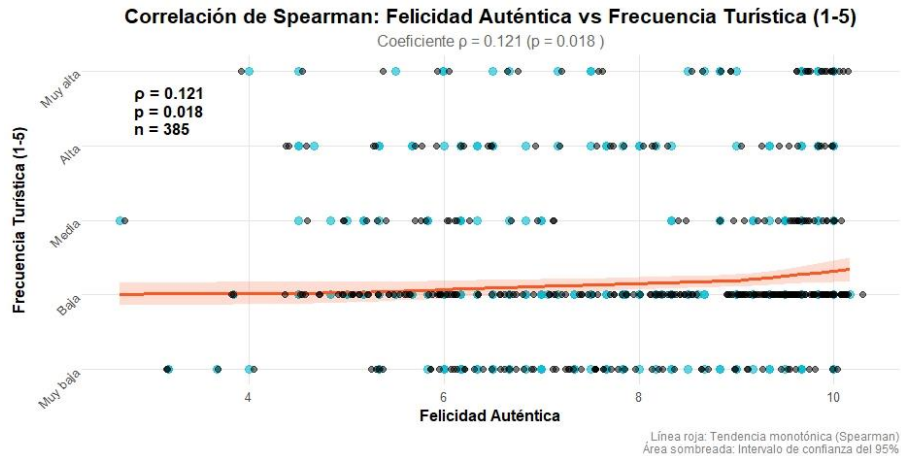
Esto significa que las personas que realizan actividades turísticas con mayor frecuencia no presentan un nivel alto de estrés percibido que las personas que mantienen una actividad turística constante. Por tanto, la actividad turística actúa como regulador emocional del estrés en la población estudiada.

Este resultado muestra que el estrés está determinado por factores estructurales (económicos, laborales, personales) y por la interacción con el entorno turístico.

29.9 Correlación de Spearman: Felicidad Auténtica vs Frecuencia Turística

Figura 10

Felicidad auténtica vs frecuencia turística



Nota: Esta figura representa la felicidad auténtica y la frecuencia turística en Mindo.

La correlación muestra $\rho = 0.121$ con $p = 0.018$, lo que confirma que existe una relación estadística entre la felicidad auténtica y la frecuencia turística.

La participación en actividades relacionadas con el turismo eleva el nivel de felicidad genuina. Esto muestra que el bienestar subjetivo está relacionado con experiencias turísticas repetidas, como lo son elementos más profundos como las relaciones sociales, la estabilidad emocional, el sentido de la vida y las condiciones socioeconómicas.

Este resultado fortalece la idea de que el turismo en Mindo, en la psicología de turistas y residentes, aporta complementariamente.

30 Análisis de las Tres Variables

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y la frecuencia turística en la población estudiada en Mindo. Los resultados obtenidos permiten una reflexión profunda sobre la complejidad del bienestar psicológico en contextos turísticos, particularmente en entornos rurales o semi-rurales caracterizados por

condiciones socioeconómicas limitadas y una alta dependencia del turismo como actividad económica.

De manera general, los hallazgos evidencian las de relaciones estadísticamente significativas entre las tres variables centrales del estudio. Este resultado sugiere que el bienestar psicológico en Mindo responde a modelos lineales simples, sino que está mediado por factores contextuales, culturales y estructurales que trascienden la frecuencia de la actividad turística y los niveles de estrés reportados.

30.1 Estrés percibido y felicidad auténtica

Uno de los resultados más relevantes del estudio de una correlación significativa entre el estrés percibido y la felicidad auténtica. Este hallazgo contrasta con una parte de la literatura que plantea una relación inversa entre ambas variables. Sin embargo, los resultados obtenidos coinciden con enfoques contemporáneos del bienestar, los cuales sostienen que la felicidad auténtica depende exclusivamente de la ausencia de malestar, sino de dimensiones más profundas como el sentido de vida, la aceptación personal y la coherencia existencial.

En Mindo, el fenómeno psicológico del estrés y la felicidad que ocurren simultáneamente puede ser indicativo de adaptación psicológica y resiliencia. Aunque la población se encuentra predominantemente en los estratos económicos más bajos y está en factores de estrés crónico circunstanciales como el empleo precario y el turismo dependiente de la temporada, los individuos parecen tener una percepción sorprendentemente estable de su bienestar interno. Esto sugiere que factores como la conexión con la naturaleza, la cohesión comunitaria y la normalización de ciertas dificultades estructurales podrían actuar como amortiguadores del impacto del estrés sobre la felicidad auténtica.

