UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS NATURALES

CARRERA DE TURISMO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

"ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TURISTAS QUE VISITAN LAS 7 CASCADAS DEL ZAPANAL, LA MANA"

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

Autoras:

Anchatuña Alvarez Angela Guadalupe

Licto Cuchipe Luz Angelica

Tutor:

Abarca Zaquinaula Manuel Antonio

LATACUNGA- ECUADOR

Agosto 2026

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Anchatuña Alvarez Angela Guadalupe, con cédula de ciudadanía No. 0550650170 y Licto Cuchipe Luz Angelica, con cédula de ciudadanía No. 0503887283, declaramos ser autoras del presente Proyecto de Investigación: "ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA EN TURISTAS QUE VISITAN LAS 7 CASCADAS DEL ZAPANAL, LA MANA", siendo el Licenciado Mgs. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, tutor del presente trabajo; y, eximimos expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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

Latacunga, 11 de agosto del 2026

Angela Guadalupe Anchatuña Alvarez

C.C: 0550650170

ESTUDIANTE

Luz Angelica Licto Cuchipe

C.C:0503887283

ESTUDIANTE

CONTRATO DE CESIÓN NO EXCLUSIVA DE DERECHOS DE AUTORA

Comparecen a la celebración del presente instrumento de cesión no exclusiva de obra, que celebran de una parte **ANCHATUÑA ALVAREZ ANGELA GUADALUPE** , identificada con cédula de ciudadanía **0550650170** de estado civil soltera, a quien en lo sucesivo se denominará **LA CEDENTE;** y, de otra parte, la Doctora Idalia Eleonora Pacheco Tigselema, en calidad de Rectora, y por tanto representante legal de la Universidad Técnica de Cotopaxi, con domicilio en la Av. Simón Rodríguez, Barrio El Ejido, Sector San Felipe, a quien en lo sucesivo se le denominará **LA CESIONARIA** en los términos contenidos en las cláusulas siguientes:

ANTECEDENTES: CLÁUSULA PRIMERA. - LA CEDENTE es una persona natural estudiante de la carrera de Turismo, titular de los derechos patrimoniales y morales sobre el trabajo de grado **"ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TURISTAS QUE VISITAN LAS 7 CASCADAS DEL ZAPANAL, LA MANA"**, 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 2022- Marzo 2023

Finalización de la carrera: Abril 2026 – Agosto 2026

Tutor: Lcdo. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Mgs

Tema: **"ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TURISTAS QUE VISITAN LAS 7 CASCADAS DEL ZAPANAL, LA MANÁ"**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En señal de conformidad las partes suscriben este documento en dos ejemplares de igual valor y tenor en la ciudad de Latacunga, a los 11 días del mes de agosto del 2026.

Angela Guadalupe Anchatuña Alvarez
LA CEDENTE

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

CONTRATO DE CESIÓN NO EXCLUSIVA DE DERECHOS DE AUTORA

Comparecen a la celebración del presente instrumento de cesión no exclusiva de obra, que celebran de una parte **LICTO CUCHIPE LUZ ANGELICA** , identificada con cédula de ciudadanía **0503887283** de estado civil soltera, a quien en lo sucesivo se denominará **LA CEDENTE;** y, de otra parte, la Doctora Idalia Eleonora Pacheco Tigselema, en calidad de Rectora, y por tanto representante legal de la Universidad Técnica de Cotopaxi, con domicilio en la Av. Simón Rodríguez, Barrio El Ejido, Sector San Felipe, a quien en lo sucesivo se le denominará **LA CESIONARIA** en los términos contenidos en las cláusulas siguientes: **ANTECEDENTES: CLÁUSULA PRIMERA. - LA CEDENTE** es una persona natural estudiante de la carrera de Turismo, titular de los derechos patrimoniales y morales sobre el trabajo de grado **"ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TURISTAS QUE VISITAN LAS 7 CASCADAS DEL ZAPANAL, LA MANÁ"** 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 2022- Marzo 2023

Finalización de la carrera: Abril 2026 – Agosto 2026

Tutor: Lcdo. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Mgs

Tema: **"ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TURISTAS QUE VISITAN LAS 7 CASCADAS DEL ZAPANAL, LA MANÁ"**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En señal de conformidad las partes suscriben este documento en dos ejemplares de igual valor y tenor en la ciudad de Latacunga, a los 11 días del mes de agosto del 2026.

Luz Angelica Licto Cuchipe	Dra. Idalia Pacheco Tigselema, Ph.D.
LA CEDENTE	**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 FÍSICA EN TURISTAS QUE VISITAN LAS 7 CASCADAS DEL ZAPANAL, LA MANÁ**", de Anchatuña Alvarez Angela Guadalupe y Licto Cuchipe Luz Angelica, de la carrera de Turismo, considero que el presente trabajo investigativo es merecedor del Aval de aprobación al cumplir las normas, técnicas y formatos previstos, así como también han incorporado las observaciones y recomendaciones propuestas en la Pre defensa.

Latacunga, 11 de agosto del 2026

Lcdo. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula, Mgs.
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, las postulantes: Anchatuña Alvarez Angela Guadalupe y Licto Cuchipe Luz Angelica, con el título del Proyecto de Investigación: **"ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TURISTAS QUE VISITAN LAS 7 CASCADAS DEL ZAPANAL, LA MANÁ"**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de sustentación del trabajo de titulación.

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

Latacunga, 11 de agosto del 2026

Lcda. Diana Vinueza Morales, Mg.
C.C: 1716060148
LECTOR 1 (PRESIDENTE)

Ing. Andrea Andrade Ayala, M.Sc.
C.C: 1719291468
LECTOR 2 (MIEMBRO)

Ing. Alejandra Rodas Vinueza, M.Sc.
C.C: 1722220868
LECTOR 3 (MIEMBRO)

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a dios por darme fuerza, dedicación, y comprensión para permitirme culminar esta etapa tan importante en mi vida.

Agradezco profundamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi por abrirme sus puertas para poder cumplir este sueño, en especial a la carrera de Turismo por impartirse todos los conocimientos adquiridos durante este proceso, así como también a los docentes de la carrera quienes impartieron su sabiduría para mejorar y avanzar a lo largo de mi carrera universitaria.

Agradezco a mi familia por sus consejos y su apoyo incondicional durante todos estos años de formación académica.

Agradezco de todo corazón a mi madre, quien ha sido una de las personas más importantes en mi vida. Ella es una de las personas que me ha brindado de su apoyo en momentos difíciles y también ha compartido conmigo momentos de alegría, por su inmenso amor, por siempre alentarme en mis momentos más difíciles y brindarme su confianza para creer en mí incluso cuando yo dudaba de mis capacidades para lograrlo.

A mi mejor amiga que la Universidad me ha regalado, Angelica Licto que para mí aparte de ser mi mejor amiga es casi como mi hermana con quien he compartido momentos maravillosos y especiales que los llevare siempre en mi corazón, es una de las pocas personas que agradezco a dios por ponerlas en mi camina y poder culminar esta gran meta con mi hermanita.

Angela Guadalupe Anchatuña Alvarez

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Cotopaxi especialmente a la Carrera de Turismo la cual me ha dotado de conocimiento y de muchas experiencias durante esta esta etapa de mi vida, y como no a modos docentes un agradecimiento infinito.

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mis queridos padres, por su amor, por su apoyo incondicional, paciencia y confianza durante cada etapa de este camino, gracias por creer en mí incluso en los momentos más difíciles, por sus consejos, su sacrificio y por brindarme siempre la fortaleza para seguir adelante.

A mi hermano, gracias por estar siempre a mi lado, por acompañarme en cada desvelo, por su apoyo constante, sus palabras de aliento, por acompañarme en este proceso y por recordarme que nunca estaba sola.

A mi compañera, mi gran amiga, mi casi hermana Angela Anchatuña gracias por el apoyo, compromiso, motivación constante durante este largo camino, por su apoyo incondicional, su compañía, su paciencia, cariño y sus palabras de aliento durante este proceso, su amistad ha sido una fuente de fortaleza, motivación y alegría, por ser una persona tan especial en mi vida, por acompañarme en este importante camino y si la Universidad me regalo una amistad sincera a mi hermana de corazón.

A mis amigos, tanto quienes han estado desde hace muchos años como a quienes la vida puso en mi camino durante esta etapa, gracias por cada palabra de ánimo, por escucharme, acompañarme y motivarme cuando el cansancio o las dificultades aparecían.

Luz Angelica Licto Cuchipe

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con gran amor, a mi familia en especial a mi madre Blanca Álvarez quien es mi motivo de más grande de inspiración de en mi vida, por su esfuerzo, su valentía. Gracias por siempre estar conmigo en cada paso que doy y por nunca dejarme sola, por darme su amor incondicional, su confianza, por enseñarme a que nada en esta vida es imposible de lograr. Este logro se lo quiero dedicar a mi madre ya que sin ella no hubiera sido posible llegar hasta donde estoy en estos momentos de mi vida. Este logro es tan mío como el de ella.

Angela Guadalupe Anchatuña Alvarez

DEDICATORIA

A mi madre, Graciela Cuchipe, por ser mi mayor fuente de inspiración, por su amor incondicional, sus sacrificios, su apoyo constante durante este largo camino, por siempre recordarme la importancia de seguir adelante y luchar por mis sueños y por siempre creer en mi cuando nadie lo hacía.

A mi padre Alcides Licto, por su esfuerzo, por su apoyo incondicional, sus consejos y por enseñarme el valor de la perseverancia, la responsabilidad, su ejemplo ha sido fundamental en mi formación personal y por nunca dejar de creer en mí.

A mi hermano Jonathan Licto, por ser un ejemplo de esfuerzo y perseverancia por su apoyo incondicional.

A ustedes quienes han sido mi pilar y mi razón para nunca rendirme, que Dios me permita tenerlos por muchísimos años más.

Luz Angelica Licto Cuchipe

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS NATURALES

TÍTULO: "ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA EN TURISTAS QUE VISITAN LAS 7 CASCADAS DEL ZAPANAL, LA MANÁ".

Autoras
Anchatuña Alvarez Angela Guadalupe
Licto Cuchipe Luz Angelica

RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación es analizar la relación existente entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y el nivel de actividad física practicada por los visitantes dentro de las 7 Cascadas del Zapanal. Se utilizó una metodología cuantitativa con un diseño transversal y alcance correlacional y se evaluó las tres variables esenciales que intervendrían en el proyecto: estrés percibido, felicidad auténtica y frecuencia. Se realizó un trabajo de investigación sobre el impacto de la pandemia por Covid-19 y sus consecuencias a través de encuestas aplicadas de manera presencial a un número de 385 visitantes, utilizando instrumentos estandarizados y validados como lo son: La Escala de estrés percibido (PSS) de Sheldon Cohen y el cuestionario de Felicidad Auténtica propuesto por Martin Seligman. Los resultados revelaron que un 66.8% de los visitantes presentaban un nivel alto de estrés mientras que el 62.1% alcanzaban niveles altos de felicidad Auténtica, a pesar que la mayoría realizaban actividades turísticas una vez al mes 50.9%. El análisis estadístico mediante la prueba de Spearman arrojó una correlación negativa, moderada y significativa entre el estrés y la frecuencia turística, mientras que la correlación entre el Estrés y la Felicidad se halló una asociación débil pero estadísticamente significativa esto permitió aceptar la hipótesis alternativa que planteaba una relación significativa entre el estrés percibido y la frecuencia turística, mientras que se rechazó la existencia de correlación entre la Felicidad y la Frecuencia Turística es decir no existe una relación lineal entre el nivel de Felicidad Auténtica y la Frecuencia con que los participantes realizan actividades turísticas. En conclusión, el dato obtenido evidencia que al practicar con frecuencia actividades turísticas la felicidad de los visitantes se mantiene en un nivel alto, sin embargo, se reafirma que no basta con la frecuencia para reducir el estrés, si no que influye factores como la calidad de la experiencia vivida. Por ende, se posiciona a las 7 Cascadas del Zapanal como un punto para realizar actividades recreativas que aporta significativamente en el equilibrio emocional y la percepción de la felicidad en sus visitantes.

Palabras clave: Estrés percibido, Felicidad auténtica, Actividad física, 7 Cascadas del Zapanal, Correlación.

COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY

SCHOOL OF AGRICULTURAL SCIENCES AND NATURAL RESOURCES

TITLE: "PERCEIVED STRESS AND AUTHENTIC HAPPINESS AS RELATED TO PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AMONG TOURISTS VISITING THE 7 WATERFALLS OF ZAPANAL, LA MANÁ."

Authors:
Anchatuña Alvarez Angela Guadalupe
Licto Cuchipe Luz Angelica

ABSTRACT

The main objective of this study is to analyze the relationship between perceived stress, authentic happiness, and the level of physical activity engaged in by visitors at the 7 Zapanal Waterfalls. A quantitative methodology with a cross-sectional design and a correlational scope was used to evaluate the three key variables relevant to the study: perceived stress, authentic happiness, and frequency. A research study was conducted to investigate the impact of the COVID-19 pandemic and its consequences through in-person surveys administered to 385 visitors, utilizing standardized and validated instruments, including Sheldon Cohen's Perceived Stress Scale (PSS) and Martin Seligman's Authentic Happiness Questionnaire. The results revealed that 66.8% of visitors reported high levels of stress, while 62.1% reported high levels of authentic happiness, despite the majority (50.9%) engaging in tourist activities once a month. Statistical analysis using Spearman's correlation test revealed a moderate, significant negative correlation between stress and frequency of tourism, whereas the correlation between stress and happiness showed a weak but statistically significant association. This allowed for the acceptance of the alternative hypothesis proposing a significant relationship between perceived stress and frequency of tourism, while the existence of a correlation between happiness and frequency of tourism was rejected—that is, there is no linear relationship between the level of authentic happiness and the frequency with which participants engage in tourism activities. In conclusion, the data obtained shows that frequent participation in tourist activities keeps visitors' happiness at a high level; however, it reaffirms that frequency alone is not enough to reduce stress—factors such as the quality of the experience also play a role. Therefore, the 7 Waterfalls of Zapanal is positioned as a destination for recreational activities that significantly contributes to visitors' emotional well-being and their perception of happiness.

Keywords: Perceived stress, Authentic happiness, Physical activity, 7 Zapanal Waterfalls, Correlation

ÍNDICE DE CONTENIDO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA ii
CONTRATO DE CESIÓN NO EXCLUSIVA DE DERECHOS DE AUTORA iii
CONTRATO DE CESIÓN NO EXCLUSIVA DE DERECHOS DE AUTORA vi
AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN vii
AVAL DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN viii
AGRADECIMIENTO ix
DEDICATORIA xi
ÍNDICE DE FIGURAS xviii
ÍNDICE DE TABLAS xix
1 INFORMACIÓN GENERAL 1
2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO 2
3 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO 3
3.1 Directos 3
3.2 Indirectos 4
4 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 5
5 OBJETIVOS 7
5.1 General 7
5.2 Específicos 7
6 ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS 8
7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO – TÉCNICA 9
7.1 Turismo 9
7.2 Tipos de turismo 9
7.3 Actividades turísticas 10
7.4 Atractivos turísticos 10
7.5 Actividad Física 10
7.6 Turismo y bienestar psicológico 10
7.7 Bienestar Psicológico 11
7.8 Bienestar subjetivo y felicidad 11
7.9 Organización Mundial de la Salud (OMS). 11
7.10 El Estrés 12
7.11 Estrés percibido. 12
7.12 Estrés Laboral 12
7.13 Eustrés 13
7.14 Distrés 13

7.15 Tipos de estrés. 13
7.16 Turismo en Las Cascadas Del Zapanal 14
7.17 Herramientas para medir el nivel de estrés percibido y la felicidad auténtica 14
7.18 Felicidad. 15
7.19 Felicidad auténtica 16
7.20 Tipos de Felicidad. 16
7.21 Encuestas 17
7.22 Escala tipo Likert 17
7.23 Datos cuantitativos 17
7.24 Datos cualitativos 18
7.25 Correlación de variables 18
7.26 Correlación de Spearman 18
7.27 Correlación de Pearson 18
8 VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS 19
8.1 Hipótesis 19
9 METODOLOGÍA 19
9.1 Enfoque de la Investigación 19
9.2 Área de estudio 20
9.2.1 Límites 20
9.2.2 Altitud 20
9.2.3 Coordenadas geografía 20
9.2.4 Clima 21
9.2.5 Atractivos turísticos 21
9.3 Trabajo de campo 23
9.3.1 Cronograma de salidas 23
9.4 Matriz de comparación de instrumentos aplicados 25
9.4.1 Instrumento de recolección de datos con respecto al estrés percibido, felicidad auténtica y práctica de actividades físicas. 26
9.5 Valoración del estrés percibido, felicidad auténtica y la frecuencia de actividad turística 28
9.6 Población y Muestra 31
9.6.1 Cálculo del tamaño de la muestra 32
9.6.2 Técnica de muestreo 32
9.7 Técnica e instrumento de recolección de datos 33
9.7.1 Técnica de encuesta 33
9.7.2 Excel 33
9.7.3 SPSS-R 34

9.7.4 Correlación de Pearson 35
9.7.5 Correlación de Spearman 35
10 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS 36
10.1 Análisis exploratorio inicial 36
10.2 Distribución de género de los participantes 37
10.3 Distribución por tipo de acompañamiento en el viaje 38
10.4 Distribución por grupos de edad 39
10.5 Distribución por Estado Civil 40
10.6 Distribución por niveles de ingreso 41
10.7 Profesiones más frecuentes 42
10.8 Distribución del nivel de estrés 43
10.9 Niveles de Felicidad Auténtica 44
10.10 Frecuencia de participación en actividades turísticas 45
10.11 Correlación de las variables de estudio 46
10.11.1 Relación Entre El Estrés Percibido y Frecuencia Turística 46
10.11.2 Relación entre Estrés percibido y Felicidad auténtica 47
10.11.3 Relación entre la Felicidad Auténticas y Frecuencia Turística 48
10.12 Análisis de las tres variables 48
11 IMPACTOS 50
11.1 Impactos sociales 50
11.2 Impactos técnicos 50
12 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 50
12.1 Conclusiones 50
12.2 Recomendaciones 51
13 REFERENCIAS 53
14 ANEXOS .....

