



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN EN
TURISMO Y HOTELERÍA**

Turismo de bienestar para la salud mental en tiempos de COVID-19 en los
ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Turismo y Hotelería

AUTOR:

Rojas Velarde, Yilnar Alexander (orcid.org/0000-0001-8852-0200)

ASESOR :

Mg. Sc. Segovia Aranibar, Elizabeth Luz (orcid.org/0000-0002-8790-6707)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Responsabilidad Social, Pública y Corporativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Desarrollo sostenible y adaptación al cambio climático

LIMA - PERÚ

2022

DEDICATORIA

Dedico esta tesis especialmente a mis padres, los cuales siempre confiaron en mi determinación para lograr mis objetivos, como también a mis amigos que me apoyaron a retomar mi carrera.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia la cual me apoyo en todo momento, como también a amigos que me ayudaron a realizar esta tesis y por último a mi asesora que siempre me brindo las respuestas precisas.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Resumen	v
Abstract	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	16
3.1 Tipo y diseño de investigación	16
3.2 Categorías, subcategorías y matriz de categorización	16
3.3 Escenario de estudios	17
3.4 Participantes	18
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.6 Procedimiento	18
3.7 Rigor científico	20
3.8 Método de análisis de datos	21
3.9 Aspectos éticos	22
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	23
V. CONCLUSIONES	50
VI. RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS	52
ANEXOS	63

RESUMEN

La COVID-19 se ha convertido en un problema mundial por los efectos que ha generado en el estado mental de las personas, dada la circunstancia se realizó una investigación mediante la cual tuvo como objetivo analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19, partiendo de lo anteriormente expuesto, durante la presente investigación se usó el enfoque de investigación cualitativo, de tipo básica y de diseño fenomenológico, los cuales aportaron aspectos interpretativos a la investigación. Se tomo como participantes a 18 habitantes de Lima Metropolitana los cuales mediante las entrevistas manifestaron sus opiniones y dieron como resultado la relevancia del turismo para el bienestar en los aspectos físico, psicológico y espiritual durante los viajes que realizaron a zonas de naturaleza, con el fin de mejorar su salud mental durante la pandemia. Como conclusión, se deduce que las personas de Lima Metropolitana afectadas por el confinamiento de la COVID-19, tuvieron como preferencia viajar a zonas de naturaleza para poder disfrutar de las actividades al aire libre, lejos de la monotonía de la vida urbana y lograr un bienestar general.

Palabras clave: Bienestar, Comportamiento, Salud mental, Actividades al aire libre, Ocio

ABSTRACT

The COVID-19 has become a worldwide problem due to the effects it has generated in the mental state of people, given the circumstance research was carried out with the objective of analyzing wellness tourism as a benefit to mental health in times of COVID-19, based on the above mentioned, during the present research the qualitative research approach was used, of basic type and phenomenological design, which contributed interpretative aspects to the research. Eighteen inhabitants of Metropolitan Lima were taken as participants who, through interviews, expressed their opinions and gave as a result the relevance of tourism for the physical, psychological and spiritual well-being during the trips they made to nature areas, in order to improve their mental health during the pandemic. As a conclusion, it is deduced that the people of Metropolitan Lima affected by the confinement of COVID-19, preferred to travel to nature areas in order to enjoy outdoor activities, away from the monotony of urban life and to achieve a general wellbeing.

Keywords: Wellness, Behavior, Mind health, Outdoor activities, Leisure

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad está ocurriendo una de las pandemias más grandes y trágicas de las últimas décadas, este acontecimiento surge desde el año 2019 con sus primeros casos en el país de China. Dicho suceso ha causado un gran cambio alrededor del mundo en muchos ámbitos los cuales, con el transcurso de la enfermedad, como también su fácil y rápida propagación, dio inicio a restricciones obligatorias en muchos países que realmente no estaban preparados para las posibles consecuencias que este hecho adverso a la realidad, pero muy real en estos últimos tiempos ocasiono.

Según la BBC News (2022) hubo aproximadamente 15 millones de decesos por contagios de la COVID -19 hasta la abril 2022. Dicha pandemia fue el génesis de los cambios que vendrían luego como por ejemplo grandes potencias como China, Rusia, USA, etc. decidieron tomar medidas extremas para evitar su fácil contagio, cambios en el ámbito económico, laboral, turístico, médico, etc. Este último fue el más azotado ya que nadie se esperaba una pandemia de gran envergadura. Por motivos de fácil contagio, se propuso a nivel mundial, una cuarentena total. Esta propuesta trataría de frenar la ola de contagios los cuales se desbordaban de manera descomunal cada mes. Precisamente ese aislamiento ha causado efectos adversos en las personas a nivel mundial en su salud mental. Según INS (2022) señala que la salud mental va de la mano con la felicidad, también repercute en la tranquilidad de tener un espíritu libre. Justamente este tema fue dejado de lado en algunos gobiernos mundiales, también fue uno de los más afectados durante esta pandemia, ya que el aislamiento de la vida social diaria, hizo que algunos individuos empeoren su estado emocional y por consiguiente su estado físico y/o espiritual.

En el ámbito nacional, dicho suceso no fue ajeno, el gobierno peruano dictó orden de inamovilidad para todo el territorio nacional. Según Paz (2020), con decreto supremo N° 044-2020-PCM quien encabezaba el presidente de ese entonces Martin Vizcarra Cornejo, el mandato presidencial obligó a las personas a guardar cuarentena en sus casas, el malestar colectivo sumado a la situación de sentirse encerrado en su propio hogar provocó que el estado emocional de la

población se agrave y por consiguiente la necesidad de querer salir al exterior para sentir esa libertad que siempre se tuvo, se hizo cada vez más grande entre los que afrontaron este encierro colectivo; poco a poco las regiones padecían de las consecuencias de esta orden gubernamental, en especial las personas que padecían de alguna enfermedad mental, ya que los síntomas se amplificaban, sumado a que los establecimientos de salud priorizaban a los contagiados de COVID y la salud mental quedó de lado por un largo tiempo.

En Lima, que fue la capital nacional más azotada por la pandemia y no solo hablando de nuestro país sino en el contexto mundial, el área más afectada junto a la de salubridad y la económica fue el área turística; propiamente dicho todas las restricciones que se promovieron durante este hecho viral fortuito, son las principales amenazas del sector turístico, felizmente con el tiempo las restricciones sociales fueron evolucionando a favor de este rubro, sumado a que la etapa de la vacunación avanzaba en las dosis requeridas para transitar. Según MINSA (2022) Lima metropolitana cuenta con 94% de personas inoculadas con la primera dosis y 88% con la segunda dosis hasta abril 2022. De esa manera, se generaba confianza para que las personas puedan salir de sus hogares con más tranquilidad y también en esa misma magnitud, el turismo retoma sus actividades, sin embargo, hubo una parte de personas golpeada por estar acostumbrada al encierro colectivo. Por consiguiente, nuevas tendencias del turismo fueron propuestas, sin embargo, la propuesta que asume actividades propias de los problemas emocionales causados por la covid-19, es el turismo de bienestar. Dicho tipo de turismo es una alternativa muy interesante por tener como esencia, acciones que ayudan a las personas a estar bien consigo mismas, mediante actividades que les generan una paz mental, sumado a sentirse libres y únicas mediante la simbiosis entre el hombre como también la naturaleza en la que el forma parte.

En el siguiente proyecto de investigación se presenta la problemática general ¿Como el turismo de bienestar beneficia a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022?, como también los problemas específicos ¿Cómo el bienestar físico beneficia a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022?, ¿Cómo el bienestar psicológico beneficia a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos

de Lima Metropolitana, 2022? y ¿Cómo el bienestar espiritual beneficia a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022?.

La presente investigación tiene una justificación práctica, según Baena (2017) señala que esta justificación genera aportes de manera directa o indirecta a la problemática en estudio. De esta forma se pretende analizar esta nueva tendencia turística que no solo aportará beneficios de ocio, sino también en el campo de la salud. Esta investigación también posee una justificación social, Ñaupas et al. (2014) señala que esta investigación ayuda en la resolución de problemas a nivel social y empodera a grupos vulnerables. Debido a que, mediante este tipo de turismo, la gente buscare un bien propio que a la larga se convertirá en un bien social y de esa forma los participantes de estas actividades al aire libre, busquen un bienestar colectivo y finalmente cuenta con una justificación metodológica, Castillo y Dorta (2017) manifiesta que es relevante usar esta justificación ya que brinda una secuencia predeterminada para lograr una conclusión verídica. De esa manera se pretende determinar formas eficientes con resultados claros para la relación entre la mentalidad saludable y el bienestar psicoemocional de los individuos.

En consecuencia, se busca plasmar como objetivo general analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022, de igual manera tenemos los objetivos específicos Identificar en el ámbito turístico al bienestar físico como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022, identificar en el ámbito turístico al bienestar psicológico como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022 y por último identificar en el ámbito turístico al bienestar espiritual como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Hernández (2021) cuyo objetivo de su investigación fue examinar el estado del turismo de salud y bienestar en la Región de Murcia y el contexto en que se desarrolla, la cual tuvo como enfoque mixto, diseño descriptivo, tuvo 18 participantes y uso como instrumento la encuesta. Nos menciona en sus resultados que este tipo de turismo tiene un sector que tomara la mayoría de los beneficios que brinda esta actividad , pero también hay un sector minoritario en dicha zona que considera que las actividades al aire libre no generan nada beneficioso para las personas, por tanto como conclusión, el autor nos plantea que en la ciudad de Murcia, la gran mayoría de personas piensa los beneficios que este tipo de turismo puede ocasionar a la población son en su mayor parte positivos para su economía, sin embargo aún falta más gestión por parte de las autoridades para proyectar una iniciativa de desarrollo de este tipo de turismo.

Asimismo Montoro (2021) cuyo objetivo de su investigación fue delimitar el estado de la cuestión de las diferentes modalidades relacionadas con las propuesta del proyecto: turismo de bienestar consciente en la isla de Menorca, la cual usa el diseño metodológico mixto, de igual manera uso 67 participantes en su estudio y uso como instrumento la encuesta, nos menciona que los recursos localizados en las diferentes zonas de estudio de potencialidad turística en relación al turismo de bienestar, juegan un papel muy importante a la hora de promocionar este lugar en específico, por consiguiente, llega a la conclusión que los turistas que visitan la zona en mención, llegan con una sensibilización del medio ambiente que los rodea, de igual manera les agrada que mediante este tipo de turismo, los individuos puedan tener esa simbiosis con la naturaleza.

De igual manera Galeano (2018) quien tuvo como objetivo de su investigación dar a conocer una tipología de turismo en auge que podría ser la solución al problema de estacionalidad turística que padecen las islas baleares dado su modelo de negocio del sol y playa, la cual usó un enfoque cualitativo y uso motores de búsqueda como instrumento recolector de información, en los resultados de su investigación, el autor nos describe que este tipo de turismo está

en un crecimiento lento pero seguro ya que cada año existe más interés por ser partícipe de las actividades propias del bienestar emocional. Sin embargo, en la conclusión nos menciona que el turismo de bienestar a pesar que tiene potencial para su ejecución en las islas baleares, su principal competencia que es el turismo de sol y playa tiene más oportunidades de prosperar, ya que es un tipo de turismo más conocido y visto, por lo que las personas toman la opción que suele ser más factible, en contraste a la otra que no tiene mucha información necesaria para poder desarrollarla, por lo que si se quiere competir contra ese tipo de turismo ya posicionado, se necesita tener iniciativa en la zona por parte inicial de los pobladores.

Calderón (2018) quien plasmó como objetivo en su investigación plantear y desarrollar un plan de negocios de una agencia de viajes operadora especializada en la comercialización y operación del turismo de bienestar en Cundinamarca, departamento de Colombia. Esta investigación cuenta con enfoque cualitativo y diseño deductivo, analítico, descriptivo y exploratorio, uso como instrumento a las entrevistas, dando como resultado de la investigación la factibilidad de la instalación de dicha agencia cuya recuperación de la inversión se notara en aproximadamente 3 años debido a que este tipo de turismo está en crecimiento, de igual manera concluye que la población alrededor de la idea de negocio sobre un turismo de bienestar plasmado en la creación de una agencia que brinde dichas actividades está de acuerdo con la idea y asume que mediante este proyecto brindará más expectativas económicas a la población, ya que atraerá más turistas a la zona e indirectamente aportará al desarrollo económico de la comunidad.

Deesilatham (2016) cuyo objetivo principal es desarrollar escalas para medir las motivaciones, congruencias en estilos de vida, congruencia en la autoimagen de bienestar, emociones positivas, satisfacción durante el viaje, incremento de la calidad de vida e intenciones de conductuales dentro del contexto del turismo de bienestar. Es de enfoque metodológico cualitativo, tuvo 12 participantes en su estudio y uso entrevistas como instrumento de investigación, mediante esta investigación, dio como resultado la relación entre el turismo de bienestar con la forma y estilo de vida que esta puede generar, a pesar que no requiere ningún método invasivo, como conclusión, nos señala que el turismo de bienestar puede

llegar a brindar mejoras en el lado mental de las personas ya que las actividades propias ayudan a los visitantes a la relajación total, paz mental y la meditación, las cuales ayudan a fortalecer la mente y el espíritu.