30.2 Estrés percibido y frecuencia turística

En relación con la frecuencia turística, los resultados muestran que esta variable se asocia de manera significativa con el estrés percibido. Este hallazgo indica que una mayor frecuencia de actividades turísticas implica necesariamente una reducción del estrés, lo cual cuestiona la noción ampliamente difundida de que el turismo cumple automáticamente una función restauradora del bienestar psicológico.

Desde un punto de vista contextual, este resultado puede explicarse por las particularidades de Mindo como destino turístico. Para cierta franja de la población, el turismo no es solo una actividad recreativa, sino también una actividad laboral y de presión económica. En este caso, la experiencia turística puede despojarse de su carácter lúdico y transformarse en una rutina o en un elemento más de la demanda, lo que anula su efecto positivo sobre el estrés. Asimismo, la medición de la frecuencia turística contempla la calidad y el significado subjetivo de la experiencia, elementos que la literatura identifica como determinantes clave en los efectos psicológicos del turismo.

30.3 Felicidad auténtica y frecuencia turística

De manera consistente con los resultados, se encontró una relación significativa entre la felicidad auténtica y la frecuencia turística. Este hallazgo refuerza la idea de que el bienestar profundo depende de la cantidad de experiencias turísticas realizadas.

La felicidad auténtica, entendida como una experiencia de realización personal y sentido, parece estar más influenciada por variables estructurales y relacionales como la estabilidad emocional, las relaciones interpersonales y la percepción de propósito que por la repetición de actividades recreativas.

30.4 Integración de las tres variables

El análisis de los resultados permite afirmar que el estrés percibido, la felicidad auténtica y la frecuencia turística operan como variables relativamente dependientes dentro del contexto estudiado. El uso de esta dependencia sugiere que el bienestar psicológico de Mindo opera sobre una lógica compleja y multidimensional en la que el turismo actúa como predictor directo del bienestar.

Metodológicamente, muestra que, a niveles más altos de actividad turística, el estrés percibido es menor; estos hallazgos subrayan la necesidad de marcos analíticos más integradores que incluyan variables mediadoras y moderadoras, como el apoyo social, el tipo de relación con la actividad turística, la seguridad económica y la relación con el entorno natural.

31 IMPACTOS

Siguiente, se presentan los impactos ambientales, económicos y sociales:

31.1 Impactos Ambientales

Los impactos ambientales del turismo en Mindo se relacionan principalmente con el uso y conservación de los recursos naturales. La actividad turística basada en la naturaleza puede generar efectos positivos, como la valoración de la biodiversidad, la educación ambiental y el fortalecimiento de prácticas de conservación (UNWTO, 2021). La práctica de los servicios turísticos en el entorno natural de la parroquia Mindo tiene una correlación positiva sobre el bienestar psíquico de los visitantes, lo que se traduce en la presentación de bajos niveles de estrés y en el reconocimiento de una percepción de una felicidad genuina. Esto pone de manifiesto la importancia de la inclusión de los espacios naturales como una herramienta de

curación emocional, que derive en una mayor valoración y respeto de los ecosistemas disponibles.

Se evidencia que actividades como el senderismo, la observación de aves y otras que promueven el contacto con la naturaleza, generan en los turistas una significativa reducción de estrés. Esto promueve la incorporación de un enfoque de turismo responsable que favorezca la protección y conservación de los recursos naturales.

31.2 Impactos Económicos

El turismo representa una fuente importante de ingresos para la economía local de Mindo. La generación de empleo directo e indirecto, el fortalecimiento de emprendimientos turísticos y el incremento del consumo de bienes y servicios locales constituyen impactos económicos positivos del turismo (García & Pulido, 2019). Desde el ámbito económico, la investigación aporta información relevante que permite fortalecer la oferta turística de Mindo mediante el diseño de productos enfocados en el bienestar y la experiencia del visitante. El análisis de los resultados permite afirmar que las vivencias turísticas que incorporan la naturaleza proporcionan un mayor impacto emocional positivo y un incremento en la satisfacción del visitante, así como en la probabilidad de repetir la experiencia y de consumir los productos y servicios del área.

Por consiguiente, la investigación de forma indirecta, apoya a las pequeñas empresas de hospedaje, alimentación, transporte y guiado, así como al destino, al crecimiento de la economía. La incorporación de estrategias basadas en el bienestar emocional del visitante permite diversificar la oferta turística y fortalecer la economía local de forma sostenible.