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapa de las 7 cascadas del Zapanal 22
Figura 2 Procedencia de los visitantes encuestados 36
Figura 3 Distribución de género 37
Figura 4 Estrés percibido y felicidad auténtica 38
Figura 5 Grupo etario 39
Figura 6 Estado Civil 40
Figura 7 Niveles de ingreso económico 41
Figura 8 Profesiones de las personas encuestadas 42
Figura 9 Niveles de Estrés 43
Figura 10 Felicidad Auténtica 44
Figura 11 Frecuencia Turística 45
Figura 12 Estrés Percibido y Frecuencia Turística 46
Figura 13 Estrés percibido y felicidad auténtica 47
Figura 14 Felicidad auténtica y frecuencia turística 48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Beneficiarios directos 4
Tabla 2 Beneficiarios indirectos 4
Tabla 3 Actividades y sistema de tarea 8
Tabla 4 Cronograma de salidas 24
Tabla 5 Matriz de comparación estrés percibido 25
Tabla 6 Matriz de comparación felicidad auténtica 26
Tabla 7 Valoración de respuestas de frecuencia turística 28
Tabla 8 Valoración de ítems invertidos 29
Tabla 9 Valoración de respuestas de estrés percibido 30
Tabla 10 Valoración de respuestas de Felicidad auténtica 31

1 INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto: "ESTRÉS PERCIBIDO Y FELICIDAD AUTÉNTICA A TRAVÉS DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TURISTAS QUE VISITAN LAS 7 CASCADAS DEL ZAPANAL, LA MANÁ"

Fecha de inicio: Octubre 2022- Marzo 2023

Fecha de Finalización: Abril-Agosto 2026

Lugar de ejecución:

Provincia: Cotopaxi

Cantón: La Maná- Pangua

Institución: Universidad Técnica de Cotopaxi

Facultad que auspicia: Facultad de Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales

Carrera que auspicia: Carrera de Turismo

Equipo de trabajo:

Nombre de Tutor: Lcdo. Manuel Antonio Abarca Zaquinaula**,** Mgs.

Coordinadoras del proyecto:

Nombres: Angela Guadalupe Anchatuña Alvarez

Luz Angelica Licto Cuchipe

Teléfonos: 0979046095 / 0986010989

Correo electrónico: angela.anchatuna0170@utc.edu.ec / luz.licto7283@utc.edu.ec

Área de Conocimiento: Servicios- Servicios Personales

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

Línea de vinculación de la carrera: Planificación y gestión de turismo sostenible y sustentable

2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El estrés es una de las respuestas naturales que provoca el organismo por factores externos que rodean a las personas del siglo XXI, donde la vida ajetreada, la dinámica social con una disponibilidad inmediata de las personas ha hecho que se acumule estrés en personas de diferentes edades y estados sociales, pues provoca un cambio en el crecimiento emocional, comportamiento y en los vínculos sociales o únicamente en el estado físico de los individuos (Alex & Consuegra, 2024).

La felicidad auténtica, es la persecución de las personas por encontrar un estado anímico duradero positivo, según Andrade (2023), es posible aumentar (Authentic Happiness) bienestar emocional mediante actos deliberados analizados por la mente humana y ejecutados diariamente por individuos en sus vidas cotidianas , estos pueden relacionarse con las actividades turísticas, puesto que a su práctica puede convertirse en un mecanismo para disminuir los niveles de estrés y además provoca sensaciones y sentimientos positivos asociados con la felicidad auténtica.

Por esta razón el presente estudio pretende analizar como en estas tres variables de estudio tienen una relación entre sí, en los visitantes que acuden a las 7 Cascadas del Zapanal.

Conforme a la felicidad relacionada con el estado y la salud se relaciona de manera positiva y significativa con las emociones positivas que están conectados con la activación del sistema nervioso parasimpático para considerar la felicidad relacionada con la salud son las siguientes: La primera razón es que los seres humanos desean estar en óptimas condiciones físicas, más allá de mitigar cualquier tipo de malestar o dolor. El segundo es que incidir en el bienestar puede llegar a ser de las mejores herramientas para tratar los trastornos o desórdenes mentales y los estados mentales que funcionan como factores de riesgos para la salud (Chávez-Amavizca et al., 2020).

Realizar el análisis en las 7 Cascadas del Zapanal identificando los puntos estratégicos (las cascadas), actividades que se practican dentro del área, como se manifestó anteriormente esto puede contribuir a mejorar el dueño de los paquetes o productos turísticos como un objetivo específico detallado para una segmentación de mercado más específico.

El estudio es de beneficio para la comunidad local para a futuro pueda mejorar su oferta de actividades, además para los visitantes del cantón puedan conocer las diversas actividades que

pueden practicar en estos sectores con mayores beneficios entornos a reducir el estrés y alcanzar la felicidad auténtica.

El estrés percibido tiene un efecto negativo en la salud mental y física. Se produce cuando una persona atraviesa una situación desafiante, o cuando el grado de estrés que experimenta es demasiado alto esto puede funcionar como factor de riesgo para la aparición de síntomas físicos, por ello este estudio es importante para abarcar opciones que ayuden a combatir el estrés y las actividades participadas por los visitantes sean planificadas de manera más consciente (LARA VÁSQUEZ et al., 2023).

Es importante comprender las relaciones entre el estrés percibido, la felicidad auténtica y las actividades físicas ; porque el turismo no solo es una actividad recreativa, si no que cumple un rol clave en el bienestar integral de las personas, el estrés cuando es constante afecta de forma negativa a la salud física, social y emocional porque las actividades turísticas pueden generar experiencias de descanso, desconexión y disfrute que contribuye disminuir los niveles de estrés, además favorece a la felicidad auténtica que es un estado de bienestar duradero en emociones positivas y en el sentido de vida.

3 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Los principales beneficiarios de esta investigación son los turistas que visitan las 7 Cascadas del Zapanal, una vez que los hallazgos sirvan para revelar sus expectativas psicológicas y ayuden a desarrollar una oferta turística que promueva su bienestar emocional, satisfacción individual y bienestar mental durante su estadía. Pine & Gilmore, señalan que, dentro del enfoque de la economía, el visitante ocupa un rol principal, así, las sensaciones, percepciones y grados de satisfacción de los turistas se vuelve elementos e4scenciales para diseñar una oferta turística de gran impacto y calidad.

3.1 Directos

Los beneficiarios directos de las 7 Cascadas son aquellas personas, organizaciones, grandes y pequeños emprendimientos reciben directamente y concretamente los beneficios del desarrollo de la actividad turística, ya que obtienen mejoras en el servicio, acceso a datos valiosos, comprensión sobre los beneficios prácticos en su entorno, estas organizaciones participan en la prestación de servicios o administración del lugar, obteniendo ingresos económicos y oportunidades de empleo a través de sus actividades turísticas.

Tabla 1

Beneficiarios directos

Beneficiario	Tipo	Beneficio recibido
Administradores del atractivo	Directo	Obtienen ingresos por la gestión y administración del sitio
Personal de atención y mantenimiento	Directo	Generación de empleo e ingresos económicos
Restaurante del atractivo	Directo	Incremento de clientes y venta por la llegada de turistas
Campground (Lodge)	Directo	Servicios de alojamiento y recreación
Emprendedores y comerciantes locales	Directo	Venta de alimentos y bebidas

3.2 Indirectos

Los beneficiarios indirectos de las 7 Cascadas del Zapanal son las personas, organizaciones que no participan de manera directa en la administración del sitio. Se encuentra instituciones públicas y privadas, comunidades cercanas, transportistas, operadoras y agencia de turismo, quienes generan un impacto positivo en la economía local, el fenómeno y la creación de oportunidades y el fortalecimiento del desarrollo impulsado por la actividad turística.

Tabla 2

Beneficiarios indirectos

Beneficiario	Tipo	Beneficio recibido
Gad municipal de Pangua	Indirecto	Impulso y fortalecimiento del turismo local
Habitantes de las comunidades cercanas	Indirecto	Mayor desarrollo económico y oportunidades de emprendimiento
Transportistas	Indirecto	Mayor demanda de servicio de transporte hacia el lugar (Transporte San Pablo)
Operadoras y agencia de turismo	Indirecto	Inclusión del atractivo en paquetes turísticos.

Como resultado, el estudio se transforma en un material apto que posibilitará a los visitantes la realización de actividades turísticas de una forma más estratégica, priorizando las que generan más estabilidad emocional, relajación y satisfacción personal.

4 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El estrés es el segundo problema de salud vinculado entre el individuo y el medio ambiente que es evaluado como una amenaza que hace que se desborden los recursos y que pone en peligro su bienestar y más de un 25 % en la Unión Europa (Ramallo, 2023).

El estrés es un aspecto que se encuentra en la vida humana y puede afectar significativamente el bienestar y la calidad de vida de una persona. La teoría transaccional del estrés postula que el grado en que las personas se ven afectadas por el estrés está determinado por sus evaluaciones cognitivas. El estrés puede tener diversas consecuencias, desde alteraciones sociales al nivel macro hasta manifestaciones psicológicas a nivel micro (Li et al., 2024).

En el mundo existe una cierta cantidad de personas que sufren de trastorno mental como: estrés, ansiedad y depresión. Según Hernández Baquero (2025), en Chile, Bolivia y Ecuador factores estresantes como sobre carga laboral, despidos injustificados, conflictos sociopolíticos y falta adecuada condiciones para trabajar.

A nivel mundial el estrés incrementa presencia en las personas de distintas edades y género, por lo que estos están entrelazados con varios factores, el sobregiro y la conflictividad social junto con problemas políticos y sanitarios como la pandemia. En América Latina el estrés laboral es reconocido como una epidemia significativa en la vida moderna. Según Castillo el estrés es un impacto significativo que afecta principalmente a la salud mental, estudios recientes demuestran que, en América Latina, los indicadores de estrés laboral aumentan cada año. En el país de Argentina es un buen ejemplo: se reveló que el 65% de los trabajadores admitieron sufrir estrés laboral mientras que un 18% lo experimenta en otros países.

El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones que las personas lo consideren como desafiante o amenazantes por lo que es de mucha preocupación por que cualquier persona puede padecer de este organismo sin importar nada.

El cambio que acontece actualmente presiona obligando a las personas a adaptarse a lo que está sucediendo. Necesitamos una cantidad adecuada de estrés, ya que ayuda al cuerpo a reaccionar adecuadamente ante los retos del día (ÁVILA, 2014).

En Ecuador, el punto de estrés se ha convertido en uno de los problemas de salud cada vez más visibles, afectando relativamente la calidad de vida y el bienestar emocional de la población. Este fenómeno está relacionado con factores sociales, económicos y laborales (Campués Villafuerte, 2025). En la ciudad de Cuenca un estudio se descubrió que la presencia de cortisol fue alta en el torrente sanguíneo, lo cual indica un estrés moderado para el 88% un severo de 6%

severo y un leve para 5%. El estrés se debio principalmente a malas condiciones laborales tales como espacios reducidos, exceso de trabajo, jornadas extensas y falta de armonía (Hernández Baquero, 2025).

Tras la crisis derivada del covid-19 resulta imperativo examinar el impacto que de fenómeno ha tenido en diversas facetas del desarrollo humano, eventos como la pérdida de un familiar, accidentes, desastres naturales, enfermedad u otros sucesos similares, pueden generar una percepción de amenazas para la vida y el bienestar, lo que posteriormente desencadena un miedo y un estrés intensos que alteran significativamente la esfera psicológica y provocan un malestar prolongado , estas alteraciones se conocen comúnmente como trauma y el evento desencadenante se denomina evento traumático llevándolos a enfrentarse a estos eventos donde las personas exponen sus situaciones de vulnerabilidad física y sobre todo mental (Moreta-Herrera et al., 2024).

En la provincia de Cotopaxi dentro del cantón La Maná los turistas y visitantes llegan a visitar las 7 Cascadas del Zapanal por sus diferentes actividades recreativas como caminatas, natación, picnic y convirtiéndose en un sitio de relajación vinculándose con la naturaleza.

Estas cascadas pueden aliviar el estrés, gracias al conjunto de sus 7 caídas de agua, para quienes son amantes de explorar nuevas rutas. La investigación busca científicamente comprobar si el huésped al tener contacto con el entorno natural efectivamente ayudaría a la reducción del estrés, mediante instrumentos que miden la felicidad auténtica, la frecuencia de actividad turística y el estrés percibido.

En el lugar de estudio no dispone de información científica que nos permita conocer como la práctica de actividades turísticas influya en el estrés percibido y la felicidad autentica en los visitantes. Este escás de información evidencia la falta de comprensión de los beneficios que pueden generar el contacto con la naturaleza y el turismo generen impactos positivos en el bienestar emocional de las personas y comprobar científicamente la relación de estas tres variables de estudio.

El desconocimiento entre la relación del estrés percibido, la felicidad auténtica y las actividades turísticas nos impide determinar si las actividades que se desarrollan dentro de las 7 Cascadas del Zapanal como caminatas, contacto con la naturaleza, la recreación y contemplación de la Cascada contribuyen de manera efectiva a la reducción del estrés percibido y aumentar el sentimiento de la felicidad auténtica. La falta de información sobre esta relación entre estos elementos limita la planificación y gestión del sitio; por ello, sería necesario realizar diseños más integrados que se encuentren vinculados al bienestar emocional del turista, para productos

turísticas y actividades recreativas, con el fin de demostrar que con esta investigación a futuro se puedan aplicar propuestas que generen resultados positivos en el bienestar emocional los turistas de las 7 Cascadas del Zapanal.

5 OBJETIVOS

5.1 General

Analizar el estrés percibido y la felicidad auténtica a través de la práctica de actividades turísticas para la determinación de la correlación existente entre las variables de estudio en las 7 Cascadas del Zapanal.

5.2 Específicos

- Medir el estrés percibido de los visitantes mediante la aplicación de encuestas estandarizadas identificando los factores que inciden en su bienestar psicológico durante su experiencia turística.
- Evaluar la felicidad auténtica en función del tipo de actividades turísticas practicadas por los visitantes, con el fin de determinar su correlación y aportar evidencia sobre cómo esta experiencia influye en el bienestar emocional de las personas.
- Establecer la relación existente entre el estrés percibido y la felicidad auténtica en los visitantes, con el fin de comprender cómo la influencia de las actividades turísticas incide en su bienestar subjetivo.

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

Tabla 3

Actividades y sistema de tarea

Objetivos	Actividades	Metodología	Resultados
Medir el estrés percibido de los visitantes mediante la aplicación de encuestas estandarizadas identificando factores que inciden en su bienestar psicológico durante su experiencia turística.	Elegir el instrumento para recolectar datos más adecuados para medir el nivel de estrés percibido. Cálculo del tamaño de la muestra según la población objetivo. Identificar y reconocer el área de estudio para poder aplicar las respectivas encuestas. Elaborar un cronograma de salida de campo para la aplicación ordenada y oportuna de los instrumentos de recolección de datos	**Tipo:** Cuantitativo Correlacional. Exploratoria. Diagnostico Descriptiva **Método:** Deductivo Observacional Trabajo de campo	Nivel de estrés medido Tamaño de la muestra Atractivo turístico Cronograma de salida de campo
Evaluar la felicidad auténtica obtenida por los visitantes con respecto al tipo de actividades turísticas practicadas, así como determinar la correlación entre ambas y, finalmente, dar evidencias sobre ello.	Elegir el mejor instrumento para medir la felicidad auténtica en la recolección de datos. Determinar el tamaño de la muestra según la población objetivo. Identificar y reconocer el área de estudio para poder aplicar las respectivas encuestas. Crear un plan de trabajo para llevar a cabo la producción óptima en la calculadora de cosechas.	**Técnica:** Encuestas Revisión bibliográfica Trabajo de campo Técnica de muestreo no probabilística accidental **Instrumento:** Cuestionarios. Cuadro comparativo. **Herramienta:** Programa de análisis (R-SPSS).	Felicidad auténtica y actividades turísticas evaluadas. Tamaño de la muestra. Atractivo Turístico Cronograma de salida de campo.
Analizar la relación entre el estrés y la felicidad en los visitantes para entender cómo la actividad turística influye en su bienestar.	Introducir la información recopilada en el campo en una hoja de Excel. Elaborar gráficas estadísticas con los datos recogidos. Trasladar la información de Excel hacia un programa estadístico (R-SPSS). Probar correlaciones y comparaciones estadísticas según la naturalidad de las variables, que se quieran estudiar.	**Técnica:** Tabla de resultados **Instrumentos:** Gráficas estadísticas (Excel- SPSS)	Correlación de las tres variables.

7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO – TÉCNICA

7.1 Turismo

El turismo es toda manifestación que se deriva de la idea e impulsado por el acto de trasladar a los seres humanos con el único objetivo de brindar entretenimiento, esto es, con fines de relajación, diversión y contacto con el destino receptivo (Ledhesma, 2021). Se da en el orden social, cultural, económico. Alude a la movilización de individuos a naciones o lugares que no son su hábitat habitual. Esto no sólo se produce por motivos particulares, profesionales o de negocios. Se llama viajero a esa persona (que puede ser turista o excursionista; residente o no residente) y el turismo es el conjunto de actividades que realiza, algunas de las cuales implican un gasto (OMT, s. f.).

7.2 Tipos de turismo

Según la OMT (2021) existen diferentes tipos de turismo, que pueden ser clasificados bajo diferentes criterios que implican analizar las características principales de la actividad y la motivación, a continuación, se presentan algunos tipos según la finalidad del viaje y que son practicados en el cantón La Maná:

Turismo Rural: Toma lugar en destinos menos poblados donde se prefiere la agricultura o la silvicultura. Su finalidad es adquirir una experiencia con la naturaleza, la cultura y las actividades económicas relacionadas (Coaboy et al., 2023).

Ecoturismo: Establece contacto seguro con hábitats naturales, donde los visitantes ven y participan en actividades al aire libre, además el ecoturismo es una alternativa al turismo tradicional, baja el impacto ambiental y proporciona ingresos económicos para las poblaciones locales (Garnica-Jarrín & Yépez-Vera, 2025).

Turismo de aventura: Presentamos dos categorías bajo el tema de aventura dura: uno que se centra en riesgo físico y proporciona una descarga de adrenalina, y otro que puede incluir viajes al aire libre para explorar zonas poco pobladas y facilitar el contacto humano en una esencial interacción con la sociedad y su cultura (Carbone, 2025).

Turismo deportivo: Son actividades físicas que permiten disfrutar y conectar con la naturaleza es desafiarnos a nosotros mismo. Al practicarlos no solo las personas se mantienen en forma, estas actividades también ayudan a cultivar habilidades como la resistencia física, la coordinación y el trabajo en equipo. Estos deportes contribuyen a reducir la autoestima y permitirnos expresarnos en nuestra faceta más arriesgada (Moscoso, 2020).

Turismo de naturaleza: Una de sus principales motivaciones es el disfrute de actividades recreativas, recreacionales, interpretativas, pedagógicas o de deportes en el entorno natural. Las personas que deciden emprender este tipo de viajes provienen de lugares demasiados ocupados; lo que buscan es encontrar un lugar donde poder desconectarse, adquirir intimidad con el entorno natural y conocernos a través de toda su riqueza, tanto como todos los entornos recreativos relacionados con esto (Duque, 2022).