Rojas (2018) cuyo objetivo de investigación fue describir la situación actual de los baños termales de La Colpa en términos de oferta, acceso y servicios para conocer su influencia en el desarrollo turístico de la zona rural de la provincia de Huaral. Se usó un enfoque cualitativo y diseño etnográfico, se reunió a 5 personas como muestra y se usó las entrevistas como instrumento, mediante esta investigación tuvo como resultado la preferencia de los participantes por tener interés de visitar dicha zona, ya que el turismo termal que es parte de un turismo de bienestar poco visto en el país, tiene el clima y los paisajes de su parte y eso brinda un mayor entorno de desarrollo para dicha actividad turística, por consiguiente, el autor llegó a la conclusión que a pesar que el lugar mismo tiene acogida de los visitantes de la zona en relación al bienestar que este puede causar, aún no hay infraestructura suficiente para brindar un servicio de calidad a las personas que decidan visitar la zona en mención.

Garces (2019) en la investigación que realizó, tuvo como objetivo proponer una ruta de turismo de salud para la tercera edad en el complejo termo medicinal La Meseta a fin de incentivar su desarrollo turístico sostenible. Usó un enfoque de estudio mixto y de tipo observacional y transversal, reunió 384 participantes y uso como instrumento a la entrevista, los resultados de su investigación arrojaron que la zona en mención tiene un gran potencial para desarrollar sostenibilidad, las personas que en este caso solo especifica a las de la tercera edad, junto al ecosistema juegan un papel importante para la simbiosis entre hombre y naturaleza, luego concluye la investigación mediante los resultados dados y explica que las condiciones de los ambientes alrededor de la zona de estudio, sumado a la naturalidad del recurso, logra que la sostenibilidad propiciada a la meseta sea eficiente en relación a su forma de ofrecerse al visitante, ya que logra cumplir expectativas probablemente altas, ya que no solo engloba el turismo, sino también a la relajación y la salud.

Rejas y Valdivieso (2020) cuyo objetivo de su investigación fue analizar los elementos y acciones necesarios para impulsar la oferta del turismo de salud en el

Perú. Se usó un modelo descriptivo y evaluativo, tuvo como instrumento la entrevista y dio como resultado que el turismo de salud en general, causa más beneficios que cualquier otro tipo de turismo, ya que reúne actividades que no solo ofrecen ocio, sino también refuerza la salud, así sea con las subclases como el turismo médico y el de bienestar, en ambos los visitantes son capaces de sentirse bien consigo mismos. Como consecuencia, el autor plasmó su conclusión como un tipo de turismo revelación, el cual ya se está tornando tendencia en otros países, pero en América aún no tiene un estudio necesario como para poder desarrollarlo, sin embargo, señaló que el potencial es muy grande y que se espera que con el tiempo nuestro continente forme parte de ser el lugar visitado por turistas que tengan en común el afán de sentirse bien de salud y a la vez tener niveles altos de relajación.

Goldez (2020) tuvo como objetivo de investigación realizar un mapeo de los lugares donde se ofrecen servicios y productos de bienestar en la ciudad de Tarapoto dentro del contexto del turismo de bienestar. Se utilizó un enfoque cualitativo con diseño etnográfico, con 6 participantes en su investigación y uso de la entrevista como instrumento, el cual dio como resultado de investigación que los visitantes que llegan a Tarapoto en relación al desarrollo del turismo de salud, en su gran mayoría, lo hacen por el turismo de bienestar que este lugar puede generar, el bienestar espiritual sumado a actividades al aire libre los hace sentir con energías positivas para seguir con las rutas turísticas planteadas. Como conclusión, el autor nos explica que el turismo de salud y en especial el turismo de bienestar, se aprovecha más en zonas alejadas del lado urbano, donde el visitante puede vivenciar la tranquilidad de la naturaleza y puede interactuar con ella, si bien es cierto, algunas prácticas son avaladas de forma personal, hay muchas otras que se realizan en grupo, lo cual afianza la innovación social que puede generar esta nueva tendencia en el sector turístico.

Palomino (2021) planteó como objetivo de investigación buscar comprobar la relación que existe entre la motivación, la satisfacción y el customer engagement de los turistas de bienestar. Uso para su estudio el enfoque mixto y de diseño correlacional con 308 participantes y la encuesta como instrumento, de igual manera mediante su investigación, nos indica que los resultados son favorables

para la motivación en relación a la satisfacción que esta genera al momento de visitar un destino con fines de relajación del estado emocional, además señala que toda motivación viene de información relevante, la cual también tendría relación con el coeficiente intelectual, por lo que el autor concluye que la salud mental está ligada a vías de salida para que el estado mental junto con el físico logren estar en armonía, por lo que el turismo de bienestar es un conjunto de actividades que beneficia en su mayoría al estado emocional y espiritual de las personas que tienen esa curiosidad por intentar algo nuevo y gratificante como son las actividades al aire libre.

Ahora, se presenciarán las bases teóricas las cuales sustentan mi investigación científica, El turismo de bienestar se convierte poco a poco en una tendencia mundial debido a su acogida y desarrollo económico. Según Hernández et al. (2020) “Turismo de Bienestar: es la suma de todas las relaciones resultantes de un viaje realizado, cuyo motivo principal es el de mantener o promover la salud y el bienestar físico, psicológico, espiritual y/o social” (p. 5). En ese sentido los visitantes que tienen iniciativa por ver un cambio emocional debido a amenazas que pueden suscitarse en el ámbito mental, tienen una salida alternativa a ello mediante este tipo de turismo.

Velásquez (2019) plantea que el conocimiento ancestral que puede poseer una zona determinada, tiene una relevancia interesante para la proposición de cualquier proyecto de turismo de bienestar y no solo eso, también propuso que los pobladores necesitan estar comprometidos, tener ese conocimiento pleno de todo lo relacionado al lugar que pretenden hacer conocido y de igual manera, transmitir dicho conocimiento a los turistas, para que de esa manera, se sienta un ambiente diferente y con potencial para poder realizar actividades místicas las cuales serán de total beneficio para tanto el poblador, como también para la persona que los visita.

Pineda y Falla (2017) nos describen la problemática que existe a la hora de reconocer a este tipo de turismo, que probablemente sea una nueva tendencia dispuesta al ascenso, sin embargo, no hay las herramientas audiovisuales o de marketing adecuadas y necesarias que pueden lograr que las personas con gustos

paralelos al turismo y la naturaleza, puedan encontrar al turismo de bienestar como ese lado natural que necesitan para sentirse bien consigo mismos, es por eso que se solicita a las autoridades, ya sea del rubro o hablando de manera gubernamental, brinde el conocimiento suficiente, más que todo a las zonas donde es factible este tipo de turismo, para de esa forma, tener conocimiento previo de los beneficios que está recibiendo.

De la Hoz y Muñoz (2016) nos explican que el turismo de bienestar como denominación propia, es una derivación del Turismo de salud en general, puesto que el turismo médico engloba muchos aspectos relacionados a la sanación y/o curación de patologías propias del ser humano, sin embargo, en el turismo de bienestar las cosas se tornan algo diferentes, debido a que las personas tienen el interés de viajar a otros lugares, no solo para actividades de ocio, sino también lo realizan por motivos médicos que incluye curaciones, operaciones, tratamientos invasivos, etc. Sin embargo, en el turismo de bienestar, las personas están sanas de manera física, pero necesitan mejorar su estado psicológico y espiritual con actividades dentro de la naturaleza y/o al aire libre que refuercen sus bajos niveles de estado emocional.

Niño y Duarte (2015) nos mencionan que para generar cualquier tipo de turismo en zonas específicas y potenciales, no es suficiente con crear pequeñas e improvisadas rutas turísticas con el afán de sacar algo de provecho económico de la actividad por defecto, sino persuadir al nativo que el lugar de residencia que poseen tiene mucho por ofrecer al visitante comenzando por la ubicación geográfica beneficiosa al acceso en relación a la actividades que se pueda realizar ahí, como también por la oferta turística que pueden implementar, es el caso del turismo de bienestar el cual es un tipo de turismo competitivo hoy en día, por lo que se proyecta convertirse en tendencia en poco tiempo por las cualidades no solo de ocio que genera, sino por el beneficio emocional que ofrece.

Dini y Pencarelli (2021) nos explican que el turismo de bienestar, no es solo una nueva tendencia en crecimiento en relación a ocio, sino también refiere actividades que benefician directamente a la persona que lo realiza, ya que envuelve muchas técnicas que generan ese sentimiento de estar bien con el estilo de vida por ejemplo, también menciona a la salud, en mente y espíritu como pilar

de satisfacción personal, de igual manera, la relajación junto a la meditación juegan un papel importante cuando se trata de que la paz mental llegue a evitar el estrés causado por el día a día.

Mishra y Panda (2021) nos mencionan que el turismo de bienestar se manifiesta en la acción de darle una pausa al estrés laboral, sumado también al posible estrés urbano como por ejemplo el tráfico, la contaminación, etc. de esa manera poder librarse de una manera saludable y dirigirse a una zona en la cual va a poder desarrollar actividades físicas y mentales necesarias para que el balance del cuerpo se mantenga equilibrado, que es justamente lo que puede brindar el turismo de bienestar con la búsqueda de un control del alma mediante la meditación.

Estrada y Mamani (2020) nos comentan que las personas que presentan un bienestar psicológico balanceado, son aquellos que pueden realizar actividades innatas propias y de esa forma desarrollan actividades psicológicas en el contexto personal, como tener autoestima suficiente para afrontar al resto; como también en el familiar para hacerse notar como alguien que tiene fija sus metas; y también en el ámbito social y académico, lo cual ayuda a que el individuo se desenvuelva de una manera más libre con las personas que lo rodeen y de igual manera ayuda a su forma de ver al mundo.

Gómez et al. (2019) nos infieren que la armonía espiritual es un punto máximo alcanzable desde un proceso de bienestar espiritual que se genera con desarrollo del alma junto con el cuerpo, de igual manera esta combinación nace del afán de querer tener una simbiosis de mente con cuerpo, para poder darle razón a la existencia y la vida, de igual manera darle sentido a los valores los cuales definen a la determinación de las personas cuando interactúan alrededor de otras y su compromiso entre ambas.

Abanto (2019) plantea que el bienestar físico en las personas se representa mediante la práctica y desarrollo de este en actividades propias de la edad, lo cual ayuda de forma exponencial en su iniciativa a realizar actividades que les generen curiosidad por ejecutarse, de la misma manera también buscan que les genere autonomía y propuesta de pequeñas metas para llegar a sus propios límites, ya que

actividades físicas requieren esfuerzo y voluntad para ser realizadas, que una persona puede encontrar satisfactoriamente ese espíritu competitivo.

Puente (2017) nos menciona que la satisfacción es un término por el cual muchas personas buscan llegar a su propio objetivo, sin embargo, algunos de ellos tienen como estado propio una satisfacción emocional, que puede tener desenvolvimiento en ámbitos como el énfasis social, el cual ayuda al individuo a poder desenvolverse frente a los demás sin temor alguno, también menciona al ámbito espiritual el cual ayuda a tener una armonía entre la energía del cuerpo y del alma y como último punto menciona al físico ambiental, el cual nos manifiesta al cuerpo humano como algo hermoso que hace una simbiosis perfecta con la naturaleza.

Sanz et al. (2020) nos explica que la conducta es una forma de aprendizaje a lo desconocido, es por eso que menciona a la filosofía como una herramienta para aprender cosas que no suele hacer normalmente las personas, en la mayoría de veces sucede porque no tienen presente la actitud de hacer las cosas, y esa es la razón por la cual a veces cuesta crear hábitos beneficiosos a la salud, por no estar de acuerdo a la adaptabilidad en situaciones con las que uno no está acostumbrado.

Ziping (2019) menciona que el turismo de bienestar en la zona oriental, tiene un significado ancestral, ya que no solo se trata de lo habitual como meditación, relajación y/o actividades al aire libre, sino que reúne técnicas culturales de la región para poder de esa manera darle un valor agregado a lo que normalmente este tipo de turismo ofrece, de igual manera estas técnicas ancestrales tienen resultados positivos, por lo cual los turistas visitan dichas zonas ya que les ofrecen una manera diferente de sentir que el estrés se va lentamente del cuerpo y de igual manera disfrutan el conocimiento histórico que posee el país de China.

Tezak (2019) alega que el concepto de bienestar engloba muchas características en el ámbito turístico, ya que el sentirse bien es un aspecto que la gente busca para erradicar los niveles de estrés, sobre todo en factores espirituales, físicos y sociales mientras que el estilo de vida deseado por el individuo es designado como un vínculo una vez el factor turístico influya en la mentalidad

abierta del turista al momento de adentrarse en la naturaleza y poder sentir esa tranquilidad requerida.

Hayek (2018) señala que la expresión no es la única modalidad para dirigir una percepción, sino también puede llegar a reconocer acciones que tienen un origen de dirigirse a un objetivo en específico o probablemente también una finalidad y esta al final puede tener características similares a los que uno padece cuando percibe fenómenos del día a día como los inanimados, de igual manera, la percepción es una acción que puede cambiar con el tiempo y con las acciones de las personas.