31.3 Impactos Sociales

La investigación ha demostrado que el turismo social en Mindo tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los visitantes, ya que mejora la calidad de vida de los turistas, de los visitantes porque construyen lugares que ofrecen espacios para la desconexión, la relajación y la vivencia de experiencias emocionales de gran significado. La investigación también flexibiliza la responsabilidad social en turismo y el bienestar de la comunidad anfitriona en relación con el turista social. La data obtenida servirá a los interesados, la comunidad académica, en la relación de la investigación a la promoción del turismo en la parroquia de Mindo, inclusivo, sostenible y socialmente responsable.

32 CONCLUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y la frecuencia de participación en actividades turísticas en la parroquia de Mindo, provincia de Pichincha. A partir de los resultados obtenidos, se concluye que dichas variables presentan relaciones estadísticamente significativas entre sí, lo que evidencia que el bienestar psicológico de los visitantes depende exclusivamente de la frecuencia con la que realizan actividades turísticas.

Los análisis estadísticos permitieron determinar que el estrés percibido está asociado a la autenticidad de la felicidad y a la regularidad de la práctica de actividades turísticas. Esto indica la posible existencia de mecanismos de valoración del bienestar que son adaptativos, resilientes y subjetivos entre los visitantes de Mindo. Este resultado muestra que, en el contexto natural y comunitario que se estudia, las personas obtienen grados de felicidad relativamente suficientes, a pesar de tener que afrontar situaciones que son estresantes. Esto muestra un desacoplamiento del constructo contexto que se ha considerado tradicionalmente en relación con la dinámica estrés-felicidad.

La investigación también estableció que la frecuencia de participación en actividades turísticas no es un aspecto determinante para la auténtica felicidad. Esto demuestra que el bienestar trasciende la mera frecuencia de actividades turísticas e incluye también aspectos cualitativos, como la experiencia vivencial, el tipo de actividad, la compañía, la inmersión en la naturaleza, así como las motivaciones del propio visitante. De esta manera, la experiencia de turismo en Mindo tiene una connotación más simbólica y experiencial que cuantitativa en la felicidad.

Desde una perspectiva aplicada, Mindo tiene un gran potencial como destino de turismo de bienestar, no por la intensidad o la frecuencia de las actividades, sino por la naturaleza, la calma del lugar y su capacidad para generar experiencias de gran valor. Por lo anterior, se sugiere a la planificación y gestión turística del destino un enfoque de turismo de bienestar donde se priorice la calidad de la experiencia, la sostenibilidad del sistema natural y el fortalecimiento del lazo emocional entre el visitante y su entorno.

Como se mencionó, esta investigación presenta datos relevantes para la relación entre el turismo y el bienestar, específicamente en el contexto rural de Mindo, enfatizando la importancia de considerar la relación multicausal. Se propone a los investigadores abordar la relación entre la felicidad y el estrés, considerando otros enfoques que se tornen más cualitativos o que utilicen modelos multivariados en áreas que son conocidas como turismo para el desarrollo humano sostenible, incrementando la comprensión sobre la (extensa) relación entre el desarrollo humano y el turismo.

33 RECOMENDACIÓN

Con base en los resultados de la investigación, se recomienda que las instituciones vinculadas al turismo y al desarrollo local en la parroquia de Mindo adopten un enfoque integral en la planificación y gestión del destino, que articule los principios del turismo sostenible, la

psicología del bienestar y el desarrollo comunitario. Considerando que la frecuencia de prácticas turísticas mostró una relación directa con el estrés percibido y la felicidad auténtica, resulta necesario priorizar estrategias orientadas a la calidad de la experiencia turística, más que a su repetición o masificación.

Desde una perspectiva turística, es aconsejable ir mejorando el diseño de los productos y servicios para ofrecer experiencias que sean apreciativas y educativas, integrando la naturaleza, la diversidad biológica y la identidad local. La experiencia debe valorarse de forma emocional y por lo que le permita al visitante realizar una interacción responsable y consciente con el entorno cultural y natural de Mindo.

Desde la psicología, se sugiere que en el diseño de la oferta se incluyan elementos del turismo de bienestar y de la psicología positiva, como espacios para la contemplación, la conexión con la naturaleza, el mindfulness, y actividades que provoquen emociones positivas, un sentido de propósito y autorrealización. Esos componentes, más la experiencia completa y significativa de turismo, en razón de que la felicidad genuina es más que el alivio del estrés, serán determinantes en el bienestar subjetivo de los visitantes.