7.3 Actividades turísticas

La actividad turística presenta un carácter fuertemente espacial, ya que se trata de un proceso que involucra un acto de producción, que podría ser un acto de consumo por parte de los turistas. Del mismo modo, cada tipo de actividad se asocia a un nivel distinto de gasto para el turista (Ricardo Leal et al., 2023). Además, las actividades turísticas y de ocio han ganado notoriedad debido a que integran diversos lugares en el proceso de urbanización, y en conjunto con la cultura, se convierten cada vez más en un elemento de consumo turístico (Santamaría Freire & Bayas Vásconez, 2018).

7.4 Atractivos turísticos

Se denomina requisito al conjunto de condiciones que deben ser llenadas para que se conceda una determinada autorización, a su vez, también puede denominarse así a la exigencia o necesidad de carácter no jurídico. Un atractivo turístico es aquel recurso natural o cultural, que cuenta con servicios e infraestructura que permite su aprovechamiento, bajo lineamientos de orden y desarrollo (Díaz, s. f.).

7.5 Actividad Física

La participación en actividades físicas tiene numerosos beneficios para la población, demostrando que el ejercicio físico contribuye al bienestar cardiovascular, reduce el riesgo de enfermedades futuras relacionadas con ello, es útil para prevenir y manejar la obesidad y el sobrepeso que están ganando terreno en numerosos jóvenes e adolecentes (Perea-Caballero et al., 2020). Además, las personas que practican ejercicio tienen una mayor disposición para esta bien y se sienten mejor emocionalmente. El ejercicio disminuye los niveles de estrés y la ansiedad. Promueve el desarrollo de habilidades cognitivas y motrices, y ayuda a establecer hábitos de vida saludables que mantienen a lo largo de toda la vida (Becerra et al., 2023).

7.6 Turismo y bienestar psicológico

En el contexto de turismo y bienestar psicológico Rieckhof, (2020), sugiere que viajar mantiene un impacto positivo en el bienestar psicológico de las personas debido a diferentes

factores externos como generación de recuerdos positivos, reducción de la ansiedad y el estrés y aumento de satisfacción personal y social.

7.7 Bienestar Psicológico

Según González & Ocampo (2025), el bienestar psicológico es un indicador del desarrollo positivo, que se evidencie con el modelo de las fortalezas del desarrollo, la mayoría se enfoca en analizar el bienestar psicológico, desde una postura más descriptiva (por ejemplo, conocer los niveles de bienestar por edad, por sexo, por nivel socio económico, más que buscar comprender que factores asocian a este.

7.8 Bienestar subjetivo y felicidad

El bienestar subjetivo como reflejo de la evaluación de la calidad de vida desde la perspectiva individual ha generado un amplio interés tanto en la literatura popular como en la investigación científica. Diversos campos disciplinarios, como la psicología, economía, sociología, filosofía, gerontología y ciencias de la salud han contribuido con investigaciones disciplinarias (Linares et al., 2022).

El estar satisfecho o plenamente contento consigo mismo es, en esencia, un estado subjetivo asociado a la felicidad. Según su dimensión temporal, la felicidad no tiene nada que ver con la satisfacción, aunque también puede incluirlo; es algo que ocurre durante cierto tiempo que varía para el mismo individuo debido a factores psicológicos o ambientales. Por otro lado, diacrónico, la felicidad es percibida como un rasgo que se diferencia de uno a otro individuo (Todd, 2025).

7.9 Organización Mundial de la Salud (OMS).

La OMS, una organización compuesta por 194 estados miembros, deberá ayudar a que la gente logre el mayor nivel de salud posible. La OMS tiene una organización con un jefe, en el cual se conectan 6 oficinas. Los trabajadores en salud pública ayudan a que las personas vivan más seguros y saludables. Estos también promueven el bienestar y previenen enfermedades. Los expertos en salud pública promueven el acceso a la atención sanitaria. Esto sucede cuando se hace del conocimiento de naciones, personas y asociados la evidencia científica. Por ende, este especialista se esfuerza en dar a toda la misma oportunidad de llevar una vida saludable y segura. Se comprometen para la integridad y la excelencia en asuntos de la salud (*Quiénes somos*, s. f.).

7.10 El Estrés

El estrés es una respuesta física, emocional o conductual frente a una amenaza o estimulo externo. Según Barán (2018), la teoría que fundamenta esta perspectiva es el síndrome de adaptación general de Selye sostiene que en todo organismo produce una serie de reacciones que generan adaptación en forma de una secuencia de fases.

La fase A de alarmarse, la fase B de resistencia o adaptación y la fase C de agotamiento.

Bajo esta perspectiva el estrés produce respuesta física, emocional y conductual, también síntomas físicos (cardiaca y basculares, musculares, digestivos, cambios del sueño), emocionales (ansiedad, deprsion, cambios en la condición del humor), conductual (irritabilidad, consumo de alcohol, tabaco), y efectos negativos sobre las organizaciones (rotación laboral, ausentismo). (Pérez, 2023).

7.11 Estrés percibido.

El estrés percibido indica que las personas se ven influenciadas tanto por el contexto ambiental como por las experiencias que han vivido. Esto significa que elementos individuales y ambientales contribuyen a las transformaciones de situaciones y su interpretación, afectando el desarrollo de actitudes, creencias y compromisos (Ceballos-Vásquez et al., 2019).

Esta evaluación cognitiva implica una interpretación del sujeto de una situación como amenazante o peligrosa para sí mismo.

7.12 Estrés Laboral

Según la OIT, el estrés laboral puede ser la reacción que tiene un trabajador ante sus capacidades y que sobrepasan sus posibilidades para hacer frente a las situaciones que incluye su trabajo. Cuando un trabajador no recibe el suficiente apoyo en su trabajo por parte de sus supervisores y compañeros o bien tiene poco control sobre su trabajo o sobre cómo puede enfrentarse a las exigencias y presiones del trabajo, la situación se complica aún más (Pérez, 2023).

El estrés es un resultado individual generado principalmente de la interacción entre factores individuales y situacionales, que se reflejan a través de la evolución que la persona hace de la demanda ambiental (Patlán Pérez, 2019). Debido a un encuentro estresante puede evaluarse comoamenazante (negativo) o desafiante (positivo) debido a que el estrés es un estado posterior a la evaluación, donde se deduce que se puede distinguir dos tipos diferentes de estrés: distrés (estrés disfuncional o estrés mal) y eustrés (estrés función o estrés bueno) (Pluut et al., 2022).

7.13 Eustrés

El concepto del eustrés tiene sus raíces en la psicológica positiva y el comportamiento organizacional por lo tanto el eustrés debe entenderse como una respuesta positiva a un factor estresante evaluado cognitivamente, que se refleja en los dominios emocionales, físico y conductual.

7.14 Distrés

Se trata de un estrés malo que se desencadena cuando el esfuerzo que se despliega es superior a la carga que se recibe. Por eso se produce una activación psico-fisiológica inadecuada y desregulada. Es un verdadero tóxico que causa mucho daño. Genera sufrimiento y un gran desgaste personal. No hay que ignorar el estrés ni simplemente tolerarlo, este es un síntoma de la vida cotidiana lo más importante es aprender reconocerlo para luchar contra ello o mantenerlo al menos bajo control (Saavedra, 2022). Las emociones o el modo de actuar tienen un alto peso en cómo funciona el cuerpo. Es evidente que el estrés puede generar enfermedades por el gran efecto que tiene sobre varios sistemas y partes del cuerpo (por ejemplo, hormonales, cardiovasculares y musculares) (UIP, 2023).

7.15 Tipos de estrés.

De acuerdo con Palencia Gutiérrez & Coronel, (2019), hay diferentes tipos de estrés como el estrés agudo, el estrés agudo episódico y el estrés crónico:

El estrés de acción: Es la forma de estrés por elección. El pasado reciente y el futuro próximo: de donde surgen las exigencias y presiones, en suma. El estrés agudo puede ser emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero demasiado resulta agotador. La codificación de la memoria de eventos emocionales se potencia por el estrés agudo y es una respuesta adaptativa que permite aprender de experiencias importantes (Llumiquinga Simbaña & Gómez Torres, 2025).

El estrés agudo episódico: Se observa generalmente que las personas con reacción de estrés agudo parecen estar extremadamente frenéticas, poseen un temperamento deficiente y actúan irritable, ansiosa y tensa. Los nativos suelen considerarse llenas de “energía nerviosa

Realizan la tarea en un entorno ágil y presionaste, por lo que a menudo son a veces cortantes y su irritabilidad se traduce en hostilidad.

El estrés crónico es un trastorno que poco a poco va generando alteraciones fisiológicas y el desarrollo de enfermedades en el ser humano (Velázquez-Paniagua et al., 2025). Este tipo de estrés se presenta cuando el sujeto no encuentra una solución a una situación triste. Los

períodos de estrés constantes debido a las demandas y exigencias implacables. Sin esperanza la gente deja de buscar la solución.

7.16 Turismo en Las Cascadas Del Zapanal

Motivos de viaje y actividades que realizan con mayor frecuencia: El principal motivo de visita a las 7 Cascadas del Zapanal en La Mana es la aventura que ofrece actividades que se realizan con mayor frecuencia son; caminatas, natación, fotografía, observación de flora y fauna (Quillupangui Toapanta, 2020).

7.17 Herramientas para medir el nivel de estrés percibido y la felicidad auténtica.

(Authentic Happiness Inventory, AHI, Shepherd, Oliver, y Schofield, Hernández-Pozo et al., en revisión-b), evalúa la variación en las emociones positivas correspondiente con la felicidad, con el compromiso y con el significado de la vida. El cuestionario cuenta con 24 ítems donde las y los encuestados deben elegir del 1 al 5 la respuesta que más se apega. Ningún ítem puntúa en reversa. Un ítem podría ser "En la última semana, incluyendo hoy…"

1. Estaba muy triste
2. No había experimentado ninguna emoción e particular
3. Existe una mayor cantidad de alegría que tristesa
4. Hubo más alegría que tristeza
5. Estaba extremadamente alegre

La PSS evalúa con qué frecuencia se produjo algún sentimiento o pensamiento frente a una situación estresante en la que la persona se encuentra implicada durante el último mes. La escala tiene 14 ítems y su distribución en dos factores (Townsend & Medvedev, 2022). Uno de estos factores es el control de la situación que tiene siete ejemplos de ítems como: conque frecuencia sintió que fue capaz de manejar bien los pequeños problemas cotidianos de la vida.

¿Experiencias donde se superó por la situación? (siete ítems). En cómo te molesta algo que sucede repentinamente. "los puntos de respuesta son del tipo Likert con una escala que comienza en 0, que significa nunca, hasta 4 que significa a menudo (López-Walle et al., 2020).

Modelo de PERMA de Martin Seligman

Seligman postula que las personas pueden alcanzar el bienestar, maximizando 5 elementos, estos son: emociones positivas, compromiso, relaciones, propósitos y logros, que lo resume en el acrónimo PERMAN. Todos los elementos ayudan a alcanzar el bienestar, ninguno

por sí mismo lo define.

Los elementos del bienestar cumplen con 3 propiedades:

Ayuda al bienestar

Cada elemento es por sí solo. Las personas lo eligen por su bien y no para conseguir otros.

Es exclusivo de los demás elementos.

Los cinco factores del Modelo Perman son los siguientes:

Las emociones positivas se le asocian con el aumento de las emociones positivas. No a costa del trasvase de las negativas ni de la transposición, sino como herramientas para lidiar con ellas. Para el bienestar en la vida diaria nos aportan emociones.

Para llegar a que ambos estén sintonizados y podamos estar de una manera que se armoniza, se da una afinidad, un flujo de consciencia, esas actividades nos permiten entrar en "Flow" o el estado óptimo de activación. Cuando nos comprometemos a alguna actividad o proyecto caemos en un estado de flujo, donde perdemos la noción del tiempo y nos olvidamos de nosotros mismos, concentrándose en el presente.

R: Relaciones: Relaciones fuertes. Basado en el hecho de que somos seres sociales es lógico que este factor se vuelva indispensable para nuestra búsqueda del bienestar. En una medida u otra, Todos y cada uno de nosotros mantenemos relaciones con los demás, por más intensas o menos que sean, y que, al final, supone un factor de protección y de apoyo extremadamente potente. Este aspecto puede favorecer, de manera sustancial, nuestra felicidad. ¿De qué factor se trata? De la mejora de nuestras relaciones personales, lo cual implica también la mejora de nuestras

habilidades personales.

M: Meaning and purpose. La búsqueda de pertenencia a algo más grande que el ser humano es un factor de relevancia en la actualidad. Cada objetivo que alcanzamos, cada meta que conseguimos o cada propósito que logramos tienen un sentido que nosotros mismos le hemos dado. El sentido da sentido a nuestra vida y a todo lo que nos ocurre.

Logró que se pasará a detallar. Consiste en delimitar objetivos que al ser logrados nos sentirán competentes potenciando nuestra propia autonomía (Victoria, s. f.).

7.18 Felicidad.

La felicidad es algo que toda persona tiene derecho a tener. No obstante, los datos científicos parecen sugerir que el nivel de felicidad de una persona no puede cambiarse de forma

continua. Según (Jiménez, 2023), la felicidad es un sentimiento efímero, que no tiene una razón de fondo que le dé sentido, pues el placer es la contraposición al auto trascendentalismo, mientras más se persigue a la felicidad, está más lejos de sí. Así, quienes siguen una dieta casi siempre vuelven a recuperar el peso perdido, los tristes no son felices de forma permanente y los felices tampoco son necesariamente tristes de forma permanente. Sin embargo, recientes estudios sobre la felicidad sugieren que podría ser posible aumentar la felicidad de forma duradera. Por otro lado, la nueva fuerza psicológica positiva demuestra que es posible vivir dentro de los límites más altos del rango fijo de la felicidad; la primera parte de este libro es acerca de la comprensión de las emociones positivas y cómo las podemos aumentar (Seligman, 2017).

7.19 Felicidad auténtica

Una vida plenamente satisfactoria no se consigue mediante la repetición de los sentimientos de felicidad más intensa. Más bien está relacionada con la repetición de sentimientos positivos débiles a moderados más frecuentemente. Para vivir plenamente felices es necesario equilibrar el hecho de ver el vaso medio vacío y de verlo lleno, dado que una vida utópica totalmente ausente de malestar puede que nunca sea posible.

A veces las personas más felices suelen sentirse tristes, y las personas más tristes suelen tener sus momentos de alegría, y el secreto reside en equilibrar sus movimientos para obtener una auténtica felicidad. La felicidad auténtica la descubrimos cuando hallamos nuestras virtudes, nuestras fortalezas y nuestras potencialidades más marcadas, aquellas fortalezas que nos distinguen y cuando las utilizamos para mejorar nuestras vidas (Andrade, 2023

7.20 Tipos de Felicidad.

Según Erazo Muñoz & Riaño Casallas, (2025) la felicidad ha sido tradicionalmente dividida en dos tendencias: la hedonista que enfoca en el bienestar subjetivo, y la eudaminda que se centra en el bienestar psicológico.

Felicidad eudaimonico, es un modelo multidimensional para la comprensión y medición del bienestar psicológico, el cual está basado por 6 aspectos distintos de la actualización humana:

- Autonomía
- Crecimiento personal
- Autoaceptación

- Propósito vital
- Dominio
- Relaciones positivas

Estos aspectos han demostrado generar alta experiencia que promueve la salud mental y física de las personas. El conocimiento de uno mismo es el primer paso hacia la transformación espiritual. Además, tiene raíces filosóficas profundas y recoge la esencia de los antiguos imperativos griegos:

Felicidad hedónica: La perspectiva hedónica define la felicidad como la experiencia subjetiva de emociones positivas y la satisfacción con la vida ambas dimensiones son relevantes para comprender cómo el consumo afecta el bienestar, si bien la investigación indica que (las experiencias versus los objetos materiales) tienden a generar mayor felicidad duradera (Cano, s. f.).

7.21 Encuestas

Las encuestas son un instrumento estadístico usado para recopilar datos sobre un determinado tema que permite conocer conocimientos, formas de actuar, creencias o prácticas de una persona u organización (Avila et al., 2020). Se nutre de una serie de preguntas, ya sean abiertas o cerradas, las cuales sirven para indagar en un ámbito específico. Por medio de una encuesta se puede obtener información sobre las opiniones o creencias de un individuo sobre un producto, de esta forma es posible recabar información de distintas personas, incluso de una parte de la población (Blanchar Martínez & Martínez Trujillo, 2025).

7.22 Escala tipo Likert

La escala de Likert fue desarrollada por Rensis Likert en 1932 y es una de las herramientas más utilizadas en investigaciones psicológicas y educativas para medir actitudes y percepciones. Su sencillez, facilidad de aplicación y capacidad para registrar distinciones en las respuestas de los sujetos hacen que sean popular, con escalas de Likert típicamente compuestas por 5 ítems que miden un determinado constructo y donde los participantes expresan el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto al ítems, generalmente de 5 puntos (0= Totalmente en desacuerdo; 4= Totalmente de acuerdo) (Maldonado & Galeana, 2025).

7.23 Datos cuantitativos

Se describe una metodología investigativa centrada en la recopilación, registro y evaluación de datos numéricos, cuyo objetivo es describir, explicar, predecir o administrar fenómenos (Medina Zuta & Matos Marcelo, 2025).

En el enfoque cuantitativo, se recolecta información a través de la utilización de instrumentos estructurados como cuestionarios, test, escalas de mediación, registros estadísticos, etc. Se utilizan métodos estadísticos y matemáticos para poder identificar formas, correlaciones o tendencias dentro de estos datos (Palacios et al., 2025).

7.24 Datos cualitativos

Duarte-Sánchez & Guerrero-Barreto, (2024) dice que es un enfoque metodológico que busca comprender fenómenos sociales desde una perspectiva holística, centrándose en la interpretación y comprensión profunda de la realidad realizada socialmente.

7.25 Correlación de variables

De este modo, nos informaremos sobre cómo es el grado de la relación entre esta y si al aumentar el valor de una de las dos variables previamente citadas, se incrementa o decrece el valor de la otra (Laguna, 2014).

7.26 Correlación de Spearman

El coeficiente de Spearman fue desarrollado por Charles Spearman en 1904 como una alternativa dentro de las estadísticas para realizar la correlación paramétrica, como el coeficiente de Pearson. Su desarrollo respondió a la necesidad de analizar datos ordinales y relaciones no lineales este enfoque marcó un hito en la estadística, permitiendo a los investigadores trabajar con conjuntos de datos más flexibles y adaptados a situaciones del mundo real (Mamani, s. f.).