Pérez et al. (2015) mencionan que las prácticas en los hábitos saludables ayudan lo suficiente para tener una mejor calidad de vida, comenzando con los hábitos alimenticios como también hábitos de actividades físicas para mantener el cuerpo óptimo en la vida diaria, eso logra que el individuo posea habilidades desarrolladas con puro esfuerzo ya que se habitúan indirectamente en su día a día, esto último da un soporte necesario para que la calidad de vida junto con su conservación, sea algo constante y no solo pasajero, de esa manera las personas tendrían más emoción al intentar algo que antes tenían resignación.

Puertas et al. (2017) señala que al momento de uno estar en exposición física, le nace ese sentimiento y necesidad de querer estar con una salud física óptima, como también en el ámbito mental, para no tener dificultades ante cualquier adversidad, realizar ejercicios físicos constantes como también el descanso necesario después de cualquier actividad física ayuda a la reparación del cuerpo, de acuerdo a eso, poco a poco se generan hábitos positivos los cuales envuelven el estado físico, junto al mental para que las actividades motrices surjan sin ninguna dificultad.

Barrera y Flores (2020) aducen que el bienestar físico tiene mucha concordancia con las conductas, también con los hábitos propios de la persona como de igual manera con las percepciones que reflejan de alguna forma darle sentido a la posible existencia de la raza humana en relación a su satisfacción con su estado de salud y este último cuando es positivo, genera bienestar en las

acciones, placer en las vivencias y sumado a todas estas características, generan un equilibrio del espíritu con el cuerpo.

Félix et al. (2022) señalan que hay ciertas etapas en el entorno mundial el cual suceden acontecimientos fortuitos y como sociedad, se tiene que aprender muchas cosas, las cuales, relacionadas al turismo, requieren una cooperación de todas las partes, tanto entes gubernamentales, como regionales y sociales para evitar más que todo la falta de gestión, siempre tener planes de contingencia en temas turísticos y su posible afectación a la economía sería manejable.

López et al. (2020) mencionan que mediante el desenlace de un bienestar psicológico, la construcción de aspectos sociales como las relaciones interpersonales con las demás personas, como también las conductuales los cuales ayudan al aspecto de cómo lograr tener una esencia propia frente al resto, y por último también los aspectos psicológicos que ayudan a las personas a tener control de su mente y a la vez evitan el estrés propio de rutinas diarias cotidianas, aumentan el desarrollo de actividades y capacidades para brindar un crecimiento personal óptimo.

Olivera y Simkin (2016) alegan que lo que se piensa socialmente sobre el valor de la comunicación, como también el éxito personal generado a lo largo del tiempo de manera empírica, la autonomía generada por tener pensamientos críticos acerca de nuestra habilidad de tomar decisiones por nuestra cuenta o también la capacidad de poder establecer en la mayoría de los casos lazos interpersonales exitosos, todos estos aspectos psicológicos tienen un hito relevante durante la estadía del bienestar con la percepción de lo que las personas creen que es lo correcto y que no lo es.

Barrantes y Ureña (2015) mencionan que cuando una persona posee niveles altos de bienestar psicológico, puede de la misma manera poseer mejores fortalezas en muchos ámbitos, como por ejemplo en el crecimiento personal para lograr metas propias, como también poder ver a través del propósito de la vida y cuál es la función como persona en el mundo, sin embargo, podrían presentar dificultades cuando se habla de la autonomía y posible dominio de lo que les rodea,

esto se debe a que puede descuidar algunos aspectos propios por fortalecer otros, pero poco a poco se puede llegar a tener un balance emocional.

Viotti (2018) alega que el bienestar espiritual no se trata solamente de un grupo de personas que buscan ofertas diferentes de este tipo de actividades, o algunos otros las confunden con religiosas o terapéuticas, se está tornando algo que realmente no es un todo en general, sino que deberían enfocarse en otros ámbitos influyentes, por ejemplo, categorías como el cuerpo, el alma y energía que ejercen influencia en el tema espiritual de las personas.

Canova et al. (2020) menciona que existen algunas investigaciones que pueden brindar ciertas denominaciones al bienestar espiritual en relación a sus aspectos más relevantes, como por ejemplo la autoestima, que viene a ser el nivel de aceptación de una persona en relación a cómo se hace notar frente al mundo que lo rodea, otro término usado es la salud mental el cual ayuda a las personas a poseer un mejor razonamiento frente al estrés es el razonamiento moral, que frente a las personas que los rodean, emiten procesos de socialización que ayudan a la conexión entre las personas de una comunidad para darse soporte y como último punto los patrones de conducta.

Calero (2020) nos señala que la satisfacción personal tiene que ver con la manera de comprender a la vida en específico y sentir que esta tiene un significado diferente en cada persona, lo que se debe hacer es evaluar lo que la vida puede darte, su contribución para que, de esa forma, las personas puedan desarrollar ese instinto de razón por la cual el vivir tenga un sentido lógico y no sea solo una etapa indiferente en los seres humanos.

Castellanos y Bazán (2015) aducen que actualmente existen modelos por los cuales el desarrollo tiene relación con las capacidades óptimas y los talentos que pretenden tener un fin estratégico de los aspectos sociales en el desarrollo de percepciones representadas en personas que pueden estar entre niños, jóvenes y adolescentes, hablando de manera general, se valora la determinación socio histórica como también el aspecto cultural dentro de los cuales el individuo siente una mejor infidencia consigo mismo.

De Souza y Hutz (2016) señalan que las líneas de búsqueda tienden a enfocarse en las diferencias de género, en su mayoría en la relación que puede llegar a tener la autoestima y también el perfil de un pesimismo defensivo en contraste al logro de una meta en específico, por lo que la relación entre lo que genera aspectos positivos y, por el contrario, también aspectos negativos, puede acortarse de acuerdo a cómo afrontar situaciones difíciles siendo resilientes desde el primer momento.

Ferriz et al. (2018) nos menciona que el razonamiento moral es una serie de pasos en el ámbito cognitivo que da potestad a las personas para que tengan un juicio crítico aceptable en situaciones diferentes, estas últimas pueden variar de acuerdo al contexto en específico.

Barragán et al. (2019) señala que a pesar de que las personas de Sudamérica pueden sufrir muchos cambios negativos al estar en el exterior como por ejemplo los cambios de idioma, como también un posible racismo poco controlado en algunas zonas de Europa, como las desventajas en el modo de expresarse, de la misma manera poseen una cultura propia las cuales los hacen sentir únicos y eviten una superstición mental.

Abdul et al. (2021) aduce que las funciones espirituales que contienen ocio dentro de ellas pueden trabajar de forma eficiente para afrontar o también reparar influencias no beneficiosas de la presión durante el tiempo que estén activas, esto quiere decir que la evidencia espiritual durante los viajes turísticos puede sobrepasar los obstáculos que generan los desafíos mentales, como por ejemplo el estrés o la ansiedad, mediante actividades de ocio.

Hessup et al. (2020) menciona que un turismo voluntario puede ser definido como las actividades basadas y fundamentadas por motivos altruistas enfocadas a el soporte a los demás sin fines de lucro, como la contribución a los aspectos en general como por ejemplo los locales, naturales, en la parte social apoya mediante la cooperatividad de todos los pobladores de la zona en cuestión, estos últimos precedentes fomentan la experiencia propia y de esa forma un crecimiento personal constante.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de la investigación:

3.1.1 Tipo de investigación:

La presente investigación fue de tipo aplicada. Según Esteban (2018) menciona que la investigación básica de alguna manera toma la definición de pura, debido a que en este tipo especial de investigación se tiene a la curiosidad del investigador como punto principal. En ese sentido, se pretendió mediante mi investigación, la obtención de conocimiento reciente y nuevo para aportar información a futuras investigaciones del mismo rubro o a fines, con el objetivo de proveer datos relevantes.

De igual manera, se tomó al enfoque cualitativo. Según Aranzamendi (2015) señala que este tipo de enfoque tiene como prioridad zonas reales y de preferencia zonas de naturaleza. Por consiguiente, se tomó dicho enfoque en esta investigación porque apporto de manera subjetiva resultados de la realidad misma.

3.1.2 Diseño de investigación:

Mediante esta investigación, se utilizó el diseño fenomenológico. Según Fuster (2019) menciona que el diseño fenomenológico nace de la respuesta radical en relación a lo objetivo, esto se debe a que tiene fundamentación a causa de las actividades empíricas de la vida misma visto desde la perspectiva de la persona que lo experimenta.

3.2 Categorías, subcategorías y matriz de categorización:

En la presente investigación, se posee como unidad temática al turismo de bienestar. Hernández et al. (2020) menciona a dicho turismo como la colección de todos los aspectos que resultan de un viaje que se realizó, no solo con motivos de ocio en común, sino también con propósitos de mantener y mejorar el estado de salud de las personas, de igual manera promover el bienestar en común.

De igual manera se planteó tres categorías relacionadas a la unidad temática, la primera que se uso es el bienestar físico. Barrera y Flores (2020) mencionan que este bienestar es reflejado en percepciones, conductas y también hábitos por los cuales, el individuo al realizarlos, desarrolla un equilibrio propio.

También se plasmó la categoría de bienestar psicológico. López et al. (2021) señalan que la estructura para el desarrollo de un bienestar emocional positivo, va de acuerdo a satisfacción personal, tanto como hablar de la autoestima hasta el desarrollo de capacidades.

Como última categoría, se usó al bienestar espiritual. Canova (2020) menciona que la calidad espiritual que poseen los individuos, tiene relación con su bienestar en ámbitos como la autoestima, la forma de comportarnos y también el razonamiento sobre la moralidad.

De igual manera, se usaron las subcategorías conductas, hábitos y percepciones correspondiente a la categoría bienestar físico; satisfacción personal, desarrollo de actividades y crecimiento personal correspondiente al bienestar psicológico y por último tenemos autoestima, razonamiento moral y patrones de comportamiento correspondiente a la categoría bienestar espiritual.

3.3 Escenario de estudio

Según Guerrero et al. (2017) menciona que, para poder tener un mejor estudio de la zona en mención, es recomendable la aproximación física para evaluar mejor el fenómeno. Por consiguiente, el escenario de estudio de la presente investigación fue el territorio comprendido en Lima Metropolitana que corresponde a un área extensa de la ciudad capital del Perú. El territorio seleccionado cuenta con la mayor población económicamente activa de la capital.

Se eligió esta zona en específico debido a que dicho territorio tiene una población potencial interesante para entrevistas de carácter turístico, sumado a que la zona tiene un mayor porcentaje de zonas urbanas, lo cual contraste a las zonas mencionadas en mi investigación, y beneficio a la subjetividad emitida, sumado a que es un lugar al cual maneje ubicaciones ya que resido en la zona, como también me fue factible la libertad de entrevista de las personas por conocer de antemano

las características relevantes y horarios predestinados para obtener de esa manera información relevante de las entrevistas planteadas.

3.4 Participantes

Para la presente investigación, se tuvo plasmado un público objetivo. Según Chaverri (2018) “cuando se trabaja con personas informantes, se debe precisar su perfil demográfico” (p. 190). Por consiguiente, se tomó participantes los cuales estuvieron aptos para poder brindar la entrevista sin ningún problema y de igual forma tuvieron la facilidad de poder brindar respuestas lo más honestas y amplias posibles.

Por tanto, los participantes en mención fueron de Lima metropolitana y se escogieron de forma heterogénea, sin embargo, se tuvo filtros específicos para delimitar de una manera más eficiente. Actualmente esta zona se divide en 5 regiones, las cuales son: Lima norte, Lima centro, Lima sur, Lima este y Lima oeste. Se incluyó solamente a participantes de rango de 20 años a 60 años económicamente activos, de ambos sexos, indistintamente se tomó los aspectos de estado civil e hijos. Lo que sí se puso en prioridad, fue que los participantes hayan viajado fuera de Lima metropolitana al menos dos veces en su vida.

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se tomó como instrumento de recolección de datos a la entrevista. Según Troncoso y Amaya (2017) mencionan que la entrevista se relaciona con el enfoque cualitativo como una forma eficiente de extraer significancias propias las cuales, al momento de la aplicación a los participantes, pueden brindar un abanico de posibilidades de respuestas, ya que los relatos obtenidos se refieren a datos empíricos, como también relatos propios y algunas veces privados de la persona que accede a esta herramienta de obtención de información.

3.6 Procedimiento

La presente investigación se enfocó en brindar un diagnóstico sobre el turismo de bienestar en relación a la alteración de la salud mental vigente durante

el periodo de recolección de datos causada por la COVID 19 en Lima metropolitana. De acuerdo a los procedimientos del reglamento de investigación, se realizó un análisis sobre el tipo de turismo mencionado con fines de conocimiento nuevo para poder brindar información relevante y eficiente sobre los beneficios que traería a la salud mental. Para ello, se reunió bases de datos de diferentes motores de búsqueda científicos y confiables, de esa manera obtener las categorías y subcategorías necesarias para poder diversificar la información de una manera eficiente. Se usó como métodos de investigación a libros, tesis y artículos científicos los cuales favorecieron la confiabilidad de la información recaudada.