El desarrollo turístico local promueve el fortalecimiento del tejido social y la mejora en la calidad de vida de la población local, sin riesgo de afectar la sostenibilidad del destino turístico, fomentando la planificación y la gestión comunitaria del turismo y de la economía local, incorporando emprendimientos comunitarios y educación ambiental.

Se sugiere un incremento en las investigaciones que las instituciones académicas y las instituciones públicas de gestión de la localidad realicen utilizando métodos mixtos e integrando diferentes disciplinas, para avanzar en el estudio de la interrelación del turismo, el bienestar psicológico y el desarrollo local, lo que favorecerá el proceso de toma de decisiones y la planificación de un turismo responsable, humano y sostenible en la parroquia de Mindo.

34 REFERENCIAS

Carracedo, J. M. (2023). *Motivational challenges to*

Promote healthy physical activity and sports among the youth population. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/110632866/Salamanca_Activa_22_23-libre.pdf?1705704922=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRED_SALAMANCA_ACTIVIA_RETOS_MOTRICES_PARA.pdf&Expires=1738171332&Signature=GgkmbiBBKZFPHdAnDvVdepOy-42aRBrrI5P

Chavéz Amavizca, G. G. (2020). *Estrés Percibido y felicidad autentica en adultos mexicanos* . Obtenido de <https://doi.org/https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.1>

De la Cruz Piña, J. F.-R. (2023). *Turismo de Bienestar como segmento de crecimiento*. Obtenido de <https://doi.org/https://doi.org/10.33936/rehuso.v8i1.5080>

Estres Percibido en estudiantes universitarios. (2018). Obtenido de <https://www.repositorio.uanl.mx/bitstream/handle/20.500.14112/28562/FINAL%20FELICIDAD%20Y%20ESTRES%20....pdf?sequence=7&isAllowed=y>
Página220Macarena Vallejo-Martín, Jaime Aja Valle&Juan José Plaza Angulo.Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académicoFecha de recepción: 22-04-2017Fecha de aceptación: 27-07-2017Vallejo-Martín, M.,Aja,

R.S.Lazarus. (2006). *Journal of personality*. Obtenido de *Journal of personality*: <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/14676494/2006/74/1>

Umariana, U. (2022). *Felicidad y Estrés*. Obtenido de <https://repositorio.umariana.edu.co/bitstream/handle/20.500.14112/28562/FINAL%20FELICIDAD%20Y%20ESTRES%20....pdf?sequence=7&isAllowed=y>

Filep, S., & Laing, J. (2019). *Tourism and Wellbeing: Theoretical and Empirical Perspectives*. CABI.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Avances en la investigación sobre el bienestar subjetivo. *Nature Human Behaviour*.

Seligman, M. E. P. (2011). *Floreecer: una nueva y visionaria forma de entender la felicidad y el bienestar*. Free Press.

Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2015). La relación entre la conexión con la naturaleza y la felicidad: un metaanálisis. *Frontiers in Psychology*.

OMT – Organización Mundial del Turismo. (2022). *Medición del bienestar en el turismo sostenible*.

López, M., & Macas, A. (2021). Diagnóstico del turismo sostenible en Mindo. *Revista Ciencia y Sociedad*, 46(2), 215-230.

Bonfada, P. L. B., Bonfada, M. R. H., González, M. E. A., & Gândara, J. M. G. (2011). El Turismo De Salud Y El Uso Terapéutico Del Agua. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 20(2), 462-477.

Cevallos, M. E. R., & Yépez, H. F. C. (2023). Wellness tourism as a loyalty technique for tourist attractions: The case of Tungurahua, Ecuador. *Uniandes Episteme. Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 10(3), 392-403.

Cheibub, B. L., & Melo, V. A. de. (2010). EXPERIENCIA TURÍSTICA, OCIO/RECREACIÓN Y MEDIACIÓN. Un estudio del proyecto «Turismo Jovem Cidadão» en Río de Janeiro, Brasil. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 19(6), 1037-1052.