7.27 Correlación de Pearson

Software SPSS: Es un programa utilizado principalmente para el análisis estadístico, como son por ejemplo estadísticos descriptivos (como medidas, frecuencias), estadísticos correlacionados por ejemplo (prueba de la varianza, pruebas T), regresión, el análisis factorial y presentación grafica de los datos, la expresión de las varianza como diseñada y nombrada para la ciencia sociales generalmente se utilizan para diferentes agrupamientos de datos de experimento u observación incluido el campo de la ciencias ambientales y ecológicas.

Este conjunto de software estadístico permite realizar en su versatilidad estadísticas descriptivas como el tabulado y frecuencias de cruce, estadísticas de dos variables, además pruebas T, ANOVA, y de correlación. Se pueden realizar diversos tipos de estadísticas con SPSS, analizar decisiones de gestión y mucho más (Mayorga-Ponce et al., 2021).

8 VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS

8.1 Hipótesis

a) Correlación entre estrés percibido y felicidad auténtica

H0= No hay relación entre el estrés percibido y la felicidad autentica (se rechaza).

H1= Hay una relación negativa entre el estrés percibido y la auténtica satisfacción (se aprueba).

Se concluye que hay una relación inversa entre estos dos conceptos: cuanto más alto es el estrés percibido, menos autentico es la felicidad.

b) Correlación entre frecuencia turística y felicidad auténtica

Ho= No hay relación entre la frecuencia turística y la felicidad verdadera.

H1= Existe una relación positiva entre la frecuencia turística y felicidad autentica.

La hipótesis nula (H0) existe una correlación muy débil y probablemente no significativa entre la frecuencia de viajes y la auténtica felicidad. No se puede determinar con base en los datos si la frecuencia de viajar tiene un impacto significativo en el nivel de felicidad de los visitantes.

c). Correlación entre frecuencia turística y estrés percibido

Ho= No existe relación entre la frecuencia turística y la felicidad autentica.
H1=Relación positiva entre felicidad autentica y frecuencia turística.

Se acepta la hipótesis nula (H0), esto indica que no se encontró evidencia estadística robusta para sostener la idea de que la frecuencia con la que una persona efectúa viajes está vinculada con su nivel de estrés.

9 METODOLOGÍA

Este enfoque toma en consideración la interacción entre empresas y el impacto que tienen en la economía regional la influencia del estrés percibido y la frecuencia de actividades turísticas en la felicidad auténtica de los visitantes del Cantón La Maná.

9.1 Enfoque de la Investigación

La presente investigación sigue un enfoque cuantitativo, lo que permitirá en términos de sus fundamentos y recolección de información, obtener datos medibles y objetivos, relacionados con el estrés percibido, la felicidad auténtica, y actividades turísticas en función de las experiencias de los visitantes. Se aplicará un diseño de tipo no experimental, correlacional, donde el investigador no manipula las variables, sino que las observará tal como se presentan en

el contexto que corresponda, para así analizar las relaciones que existen entre estas. El estudio tiene un alcance descriptivo y explicativo; en el descriptivo el objetivo específico fue caracterizar los niveles de estrés, la frecuencia en la que ejecutan actividades turísticas y el grado de felicidad auténtica en los visitantes en el Cantón La Maná, mientras que en el explicativo identificar cómo se relacionan las variables analizadas y cómo estas influyen en el bienestar emocional de los visitantes.

9.2 Área de estudio

El estudio mencionado se realizó en el Cantón Pangua, correspondiente a la parroquia Moraspungo, del recinto la Envidia, que se localiza en la Provincia de Cotopaxi de la Región Sierra del Ecuador. Un lugar grande y hermoso, cuenta con una gran diversidad de flora y fauna, además por sus paisajes. El nombre de las Cascadas se origina debido a las 7 caídas de aguas limpias que tiene en el término de sólo 1 km de extensión en la parte montañosa del curso de estero el Zapanal por la conformación topográfica de la zona (Guerrón Cerezo, 2021).

Las 7 Cascadas del Zapanal actualmente se encuentra compartido por dos dueños: Los miembros de una misma familia que administra las primeras cuatro cataratas. La quinta y la sexta caídas de agua están a cargo de Alfonso Herrera). El valor de ingreso a las 7 Cascadas a cada uno de estos territorios es de $2 por persona.

El área de estudio se caracteriza por la presencia de varias caídas de agua que se encuentran rodeadas de una abundante vegetación, bosques húmedos y una biodiversidad propia del lugar. Se trata de un circuito de chorreras que bajan de una misma colina, en forma de escalinatas, y son una pequeña muestra de la riqueza hídrica del subtrópico del Cotopaxi.

9.2.1 Límites

Al norte: limitan con La Maná, Pílalo, Pujilí

Al sur: limitan con el río Niñanatug que divide a la provincia de Cotopaxi con Bolívar

Al este: limitan con Angamarca, Pujilí

Al oeste: limitan con Quinsaloma, Ventanas y Quevedo

9.2.2 Altitud

Se encuentra a una altitud máxima de 470 y una altitud mínima de 279 metros sobre el nivel del mar, lo que otorga un clima húmedo el año, ideal para actividades al aire libre.

9.2.3 Coordenadas geografía

Latitud: 1.28204° S

Longitud: 79.25739° O

9.2.4 Clima

El clima de las 7 Cascadas del Zapanal es templado y húmedo con temperaturas moderadas.

La temperatura media anual es de 18 y 25°, la primera cascada es muy común que los turistas se lancen a las aguas de la cascada. Las pozas de agua que hay en la parte baja no son profundas, por lo que el lugar es apto para toda la familia. Suele haber gente que juega y se baña, en verano son muy concurridos.

9.2.5 Atractivos turísticos

El presente estudio se desarrolló con el objeto de analizar el estrés percibido y la felicidad auténtica mediante las actividades recreacionales de los turistas que visitan las 7 Cascadas del Zapanal (Salazar et al., 2025), debido a que este atractivo fue establecido previamente como área de estudio, no fue necesario realizar un proceso de selección entre diferentes recursos turísticos.

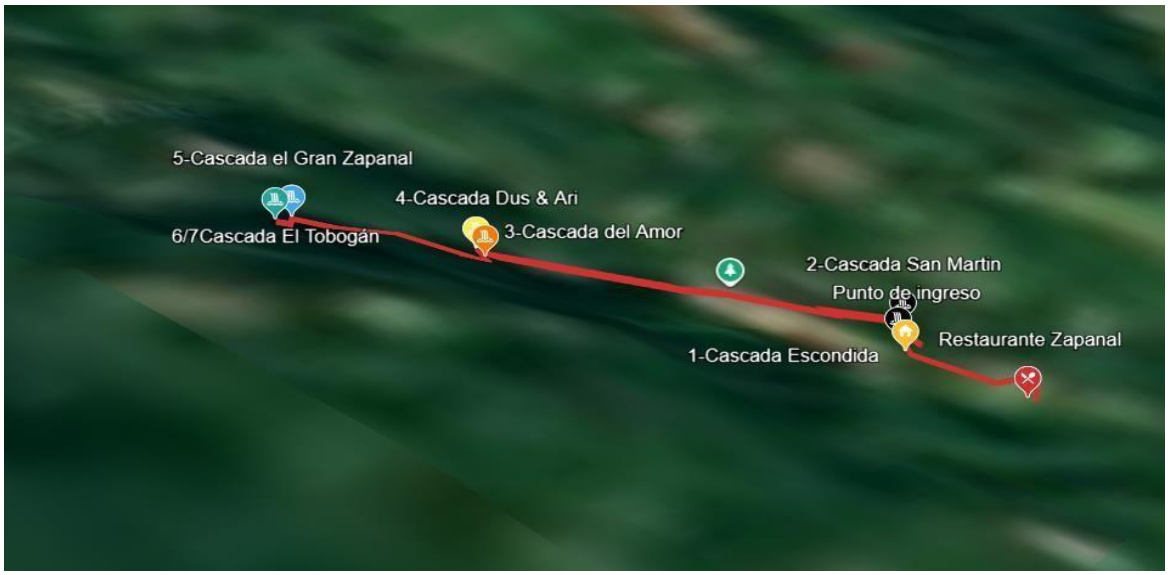
La información utilizada se obtuvo principalmente mediante observación directa en campo, visitas al lugar y la recopilación de datos sobre las características naturales, turísticas y recreativas del atractivo. Este proceso permite identificar las 7 Cascadas del Zapanal y analizar sus condiciones para el desarrollo de la investigación.

Descripción de las 7 Cascadas del Zapanal:

Las cascadas son de carácter natural con una extensión aproximada de 125 hectáreas, comprenden una altura de 10 m y de 90 m de caída que da lugar al rio zapanal constituidas por especies de flora y fauna.

Figura 1

Mapa de las 7 cascadas del Zapanal



Nota. Se ha hecho el mapa de la trayectoria empleando el google earth, colocando las coordenadas que se tomaron en la salida de campo, para que sean ubicadas las cascadas.

1.- Cascada San Martín: La primera caída de agua del recorrido. Se caracteriza por su corriente cristalina que baja con fuerza formando parte del río Galupe siendo este un punto donde pueden descansar y apreciar la naturaleza.

2.- Cascada Escondida: Su nombre se le debe a que se encuentra escondida entre grandes rocas y solo se le puede observar al acercarse, tiene un ambiente más tranquilo y rodeado de una gran vegetación.

3.- Cascada del amor: Conocido como un lugar romántico y especial para las parejas su paisaje natural y caída de agua forman un ambiente tranquilo para disfrutar el entorno con una buena compañía.

4.- Cascada Dus & Ari: Es una de las caídas de agua del recorrido que destaca previamente por su belleza natural y el entorno de bosque húmedo, su nombre la diferencia dentro del circuito de cascadas.

5.- Cascada Gran Zapanal: Una de las cascadas más representativas del lugar por su gran caída de agua y su maravilloso paisaje se caracteriza por ser una de las más altas e imponentes del circuito de cascadas.

6.- Cascada Tina de piedra- Tobogán: Cuenta con una formación natural creada principalmente por la erosión de agua sobre la roca su apariencia es casi similar a una piscina

natural permitiendo observar la belleza del paisaje.

7.- Cascada el Tobogán 2: Es la última parte del recorrido cuenta con un mirador natural desde donde se puede observar la vegetación y el paisaje del bosque húmedo que rodea las cascadas.

9.3 Trabajo de campo

El trabajo de campo consiste en las actividades llevadas a cabo en el entorno de estudio que permiten al investigador recabar información para obtener datos del estudio. De este modo, los datos son reales y concretos. Para esto, los encuestadores identificaron la cantidad de visitantes a los que deberían encuestarlos.

9.3.1 Cronograma de salidas

Los investigadores han escogido los días para las visitas tomando en cuenta factores esenciales como la hora de trabajo, la conveniencia de acceso y la concurrencia de turistas en las 7 Cascadas del Zapanal.

Estos criterios permitieron mantener un cronograma de visitas de manera ordenada, priorizando los momentos de mayor afluencia de visitantes para la aplicación de encuestas. Por lo que el área de estudio fue visitada en más de una ocasión, con el fin de completar el número específico de encuestas.

A continuación, se presenta un cuadro donde se detalla el día de visita, la cantidad de encuesta, los lugares dentro del área donde se aplicaron las encuestas para la presente investigación

Tabla 4

Cronograma de salidas

Área de estudio	Fecha	Horario	Puntos de muestreo	N° de encuestas	Coordenadas	Observaciones
Las 7 Cascadas del Zapanal	06/03/2026	10h00 a 16h00	Cascada Escondida	45	9,888,859 N	El inicio de la actividad programada se desarrolló de manera fluida, con condiciones climáticas favorables.
	13/03/2026	10h00 a 16h00	Cascada Escondida	45	9,888,859 N	La recolección de informar se efectuó con normalidad
	01/04/2026	10h00 a 18h00	Cascada San Martín	45	9,888,860.6 N	La recolección de información se efectuó con normalidad
	02/04/2026	07h00 a 18h00	Cascada San Martín/ Cascada del Amor	75	9,888,860.6 N 9,888,841.5 N	Las encuestas se desarrollaron de manera satisfactoria, con una buena participación de los visitantes, con condiciones climáticas favorables
	03/04/2026	07h00 a 18h00	Cascada Dus & Ari	66	9,888,787.8 N	La recolección de información se efectuó con normalidad
	04/04/2026	07h00 a 18h00	Cascada Gran Zapanal	55	9,888,743.7 N	La recolección de información se efectuó con normalidad
	05/04/2026	07h00 a 18h00	Cascada tobogán	47	9,888,743.7 N	La recolección de información se efectuó con normalidad
	06/04/2026	07h00 a 14h00	Cascada escondida	7	9,888,859 N	La recolección de información se efectuó con normalidad

9.4 Matriz de comparación de instrumentos aplicados

Para tal investigación fue diseñada una herramienta de recopilación de datos estructurada previamente mediante la selección de dos escalas aceptadas y validadas científicamente, tomando en cuenta los conceptos más significativos para el estudio; dicha información se organizó mediante un cuadro comparativo en la cual se especifica la metodología, su descripción y su aplicación.

Estrés percibido

Tabla 5

Matriz de comparación estrés percibido

Metodología	Descripción	Aplicación
Escala de estrés percibido (PSS)	Cuestionario de auto informe 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
Mediciones fisiológicas (Cortisol, VFC, EEG)	Evaluación objetiva del estrés mediante biomarcadores como el cortisol salival, variabilidad de la frecuencia cardiaca y electroencefalografía.	Varias investigaciones de diagnósticos clínicos y estudios estrictos.
Escalas de apreciación del estrés (EAE)	Conjuntos de escala para evaluar el impacto del estrés en diferentes ámbitos: Laboral, social, conducción y ancianos	Evaluación ocupacional, gerontología y psicología de tránsito.
Evaluación de estrés laboral	Cuestionario y herramientas para medir la presencia de estrés en el trabajo	Recursos humanos, prevención de riesgos laborales y estudios de bienestar organizacional

De las 4 metodologías investigadas para poder medir los niveles de estrés, la metodología más aceptable fue la escala de estrés percibido (PSS) ya que, gracias a su amplia validación y su uso en diversos contextos, incluso vinculado al sector turístico. Esta herramienta permite medir la percepción que tienen las personas sobre la carga que representan las situaciones de su entorno amenazante en su día a día. Dentro del ámbito turístico, la escala de estrés percibido (PSS), ha demostrado ser utilizada para identificar a los visitantes que presenten niveles elevados de estrés durante sus actividades turísticas que realizan durante sus viajes. Esta información resulta sumamente útil para el proveedor y que pueda desarrollar acciones personalizadas que tengan una conexión en disminuir el estrés en los visitantes.

Felicidad Auténtica
Tabla 6

Matriz de comparación felicidad auténtica

Metodología	Descripción	Aplicación
Cuestionario de felicidad auténtica (Authentic Happiness Inventory)	Evalúa el nivel general de felicidad mediante ítems que miden emociones positivas, compromiso y el sentido de vida	Evaluaciones psicológicas individuales, investigación en psicología positiva
PERMA Profiler	Instrumento basado en el modelo PERMA de Seligman que mide 5 componentes de bienestar: placer, compromiso, relaciones, significados y logros	Participaciones educativas, programas de bienestar y estudios de salud mental
Evaluaciones de emociones positivas	Herramientas que miden la frecuencia e intensidad de las emociones como la esperanza, alegría y gratitud, relacionada con el florecimiento humano	Programa de resiliencia investigación en crisis y bienestar organizacional
Escala de satisfacción con la vida (SWLS)	Evalúa la percepción subjetiva de satisfacción con la vida como parte del bienestar psicológico.	Psicología clínica, estudio sobre el bienestar, salud públicas y políticas

Se seleccionó el cuestionario de bienestar auténtico (Authentic Happines Inventory) que se desarrolló dentro del marco teórico de la psicología. Su autor Martin Seligman plantea que el cuestionario explora esta variable de estudio. En sus fundamentos teóricos, relevancia empírica e integralidad, hacia el bienestar psicológico. El AHI presenta una estructura que evoluciona en función del nivel de felicidad auténtica, teniendo en cuenta el estado de ánimo o con la vida, este cuestionario abarca cuestiones más amplias y sostenidas en el tiempo, como el placer, el compromiso y el sentido de vida, formando parte de los pilares esenciales propuestos por Martin Seligman. Por ende, su selección responde a su implicación en diferentes contextos académicos, clínicos y organizacionales donde se han evidenciado su confiabilidad y validez psicométrica.

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

La herramienta seleccionada para llevar a cabo este estudio fue elaborada por el equipo de investigación de la Carrera de turismo “Turismo con Ciencia”.

Esto se basó en criterios teóricos y metodológicos robustos, calificados por varios académicos que han aplicado tales cuestionarios en su trabajo de investigación, logrando conclusiones fiables y apropiadas para el ámbito académico.

Se prefirió escoger dos instrumentos reconocidos: Escala de Estrés Percibido (PSS) desarrollada por el autor Sheldon Cohen, la cual nos permite medir el grado de estrés en las personas quienes perciben su vida como estresantes; y el segundo instrumento seleccionado es el Cuestionario de Bienestar Auténtico (AHI) generado por Martin Seligman, este instrumento evalúa componentes claves de la Felicidad Auténtica dentro de los criterios de placeres, compromiso y el sentido de vida.

A partir de estos dos cuestionarios seleccionados se diseñó un instrumento combinado que expresa los ítems más representativos de ambos autores para que se identifique y analice la relación entre el nivel de estrés percibido, el bienestar auténtico y tipo o frecuencia de actividades.

La primera parte del instrumento corresponde a la actividad turística; aplicando los primeros siete ítems relacionados al ámbito turístico donde se mide la intensidad la práctica de actividades turísticas, instrumento diseñado específicamente para registrar cantidad, género, edad, con quién viaja, ingresos económicos, estado civil, nacionalidad, tipo de actividad y frecuencia de prácticas.

La segunda sección vinculada específicamente al estrés percibido esta parte está compuesta por ítems derivados de la escala de Estrés percibido (Perseived Stress Scale-PSS) que fue propuesto por Sheldon Cohen. Esta escala se ha utilizado ampliamente en un contexto de investigación y se ha mostrado fiable al evaluar en qué medida las situaciones en la vida son estresantes.

En el presente estudio se implementa una versión adaptada al sector turístico, que consta de diez ítems y que mide las percepciones de sobrecarga, control y nivel de tensión de los visitantes durante su experiencia dentro de su viaje.