Según Merino (2019) menciona que el método científico, así como mencionar cualquier trabajo, la mejor manera de uno tener el conocimiento necesario es trabajarlo diariamente, y de mejor manera del lado de alguien que tiene conocimiento suficiente para enseñarte. De esa manera se usó matrices elaboradas para sintetizar la información, las cuales fueron la de consistencia junto a la de categorización.

Habiendo elaborado todo lo mencionado anteriormente, se procedió a realizar el trabajo de campo para poder realizar la entrevista pertinente a los 18 participantes seleccionados que habitan en Lima metropolitana por unos filtros preestablecidos, que ayudo a obtener una información mejor para su procesamiento eficaz. Luego el siguiente paso fue reunir dicha información recabada de las entrevistas grabadas en audio para proceder a transcribirlas en texto, mediante formatos predeterminados con el fin de que posteriormente sea usado para ordenar la información.

Para conseguir las citas y palabras clave que serán usadas en los resultados, se usó el programa Atlas.ti el cual fue imprescindible para extraer fragmentos necesarios de las respuestas de los entrevistados para poder realizar las redes semánticas, dichas redes brindan una mejor perspectiva para elaborar los siguientes procedimientos. Una vez formadas las redes semánticas, se procedió a interpretar dichos resultados de manera literal y explícita para poder usar dicha información en las siguientes etapas de la investigación.

Luego se procedió a formular los resultados tomando en cuenta la estructura de las redes semánticas, después se formuló la discusión de resultados con el afán de poder contrastar dicha información elaborada con información de otras fuentes confiables, como tesis, revistas científicas, etc. Esto ayuda a que la información brindada tenga más nivel de veracidad.

Como últimos pasos, se procedió a la triangulación predestinada y el aporte de cada subcategoría con el fin de enriquecer de forma eficiente la información brindada, de igual manera se procedió a brindar las conclusiones precisas finales que generan valor al estudio realizado, junto con las recomendaciones.

3.7 Rigor científico

Para la elaboración del presente trabajo de investigación, fue necesaria el uso de bases científicas multidisciplinarias, las cuales mediante aspectos exógenos nos indican la veracidad y confianza en la información brindada la cual, mediante su procesamiento, brindará resultados verídicos.

Dependencia o consistencia lógica:

Según Bravo y Osorio (2017) “La dependencia o consistencia lógica, es el grado en que diferentes investigadores que recolectan datos similares en el campo y efectúen los mismos análisis, generen resultados equivalentes” (p. 66). En ese sentido, la presente investigación se realizó con los lineamientos de las normas internacionales APA, para la obtención de un resultado sintetizado y veraz.

Auditabilidad o conformidad:

Mediante este aspecto, se pretendió usar información relevante de diferentes motores de búsqueda, como materiales informáticos científicos multidisciplinarios, para lograr que la información obtenida, tenga relación con el objetivo de estudio y de esa manera, amplificar el conocimiento previo.

Credibilidad:

Según García y Díaz (2022) señalan que la credibilidad tiene que ver con la efervescencia del momento, ya que especifica a un emisor por el cual recibirá el plan de acción sin temor a consecuencias. De esa manera se pretendió generar la credibilidad para que esta investigación tenga datos requeridos necesarios y válidos justificados con datos teóricos de expertos con la seriedad correspondiente.

Tabla 1. Validación de expertos

N°	Apellidos y nombres del experto	Grado Académico	Institución universitaria
1	Canales Castillo, Braulio	Magister	Universidad Cesar Vallejo
2	Ramos La Rosa, Patricia	Doctora	Universidad Cesar Vallejo
3	Zevallos Gallardo, Verónica	Doctora	Universidad Cesar Vallejo

Fuente: Elaboración propia

3.8 Método de análisis de la información

En la presente investigación, se usó información recopilada de motores de búsqueda confiables y verídicos para usarlos como base científica y con el transcurso del estudio en mención, poder hacer un contraste razonable con la nueva información elaborada, esto dará fe a la veracidad del proyecto ya que se usaron citas en formato APA que avalen el conocimiento brindado y suscitar al investigador a tener una visión más amplia de lo que se necesita buscar. De igual manera se usó el programa Turnitin que avalo la confiabilidad de las citas usadas en la presente investigación con el afán de mostrar un resultado verídico, confiable y ético. De igual manera se usó el programa Atlas Ti, para el procesamiento de entrevistas una vez estén respondidas por los pobladores específicos, como también proporcionar una mejor organización y organización de las respuestas brindadas por ellos.

Según Xu et al. (2015) mencionan que las diferentes revisiones de bibliografía, son aspectos claves para que el investigador pueda tener conocimiento

de nuevas áreas de investigación, y de esa manera se pueda dar una mejor síntesis del tema en estudio. Por consiguiente, mediante el enfoque cualitativo, se pretendió ver el tema subjetivo en las respuestas, tema que ayuda a la investigación a tener una base para elaborar resultados posteriores.

3.9 Aspectos éticos

Durante la elaboración de esta investigación, se mantuvo la conducta ética necesaria, para poder tener la disciplina y respeto correspondiente en relación a los procedimientos intrínsecos de autores que aportaron información a este trabajo como también de igual manera, corroborar los datos expuestos mediante el sistema turnitin. Según Suarez y Gómez (2017) mencionan que puede suscitarse algunos riesgos en las investigaciones, en su mayoría cuando la pregunta no tiene relación con lo que se quiere estudiar en el campo. Por consiguiente, fue necesario la correcta citación de los autores para poder lograr obtener una parte de la idea principal de lo que nos transmite mediante su cita.

De igual manera, se tomaron la aprobación de tres expertos para la evaluación de los instrumentos de dicha investigación, también cabe mencionar que las personas que fueron objeto de estudio fueron evaluadas de manera voluntaria para evitar suspicacias por dicha razón firmaran un documento de consentimiento informado que especificara su participación desinteresada, todo lo relacionado a la investigación guardará los aspectos éticos mínimos necesarios para lograr un resultado veraz.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tomando en cuenta el análisis previo realizado, se formularon entrevistas que fueron pieza clave para obtener información necesaria y eficaz para poder obtener aspectos importantes para este objeto de estudio, los participantes de dicha investigación fueron pobladores de Lima metropolitana los cuales están acostumbrados a las zonas urbanas, ya que sus principales actividades económicas, y sociales son realizadas en zonas donde hay muchos problemas por resolver, de acuerdo a eso, se realizó las entrevistas para poder ver el contraste de un caso en el que se brinde datos importantes acerca de sus experiencias propias de acuerdo a viajes a lugares alejados de la zona urbana, dicha población entrevistada, fue segmentada y realizada a personas que hayan viajado anteriormente en Lima o fuera de ella, para de esa forma, obtener información necesaria y corroborar el objetivo inicial de nuestra investigación. De acuerdo a eso, se brindarán los resultados obtenidos en relación a las 3 categorías planteadas.

BIENESTAR FÍSICO:

El primer objetivo de la investigación es identificar en el ámbito turístico al bienestar físico como beneficio a la salud mental. Por consiguiente, se dividirá en subcategorías para un mejor desarrollo de actividades, las cuales son las siguientes:

Conductas:

Tomando como base las entrevistas a nuestros participantes específicos, se admite muchos tipos de conductas en relación y contraste a tiempos cuando no había pandemia a comparación de hoy en día, como la asimilación del virus que vendría hacer parte de protegerse uno mismo, esto conlleva al uso de mascarillas aun, como también tener una ventilación necesaria al momento de viajar, también es relevante mencionar que los protocolos de salubridad, junto al distanciamiento hacen que las personas poco a poco retomen los viajes que solían hacer antes de la pandemia a pesar que hubo una disminución de viajes de ocio debido a la economía afectada por el confinamiento, de igual forma el aforo en algunos lugares

propiamente hablando de la planta turística obligaron a perder ese toque viajero de las personas. De igual manera, otras personas tomaron actitudes positivas y motivadoras, a pesar de que algunos negocios estuvieron cerrados por el confinamiento como restaurantes, lugares de esparcimiento, hoteles etc., no obstante, un grupo de personas tuvieron una actitud optimista y reservada, que ayudaron a que a pesar de todo lo que se ve del virus, puedan viajar a lugares ajenos a su zona de confort, esto se debe a que las personas no pierden el interés por conocer lugares nuevos, como también el debido respeto por los lugares visitados, dicha reactivación económica les causo grandes expectativas para retomar los viajes, siempre con el uso de implementos de seguridad según la zona, como también el equipamiento necesario, la experiencia viajera que tuvieron antes de la pandemia les ayudo a sobrellevar las experiencias negativas que contrajo adaptarse a nuevos cambios durante la etapa que duro la pandemia.

“...he viajado a algunos pueblitos alejaditos como por ejemplo Tarapoto y lugares aledaños a Tarapoto y la gente por ahí no usa protección entonces en estos tiempos de pandemia es un poco el temor eso de ser contagiados por el virus.” (E. 2)

“Bueno mi actitud es de felicidad obviamente porque me encanta viajar demasiado me siento muy feliz, pienso que me voy a relajar y si me gusta mucho.” (E. 3)

“Conocer lugares, conocer personas y disfrutar del paisaje también. Disfruto más de los paisajes porque me da más libertad de poder caminar en ellos además que el aire se siente diferente a la ciudad...” (E. 4)

“Disfruto, pero siempre con cierto cuidado, trato de no estar junto con demasiadas personas he, siempre mantengo cierta distancia, no me saca la mascarilla, ósea con protocolos de seguridad.” (E. 7)

“Muy protegida la verdad, llevo ósea tengo una actitud normal porque ya es algo normal, pero si voy muy muy protegida, siempre llevo mi mascarilla, botellita de alcohol, siempre tengo igual agua o cualquier cosita en mi mochila por temas de precaución más que todo...” (E. 8)

“Bueno yo opto por tener una aptitud optimista y positiva que voy a poder tomarme con zonas sumamente turísticas por ejemplo el paisaje, que el clima también que se preste también para el momento y poder disfrutar de buenas experiencias en el transcurso del viaje.” (E. 11)

“... lo que ahora pasa es que durante la pandemia es más que todo salir con mayor precaución, verificar si los lugares están abiertos o cerrados eso ha cambiado porque anteriormente tu podrías salir a la calle y todos los lugares estaban funcionando...” (E. 15)

Hábitos:

De acuerdo a esta subcategoría, las personas entrevistadas mostraban distintas maneras de expresar lo que habían dejado de lado durante los tiempos de pandemia, la mayoría concordaba que el estar bien con uno mismo era una forma de permanecer estable durante la duración de la pandemia, por eso muchos alegaban que las actividades de ocio generales fueron las que más dejaron de lado, por ejemplo salir a jugar videojuegos con amigos, salir a discotecas o hasta practicar alguna danza folclórica se tornó tedioso al momento de continuar haciéndolo , por otra parte, otro conjunto de personas realizaban deporte al aire libre como el futbol, otros usaban su tiempo para correr por las mañanas a pesar que poco a poco perdieran el interés de hacerlo por el confinamiento, algunos otros a causa de la pandemia se convirtieron en ciclistas por obligación ya que era un método de movilización más eficiente, como también dejaron de lado deportes acuáticos como la natación. Si bien es cierto poco a poco la pandemia fue dejando de lado ciertas restricciones que creaban ese estado neurótico de alejarse del resto de personas por precaución, algunas personas comenzaron a tener ese valor intrínseco de querer salir a viajar de a pocos, es por eso que actividades al aire libre fueron su mejor solución, las caminatas en excursiones fueron una de las actividades más resaltantes que suelen realizar la mayoría de personas cuando viaja a la naturaleza, realizaban dicha actividad sin mascarillas para evitar sofocación, durante las caminatas algunos preferían descansar en el césped por tramos y disfrutar la vista , otros preferían dibujar, luego dentro de las otras

actividades que suelen realizar esta la degustación de platos típicos de la zona, otras personas preferían visitar zonas de granja y disfrutar de los animales, otros prefieren la fotografía mientras realizan dichos actos ya que el escenario mismo se presta para disfrutarlo, algunos otros preferían disfrutar sus momentos de ocio bañándose o realizando actividades en los ríos, estas últimas actividades junto con las caminatas, dan a conocer que las personas de la zona urbana buscaban durante el confinamiento esos lugares donde pueden sentir la tranquilidad necesaria para poder estar bien consigo mismas.