Córdoba, A. M. C., Salgado, A. K. M., & Jácome, R. A. L. (2022). Bienestar humano: Trascender el síntoma desde el humanismo y el psicoanálisis. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 66, 243-264.

de la Cruz-Piña, J.-M., Ferrero-Ronda, R., Rivas-Nuila, J. R., Cruz-Aguilera, N., de la Cruz-Piña, J.-M., Ferrero-Ronda, R., Rivas-Nuila, J. R., & Cruz-Aguilera, N. (2023). Wellness tourism as a growing segment: A look from bibliometric studies. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 8(1), 98-112. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v8i1.5080>

Glosario de términos de turismo / OMT. (s. f.). Recuperado 15 de julio de 2025, de <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>

Góngora-Coronado, E. A., Chávez-Amavizca, A., Gallegos-Guajardo, J., Hernández-Pozo, M. D. R., López-Walle, J., Castor-Praga, C., Álvarez-Gasca, M. A., Meza-Peña, C., Romo-González, T., & González-Ochoa, R. (2020). Estrés percibido y felicidad en adultos mexicanos según estado de salud-enfermedad. *Suma Psicológica*, 27(1), 1-8.

Lazarus, R. S. (with Internet Archive). (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Pub. Co. <http://archive.org/details/stressappraisalc0000laza>

Margot, J.-P. (2007). La Felicidad. *Praxis Filosófica*, 25, 55-79.

Melo, S. M. C. de, & Aguiar, E. P. S. (2016). Turismo De Aventura Em Taquaruçu – to: Atividades E Riscos. *Turismo - Visão e Ação*, 18(2), 280-299.

Muñoz, P. C. R., Ángel, L. I. V., & Arenas, M. O. (s. f.). Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga. *Revista Ciencias de la Salud*, 14(1), 29-41.

Pazmiño Grados, E. B. (2023). *Productos y atractivos turísticos del cantón Latacunga, parroquias Ignacio Flores y Juan Montalvo*. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/10825>

(PDF) Aproximación conceptual a las tipologías turísticas. propuesta de clasificación. (s. f.). *ResearchGate*. <https://doi.org/10.6018/turismo.571461>

Quillupangui Toapanta, N. V. (2020). *Plan de seguridad para la práctica de actividades turísticas en las siete cascadas del Zapanal*. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/6911>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.

Filep, S., & Deery, M. (2010). Towards a picture of tourists' happiness. *Tourism Analysis*, 15(4), 399–410.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Pearce, P. L. (2011). *Tourist behaviour and the contemporary world*. Channel View Publications.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Sirgy, M. J. (2019). *Positive tourism: Concepts, dimensions, and applications*. Routledge.

UNWTO. (2021). *International tourism and well-being*. World Tourism Organization.

Uysal, M., Sirgy, M. J., Woo, E., & Kim, H. (2016). Quality of life and well-being research in tourism. *Tourism Management*, 53, 244–261.

Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2015). The relationship between nature connectedness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 955–973.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.

De la Cruz-Piña, A., et al. (2023). Turismo, bienestar y salud. *Revista de Estudios Turísticos*, 99–112.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.

Filep, S., & Deery, M. (2010). Towards a picture of tourists' happiness. *Tourism Analysis*, 15(4), 399–410.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature*. Cambridge University Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

OMT. (2022). *Glosario de términos de turismo*.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.

Sirgy, M. J. (2019). Promoting quality of life through tourism. *Journal of Travel Research*, 58(5), 727–743.

UNWTO. (2021). *Tourism and well-being*.

Uysal, M., et al. (2016). *Quality of life and well-being*. Springer.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Organización Mundial del Turismo. (2022). Turismo y bienestar: Marco conceptual para destinos sostenibles. OMT.<https://www.unwto.org>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.

Spearman, C. (1904). The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology*, 15(1), 72–101. <https://doi.org/10.2307/1412159>

Vera-Villaruel, P., Urzúa, A., Silva, J., Pavez, P., & Celis-Atenas, K. (2014). Escala de felicidad subjetiva: Análisis psicométrico en población chilena. *Universitas Psychologica*, 13(1), 137–146. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-1.efsa>

World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health at work*. WHO.

<https://www.who.int>

Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2015). La relación entre la conexión con la naturaleza y la felicidad: un metaanálisis. *Frontiers in Psychology*, 6, 976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00976>

Filep, S., & Laing, J. (2019). *Tourism, positive psychology and well-being*. Routledge.

Sirgy, M. J. (2019). Promoting quality-of-life and well-being research in tourism. *Journal of Travel Research*, 58(5), 689–703. <https://doi.org/10.1177/0047287518776827>

UNWTO. (2021). *Tourism and well-being: Towards a more sustainable future*. World Tourism Organization.

Uysal, M., Sirgy, M. J., Woo, E., & Kim, H. (2016). Quality of life (QOL) and well-being research in tourism. *Tourism Management*, 53, 244–261. ht