La tercera sección de este instrumento consta de preguntas sobre la autenticidad de la felicidad, de acuerdo con el modelo propuesto por el autor Martin Seligman dentro de la psicología positiva. Esta parte del instrumento incluye quince ítems que abordan niveles claves como el placer, el compromiso y el sentido (los tres pilares fundamentales de la Felicidad Auténtica en el

Modelo PERMA). El cuestionario fue adaptado al ámbito turístico para explorar cómo las actividades recreativas contribuyen positivamente al bienestar subjetivo de los visitantes.

La elección de esta herramienta se basó en su validez científica, su uso

extensivo y su adecuada alineación con el enfoque psicológico y el turismo. Este método busca conseguir una evaluación más integral de las experiencias subjetivas de los visitantes, atendiendo al primer objetivo de la presente investigación.

9.5 Valoración del estrés percibido, felicidad auténtica y la frecuencia de actividad turística

Los encuestados deberán identificar, marcar con un "X" la frecuencia con la que se han sentido de cierta manera estresante ante ciertas situaciones del día a día, lo que permitiría obtener una medida subjetiva pero fiable. Esta escala está conformada por ítems que valoran la manera en que el sujeto percibe las tres variables de estudio en relación a los pensamientos y sentimientos que experimentó el último mes.

Frecuencia de actividad turística:

Para medir la frecuencia de actividad turística como se mencionó anteriormente se elaboró un apartado dentro del cuestionario específicamente para el ámbito turístico conformado por siete ítems principales, cuatro de ellos criterios demográficos como: género, edad, nivel económico, y estado civil. Acompañadas por tres preguntas sobre el turismo básico, como: el tipo de actividad que realiza. Quién es el acompañante y con qué frecuencia se realiza el ecoturismo.

Tabla 7

Valoración de respuestas de frecuencia turística

Respuesta	Valor	Interpretación
Cada feriado	1	Muy baja frecuencia (Turismo ocasional)
Una vez al mes	2	Baja frecuencia (participación mensual)
Dos veces al mes	3	Frecuencia moderada (Actividad regular)
Una vez a la semana	4	Alta frecuencia (Turismo constante)
Dos veces a la semana	5	Muy alta frecuencia (turismo habitual o intensivo)

Gracias a esta clasificatoria se determinó el grado de espacio turístico que tiene cada visitante. Así se dividió en cinco categorías: muy bajo, bajo, moderado, alto y muy alto. La categorización en los análisis estadísticos funciona como una variable ordinal, ya que permite poder establecer una relación con otras variables.

Escala de Estrés Percibido (PSS):

La escala de Estrés Percibido (Perseived Stress Scale-PSS) propuesta por Sheldon Cohen validad y utilizada internacionalmente en investigaciones es el

instrumento que se usará para medirlo.

Las encuestas han seleccionado preguntas relevantes que constan de diez ítems, las cuales están formulados con precisión para reflejar la frecuencia con la que los visitantes han experimentados pensamientos o emociones vinculadas con situaciones estresantes.

Ítems invertidos

La escala de Estrés Percibido (PSS) en algunos ítems están escritos de manera positivas por lo que reflejan calma, control y seguridad (no es estrés), por lo tanto, 12, 13 ,15 y 16 son negativos y deben ser invertidos para que haya uniformidad en el resultado final.

Preguntas de los cuatro ítems que se invertirán:

12: Se sintió seguro de que podría manejar sus problemas indica (bajo estrés).

13: Las cosas iban por buen camino indica (control).

15: Pudo controlar los enojos indica (autorregulación)

16: Estaba informado de todo indica (claridad y estabilidad)

Tabla 8

Valoración de ítems invertidos

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

Una vez sumado los puntajes (después de invertir los ítems indicados), se clasifica el estrés de la siguiente manera:

Tabla 9

Valoración de respuestas de estrés percibido

Puntaje total	Nivel de estrés percibido	Interpretación
0 – 13	Bajo	El participante percibe poco estrés; tiene una buena autorregulación emocional
14 – 26	Moderado	Estrés presente, pero dentro de límites manejables; puede requerir atención.
27 – 40	Alto	Alto nivel de estrés; puede afectar la salud mental y el bienestar generado.

Felicidad Authentic (Authentic happiness Inventory- AHI):

La AHI fue creada con base en un modelo de bienestar. Este modelo fue utilizado por Martin Seligman, el pionero en la psicología positiva. El instrumento tiene como propósito evaluar el bienestar subjetivo de los visitantes y consta de cinco dimensiones básicas: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de vida y logro personal. El Cuestionario de Felicidad Auténtica (AHI) busca caracterizar a la felicidad no sólo como un momento placentero sino como un estado que tiene que durar y que se refiere a la satisfacción de la propia vida, a las relaciones sociales y a la presencia de propósito en la vida. Este cuestionario permite conocer de manera detallada el nivel de felicidad auténtica de las personas, facilitando el análisis de bienestar psicológico en diversos conceptos incluido el turístico.

Este segmento del cuestionario se conforma d 15 ítems, medidos mediante una escala tipo Likert entre 0 y 210 puntos. El puntaje tota podrá oscilar entre el nivel más bajo que corresponde a 0 representado al menor grado de bienestar subjetivo, hasta 150 que es el nivel de felicidad autentica de los visitantes.

Escala de respuesta

0 = Nunca (me siento infeliz la mayor parte del tiempo)

2,5 = Rara vez (me siento más triste que feliz)

5 = A veces (me siento neutral: ni feliz, ni infeliz)

7,5 = Frecuentemente (me siento bastante feliz en general)

10 = Siempre (me siento muy feliz casi todo el tiempo)

Suma de los 15 ítems
Tabla 10

Valoración de respuestas de Felicidad auténtica

Puntaje total	Nivel de felicidad auténtica	Interpretación
0 – 30	Bajo	El participante muestra bajo bienestar emocional y falta de satisfacción vital.
40 – 70	Moderado	Se percibe bienestar en algunas áreas; felicidad inestable o circunstancial.
80 – 110	Alto	Nivel sólido de felicidad auténtica y satisfacción personal.
120 – 150	Muy Alto	Elevado bienestar subjetivo, con emociones positivas y realización plena.

9.6 Población y Muestra

La población de estudio está conformada por los habitantes del cantón.

Para esta investigación, el territorio de La Maná tuvo una población aproximada de 53.793 participantes. Esta cifra servirá como población de referencia (N) para el cálculo del tamaño muestra.

Por lo general, para determinar el tamaño de la muestra de una muestra de una población finita, puede utilizarse la fórmula indicada por (Ji-Cuadrada & de Independencia, s. f.), que tiene como fin el estimar el número de encuestas necesarias para obtener resultados representativos con un nivel de confianza aceptable.

Esto es lo que se realiza por lo general:

$$\boldsymbol{n = \frac{N * Z^2 * p * q}{(N-1) * e^2 + Z^2 * p * q}}$$

Donde:

n= tamaño de la muestra (cuando la población es grande o infinita)

N= tamaño de la población, por ejemplo, 10,000 visitantes estimados)

Z= valor de la distribución normal estándar para un nivel de confianza del 95 % (Z = 1.96)

P= probabilidad del

éxito (0.5)

q= 1-p (también 0.5)

e= margen de error aceptado (por ejemplo, 5% = 0.05)

9.6.1 Cálculo del tamaño de la muestra

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{(N-1) * e^2 + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{53.793 * (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}{(53.793-1) * (0.05)^2 + (1{,}96)^2 * (0.5) * (0.5)}$$

$$n = \frac{53.793 * 3.8416 * 0.5 * 0.5}{53.792 * 0.0025 + 3.8416 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{51.6627972}{53.792 * 0.0025 + 3.8416 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{51.6627972}{134.48 + 0.9604}$$

$$n = \frac{51.6627972}{135.4404}$$

$$n = 385$$

Para calcular el tamaño de la muestra se determinó utilizando el nivel de confianza del 95% con un margen de error del 5%, criterios generalmente utilizados en estudios o investigaciones sociales. Aplicando estos parámetros para el tamaño del universo de visitantes del Cantón, se calculó el tamaño muestra de 385 visitantes, quienes fueron encuestados de manera aleatorio en el área de estudio. Esta muestra permite garantizar la validez estadística.

9.6.2 Técnica de muestreo

Para seleccionar adecuadamente a los participantes de un área de estudio. Para llevar a cabo la presente investigación se aplicaron técnicas de muestreo no probabilístico por convivencia y accidental.

La técnica de convivencia es seleccionar sujetos accesibles y disponibles en el momento de la recolección de datos, que facilite el avance de la aplicación de encuestas ya que son cercanos, en este caso los visitantes. El muestreo accidental o por conveniencia, se basa en la selección de forma espontánea de las personas que se

encuentran en el adecuado lugar y momento de la aplicación del cuestionario (Arrogante, 2022). Estas dos técnicas fueron apropiadas dentro del área permitiendo encuestar a los visitantes en tiempo real.

9.7 Técnica e instrumento de recolección de datos

9.7.1 Técnica de encuesta

La técnica fue aplicada de forma presencial, en total 385 participantes dentro de toda el área de las 7 Cascadas del Zapanal, aprovechando a su vez definimos una relación personal con los visitantes, lo que nos permitió obtener respuestas en tiempo real. Los autores utilizan un cuestionario que recoge, en primer lugar, la frecuencia de realización de actividades turísticas. Para ello se han utilizado escalas previamente validadas. También se incluyeron la escala de Estrés Percibido (PSS) de Sheldon Cohen y la escala de Felicidad Auténtica de Seligman, asegurando así su validación de contenido. La técnica fue perfecta para los objetivos de la acción, ya que se recolectaron datos cuantitativos de forma eficaz y en un corto lapso temporal, facilitando así el estudio para el análisis estadístico de la información obtenida.

9.7.2 Excel

Para el análisis y procesamiento de los datos recolectados, se generó a través del programa Microsoft Excel, resultó ser una herramienta eficaz por su fácil acceso, los datos en función de las encuestas aplicadas, lo que permitió realizar análisis de las principales variables: el estrés percibido, la felicidad auténtica y la frecuencia en la que se realizan actividades turísticas (Mustafy & Rahman, 2024).

El trabajo se llevó a cabo en varios pasos. En primer lugar, se comenzó con la codificación de las variables, es decir, se trasladó la información de las encuestas aplicadas a una planilla. En esta fase se procedió a la conversión en valores numéricos de las respuestas cualitativas (estado civil, tipo de acompañamiento o de preferencia turística, etc.) para su análisis estadístico. Se llevaron a cabo procedimientos de validación de la base de datos: se han identificado posibles duplicados, se han revisado los campos vacíos y se han detectado.

Una vez se trasladaron los datos se realizó un análisis descriptivo, que casi siempre es al principio de la estadística, que consiste en el cálculo de frecuencias absolutas y relativas, así como medidas de tendencia central (Media y Mediana) y de dispersión (como la desviación estándar).

Las diferentes operaciones que obtuvimos nos sirvieron para ver cómo se

comportan las principales variables de cada perfil de visitante. Como paso final se diseñaron gráficos ilustrativos, de barras y de pasteles. Al ofrecer una lectura visual comprensible de los datos se favorece la interpretación de los resultados obtenidos.

9.7.3 SPSS-R

Luego de la primera etapa de sistematización de los datos de Microsoft Excel se llevó al programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) y R para realizar un análisis estadístico de manera más sistemática y detallada, lo cual nos permite examinar las relaciones entre las variables: el estrés percibido, felicidad autentica y la frecuencia turística. Se requiere utilizar dichos entornos para llevar a cabo las pruebas estadísticas pertinentes en función a los criterios de confiabilidad, objetividad y validez científica.

Se realizaron diferentes etapas del proceso técnico. En primer lugar, se realizó la transferencia de datos desde excel en formato de SPSS (archivo. sav) y en formato de R (archivo

.csv), identificando con cuidado que los códigos y la escala de medición se mantuvieran correctos.

En sucesivo se realizó un análisis descriptivo en las 2 plataformas, lo cual involucro la determinación de medidas de tendencia central para caracterizar apropiadamente la muestra bajo estudio. Fueron llevados a cabo pruebas de normalidad mediante una prueba de Kolmogorov-Smirnov con SPSS y una función de shapiro.test con R, como antes de último paso para determinar si esta variable cumple con la normalidad requerida para usar pruebas paramétricas.

Con los resultados obtenidos se utilizó los métodos propuestos por Pearson, empleando la aplicación SPSS para analizar los datos y la herramienta R, con el propósito de identifica la presencia de orientación y la relevancia entre la percepción de estrés y la felicidad genuina

Finalmente, las representaciones visuales y claras se generan para facilitar la interpretación de los resultados. Mediante librerías como ggplots2, R crea gráficos sofisticados que evidencian patrones en los datos. Se utilizaron gráficos de dispersión y tablas con coeficientes significativos, presentando los resultados de manera clara y comprensible.

9.7.4 Correlación de Pearson

La correlación de Pearson fue incorporada como test paramétrico para determinar el hallazgo de grado y el sentido de la dirección lineal que existen entre las dos variables cuantitativas, siempre y cuando cumplan los supuestos de normalidad (Fiallos, 2021).

Se eligió la correlación de Pearson por las siguientes razones: 1) Las variables a analizar son cuantitativas y se alcanzaron a través de instrumentos estandarizados y validados a nivel internacional, 2) el objetivo del estudio es ver si entre los niveles de estrés percibido hay relación estadística significativa y la felicidad auténtica así como conocer la dirección (positiva o negativa) y su fuerza (coeficiente R entre -1 y +1) expresado mediante coeficiente de Pearson (3) los resultados obtenidos proporcionan evidencias empíricas para validar o rechazar las hipótesis planteadas.

9.7.5 Correlación de Spearman

Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman como técnica alternativa, es decir, el estrés percibido, la felicidad auténtica y la frecuencia turística, en caso de que los datos no presenten la normalidad que requieren las pruebas paramétricas. La prueba de Spearman se trata de una prueba estadística que no es paramétrica que se emplea sobre todo para medir la fuerza y la dirección de la relación entre dos variables. Las variables pueden ser de tipo ordinal o cuantitativa.

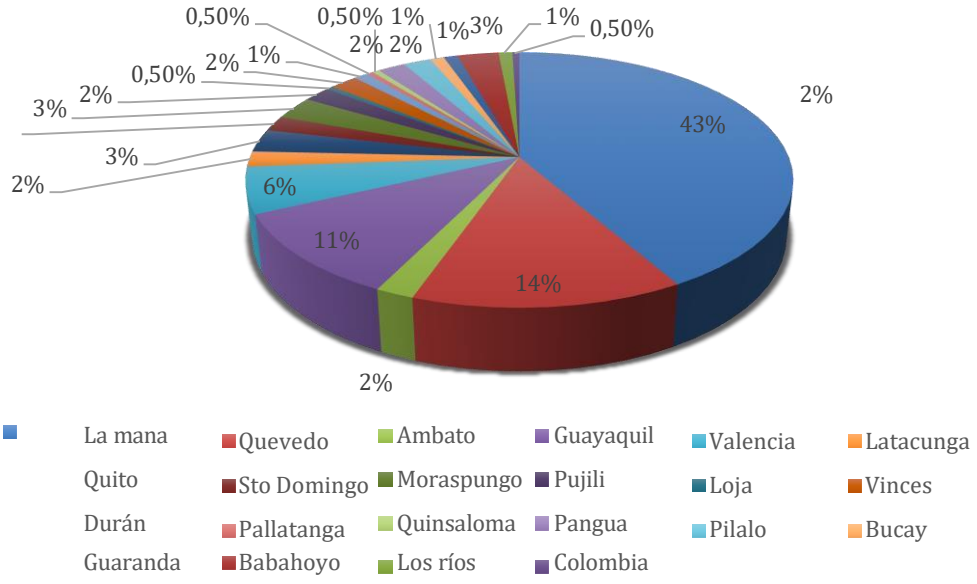
A diferencia de la correlación de Pearson, este método no requiere que los datos estén normalmente distribuidos ni que las relaciones entre ambas variables se alinean haciéndolo adecuado en ocasiones en las que los datos contienen asimetrías, es decir, valores extremos o cundo la escala de medición no permite intervalos uniformes entres dos valores, si la prueba para la normalidad, como la Shapiro-wilk, detecta desviaciones respecto al supuesto de normalidad, se puede optar por usar la correlación de Spearman como una análisis adecuado para relacionar las variables.

10 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

10.1 Análisis exploratorio inicial

Figura 2

Procedencia de los visitantes encuestados



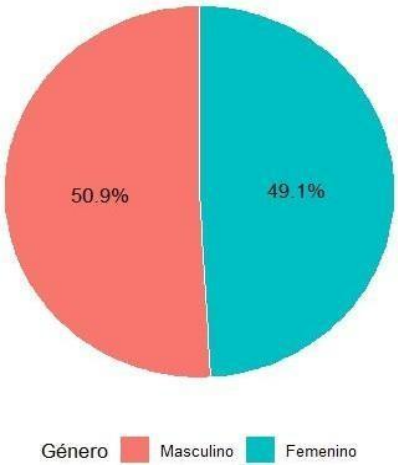
En la Figura 2, se presenta la distribución porcentual de los visitantes a quienes se realizó las encuestas en las 7 Cascadas del Zapanal según su lugar de procedencia diferenciándolo entre diversas provincias del Ecuador, por ende, también se visualizó un visitante de un país extranjero. Este análisis exploratorio permite identificar el perfil geográfico de la muestra encuestada y además comprender el origen del territorio de la demanda turística.

Resaltando que el segmento nacional fueron uno de los grupos más representativos dentro de las encuestas aplicadas, evidenciando un promedio notable del turismo nacional, se observa que la mayoría de los participantes proceden eventualmente del Cantón La Maná con un total de (43%), seguida por Quevedo con un (14%) y Ambato (11%). Otras ciudades como Guayaquil, Valencia, Latacunga, Quito y Santo Domingo presentan porcentajes inferiores al 6%. El 1% restante de la muestra proviene de diversas localidades como Moraspungo, Pujilí, Loja, Vinces, Durán, Pallatanga, Quinsaloma, Pangua, Pilaló, Bucay, Guaranda, Babahoyo, Los Ríos y Colombia. Esta distribución heterogénea refleja una muestra predominantemente de la región central y costa de Ecuador, lo que permite una visión diversa de las percepciones evaluadas en el estudio.