“Demasiados, desde ir al parque, hasta nadar, hacer natación, jugar vóley, sacar a pasear a mis mascotas, si eso diría principalmente.” (E. 1)

“Bueno dentro de todo es la caminata con varias personas porque cuando uno hace turismo, siempre tiene que ir con varias personas para conocer varias cosas, hay algunas personas que son guías y todos se juntan...” (E. 5)

“Cien por ciento caminatas, todo lo que tenga que ver con aventuras, si fuese el caso de alturas tomo pastillas para el soroche, llevo plantitas de coca y caramelitos de coca” (E. 8)

“Mas que todas las caminatas, natación dependiendo del lugar también, posibles lugares donde haya riachuelos o no se alguna laguna. Que al menos este apta para poder nadar o al menos bañarme.” (E. 10)

“Bueno mayormente la actividad que se realiza más es fotografiar los paisajes que le suele parecer bonitos, agradables” (E. 12)

“Uno de los hábitos que deje de realizar y es algo bien puntual es ir a almorzar o comer cualquier comida rápida en un restaurante porque debido a la pandemia todos los lugares estaban cerrados y ya no podía ir...” (E. 16)

“Normalmente suelo hacer trekking ya que siempre incluso en zonas urbanas me gusta caminar para así conocer más de los lugares que visito, siento que cuando voy con carro no tengo esa facilidad de conocer que cuando voy caminando...” (E. 18)

Percepciones:

De acuerdo a esta subcategoría, las personas entrevistadas señalaban en su mayoría que el esfuerzo físico era una parte importante a la hora de realizar los diferentes viajes, ya que dependía mucho de eso para proseguir con sus actividades programadas, la mayoría de personas tiene un positivismo a la hora de realizar actividades de movimiento de manera general, las personas perciben a las rutinas al aire libre como formas de poder relajarse fuera de su zona de confort, de hecho, lo que más resalta son las actividades en espacios abiertos, la más resaltante es el trekking, una actividad que las personas les gusta hacer muy a menudo al viajar, algunos prefieren hacerlo en altura ya que hace que su esfuerzo físico llegue al límite y sentir esa adrenalina propia de un viaje de aventura, otros aducen que suelen balancear dicha actividad de modo que no gasten todas sus energías haciéndolo y luego no puedan hacer otras actividades, sin embargo, también existe un pequeño porcentaje que evita hacerlo porque consideran que son de cansarse rápido. Por otra parte, las rutinas al aire libre generan emociones como por ejemplo algunas personas lo ven como distraer los sentidos, ellos manifestaron que el simple olor y aire de la naturaleza cuando uno la visita transmite esa calma, sumado a que el aire es mucho más limpio y genera beneficios en el ámbito de la salud. Otro grupo de personas mencionaron que asocian viajes a experiencias familiares y les transmite tranquilidad, ya que ayuda a que los problemas internos se puedan aliviar mediante la comunicación al aire libre, también algunas personas alegaron que el gusto por explorar e ir a lugares nuevos les genera bienestar mental y sería más llevadero si tuvieran una compañía agradable en el recorrido, esto beneficiaría mucho a su tranquilidad sentimental, como también a su estabilidad emocional junto con la sensación de paz que genera pasar el tiempo en un lugar agradable con las personas adecuadas. Como últimos puntos importantes, casi la mayoría de personas señalaron que las actividades físicas en la naturaleza les transmiten una recarga de energías positivas, les reduce mucho el estrés, y esto conduce a sentir tranquilidad plena durante el viaje.

“Es muy buena mi actitud ya que es algo que a mí me gusta, entonces lo hago con todo el gusto y yo siento que estoy feliz y satisfecha de hacer eso, porque es algo que a mí me apasiona que es viajar.” (E. 3)

“Mucha, muchísima, es una sensación de tranquilidad, te quita todo el estrés, llega un momento que te alejan, prácticamente de tus problemas y te enfocas en la naturaleza que es lo más bonito que hay.” (E. 5)

“Felicidad, paz en cada actividad porque si me gusta más que todo ir a lugares que, como decirlo que tenga nuevos panoramas de ver, no lo mismo de siempre, lugares poco conocidos que sean alejados totalmente de la ciudad, que contengan un ecosistema diverso.” (E. 8)

“Trekking, caminar por largas distancias, aunque no siempre, a veces soy un poco floja, pero si siento que el camino es accesible, normal lo realizaría, junto a una buena platica, sería genial.” (E. 9)

“Bueno como mencionaba anteriormente cuando son lugares nuevos a los que he viajado este año, no le veo inconveniente en caminar porque de paso estoy conociendo nuevos paisajes...” (E. 13)

“Mi percepción respecto a eso, es que me agrada, siento una sensación de tranquilidad cuando hago una actividad física, sé que es un ambiente muy agradable para mi...” (E. 16)

“Como comenté anteriormente, a mí me agrada actividades que te obliguen llegar a tu limite físico, las cuales también te aportan a desarrollo corporal, más que todas las caminatas me ayudan más...” (E. 18)

BIENESTAR PSICOLOGICO:

El segundo objetivo de la investigación es identificar en el ámbito turístico al bienestar psicológico como beneficio a la salud mental. Por consiguiente, se dividirá en subcategorías para un mejor desarrollo de actividades, las cuales son las siguientes:

Satisfacción personal:

De acuerdo a esta subcategoría, las personas entrevistadas dieron su puntos de vista en relación a la meditación y los viajes a la naturaleza, de acuerdo a eso, nos mencionaron ideas realmente inesperadas, como por ejemplo una persona que no le agradaba meditar, porque tenía un concepto muy negativo de esa práctica, a comparación de la mayoría que si estaba de acuerdo con dicha actividad, había pensamientos divididos, pero la mayoría considero a la meditación individual como mejor opción a la grupal, algunos mencionaron que el yoga era una forma más eficaz que la meditación en relación a la salud, ya que tiene muchas probabilidades de curar la tan famosa ansiedad que aqueja a la mayoría de personas económicamente activas de la ciudad juntándolo con las posiciones del cuerpo y estiramientos. El lugar para practicar la meditación variaba según las personas, algunas consideraban a la selva como lugar preferido para realizarla, otros solo aducían que necesitaban un lugar con silencio placentero para meditar, a veces también la música ayuda, fue la acotación de uno de los entrevistados, otro señalaba que la meditación lo inspiraba a escribir poesías, la mayoría acotaba que la meditación te creaba una reflexión de tu propia vida, una relajación total que te ayudaba a tener un mejor control de tus emociones. También comentaban que preferían viajar a la naturaleza a diferencia de otros lugares potenciales porque para comenzar es un lugar menos céntrico, no hay muchos ruidos molestos alrededor, en ese caso estaban en la búsqueda de establecimientos de hospedaje lo más lejano posible de la ciudad ya que tampoco había el desastroso tráfico que aqueja a las personas de la ciudad, incluso señalaban que les sería mejor trabajar en áreas así porque ahorrarían mucho tiempo en transporte como también por la tranquilidad transmitida, esto podría influir positivamente en la productividad de sus trabajos, ya que los ruidos molestos eran ausentes y tendrían mejor concentración, un último grupo señalo que viajar a la naturaleza les beneficia en la ausencia tecnológica, ya que tratan de dejar los medios tecnológicos para evocarse a disfrutar de la naturaleza, esto ayuda a no generar más estrés mediante el uso de redes sociales que puede transmitir dependencia a largo plazo, sumado a eso, prefieren desactivarse de mensajes o llamadas que puedan alterar su tranquilidad, es por eso que dejan de lado los celulares por un momento, evitando así enterarse de la

realidad actual de sus lugares de origen y se centran solamente en disfrutar el paisaje que los rodea.

“Super tranquila, tranquila porque no, e incluso si no hay señal mucho mejor, porque no estoy pendiente si me van a escribir, o si me van a llamar o si hay alguna llamada perdida o si me llama un familiar o el novio, simplemente me dedico a hacer lo que estoy haciendo, disfrutarlo.” (E. 1)

“...La meditación es, bueno para mi es estudiar algún texto y ponerlo en práctica, eso para mí es la meditación. Creo que por eso considero que no es relevante para mí al menos por ahora.” (E. 4)

“Nunca he hecho meditación, pero si me gustaría hacerlo y considero que lo haría de manera solitaria y en la naturaleza, a veces el sonido de la ciudad me distraería mucho, algo muy diferente a la tranquilidad de la naturaleza, creo que si sería una buena opción para eso” (E. 6)

“...La meditación es solitaria, pero eso no implica que yo deba viajar y deba dejar mi grupo, no, siempre trato de buscar mis espacios, ósea me gusta disfrutar de mis espacios, mis momentos y todo” (E. 7)

“Si claro, por ejemplo, en temas de la meditación lo realice cuando me iba a ala selva, allá me iba con mi familia, entrabamos ahí y sentarse en cualquier sitio, en una piedra si es posible, nos echábamos ahí después de un chapuzón en el rio y luego venia el relajo y luego la meditación en plena selva ...” (E. 11)

“El tráfico es el mayor problema de Lima, digamos que si tu vives en el campo caminarías con calma, con tranquilidad, no tendrías tanto ese apuro que el carro vaya a venir y te pueda atropellar...” (E. 12)

“Es un paso para llegar a la paz mental, lo realice antes, normalmente cuando viajo, suelo estar tranquilo de los problemas, busco una forma de inspirarme para escribir, entonces la meditación no es escuchar música, simplemente estar sentado con la mente en blanco y esperar que lleguen las ideas para poder escribir...” (E. 14)

Desarrollo de actividades:

De acuerdo a esta subcategoría, las personas entrevistadas comentaron acerca de las actividades que les suele transmitir tranquilidad durante viajes alejados de la zona urbana, como también la cantidad de personas cuando viajan. De acuerdo a eso, la mayoría accedió a expresar que su actividad preferida era el trekking, ya que dicha caminata te permite realizar otras cosas que están implícitas en la acción, como por ejemplo conversar con personas en el camino, intercambiar ideas o experiencias de vida en el trayecto, aunque algunas personas comentaron que el terreno es a veces adverso para poder caminar pero aun así siguen adelante con el recorrido, de igual manera manifestaron que siempre estarían predispuestos a ir por lugares nuevos, zonas que nunca hayan visitado con el afán de aprender la geografía, y que mejor actividad que grabar el recorrido con algún dispositivo tecnológico para recordar la experiencia vivenciada. Otras actividades relevantes en ellos fue el rappel, también el vóley, como deportes en medios de transporte les atraía hacer cuatrimoto o en todo caso ciclismo de montaña, ya que los obligaba a tener mejor enfoque sobre el lugar que solían realizar la ruta. Ahora en relación a la cantidad de personas, la mayoría opto por escoger a las actividades grupales como mejor forma de desempeño en la naturaleza ya que uno puede visitarla en un entorno familiar, los cuales son más propensos ya que siempre uno busca salir de la monotonía del hogar, como también lo hacían para tener mejor seguridad y confianza ya que andar con personas desconocidas puede haber cierto peligro, como también desconfianza en que suceda algún imprevisto y no tener a nadie conocido cerca que pueda brindar apoyo. De acuerdo a las actividades realizadas, priorizan más los picnic y las fogatas, propias en campamentos en la naturaleza como también en playas aledañas, de igual manera unos se inspiran para poder escribir poesías mientras que otros aprovechan el momento familiar para recrear juegos de antaño, pero eso último no solo sucede con las familias, en el ámbito amical también hay actividades que engloben grupos sociales, y no solo eso, sino que se toma la libertad de expresión como método de poder estar vinculado al grupo y dar tu punto de vista. En la mayoría de viajes, suelen aventurarse a las escaladas, o también las cabalgatas, una cierta cantidad de entrevistados comento que el puénting es una meta a futuro por lo difícil que es vencer ese miedo. De igual manera estas actividades mencionadas, son tomadas como contexto para poder

ser grabadas y compartidas en redes sociales y que de esa manera sus momentos sean inmortalizados no solo por los partícipes del viaje, sino también por las demás personas del mundo virtual.

“Caminar, comer algo, una fruta o sacarla del árbol, un baño por las cascadas, por los ríos o quebradas, son actividades que ya realicé. Cabalgar por ejemplo es una actividad que aún no he hecho.” (E. 2)

“Grupal creo yo, para así entre todos compartir ideas, quizás algunos te pueden enseñar algún tipo de deporte y así se puede tener un mejor aspecto de lo que se busca en un viaje” (E. 6)

“Por ejemplo, hacer campamentos, o sino hacer fogatas, comer y cocinar al aire libre creo que es algo único” (E. 9)

“Por ejemplo, realizar ahora lo que está de moda, stremear por esas zonas que uno viaja, o lo que la mayoría ve, los influencer por ejemplo que se ganan la vida, es su trabajo, relatar sus experiencias en lugares turísticos y de esa forma potencian el turismo en el Perú” (E. 11)

“Escribir, de lo que se me venga a la mente, de lo que en ese momento se me aparezca, lo transmito y lo interpreto lo que sea, de la fauna, la flora o de la misma naturaleza, considero que la naturaleza me inspira a escribir mejor, la tranquilidad me aporta mucho.” (E. 14)

“Me gustaría más grupal, de dos o quizás acompañada de varias personas más, quizás de grupo, pero no sola, porque sabes que igual me puede pasar algo y que necesite alguna persona.” (E. 15)

“Puede ser grupal, si porque obviamente me gusta estar con mis amigos, me gusta conversar con ellos, de repente tomarnos unas fotos, grabar algo, si yo creo que entre amigos sería lo mejor...” (E. 17)

Crecimiento personal:

De acuerdo a la subcategoría mencionada, las personas entrevistadas dieron su opinión acerca de los aspectos que prioriza cuando viaja, como también

la consideración de actividades turísticas en el estado emocional del viajero, la mayoría de personas consideraba que el motivo principal de sus viajes se debía a moverse de su zona de confort a lugares más agradables, esto se debía a les era positivo estar en zonas accesibles para todos, también priorizaban lugares que estén en contacto con la naturaleza, donde los climas cálidos estén en su apogeo, evitan siempre días lluviosos por la dificultad de la estadía, por eso la mayoría concordaba con la prioridad de definir anticipadamente las fechas de viaje para tener un mejor desempeño en las zonas de visita, aducían que más que todo escogían temporadas no muy altas, para así tener la posibilidad de no lidiar con mucha gente. Otro punto importante que resaltaron las personas objeto de estudio fue que el transporte debía ser agradable, otros tenían de prioridad el lado económico, ya que preferían lugares céntricos donde puedan encontrar servicios necesarios y planta turística cercana evitando gastos innecesarios, como también buscar alojamientos agradables que no sean muy caros, pero que brinden un nivel de calidad aceptable para su estadía. Para eso, la mitad de personas siempre tiene iniciativa de ahorrar con meses de anticipación para dichas actividades, así consideran que disfrutaran lo necesario con un monto accesible. Ahora, también tenían un punto de vista crítico cuando opinaban sobre cómo son beneficiados durante estas actividades, la experimentación de actividades nuevas en lugares no cotidianos fue el motor de iniciativa para que ellos hayan realizados viajes, señalaban que les ayudaba a desarrollar su creatividad, como también lo tomaban como un apoyo mental y escape de la realidad, por el desestres que generaba el viaje. Luego comentaron que el descanso y la distracción que sentían cuando se daban cuenta que estaban lejos de su zona habitual los mantenía con semblante positivo, eso ayudaba a generar en algunos casos nuevos grupos sociales durante los recorridos que hacían en la naturaleza, comentaban algunos que esa acción les ayudaba a tener un mejor nivel cultural.