10.2 Distribución de género de los participantes

Figura 3

Distribución de género



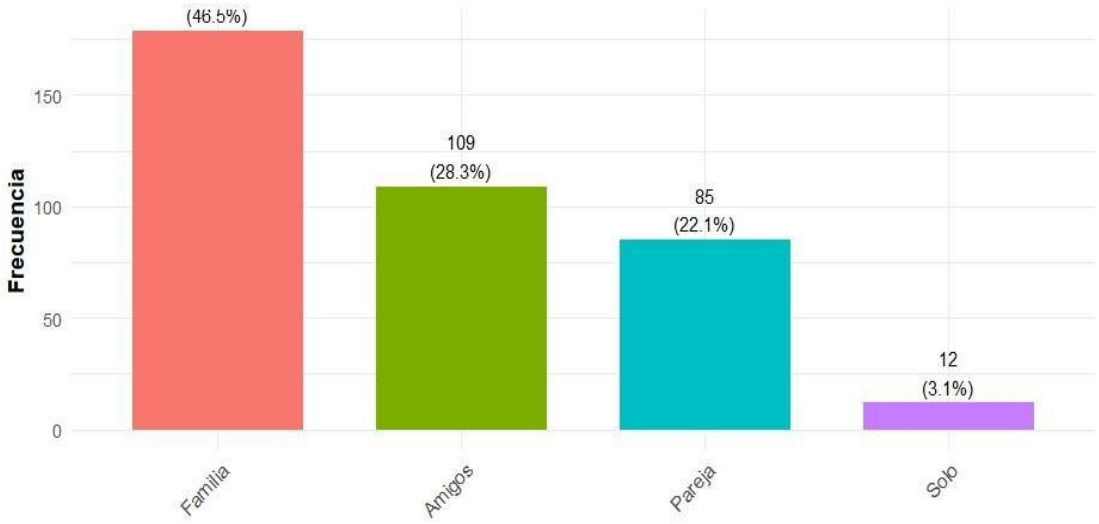
En la Figura 3 de pastel se presenta la distribución de los participantes según su género, dentro del marco de estudio aplicado en las 7 Cascadas del Zapanal. Los resultados revelan una distribución ligeramente mayor de mujeres en comparación con hombres, aunque su diferencia es muy poca.

Esta repartición nos hace saber que entre ambos géneros existe una participación casi equitativa, permitiendo llevar a cabo un análisis comparativo con opiniones relevantes de ambos géneros. El autorizar la realización de actividades recreativas en la zona de las 7 cascadas se considera en beneficio de hombres y mujeres al igual que la variedad de estas actividades tienen atractivos transversales. Se observa una composición de porcentajes prácticamente equilibrada de ambos géneros, mostrando que en mujeres se obtuvo el (50.9%) en comparación con los hombres (49.1%). Esta distribución paritaria es favorable para el estudio, ya que permite analizar las percepciones y respuestas sin que exista un sesgo significativo atribuible al género. La participación equilibrada de ambos géneros asegura que los resultados obtenidos reflejen de manera más fidedigna las tendencias generales de la población, y facilita la comparación de posibles diferencias en las variables de interés (estrés percibido, felicidad auténtica y frecuencia turística) entre hombres y mujeres.

10.3 Distribución por tipo de acompañamiento en el viaje

Figura 4

Estrés percibido y felicidad auténtica



La gráfica que se presenta a continuación, muestra que tipo de acompañamiento tienen los participantes al realizar actividades turísticas en las 7 Cascadas del Zapanal.

Esta distribución permite conocer el tipo de experiencias sociales que implican los viajes y su potencial relación con el estrés percibido y la felicidad auténtica.

La mayoría de las personas que contestaron la encuesta afirmaron viajar con la familia (46.5%, n=170), lo que nos muestra que esta área es un espacio de turismo familiar. Suele involucrar experiencias comunitarias que se asocian a la desconexión, la recreación y el fortalecimiento de lazos, lo que nos ayudaría a entender que este acompañamiento puede causar una disminución del estrés. En cambio, los hallazgos muestran una relación positiva, aunque débil, entre la frecuencia con que se realizan las actividades turísticas y el nivel de estrés percibido. La interpretación sugiere que tener un mayor de visitas turísticas puede asociarse a mayor estrés percibido lo cual sugiere que la experiencia vivida en estos lugares no garantiza que se reduzca el estrés, incluso en un contexto determinado podría incluir el aumento del stress, se hace más evidente si podemos ir con viajes que vengan acompañados de experiencia logística y con ciertas limitaciones personales o expectativas familiares, búsqueda de conexión efectiva y momentos de relajación compartida, después con quienes viajan junto con amigos (28,3%, n=109) lo evidencia el turismo social, en especial entre grupo de jóvenes y adultos que buscan compartir vivencias, disfrutar de la compañía y vivir

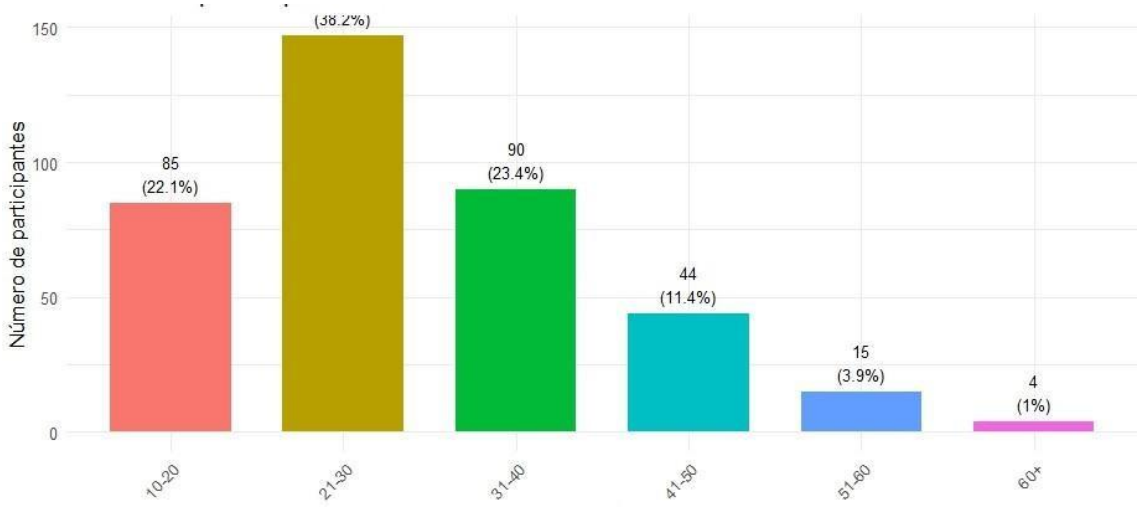
aventuras en un gran grupo de personas. El 22,1% de los encuestados afirma que viaja en pareja, lo que resulta en experiencias agradables. Esto se puede ver en las características de su viajero. De acuerdo con la encuesta, sólo una minoría (3.1%, n = 12) hace turismo en solitario. Por ello, este dato resulta de especial interés para el análisis del bienestar subjetivo. En general, se puede decir que el turismo en solitario se asocia a procesos de autorregulación emocional o desconexión del entorno.

El primer resultado indica que el turismo que desarrollan los individuos de la muestra es de naturaleza social y familiar que se refleja principalmente en personas cercanas al individuo (familia, amigos, personas conocidas). El hallazgo es un dato interesante que se tendrá en cuenta en el estudio, a razón de que el acompañamiento en actividades turísticas puede influir en la capacidad de estrés percibido y felicidad auténtica a evaluar en el estudio.

10.4 Distribución por grupos de edad

Figura 5

Grupo etario



En la Figura 5 se presenta la distribución de los participantes en las 7 Cascadas del Zapanal según su grupo etario, permitiendo analizar los rangos de edad predominantes de los encuestados, con ello caracterizar el perfil del turista promedio.

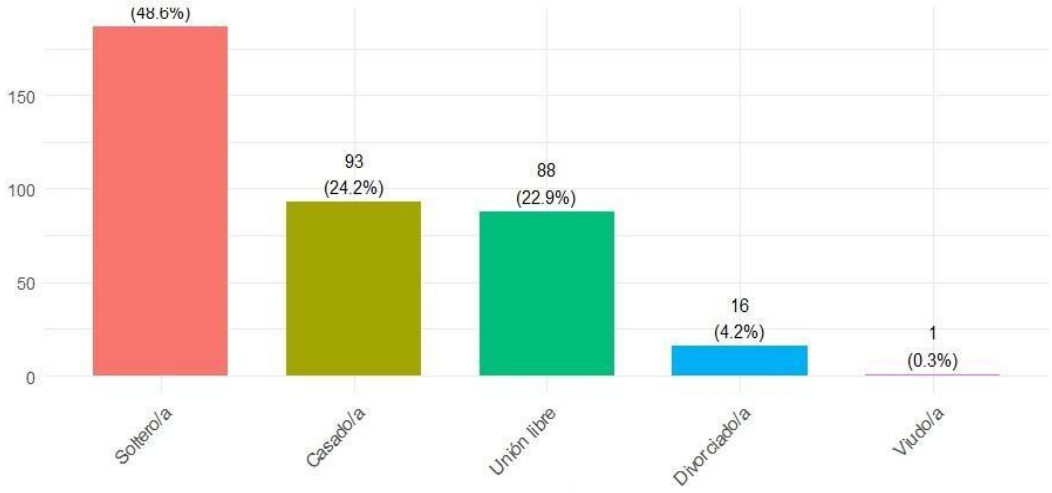
Se observan en los resultados que el grupo más numeroso corresponde a los jóvenes adultos de 21 a 30 años concentra la mayor proporción de visitantes con un número total de 150 participantes (39.0% de la muestra), este dato sugiere que en las 7 Cascadas del Zapanal es un área preferidos por jóvenes adultos posiblemente debido a su vinculación con la naturaleza, la aventura y la recreación.

A si mismo seguido por el grupo de 31 a 40 años con 90 participantes (23.4%). Los adolescentes y adultos jóvenes de 10 a 20 años representan el 22.1% (n = 85), mientras que los grupos de mayor edad (41-50 años, 51-60 años y mayores de 60 años) suman en conjunto el 16.3% sobra. Esta distribución evidencia que la muestra está constituida mayoritariamente por adultos jóvenes y adultos de mediana edad. Esto es relevante para el estudio, ya que los niveles de estrés percibido, bienestar psicológico y felicidad auténtica pueden variar en función de la etapa vital. La baja participación de personas mayores (más de 60 años) con solo 4 (1.0%) hace que los resultados obtenidos se encuentren influenciados principalmente por personas jóvenes-adultas, lo cual se debe tener en cuenta al extrapolar resultados a otros grupos etarios.

10.5 Distribución por Estado Civil

Figura 6

Estado Civil



En la Figura 6 se presenta la distribución porcentual de los participantes en las 7 Cascadas del Zapanal según su estado civil, lo cual permite establecer características de la muestra y examinar posibles diferencias entre el estrés percibido, felicidad auténtica y la actividad turística.

Los resultados muestran que casi la mitad de la muestra (48.6%) es soltera. Esto indica que hay una participación alta de individuos sin compromiso formal. Por otro lado, este grupo podría tener más flexibilidad para realizar actividades turísticas y viajes, ya sea de manera individual, en compañía de amigos o a veces con la familia, o bien podría viajar en compañía a pesar de su condición civil, este grupo es el más numeroso. Y en segundo lugar corresponde a personas casadas (24.2%) en segmento familiar en la muestra, vinculado el número de visitantes que viajan juntos es alto,

según los resultados. Las participaciones también se alinean con la conclusión de que hay una mayor presencia de personas que viajan en familia realizando actividades de descanso y desconexión del entorno cotidiano y aquellas en unión libre (22.9%), que en conjunto representan casi la mitad restante de la muestra.

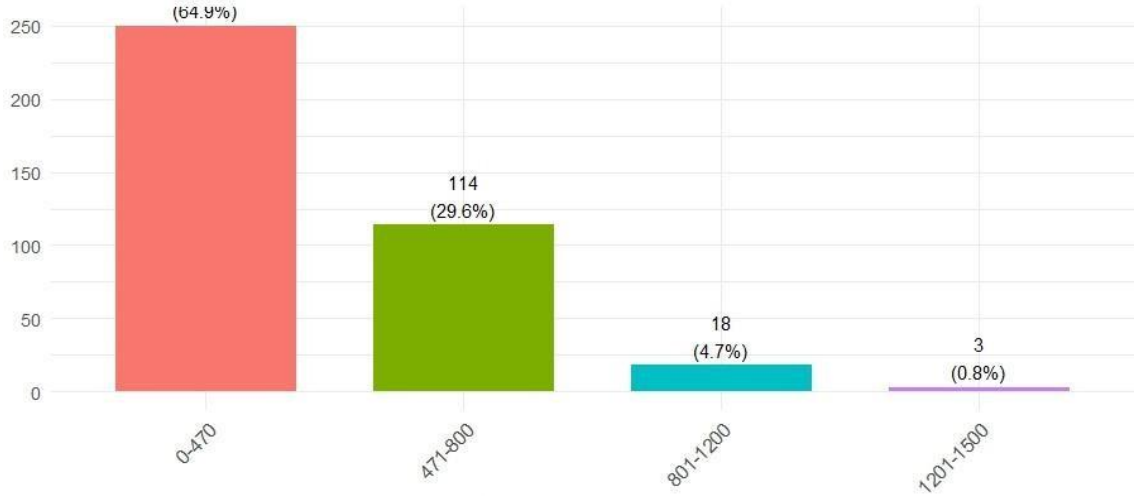
Los que se encuentran divorciados y viudos tienen una baja incidencia de 4.2 y 0.3% respectivamente. Dicha distribución refleja una muestra compuesta fundamentalmente por solteros y en pareja (casados o en unión libre), lo cual es congruente con la edad mayoritaria de la muestra (adultos jóvenes y de mediana edad).

La escasa cantidad de divorciados y viudos participantes, sugiere que la mayoría de los individuos participantes en el estudio, están en etapas de vida donde predominan las relaciones estables o el empezando a formar. Resulta relevante para el estudio, ya que el estado civil representa el poder disponible que se encuentra a disposición y que puede influir en la red de apoyo social y en consecuencia en el estrés percibido al bienestar psicológicamente saludable.

10.6 Distribución por niveles de ingreso

Figura 7

Niveles de ingreso económico



En la Figura 7 se presenta la distribución de los participantes en las 7 Cascadas del Zapanal de acuerdo a su ingreso mensual anual, expresado en dólares. Esta variable permite explorar las condiciones económicas que pueden afectar a los participantes, así como la percepción del estrés percibido y felicidad auténtica.

La gran mayoría de la muestra (64.9%) obtiene ingresos en el rango más bajo (0-470 dólares), mientras que el 29.6% se ubica en el siguiente rango (471-800

dólares). Los niveles de ingreso más altos (801-1200 y 1201-1500) reúnen sólo el 4.7% y 0.8% de los participantes, respectivamente.

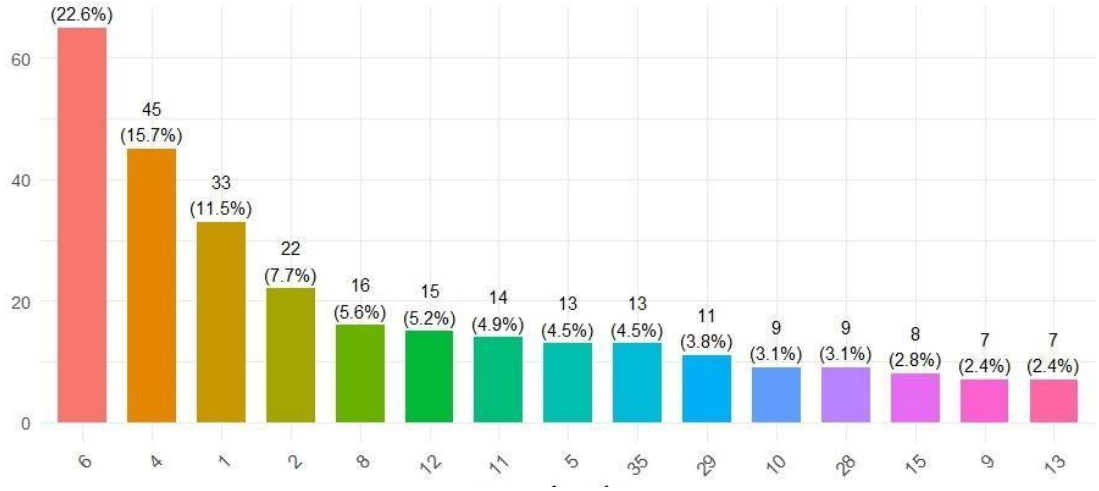
El 57,7% de los encuestados presenta ingresos que van desde el salario mínimo hasta el doble de este. Este resultado confirma la hipótesis de la diversidad socioeconómica del área. La escasa representación de sujetos con ingresos superiores a 800 dólares (en conjunto 5.5%) indica que los resultados.

Los resultados del estudio están más en sintonía con la visión de personas carentes que con la de otras significativamente más acomodadas. Este hallazgo es relevante, ya que el nivel de ingreso puede influir en el acceso a actividades turísticas y recreativas, así como en los niveles de estrés percibido y bienestar psicológico, variables centrales de esta investigación.

10.7 Profesiones más frecuentes

Figura 8

Profesiones de las personas encuestadas



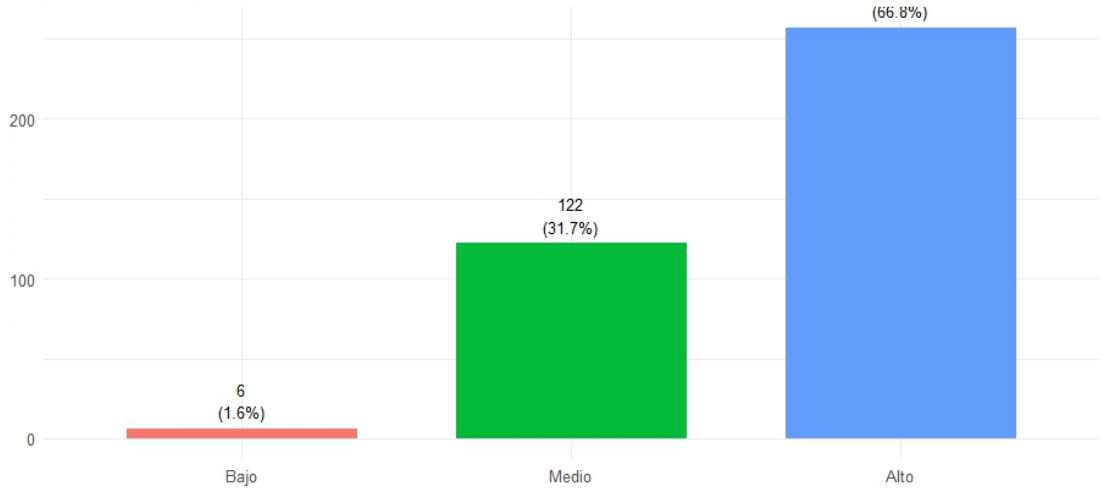
La figura 8 presenta las 15 profesiones u ocupaciones más recurrentes de los participantes de la oficina de características. Según podemos observar, la ocupación predominante es la de estudiante (22.6% n = 65), le sigue comerciante (15.7% n = 45) y bachiller (11.5% n = 33). Otras ocupaciones relevantes que figuran en el grupo de encuestados son el transportista-chofer (7.7 %, n = 22); mecánico (5.2 %, n = 15); ama de casa (4.9 %, n = 14); así como otros profesionales como licenciados en educación (4.5 %, n = 13). La diversidad ocupacional se presenta como una muestra heterogénea que abarca desde estudiantes y amas de casa hasta profesionales y técnicos.

La alta proporción de estudiantes está en sintonía con la mayoría de los adultos jóvenes en la muestra (21-30 años). Por ende, los hallazgos reflejan, en buena medida, las percepciones de los jóvenes en tránsito a la vida laboral. La diversidad climática de los ocupados permitirá que las respuestas presenten mayor variabilidad y que se analicen las variables de interés (estrés percibido, felicidad auténtica y frecuencia turística) en función del nivel educativo, sector de ocupación o situación ocupacional.

10.8 Distribución del nivel de estrés

Figura 9

Niveles de Estrés



En la Figura 9 se detalla la distribución de los participantes en relación con el estrés percibido mediante la escala de estrés percibido SPSS. Esta herramienta sirve para hacer una evaluación de la carga emocional de las personas.

Se observa que la mayoría de la muestra (66.8%) reporta un nivel de estrés alto, conforman un grupo con mayor probabilidad de usar las actividades recreativas para aliviar tensiones amenazantes en su entorno, mientras que el (31.7%)se ubica en un nivel medio este grupo de personas no se enfrentan a una situación crítica, si cargan con una emoción notable, posiblemente asociadas a la exigencia de su vida cotidiana, El turismo se postula como una opción factible para relajarse, desconectar y recuperar el equilibrio de su bienestar psicológico. Solo el 1.6% expresa un bajo nivel de estrés, lo que puede interpretarse como resultante de la adopción de hábitos saludables, de una adecuada gestión de las emociones o una mayor regularidad en la práctica del turismo, un bienestar para su vida.

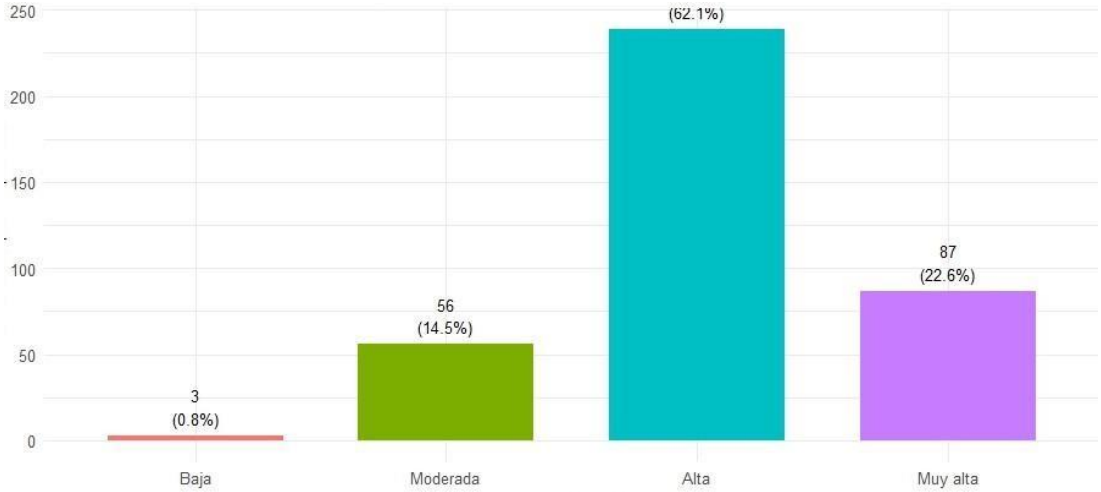
Una hipótesis del uso de un parámetro de orden es que la población alterada muestra siempre un nivel de estrés que podría considerarse por debajo del medio.

Este hallazgo es significativo para poder relacionar las puntuaciones de estrés con otros indicadores, como la felicidad auténtica y la participación en actividades turísticas y su frecuencia. La baja prevalencia de estrés alto puede ser reflejo de algún tipo de factor protector dentro de la muestra, quizás redes de apoyo, estilos de vida saludables, o buenos esquemas de afrontamiento. Esto será objeto de estudio en posteriores análisis correlaciónales.

10.9 Niveles de Felicidad Auténtica

Figura 10

Felicidad Auténtica



En la Figura 10, se presenta la distribución de los participantes en función de su autenticidad de felicidad esto se evaluó a través del Inventario de felicidad auténtica propuesto por Martin Seligman. La vida se compone no sólo de lo que sucede, sino también de cómo se encuentra el ser humano, y la frecuencia de emociones positivas.

Se observa que la mayoría de los participantes que respondieron esta variable (62.1%) se ubica en el nivel alto de felicidad, mientras que el 22.6% reporta un nivel muy alto. En contraste, solo el 14.5% se sitúa en un nivel moderado y el 0.8% en nivel bajo. Los datos obtenidos que presentaron un nivel alto, muy alto y moderado de felicidad podrían estar influenciados por factores personales, situaciones emocionales o limitaciones para disfrutar el viaje.

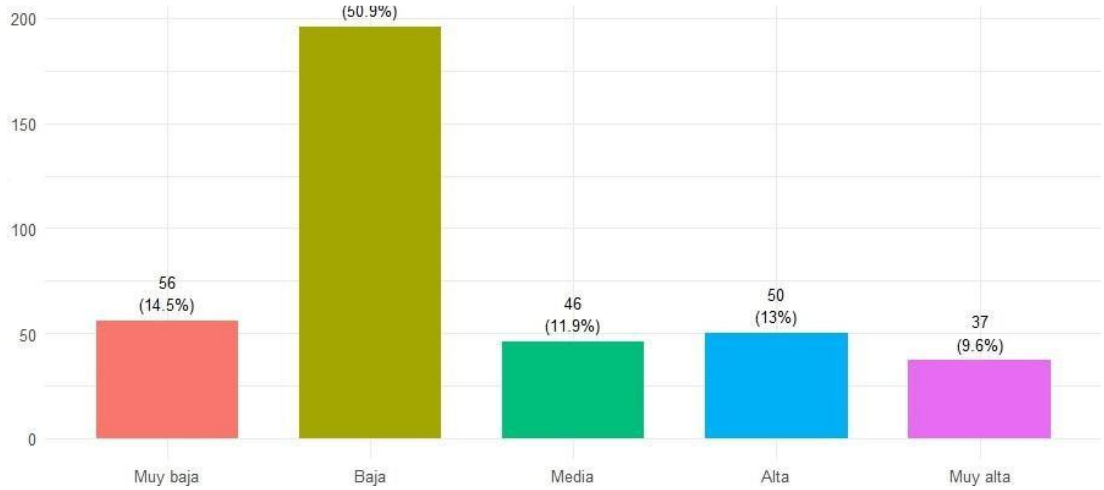
Según los resultados obtenidos en la muestra estudiada, la percepción del bienestar psicológico es positiva, ya que más ¾ partes (84.7%) analizaron los efectos de la música sobre la felicidad y el bienestar. Esta distribución concuerda con lo reportado en la literatura donde un 69, 8 % de los participantes refería niveles de estrés

bajo. Esto implica que a mayor estrés menor es la felicidad verdadera. Cabe mencionar que el 46% del total no contestó esta pregunta, lo cual se debe tener en cuenta para los resultados, así como para los análisis correlaciónales entre la felicidad auténtica y el resto de las variables del estudio.

10.10 Frecuencia de participación en actividades turísticas

Figura 11

Frecuencia Turística



En la Figura 11, se presenta la clasificación de los participantes de acuerdo a la frecuencia con la que realizan actividades turísticas. Esta variable es fundamental, ya que permite determinar el nivel de exposición, habitual, que tienen los participantes al turismo y la posible influencia que existe entre estrés percibido y felicidad auténtica.

Más de la mitad de la muestra (50,9%, n = 200) reporta baja frecuencia de actividades turísticas, tras lo cual un 14,5% (n = 56) manifiesta muy baja frecuencia. El 66.4% de los encuestados presentan una práctica turística de baja o muy baja intensidad en conjunto. El 11.9% (n=46) se ubica en un nivel medio, en tanto que los niveles alto y muy alto han sido ocupados por un 13.0% (n=50) y 9.6% (n=37) respectivamente. De acuerdo con lo informado, puede decirse que la muestra estudiada (y su perfil socioeconómico predominante) tiene una escasa participación en actividades turísticas (ingresos bajos a medios-bajos).

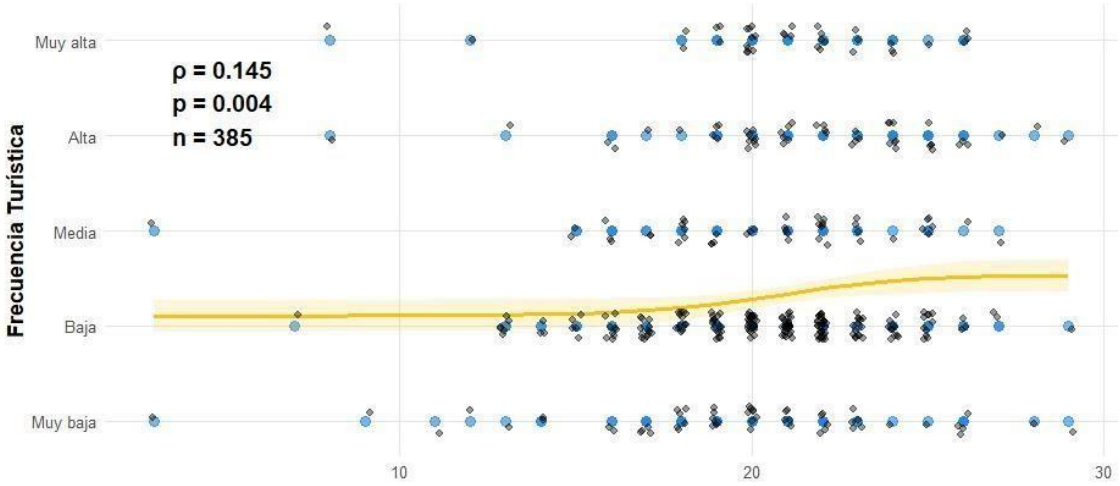
La escasa frecuencia turística puede deberse a causas económicas, de tiempo o de gusto que serán analizadas en los análisis correlaciónales de las variables estrés percibido y felicidad auténtica. Este resultado tiene importancia para el estudio ya que permite ubicar a la relación turismo – bienestar psicológico en una población con un patrón de viaje de tipo poco frecuente.

10.11 Correlación de las variables de estudio

10.11.1 Relación Entre El Estrés Percibido y Frecuencia Turística

Figura 12

Estrés Percibido y Frecuencia Turística



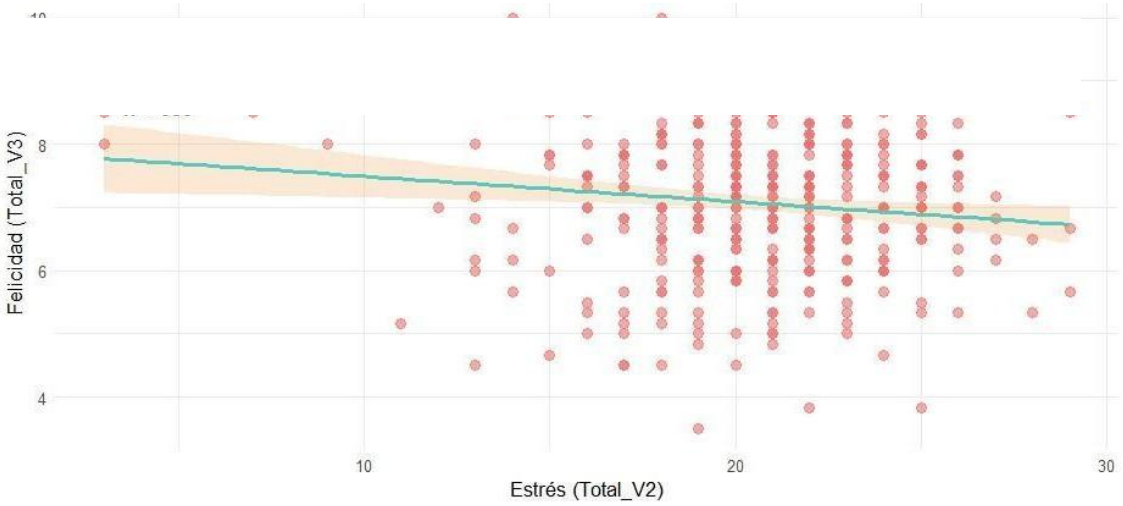
Se utilizó la prueba de correlación de Spearman para comprobar la relación existente entre el estrés percibido (Total_V2 y la frecuencia de prácticas turísticas (V1_FreTuris). Se encontró una correlación positiva débil pero significativa entre el estrés y frecuencia turística (p = 0.145,

p = 0.004), lo cual se sugiere que las personas con mayor nivel de estrés tienden a realizar turismo con mayor frecuencia, aunque su magnitud no es grande, (Mendivelso, 2021). Estos hallazgos dicen que, aunque el estrés y la felicidad están claramente relacionados, el papel de la actividad turística como modulador de este vínculo parece limitado en la muestra estudiada, posiblemente debido a la baja frecuencia de prácticas turísticas reportada por la mayoría de los participantes.

10.11.2 Relación entre Estrés percibido y Felicidad auténtica

Figura 13

Estrés percibido y felicidad auténtica



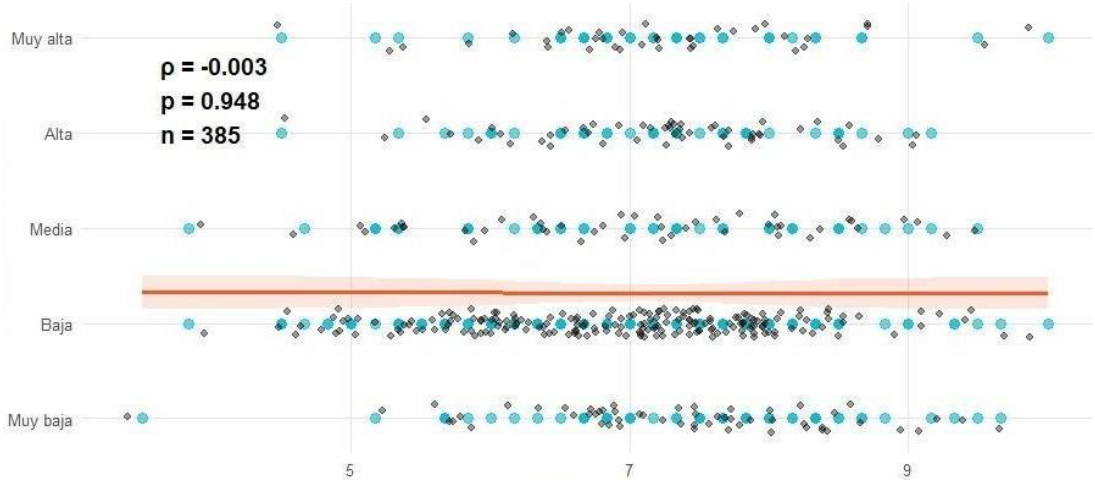
En la Figura 13 se presenta la relación entre el nivel de estrés percibido (Total_V2) y la felicidad auténtica (Total_V3) mediante la prueba de correlación de Spearman. Los hallazgos revelaron que el coeficiente de correlación $\rho = –0{,}086$ con $p = 0{,}091$ indica que hay una relación negativa muy débil y que no es estadísticamente significativa ($p > 0{,}05$). El resultado en la muestra indica que no hay suficiente evidencia que sustente la relación lineal o monotónica entre el estrés percibido y la felicidad auténtica. Si bien obtendremos un signo negativo del coeficiente, lo que implicaría que hay una tendencia inversa entre mayor estrés y menor felicidad; su magnitud es casi nula y el p-valor es superior a $\alpha = 0.05$.

Por lo tanto, los resultados no permiten rechazar la hipótesis nula de independencia entre estas variables. Esta ausencia de correlación significativa podría deberse a factores atenuantes no considerados en el análisis, como estrategias de afrontamiento, redes de apoyo social, o características individuales que modulan la relación entre estrés y bienestar psicológico.

10.11.3 Relación entre la Felicidad Auténticas y Frecuencia Turística

Figura 14

Felicidad auténtica y frecuencia turística



En la Figura 14 se presenta la relación entre la felicidad auténtica (Total_V3) y la frecuencia de prácticas turísticas (V1_FreTuris) mediante la prueba de correlación de Spearman. Los hallazgos indicaron un coeficiente de correlación de ρ = -0.003 y un p-valor de 0.948, lo que indica que existe una correlación prácticamente nula y no significativa (p > 0.05). Los resultados indican que, en esta muestra, estudiada no existe una relación lineal o monotónica entre el nivel de felicidad autentica y la frecuencia con que los participantes realizan actividades turísticas. Las personas con mayor felicidad no son necesariamente las que viajan más ni al revés. La ausencia de correlación significativa entre ambas variables podría deberse a que la felicidad autentica está relacionada por múltiples factores (sociales, económicos, personales) que no tienen que ver con viajar. De igual manera, el elevado número de participantes con muy alta y alta felicidad auténtica (84.7%) limita la variabilidad necesaria para captar vínculos. Este resultado indica que la práctica del turismo, en sí misma, no determina el bienestar psicológico de esta población o su efecto se encuentra mediado por otras variables que no se han considerado en este análisis.

10.12 Análisis de las tres variables

El análisis incluyó tres variables necesarias para evaluar la correlación entre la frecuencia de actividades turísticas, los niveles de estrés percibido y la felicidad auténtica. Por lo tanto, se realizó la prueba de correlación de Spearman para explorar si existe una relación significativa. Los resultados revelaron que las tres variables

presentaban asociaciones prácticamente insignificantes y no significativas, lo que significa que eran independientes en esta muestra de estudio.