“...yo a veces suelo cuando cada vez que viajo, apago el celular o trato de no tener contacto mucho con el celular y trato de tener mejor contacto con la naturaleza y la cultura que este allá.” (E. 3)

“Creo que puede ser un poco del dinero, también podría ser el clima o el tiempo, me parece que un poco de esos tres lo que puede influir ¿no? Porque si es el tiempo, por cuanto tiempo sería el viaje también cuanto presupuesto deberíamos llevar...” (E. 4)

“Lo primordial, el dinero para que tengas un buen viaje, porque no puedes irte a la deriva sin dinero y en un lugar que no conoces, lo primordial es el dinero para saber este, donde te vas a quedar y todo ese tema...” (E. 5)

“Conociendo, saliendo de la zona de confort de las personas ya que a diferencia de cuando uno está en la ciudad, siempre intenta evadir momentos negativos con el estrés mirando pelis y cosas así sobre lugares más tranquilos...” (E. 6)

“Viajando, conociendo, experimentando, disfrutando, todo eso es de una manera muy puntual y resumida lo que uno experimenta cuando viaja y te lo digo también como experiencia personal.” (E.10)

“...dependiendo del lugar tienes que haber temporadas, si hay mucha lluvia, por ejemplo, mayormente en la lluvia, ya que, si caminas mucho, puedes caerte, yo creo que sería el clima...” (E. 12)

“Si tú te vas al campo, a cualquier lugar que tenga aire libre te vas a sentir libre, te vas a relajar, entonces sentir otro tipo de actividades para desestresarte no encuentro otra que te cambie cuando tus sales...” (E. 15)

BIENESTAR ESPIRITUAL:

El tercer objetivo de la investigación es identificar en el ámbito turístico al bienestar espiritual como beneficio a la salud mental. Por consiguiente, se dividirá en subcategorías para un mejor desarrollo de actividades, las cuales son las siguientes:

Autoestima:

De acuerdo a esta subcategoría, las personas entrevistadas dieron sus opiniones de acuerdo a actividades que contribuyan a su estado de salud, como también criterios que usan para la selección de un destino turístico, de acuerdo a eso, en la mayoría de casos los entrevistados señalaban que las caminatas en rutas desconocidas en lugares alejados de su zona de confort les ayudaba en su salud física y mental, esto se debe a que se mantenían en movimiento continuo para visitar más lugares y tener tiempo suficiente para actividades posteriores, otros les encantaba la idea de viajar a la selva y realizar allí dichas actividades, unos por ejemplo consideraban a la gimnasia como método positivo a la salud. La principal actividad en la selva, ya que es una zona algo agreste era el trekking por muchas razones, por ejemplo, lo realizaban para evitar estar mucho tiempo dentro de algún medio de transporte y de esa manera se ahorran costo de transporte cuando podían ir caminando a algunas zonas, otros lo hacían por la fascinación a los paisajes que contenían ríos, dichas personas lo señalaban como algo agradable porque cuando estaban en la costa, les gustaba ir a las playas, pero en la selva el equivalente eran los ríos. Algo relevante para que las personas eligieran la selva como destino de relajación y salud era el misticismo que ofrecía, ya que en dicho territorio hay infinidad de actividades que se puede practicar, por ejemplo el senderismo era uno de ellos, visitar lugares nuevos era una forma de poder estar libre y aventurarse a recorrer lugares nunca antes vistos, de esa forma solían socializar con los pobladores de la zona, como también usaban dicha actividad para viajar a zonas originarias de miembros de la familia. Los deportes extremos no fueron exentos de estas entrevistas tales como practicar tirolesa, o también el rappel, deportes de cuerda que generan adrenalina a quien lo hayan practicado, también el canotaje, que es un deporte que requiere destreza física. Otros aparte de la selva, sentían admiración por actividades en zonas de montaña, practicaban escalada que los hacía sentir más fuertes físicamente debido a que la acción en si es difícil, de esa manera una cantidad de entrevistados no les incomodaba el frío, con tal que estén disfrutando del paisaje mientras también se ejercitan al mismo tiempo, siempre y cuando visiten la zona con una previa visualización de la información más relevante del lugar.

“Primero que, si voy a viajar sola o acompañada, que nadie conozca el lugar, ese es el primer objetivo, que nadie lo conozca para no ser una mata ilusiones...” (E. 1)

“Bueno las caminatas, correr, andar en bicicleta ayuda bastante en la salud, más que todo cuando eres constante en las actividades y no lo dejas, a veces la flojera es grande.” (E. 5)

“...me gusta ir a un sitio cálido, no me gusta mucho el frío, pero en sí, no se la verdad me gusta mucho, siento que me falta conocer lugares de mi familia...” (E.7)

“Creo que los criterios para mí es algo que tenga que ver fuera de lo común si para mí se trata de algo místico, sería lo mejor. Bueno si he conocido lugares místicos más que todo en la selva, también me falta conocer algunos que aún no ha ido ese lugar queda en la selva, lo místico nace que está localizado en la selva...” (E. 10)

“Uno es el clima, otro es usualmente cuando es familia, tengo a un lugar donde llegar y por eso me ayuda a conocer más a esa zona, ese pueblo que voy a conocer” (E. 13)

“... Mejora mi estado mental definitivamente pero también mi estado de salud, ya que eso me ayuda a tener una mejor oxigenación dentro de mis pulmones mejor destreza física, mejor actividad física, movilidad al cuerpo.” (E. 16)

“Para mí, considero que la mayoría de actividades al aire libre y en naturaleza beneficiarían la salud, partiendo desde deportes, como también alimentación...” (E. 18)

Razonamiento moral:

De acuerdo a esta subcategoría, las personas entrevistadas brindaron su opinión acerca de su preferencia entre viajes de salud y de ocio, como también su opinión sobre la mejor efectividad entre ambos, por lo que hubieron opiniones divididas, ya que algunos consideraban que los viajes de salud eran más necesarios debido a que la salud es un ámbito importante y estar bien consigo

mismo es esencial, sostenían que los métodos médicos tienen más relevancia ya que tienen base científica, lo cual lo convierte en algo no sustituible, también mencionaron que las medicaciones son necesarias para poder llevar un tratamiento en contra de las enfermedades y que como prioridad es la medicina en general ya que brinda estabilidad al organismo. Hubo pocos que no concordaban por este tipo de viaje porque para comenzar, no tenían noción que existiera un turismo de salud y también por la forma de que cuando se trataba de salud, los viajes son ocasionales solamente. En relación a los viajes con conceptos naturales de tratamiento, las personas tenían también una buena noción del tema, ya que aducían que lo natural es mejor porque carece de químicos, como también que podrían tomarlo sin temor a consecuencias negativas porque lo natural no requiere estudios científicos ya que con solo realizarlo uno se siente bien. Luego en relación evaluar si mejor escoger viajes de aventura o de salud, en su mayoría preferiría el viaje de aventura porque consideran que sería más provechoso ya que mejora el estado anímico de las personas, como también logras una superación psicológica al estar en contacto con los temores y superarlos, otra cantidad de personas concordaban de que ambos tipos de viajes tenían ventajas propias, ya que están relacionados con un mismo fin que se relaciona a el bienestar del cuerpo, otros señalaban que tener mente sana en cuerpo sano mejoraba su estado mental ya que el aspecto físico y mental se amplificaban, además para lograr actividades de aventura era necesario segregar adrenalina y eso logra que la persona este preparado para situaciones adversas en la vida. Además, los viajes improvisados eran una forma de aventurarse a lo desconocido ya que vivían experiencias nuevas que le generan entretenimiento a las personas. Dicho aspecto es muy relevante cuando uno se dedica mucho al trabajo o a los hábitos sedentarios por los cuales el estrés laboral era un indicio de querer poder aventurarse a salir de esa zona y adentrarse a la relajación.

“Un viaje de salud, porque considero que no voy a disfrutar ninguna aventura si es que no tengo estabilidad” (E. 1)

“considero que ambos se llevan de la mano por su parte no? Porque en eso de lo que son los baños termales como que también te relaja bastante, pero también no te van a curar obviamente una enfermedad...” (E. 4)

“Yo creo que iría al de aventura, es que balancear salud y aventura, buena pregunta de salud, en qué sentido podría ser, pero es que yo creo que podría ir a un viaje de aventura y a la vez me serviría a mi como viaje de salud...” (E. 7)

“Preferiría el de aventura porque mejoraría mis emociones, botaría todo el estrés que pueda tener, además de ayudarme en mi aspecto físico y mental cuando realice las actividades.” (E. 9)

“Dicen que en sí nuestros ancestros se han podido curar no tanto con la medicina que conocemos actualmente, pero sería tampoco, sería malo descartar a la medicina moderna, me inclino por ambas partes...” (E. 11)

“Bueno en realidad sería no tengo una respuesta exacta por cuál de los dos, me iría porque ambos tienen sus ventajas, si es por salud estaría planificado, O por si habría una emergencia ya habría un fondo para poder cubrir esa necesidad, en el ocio no hay eso, puede ser de repente...” (E. 14)

“No, son diferentes, una cosa es los métodos médicos que son profesionales y otra cosa es las caminatas y eso, simplemente eso es relajación, es para que el cuerpo entre en relajo, en reposo...” (E. 16)

Patrones de comportamiento:

De acuerdo a esta subcategoría, las personas entrevistadas dieron su juicio crítico sobre los motivos por los cuales realizan viajes, como también descripción de su comportamiento frente al grupo viajero. Mencionaron que tienen diversos motivos de viajes, por los cuales el de aventurarse a lo desconocido era uno de ellos, ya que de esa manera lograban escapar de la realidad diaria, la cual ayudaba en su gran medida a tener bajos niveles de estrés, también comentaban que el interés por aprender nuevas costumbres era un aspecto interesante, por eso siempre tenían una visión optimista del lugar que visitaban. Otro grupo pequeño menciona que de esa forma se libra uno de responsabilidades de la ciudad, esto tiene que ver con el estrés laboral, incluso si se tratara de un viaje de negocios, aprovecharían la situación para hacer turismo en la zona. De igual manera los viajes familiares son otro motivo relevante por el que las personas realizan viajes ya que

el sentirse bien con personas cercanas los hace sentir más tranquilos, esto va de la mano con visitar lugares aledaños y solicitar información del lugar visitado, ya que consideran que el conocimiento junto a la diversión que puede generar lugares específicos sumado a una diversidad de platos autóctonos de la zona, sería una buena forma de volver en un futuro muy cercano. Ahora viendo del punto de vista del comportamiento de las personas cuando viajan en grupo, señalaron que primero evaluarían el grupo, ya que siempre se tiene por preferencia a grupos con afinidades similares a la de uno mismo, esto puede generar acuerdos grupales más eficaces a la hora de ir a un lugar, eso también propicia hacia el liderazgo de algunos participantes y que ese líder formado siempre propicie a aportar ideas y lo más importante, que sea empático con todo el grupo. Algunos prefieren permanecer estable en el grupo, evitando alejarse mucho por miedo a siniestros por consiguiente poseen actitud cuidadosa desde que se aventuran a formar el grupo. Algunos por tener miembros del grupo indispuestos a realizar actividades difíciles, tenían dependencia de su compañía, pero al final comentaban que durante sus viajes en grupo, todos apoyaban o bien con información y opciones de recorrido, como también con apoyo de cargar el equipamiento de otros miembros, o cuidarse entre ellos si alguno no podría seguir con el recorrido, y como punto adicional, tenían la preferencia de ir a zonas naturales como también a monumentos con formas arquitectónicas relevantes de conocimiento.