En primer lugar, el estudio indicó que la mayoría de los encuestados apenas participaban en actividades turísticas ya que el 51,9 % de ellos seleccionaron "infrecuentemente", mientras que el 14,5% eligieron "muy infrecuentemente", lo que implica que más del 66% carecían de interés en participar en comportamientos relacionados con el turismo. Este resultado podría explicarse por la influencia de varios factores en las elecciones de los visitantes como los ingresos, el tiempo libre y las responsabilidades. El estudio también reveló que el 66,8% de los encuestados presentaban un nivel alto de estrés mientras que el 31,7% tenían nivel moderado de estudio y solo el 1,6% reportó un alto nivel de estrés.

Estos resultados demuestran que en general, los visitantes son emocionalmente estables donde los resultados de la prueba de correlación de Spearman muestran que no hay una relación estadística significativa entre las tres variables analizadas. En todos los casos, los valores de significancia ($p>0.05$) y los coeficientes de correlación son muy cercanos a cero. Esto indica que los cambios en una variable no se asocian de manera consciente con cambios en las otras dentro de la muestra estudiada.

En la primera correlación, el estrés percibido y la felicidad auténtica presenta un coeficiente de $p= -0.086$ con $p= 0.091$, esto representa una relación negativa muy débil y no significativa. Aunque la tendencia indica que, al aumentar el estrés la felicidad podría disminuir ligeramente, esta relación es demasiada pequeña para afirmar que existe una conexión real entre ambas variables en la población estudiada.

La segunda correlación, entre el estrés percibido y la frecuencia de actividades turísticas, muestra un coeficiente muy bajo. Esto evidencia que la frecuencia que los participantes realizan actividades turísticas no está relacionada de manera importante con los niveles de estrés. Esto sugiere que visitar atractivos turísticos por sí solo no explica las diferencias en el estrés percibido ya que intervienen otros factores personales, familiares, laborales y económicos.

Finalmente, la relación entre la felicidad auténtica y la frecuencia de actividades turísticas obtuvo un coeficiente de $p= -0.003$ con $p= 0.948$. Esto indica una correlación prácticamente inexistente. En consecuencia, las personas con mayor felicidad auténtica no necesariamente realizan más actividades turísticas, ni quienes viajan con mayor frecuencia presentan mayores niveles de felicidad. En conjunto las tres correlaciones

permiten concluir que las variables son prácticamente independientes entre sí.

11 IMPACTOS

A continuación, se presentan los impactos sociales y técnicos que se generan dentro del área de estudio.

11.1 Impactos sociales

La investigación tiene un efecto social al proporcionar información empírica sobre la función del turismo y el bienestar de los turistas. Los resultados indican que, si bien hay conexión con niveles de estrés percibido de rangos moderados, se registra también una alta percepción de felicidad auténtica y amplia participación turística.

Estos datos permiten comprender que el turismo no es solo una actividad recreativa; puede ejercerse como una herramienta para aliviar tensiones emocionales, laborales y mentales.

11.2 Impactos técnicos

Diseñar e implementar servicios turísticos de salud y bienestar centrados en la mitigación del estrés y las necesidades de los visitantes dentro de las 7 Cascadas del Zapanal..

Se pretende determinar el nivel de estrés que sienten los visitantes y establecer su relación con la actividad turística teniendo en cuenta las características y las experiencias que desarrollan durante su estancia, buscando obtener datos técnicos que nos permitan comprender el efecto que tiene la actividad turística en el bienestar de los visitantes. A través de lao datos obtenidos se pretende proporcionar información que pueda ser utilizada como punto de partida para diseñar y desarrollar productos, servicios y experiencias turísticas centradas en el bienestar y la reducción del estrés.

12 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

12.1 Conclusiones

Los resultados de correlación de Spearman mostraron que no hay vínculo estadístico significativo entre el estrés percibido y la felicidad auténtica (p= -0.086; p= 0.091) entre el estrés percibido y la frecuencia de actividades turísticas (p= -0.003; p= 0.948). Dichos coeficientes señalan relaciones muy flojas, así que se aprueba la hipótesis nula de independencia entre los variables. Por consiguiente, los datos hallados prueban que las tres variables examinadas no muestran una conexión bastante fuerte

para decir que una afecta directamente sobre las otras dentro del grupo poblacional estudiada.

El vínculo negativo muy ligero hallado entre el estrés percibido y la felicidad auténtica muestra que, si bien hay cierta inclinación hacia que mayor tensión se vincule con menor alegría. Esto señala que el estado mental de los participantes no requiere únicamente de la carga de precio sino de otras variables individuales, familiares, sociales y económicas. Así pues, la dicha felicidad auténtica ha de considerarse como un proceso multiforme afectado por muchos componentes.

En cuanto a la frecuencia de actividades turísticas, los datos demuestran que dicha variable no demostró un vínculo relevante con el estrés percibido ni con la felicidad auténtica. Esto indica que, dentro del grupo estudiado, hacer turismo con más frecuencia no significa tener menos tensión o más bienestar. La falta de conexión podría deberse a dominio de sujetos con poca actividad física, además de su rasgo económico, factores que restringen el cambio en las respuestas halladas.

De forma general, los datos logrados nos llevan a afirmar que las tres variables analizadas actúan de modo autónomo dentro del marco de esta investigación. Si bien la bibliografía científica sugiere que el turismo ayuda al bienestar y baja el estrés, en esta investigación no se pudo verificar gracias al análisis numérico ejecutado.

12.2 Recomendaciones

Se recomienda incentivar una práctica más frecuente y planificada de la realización de actividades turísticas, dado que una práctica habitual de este tipo puede favorecer al bienestar físico y emocional de las personas. Si bien el presente trabajo no evidencia una relación significativa entre las variables estudiadas, la práctica habitual podría traducirse en beneficios que en el presente estudio no han sido mostradas. Esto puede explicarse como resultado de la frecuencia ocasional de las visitas en los espacios naturales.

Se sugiere fomentar las experiencias turísticas de interés por el entorno natural que permita la realización de actividades de relajación, la contemplación del espacio natural y la práctica de actividades de recreación al aire libre con intención de fortalecer el bienestar personal de las personas que visitan las 7 Cascadas del Zapanal. La calidad del proceso de la experiencia podría resultar en más beneficios psicológicos que la frecuencia de la realización de actividades al aire libre realizadas por las personas.

Se recomienda a los administradores y autoridades responsables de las 7 Cascadas del Zapanal que inviertan más en actividades recreativas y relacionadas con la naturaleza para mejorar la experiencia de los visitantes. Si bien el número de visitas no se relaciona con el nivel de estrés o felicidad auténtica, la mejor de las condiciones podría generar emociones positivas que podrían ser corroboradas por futuras generaciones.

Falta de capacitación de los prestadores de servicio dentro del ámbito turístico para que den un mejor servicio a los visitantes que llegan a las 7 Cascadas del Zapanal.

13 REFERENCIAS

Alex, J., & Consuegra, G. (2024). El estrés la enfermedad del siglo XXI. III Jornada Virtual de Medicina Familiar en Ciego de Ávila. https://mefavila.sld.cu/index.php/mefavila2024/2024/paper/view/752/0

Andrade, L. B. (2023a). La primera propuesta de Martin Seligman acerca de la felicidad. *Metafísica Y Persona*, (30), 99-113.

Arrogante, O. (2022). Técnicas de muestreo y cálculo del tamaño muestral: Cómo y cuántos participantes debo seleccionar para mi investigación. *Enfermería intensiva*, *33*(1), 44-47.

Avila, H. F., González, M. M., & Licea, S. M. (2020). La entrevista y la encuesta:¿ métodos o técnicas de indagación empírica? *Didasc@ lia: didáctica y educación*, *11*(3), 62-79.

ÁVILA, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, *2*, 117-125.

Barán, A. (2018). Ansiedad y estrés. *Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez*.

Becerra, M., Merellano-Navarro, E., & Hermosilla-Palma, F. (2023). Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, *3*(2), 1-23. https://doi.org/10.32457/reaf2.2301

Blanchar Martínez, T. C., & Martínez Trujillo, N. E. (2025). ?` Entrevista o encuesta? Una diferencia necesaria. *Revista Latina De Comunicación Social*, (83). https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=11385820&asa=N&AN=186731593&h=hnNHtxCatSjBTdqW0uX5j2ok

0uZv2j6FEcc9WjuC8CelwsF29EhPJP5a652f4rp8%2BKg07CjWtE9cggnmC2c1wg%3D
%3D&crl=c

Campués Villafuerte, M. S. (2025). *Análisis del estrés percibido y la felicidad auténtica a través del nivel de actividad turística, practicado por los visitantes en el cantón Baños de Agua Santa*. [Ecuador: Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC)]. https://repositorio.utc.edu.ec/handle/123456789/15098

Cano, J. I. R. (s. f.). *Coca-Cola y la Psicología de la Felicidad*.

Carbone, G. D. (2025). *Turismo de aventura y accesibilidad: En busca de un equilibrio entre naturaleza e inclusión*.

Ceballos-Vásquez, P., Solorza-Aburto, J., Marín-Rosas, N., Moraga, J., Gómez-Aguilera, N., Segura-Arriagada, F., & Andolhe, R. (2019). Estrés percibido en trabajadores de atención primaria. *Ciencia y enfermería*, *25*, 0-0.

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., & Góngora-Coronado, E. A. (2020). Estrés percibido y felicidad en adultos mexicanos según estado de salud-enfermedad. *Suma Psicológica*, *27*, 1-8.

Coaboy, G. V. M., Erazo, E. J. V., & Poma, G. M. R. (2023). El turismo rural comunitario en San José de Bachillero: Un modelo inno-vador de gestión. *RUNAS. Journal of Education & Culture*, *4*(8), 21.

Díaz, O. G. V. (s. f.). 4.3 Atractivos turísticos. *DEL TURISMO*, 123.

Duarte-Sánchez, D. D., & Guerrero-Barreto, R. (2024). Métodos y técnicas en investigación cualitativa: Una revisión integral en ciencias sociales. *Revista de la Sociedad Científica del Paraguay*, *29*(2), 90-102.

Duque, D. M. (2022). Turismo de naturaleza en España. Nuevas realidades, nuevos

modelos de turismo sostenible. *Observatorio medioambiental*, *25*, 199.

Erazo Muñoz, P. A., & Riaño Casallas, M. I. (2025). Felicidad eudaimónica en trabajadores: Revisión de la literatura sobre las Escalas de Ryff. *Revista Universidad y Empresa*, *27*(49).

Fiallos, G. (2021). La Correlación de Pearson y el proceso de regresión por el Método de Mínimos Cuadrados. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *5*(3), 2491-2509.

Garnica-Jarrín, L., & Yépez-Vera, A.-E. (2025). El Ecoturismo como impulsor de los emprendimientos para el desarrollo local. *European Public & Social Innovation Review*, *10*, 1-13.

Glosario de términos de turismo | OMT. (s. f.). Recuperado 5 de febrero de 2026, de https://www.untourism.int/es/glosario-terminos-turisticos.

González, A. G., & Ocampo, D. B. (2025). Fortalezas, bienestar psicológico y conducta prosocial. *Fortaleza de los adolescentes*. https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=b4hoEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT61&dq=Fortaleza,+Bienestar+Psicologico+y+Conduta+Prosocial&ots=oMKsZ5pCOQ&sig=w 3zAlbu0d0W4ekv1nhsnJu_Lcgg

Guerrón Cerezo, J. S. (2021). *El Cantón Pangua un Rincón del Cotopaxi*.

Hernández Baquero, D. M. (2025). Revisión sistemática sobre la percepción del estrés laboral en profesionales de enfermería que laboran en consulta externa. *Vive Revista de Salud*, *8*(23), 532-551.

Ji-Cuadrada, I. D., & de Independencia, I. P. (s. f.). *AREA DE INVESTIGACIÒN UNIDAD DIDACTICA: BIOESTADISTICA JI-CUADRADA*.

Jiménez, H. M. S. (2023). La felicidad y el sentido de vida, una mirada humanista. *Avances*

en Psicología, *31*(2), e2925-e2925.

Laguna, C. (2014). Correlación y regresión lineal. *Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud*, *4*, 1-18.

LARA VÁSQUEZ, C. V., MEDINA FERNÁNDEZ, J. A., CORTEZ GONZÁLEZ, L. C., CORTES MONTELONGO, D. B., & CARRILLO CERVANTES, A. L. (2023). Estrés

percibido y apoyo social percibido en cuidadores informales del adulto mayor. *Revista Salud Uninorte*, *39*(2), 601-616.

Li, P., Xiao, X., Jordan, E., Zhang, H., & Gao, J. (2024). Transactional stress-coping configurations in nature-based tourism destinations. *Tourism Management Perspectives*, *51*, 101240. https://doi.org/10.1016/j.tmp.2024.101240

Linares, S. S., Orantes, K. J., Linares, G. A., Muñoz-Alonzo, H. M., & González-Aguilar, D. W. (2022). Bienestar subjetivo, depresión y ansiedad en estudiantes de la Ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales y Humanidades*, *9*(1), 9-23.

Llumiquinga Simbaña, E. P., & Gómez Torres, K. B. (2025). *Impacto de la alteración intestinal en la memoria episódica en adolescentes y jóvenes: Una revisión sistemática sobre su influencia en el procesamiento de experiencias traumáticas*.

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

M. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, *20*(2), 265-275.

Maldonado, E. R. R., & Galeana, J. T. (2025). Instrumento para la Evaluación de la Satisfacción del Aprendizaje: Diseño, Validación y Análisis Psicométrico de

una Escala Likert.

Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores.

Mamani, D. L. T. (s. f.). *La Correlación de Spearman: Aplicaciones en el Campo de la Educación*. Recuperado 2 de febrero de 2026, de https://www.academia.edu/download/123337036/La_Correlacion_de_Spearman_Aplicac iones_en_el_Campo_de_la_Educacion.pdf

Mayorga-Ponce, R. B., Monroy-Hernández, A., Hernández-Rubio, J., Roldan-Carpio, A., & Reyes-Torres, S. B. (2021). Programa SPSS. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, *10*(19), 282-284.

Medina Zuta, P., & Matos Marcelo, F. de M. (2025). *Manual de investigación en Educación*.

Mendivelso, F. (2021). Prueba no paramétrica de correlación de Spearman. *Revista Médica Sanitas*, *24*(1).

Moreta-Herrera, R., Núñez-Núñez, M., Lascano-Arias, G., Mascialino, G., & Rodríguez-Lorenzana, A. (2024). Psychometric properties of the Escala de Gravedad de Síntomas Revisada del Trastorno de Estrés Postraumático (EGS-R) in adults in Ecuador after the Covid-19 pandemic. *European Journal of Trauma & Dissociation*, *8*(2), 100400. https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100400

Moscoso, D. (2020). *El papel del turismo deportivo de naturaleza en el desarrollo rural*.

Mustafy, T., & Rahman, M. T. U. (2024). Excel. En *Statistics and Data Analysis for Engineers and Scientists* (pp. 81-134). Springer.

Palacios, I. A. M., Zúñiga, P. I. V., Guingla, S. J. R., Astudillo, N. G. A., & Chafla, E. A. (2025).

Métodos mixtos: Integración de datos cuantitativos y cualitativos. *Sinergia Académica*, *8*(6), 1039-1061.

Palencia Gutierrez, E. M., & Coronel, A. C. (2019). El estrés crónico coadyuvante de

los problemas de salud sexual de los adolescentes en Ecuador. *Revista Científica UISRAEL*, *6*(2), 53-63. https://doi.org/10.35290/rcui.v6n2.2019.105

Patlán Pérez, J. (2019). ¿ Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, *35*(1), 156-184.

Perea-Caballero, A., López-Navarrete, G., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L., Ríos-Gallardo, P., Lara-Campos, A., González-Valadez, A., García-Osorio, V., & Hernández-López, M. (2020). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, *6*(2), 121-125.

Pérez, G. (2023). Estrés laboral. *Estrés laboral. Fundamentos teóricos, medición, investigación e intervención.*

Pluut, H., Curșeu, P. L., & Fodor, O. C. (2022). *Development and validation of a short measure of emotional, physical, and behavioral markers of eustress and distress (MEDS)*. *10*(2), 339.

Quiénes somos. (s. f.). Recuperado 29 de junio de 2026, de https://www.who.int/es/about/who-we-are

Quillupangui Toapanta, N. V. (2020). *Plan de seguridad para la práctica de actividades turísticas en las siete cascadas del Zapanal.* https://repositorio.utc.edu.ec/items/78c64830-40f2-43bc-9c96-6e9103e8f15c

Ramallo, R. E. (2023). *El estrés laboral-problemática del mundo globalizado*.

Reali, C. (2021, octubre 14). Todos los Tipos de Turismo que Existen Según Cohen, OMT, Motivación y Tipo. *Mize*. https://mize.tech/es/blog/todos-los-tipos-de-turismo-que-existen-segun-cohen-omt-motivacion-y-tipo/

Ricardo Leal, I., Velázquez Zaldivar, R., & Triana Cordoví, J. (2023). Actividad

turística, su contribución al desarrollo local. Análisis de productividad científica en bases de datos. *Revista Universidad y Sociedad*, *15*(6), 169-178.

Saavedra, C. (2022). Eustrés y distrés: Revisión sistemática de la literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, *22*(2), 1-9.

Salazar, D., Suntasig, L., Pulloquinga, M., & Lara, S. (2025). Turismo y seguridad en actividades turísticas: Caso Cascadas del Zapanal. *RUNAS. Journal of Education & Culture*, *6*(13), 7.

Santamaría Freire, E., & Bayas Vásconez, F. M. (2018). Efecto económico de la actividad turística en la provincia de Tungurahua, Ecuador. *Ciencias administrativas*, (11), 15-25.

Seligman, M. E. (2017). *La auténtica felicidad*. B de Bolsillo.

Todd, L. (2025). Entre Cambios y Emociones: El Rol del Bienestar Subjetivo en la Adolescencia como Herramienta para la Construcción de Cultura de Paz y Solución de Conflictos. *MSC Métodos de Solución de Conflictos*, *5*(9), 15-32.

Townsend, S., & Medvedev, O. N. (2022). Perceived stress scale (PSS). En *Handbook of assessment in mindfulness research* (pp. 1-13). Springer.

UIP, E. D. L. E. (2023). Distrés o Eustrés,¿ con cuál te identificas? *Portal de Revista*| *Visión 360*, *2*(2), 18-33.

Velázquez-Paniagua, M., Gómez-Chavarín, B. M., & Sampieri-Cabrera, R. (2025). Influencia del mindfulness en la regulación del estrés crónico para un desarrollo integral del ser humano. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, *68*(1), 8-19.

Victoria, M. A. C. (s. f.). *Taller docente basado en el Modelo PERMA: bienestar estudiantil y vínculo familiar*