“Creo que cuando viajas en grupo siempre es importante complementar, incluir las ideas de los demás, creo que no me parece que uno tenga que decidir por todos lo que se tiene que hacer...” (E. 2)

“Consideraría más que todos viajes familiares. no he tenido anécdotas ya que todo quedaba en familia es que como decirlo, a veces uno disfruta más los viajes con amistades que con la familia, depende del punto de vista de cada uno...” (E. 4)

“Conocer lugares, conocer gente, pasar momentos alegres, o sea más que todo eso, el conocimiento en general.” (E. 7)

“Creo que todos nosotros compartimos diferentes maneras de pensar, pero si llegamos a un solo acuerdo si podemos comportarnos a la par porque sabemos

que estamos yendo a un lugar que no conocemos y que no sabemos cómo es...”

(E. 10)

“Por trabajo, cosas de negocios, suelo llevar dinero aparte del que uso en viajes de negocios para hacer turismo, en realidad la comida es lo relevante, la foto puede ser en cualquier momento, comiendo, caminando en cualquier momento, lo más relevante para mi es la comida...” (E. 14)

“En ese caso siempre me pongo empática, si siento o veo que necesitan apoyo en una caminata y llevar algún tipo de equipamiento adicional y veo que se está cansando, pues la apoyo...” (E. 16)

DISCUSIÓN DE RESULTADOS:

BIENESTAR FISICO:

Conductas:

Según la presente investigación, dentro del marco de la mencionada subcategoría nos menciona que las conductas del ser humano son creadas por impulsos propios, como también inducidos, ya que la pandemia obligo a las personas a cambiar su estilo de vida referente a los viajes, los cuales tuvieron que ser cancelados hasta tener un mejor control de la misma, cambiando las conductas de las personas de manera drástica, aunque la pandemia actualmente ya esté más controlada que antes, las personas aún mantienen algunas conductas asimiladas cuando el virus era más agresivo.

Según Sanz et al. (2020) nos explica que la conducta es una forma de aprendizaje a lo desconocido, es por eso que menciona a la filosofía como una herramienta para aprender cosas que no suele hacer normalmente las personas.

Según Goldez (2020) en su investigación dio como resultado de investigación que los visitantes que llegan a zonas de selva, en relación al desarrollo del turismo de salud, en su gran mayoría, lo hacen por el turismo de bienestar que este lugar puede generar, el bienestar conductual sumado a actividades al aire libre, los hace sentir con energías positivas para seguir con las rutas turísticas planteadas y mejorar actitudes negativas.

De acuerdo al estudio realizado, la idea planteada en la presente investigación guarda relación con la idea propuesta por Sanz y Goldez, debido a que en ambas situaciones, se afirma que las conductas se aprenden teniendo en cuenta el génesis de un acontecimiento indistintamente sea positivo o negativo, con la finalidad de estar en una mejor preparación para futuras ocasiones similares en el caso de viajes, tener las actitudes correctas para de esa manera, atribuirse tranquilidad y seguridad durante recorridos predestinados

Adicionalmente como aporte de información se plantea qué de acuerdo a las conductas, aparte de ser aprendidas en hechos posiblemente fortuitos como en este caso la COVID19, también son imitadas mediante una histeria colectiva, como fue usar los protocolos de seguridad al momento de retomar los viajes a destinos turísticos, no porque estaban en la obligación de hacerlo, sino por la precaución a empeorar el propio estado de salud.

Hábitos:

Según la presente investigación, dentro del marco de la mencionada subcategoría nos menciona que los hábitos son actividades o pensamientos creados en el transcurso de vida de las personas, los cuales dejarlos o cambiarlos se torna difícil, contextualizando a temas de pandemia, las personas tuvieron que dejar de lado hábitos al aire libre que los hacía sentir bien consigo mismos, debido a eso, las personas intentaron retomar sus hábitos al exterior cuando la pandemia estaba mejor controlada pero les fue difícil ya que el daño mental estaba hecho y solo algunos pudieron tener determinación para retomarlos.

Según Garces (2019) los resultados de su investigación arrojaron que el turismo de bienestar tiene un gran potencial para desarrollar sostenibilidad, las personas que en este caso solo especifica a las de la tercera edad, junto al ecosistema juegan un papel importante para la simbiosis entre hombre y naturaleza cuando se adentran a actividades al aire libre.

Según Pérez et al. (2015) mencionan que las prácticas en los hábitos saludables ayudan lo suficiente para tener una mejor calidad de vida, comenzando

con los hábitos alimenticios como también hábitos de actividades físicas para mantener el cuerpo óptimo en la vida diaria.

De acuerdo al estudio realizado, la idea planteada en la presente investigación guarda relación con la idea propuesta por Garces y Pérez, debido a que en ambas situaciones se resalta la idea de poder tener un bienestar generado en hábitos creados para el mejor desempeño de la salud, por consiguiente, ambos autores plantean que un hábito saludable, puede mejorar incluso el estado mental del individuo que de preferencia se enfoca a personas mayores.

Como dato adicional, la mayoría de entrevistados no volvió a retomar sus actividades al aire libre porque tenía en mente que ya no era provechoso hacerlo, esto se debe a que cuando el hábito es cambiado repentinamente, el malestar generado repercute en el futuro.

Percepciones:

Según la presente investigación, dentro del marco de la mencionada subcategoría nos menciona que las percepciones de las personas varía en primer lugar, de acuerdo a comentarios de terceros, los cuales influyen en la percepción ya planteada y segundo de acuerdo a lo que ven presencialmente, contextualizando al turismo, tienen como primera instancia las opiniones de personas las cuales hayan estado en alguna zona en mención, o en todo caso si tienen conocimiento de las rutas seguras para llegar, luego buscan datos en internet, la zona en específico para ver si es buen lugar para visitar u optar por otro lugar.

Según Montoro (2021) nos menciona que los recursos que existen en un determinado lugar vendrían a ser el resultado de un producto, con la finalidad de poder crear un objeto de viaje vendible, y depende mucho del pensamiento de los visitantes aledaños.

Según Hayek (2018) señala que la expresión no es la única modalidad para dirigir una percepción, sino también puede llegar a reconocer acciones que tienen un origen de dirigirse a un objetivo en específico o probablemente también una

finalidad y esta al final puede tener características similares a los que uno padece cuando percibe fenómenos del día a día.

De acuerdo a lo expuesto, la idea planteada en la presente investigación, guarda relación con Montoro, por tener la percepción actual de zonas, convirtiéndolas a futuro un lugar potencial para un turismo de bienestar, esta iniciativa de negocio se basó en las percepciones que obtuvo cuando las visito, como también guarda relación con Hayek, ya que los entrevistados obtuvieron pensamientos de sus prospectos de viaje mediante acciones ya vividas y otras en planes, las cuales les ayudaron a tomar la decisión correcta cuando viajaban a sus destinos favoritos.

Como dato adicional, las personas entrevistadas mostraron aspectos positivos al ser consultadas por actividades al aire libre que les haga demostrar sus habilidades de adaptación a su nuevo medio ambiente, dependiendo de la percepción que tienen desde el momento que sienten que ya es necesario dejar de lado el estrés y relajarse fuera de su zona de confort.

BIENESTAR PSICOLÓGICO:

Satisfacción Personal:

Según la presente investigación, dentro del marco de la mencionada subcategoría nos menciona que la satisfacción personal surge después de presenciar por largo tiempo actitudes negativas que causan un estrés personal, u otras veces ansiedad, es ahí donde las personas buscan aislarse de ese contexto, y es donde surgen los viajes donde las personas pueden tener esa paz mental ya que se desligan de sus actividades rutinarias.

Según Palomino (2021) menciona que la satisfacción genera motivación a las personas, las cuales, teniendo una iniciativa de querer lograr sus objetivos en la vida, les genera bienestar, esto causa un mejor desempeño en la vida diaria de las personas, cuando logra liberar su mente.

Según Calero (2020) nos señala que la satisfacción personal tiene que ver con la manera de comprender a la vida en específico y sentir que esta tiene un

significado diferente en cada persona, lo que se debe hacer es evaluar lo que la vida puede darte, su contribución para que, de esa forma, las personas puedan desarrollar ese instinto de razón por la cual el vivir tenga un sentido.

De acuerdo a lo expuesto, los resultados emitidos en la presente investigación concuerdan con lo expuesto por Palomino ya que la población, la realización y motivación están directamente relacionados con la iniciativa de buscar lugares agradables para sentirse con mejor semblante, de igual manera guarda relación con Calero, ya que las personas entrevistadas tenían un objetivo en específico, sentirse bien consigo mismos y los viajes lo asociaban una meta a corto plazo con el afán de evitar aplazar demasiado su descanso mental.

Como dato adicional, los entrevistados demostraron que, a pesar de ser conscientes de algunas dificultades en sus zonas de confort por motivos singulares, siempre toman los viajes como excusas del cual necesitan esforzarse lo suficiente para lograr ese descanso anhelado en sus centros de labores y/o estudios.

Desarrollo de Actividades:

Según la presente investigación, dentro del marco de la mencionada subcategoría nos menciona que el desarrollo de actividades es indispensable para la fomentación de acciones que propiamente ayuden a un mejor desempeño físico, como también el mental, de acuerdo a eso, las personas entrevistaron demostraron interés en actividades al aire libre cuando viajan, ya que normalmente no son las que uno suele hacer en las zonas urbanas, además, es más tranquilo y limpio el ambiente de naturaleza.

Según Rejas y Valdivieso (2020) nos mencionan en sus resultados que, por el lado del turismo de bienestar, se necesita poder crear la conexión entre el turista de forma física y mental, esto va a generar que la oferta se diversifique de una forma mucho mayor y comprenda actividades que aporten más valor y significancia a este tipo de turismo.

Castellanos y Bazán (2015) aducen que actualmente existen modelos por los cuales el desarrollo tiene relación con las capacidades óptimas y los talentos

que pretenden tener un fin estratégico de los aspectos sociales en el desarrollo de percepciones representadas en personas.

De acuerdo a lo expuesto, los resultados emitidos en la presente investigación concuerdan con los resultados de Rejas y Valdivieso ya que una vez las personas tengan esa conexión consigo mismas, podrán tener mayor iniciativa de poder viajar a lugares que les ayudan a transmitirle conexiones físicas y mentales en actividades físicas. De igual manera guarda relación en una parte con Castellanos y Bazán, ya que las actividades dependen de capacidades y talentos innatos en las personas, pero no guarda relación en el aspecto turístico ya que no todas las personas cuentan con habilidades óptimas para realizar viajes, pero de igual manera se aventuran a realizarla por cuenta propia de superación.

Como dato adicional, las personas señalaron que tienen un cierto interés por desarrollar actividades al aire libre de más liberal, ya que descubren acontecimientos nuevos cuando viajan, sin embargo, más que el recorrido en sí, buscan tener una compañía agradable para que en el transcurso de viaje puedan transmitirle a alguien toda la experiencia vivenciada, junto a relatos que los incentive a seguir con los recorridos.

Crecimiento Personal:

Según la presente investigación, dentro del marco de la mencionada subcategoría nos menciona que, de acuerdo al crecimiento personal de los entrevistados al momento de escoger un viaje predestinado, la mayoría escoge la de distraerse de una rutina diaria estresante, otros prefieren la obtención de conocimiento, consideran que conocer más lugares, costumbres y personas los hará mejor en sabiduría, además en ambos casos disfrutan de estar en lugares nuevos y fuera de lo común.

Según Deesilatham (2016) da como resultado de su investigación la relación entre el turismo de bienestar con la forma y estilo de vida que esta puede generar, a pesar que no requiere ningún método invasivo, llega a influir en el estado anímico de las personas cual recurren a él.

Según Hessup et al. (2020) menciona que un turismo voluntario puede ser definido como las actividades basadas y fundamentadas por motivos altruistas enfocadas a el soporte a los demás mediante acciones propias con el fin de generar un bienestar propio.

De acuerdo a lo expuesto, los resultados emitidos en la presente investigación concuerdan con los resultados de Deesilatham debido a que el bienestar junto al estilo de vida es una forma de poder llegar a tener mejor confianza en uno mismo, esto se refleja al momento de priorizar acciones que hacen sentir un bienestar propio por encima de otras que pueda transmitir acciones negativas, también concuerda con el resultado de Hessup ya que el crecimiento personal parte de generar un beneficio propio a costa de generar beneficio para los demás, esto se rige a los viajes por los cuales las personas realizan actividades en pro de apoyar a los demás.

Como dato adicional, las personas entrevistadas tienen el interés por priorizar actividades por encima de otras con el fin de lograr predeterminadamente un viaje que tenga mucha influencia en su tranquilidad mental, sin embargo, toman esa acción en específico para poder tener un mejor concepto de la realidad en otros lugares y de esa manera poder compartir información valiosa con otras personas de su entorno con el objetivo de enriquecer su conocimiento.

BIENESTAR ESPIRITUAL:

Autoestima:

Según la presente investigación, dentro del marco de la mencionada subcategoría nos menciona que la autoestima parte del punto de vista de sentirse bien con uno mismo, y eso se contextualiza a poder lograr hacer actividades que aún no se hayan realizado pero siempre tuvieron iniciativa, como también actividades que mejoren la salud y el bienestar mental de las personas, priorizar esos aspectos durante viajes nos enrumba a pensar que las personas buscan no solo ocio, sino un beneficio propio de la salud cuando viaja.

Según Goldez (2020) en sus resultados menciona que Los turistas extranjeros que llegan a la zona de selva tuvieron interés por ser parte del turismo de bienestar, esto forjó a que obtuvieran información sobre alimentos de origen vegetal; como también actividades que te generan estabilidad mental.

Según De Souza y Hutz (2016) señalan que las líneas de búsqueda tienden a enfocarse en las diferencias de género, en su mayoría en la relación que puede llegar a tener la autoestima y también el perfil de un pesimismo defensivo en contraste a el logro de una meta en específico.

De acuerdo a lo expuesto, los resultados emitidos en la presente investigación concuerdan con los resultados de Goldez debido a las percepciones que tienen las personas en relación a su medio ambiente, este último puede influir en su toma de decisiones para mejorar su propio estilo de vida y de igual manera su autoestima. Sin embargo, discrepo con el resultado de De Souza y Hutz ya que la autoestima no solo depende de un género en específico, sino también de el apoyo que uno recibe, de acuerdo a mi investigación, estar con una compañía agradable sea géneros indistintos, lograba que una persona se sintiera mucho mejor cuando realizaba viajes.

De igual manera como dato adicional, las personas entrevistadas sostuvieron que a pesar que la salud es un factor importante en la vida de las personas, siempre tendrán mejor preferencia por el ocio, la aventura y las nuevas experiencias, y solo podrían acudir a temas médicos cuando ya tengan algún síntoma notable, dejando de lado la prevención.

Razonamiento Moral:

Según la presente investigación, dentro del marco de la mencionada subcategoría nos menciona que el razonamiento moral está presente en las personas desde actividades cotidianas hasta pensamientos a futuro, esto se debe a que las personas siempre buscan lo que las hace feliz, pero dejan de lado lo que les hace bien a la salud, por consiguiente cuando las personas viajan, tienden más a priorizar el ocio y la recreación por encima de mejorar su estado de salud, esto

hace dudar si las personas viajan normalmente para distraerse de una manera no saludable, o viajar para sentirse bien mentalmente hablando.

Según Calderón (2018) menciona en sus resultados que sería una buena idea tener moralidad a la hora de promover negocios turísticos, y consideraría que implementar una agencia de viajes que contenga netamente aspectos para un turismo de bienestar, se tendría que respetar como pilar clave el nivel de tranquilidad de las personas.

Según Ferriz et al (2018) menciona que el razonamiento moral engloba a un proceso netamente cognitivo que adecua a las personas a poder tener una opinión o pensamiento aceptable y ético frente a diferentes situaciones las cuales pueden estar en debate.

De acuerdo a lo expuesto, los resultados emitidos en la presente investigación concuerdan con los resultados de Calderón, ya que, al hablar del turismo de bienestar, se pone en la mesa aspectos propios de no solo ocio, sino también el sentirse bien con uno mismo. Por eso mismo mediante el pensamiento del autor, se aduce que pone como prioridad la moralidad para establecer establecimientos turísticos completos como siempre se suele buscar, de igual manera guarda relación con el resultado de Ferriz, ya que las personas cuando presienten que su estado mental está al límite del estrés o ansiedad, posponen otras actividades y priorizan las que los beneficien a sentirse mejor.

Como dato adicional, las personas no están muy enteradas de un turismo de salud, es el caso que anteriormente realizaban viajes a lugares por motivos de salud o relajación sin conocer que ya lo practicaban, siempre es bueno entender por qué las personas tienen esa iniciativa de sentirse bien viajando, y este tipo de turismo genera ese tipo de expectativa, ya que te ayuda a conectarte contigo mismo en una zona totalmente diferente a la habitual.

Patrones de comportamiento

Según la presente investigación, dentro del marco de la mencionada subcategoría nos menciona que las personas tienen patrones de comportamiento

que pueden ser influenciados a veces por la sociedad, como también por el grupo más cercano, esto se debe a que siempre uno busca encajar con los demás. En cuestión de viajes los entrevistados nos mostraron empatía hacia el grupo viajero, ya que tenían el pensamiento de ayudar para ser ayudados luego, este pensamiento puede ser la influencia para que otros integrantes del grupo lleguen a hacer lo mismo como actitud impulsada.

Según Hernández (2021) menciona en sus resultados que, de acuerdo a la relevancia del turismo de bienestar, como también al pensamiento de las personas en buscar un lugar donde poder librarse de todo lo negativo de la ciudad, se plantea estudiar el perfil de dichas personas y acomodar una ruta perfecta para ese tipo de turismo.

Según Barragán (2019) señala que los sudamericanos tienden a sentir ese desprecio a veces irreal de las personas de Europa, debido a las costumbres que contrastamos en cada continente, esto se debe a que el comportamiento propio influye a como una persona te percibe sin siquiera conocerte.

De acuerdo a lo expuesto, los resultados en la presente investigación concuerdan con el resultado de Hernández, que asegura tener la potestad de ver los patrones de comportamiento de las personas, para poder de esa manera, crear rutas las cuales cumplan las expectativas de las personas al momento de realizar viajes que tengan a la relajación como objetivo, de igual guarda relación con el resultado de Barragán ya que el comportamiento de una persona puede juzgarse a veces injustamente con solo saber el lugar de origen de dicho individuo.

Como dato adicional, los entrevistados demostraron empatía a la hora de viajar en grupos, ya que siempre mostraron ideas de inclusión al grupo de todas las personas, por lo que demuestra que al momento de viajar con personas que conoces en el camino, se genera esa iniciativa de poder estar en el grupo de manera leal y ser siempre comedidos de lo que sea necesario.

V. CONCLUSIONES

1. De acuerdo al turismo de bienestar, se puede concluir que este tipo de turismo, tiene una gran relevancia al momento de promoverse como una modalidad de terapia mental para las personas que sufrieron daño psicológico causado por el confinamiento durante la COVID-19, por lo que concluyo que actividades al aire libre en zonas de naturaleza, contribuyen eficientemente a la recuperación de la confianza de las personas para poder volverse a relacionar con su mundo exterior.
2. De acuerdo al bienestar físico, se concluye que actividades que tengan relación con el esfuerzo físico al momento de viajar, siempre s eran bienvenidas por las personas, ya que consideran que el cuerpo necesita estar en constante movimiento debido a actividades diarias necesarias para sobrevivir, y que los ejercicios siempre proporcionarían ese nivel de resistencia al cuerpo, por esa razón las personas demuestran consideración a realizar actividades físicas cuando viajan, ya que siempre están con la iniciativa de atreverse a cosas nuevas en lugares totalmente diferentes de su zona habitual.
3. De acuerdo al bienestar psicológico, se concluye que la pandemia causo efectos indirectos en las personas en sus estados emocionales/mentales especialmente en personas durante el confinamiento, es donde el turismo de bienestar propone una idea muy específica de poder causar un bienestar a la persona mediante actividades en ambientes de naturaleza ya que beneficia en muchos aspectos a las personas que padecen ansiedad o depresión debido a que pueden desarrollar actividades nuevas generando asertividad y confianza.
4. De acuerdo al bienestar espiritual, se concluye que las personas al momento de realizar viajes, siempre suelen priorizar espacios nuevos y con ambientes totalmente naturales, esto se debe a que las personas tienden a buscar el sentido de su vida y existencia en la naturaleza. Otro punto importante que recalcar es la relevancia de actividades de ocio por encima de las de bienestar a la salud, de igual manera se genera una discrepancia entre los métodos médicos tradicionales contras los métodos naturales en torno a generar un bienestar a la salud, el desenlace dependerá de la perspectiva ética de una persona.

VI. RECOMENDACIONES

1. En relación al turismo de bienestar, es necesario tener en cuenta los beneficios diversos que este puede causar a las personas que lo experimenten, por consiguiente es recomendable aventurarse a ser parte de este tipo de turismo ya que genera esa estabilidad mental de las personas por cualquier indicio de actividad mental negativa que afecta al rendimiento normal diario de las personas que la padezcan, como también hacer hincapié a gobiernos regionales para promover este tipo de turismo beneficioso al visitante.
2. De igual manera en el bienestar físico, su desarrollo va dirigido principalmente a personas que están acostumbradas a la monotonía de la vida urbana, se recomienda ser parte de actividades que puedan mejorar el estado físico en viajes como el trekking, también los deportes de aventura pueden tener muchos beneficios como por ejemplo el canotaje, rappel, escalada, etc. y por esa razón empresas de sector privado deberían dar un servicio de mejor calidad y seguridad al momento de vender dichas actividades turísticas.
3. Tomando al bienestar psicológico, esto va dirigido a aspectos negativos mentales causados en las zonas urbanas que se derivan del estrés, la ansiedad y a veces depresión causados por el trabajo, estudios, etc. El bienestar psicológico se basa en asertividad de las personas a situaciones adversas, por consiguiente, se recomienda algunas actividades como la meditación, el yoga. Otra actividad poco conocida pero interesante son los baños de bosque. Se recomienda a gobiernos locales que propicien dichas actividades, y de igual manera la adecuación de lugares agradables para desarrollarlas.
4. En el caso del bienestar espiritual, es también muy relevante ya que se basa en el comportamiento conductual y cognitivo hacia uno mismo. De acuerdo a eso, se recomienda realizar actividades propias de los gustos singulares de cada uno sin influencia de nadie, por ejemplo, actividades como el Mindfulness, también la ayahuasca en zonas de selva. De igual manera se solicita al Ministerio de la salud brindar más información de dichas actividades al público.

REFERENCIAS

- Abanto, H. (2019). Physical Wellness Programs In Public Elementary Schools In The Division Of Lucena City. *International Journal of Advanced Research and Publications*, 3 (11), 42 - 52. <http://www.ijarp.org/published-research-papers/nov2019/Physical-Wellness-Programs-In-Public-Elementary-Schools-In-The-Division-Of-Lucena-City.pdf>
- Abdul, H., Tatoglu, E. & Mohamad, S. (2021). A Review of Spiritual Tourism: A Conceptual Model for Future Research. *Tourism and Hospitality Management*, 27(1), 119-141. <https://doi.org/10.20867/thm.27.1.8>
- Aranzamendi, L. (2015). *Investigación jurídica de la ciencia y conocimiento científico*. Editora jurídica Grijley. <https://www.marcialpons.es/libros/investigacion-juridica-de-la-ciencia-y-el-conocimiento-cientifico/9789972044823/>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Grupo editorial patria. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales de consulta/Drogas d e Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_d_e_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf)
- Barragan, A., Yamada, A. & Gilreath, T. (2019). Psychological Distress Behavioral Patterns Among Latinos: We Don't See Ourselves as Worthless. *Community Mind Health*, 55, 232–240. <https://doi.org/10.1007/s10597-018-0273-5>

- Barrantes, K. y Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 17 (1), 101 – 123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935006>
- Barrera, M. y Flores, M. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(3), 80-92. <https://doi.org/10.18175/VyS11.2.2020.4>
- Bravo, X. y Osorio, B. (2017). Criterios de Calidad y Rigor en la metodología Cualitativa. *Gac Pedagog*, 36, 62-74. https://www.researchgate.net/profile/BelkysOsorio/publication/337428163_Criterios_de_Calidad_y_Rigor_en_la_Metodologia_Cualitativa/links/5dd6e56f299bf10c5a26bb14/Criterios-de-Calidad-y-Rigor-en-la-Metodologia-Cualitativa.pdf
- British Broadcasting Corporation [BBC news]. (2022, 05 de mayo). COVID: el número real de muertes por la pandemia en todo el mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61333739>
- Calderón, A. (2018). *Plan de Negocios de una agencia de viajes enfocada en ofrecer paquetes turísticos de turismo de bienestar del Departamento de Cundinamarca* [Tesis de pregrado, Universidad externado de Colombia] Biblioteca Digital. <https://bdigital.uexternado.edu.co/handle/001/2256>

- Calero, O. (2020). Analizando la tensión laboral de los psicólogos del ámbito clínico, mediante su resiliencia y bienestar. *Revista de investigación de psicología*, 23 (2), 83 – 97. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19234>
- Canova, C., Tito, J., Figueira, T. y Judit, V. (2020). Bienestar espiritual de adultos jóvenes del municipio libertador San Martín, entre ríos, Argentina. *Revista colombiana de enfermería*, 18(3), 1 – 11. <https://doi.org/10.18270/rce.v19i1.2537>
- Castellanos, D. y Bazán, A. (2015). Apoyo familiar en escolares de alta capacidad intelectual de diferentes contextos socioeducativos. *Psicología*, 33 (2). <https://link.gale.com/apps/doc/A450507345/PPPC?u=univcv&sid=bookmark-PPPC&xid=ff7e4d72>
- Castillo, W. y Dorta, A. (2017). Crítica científica. Una propuesta metodológica. *Educación médica*, 18 (4), 285 - 288. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6377392>
- Chaverri, D. (2018). Delimitación y justificación de problemas de investigación en ciencias sociales. *Ciencias sociales*, 157, 185 – 193. <https://doi.org/10.15517/rcs.v0i157.32189>
- Deesilatham, S. (2016). *Wellness Tourism: Determinants of Incremental Enhancement in Tourists' Quality of Life* [Tesis de doctorado, University of London] British Library. <https://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.736256>

De la Hoz, A. y Muñoz, F. (2016). Análisis de los determinantes de la predisposición a visitar un destino de turismo de bienestar: Tipologías del turista potencial. *Tourism & Management Studies*, 12(2), 84 - 95. <https://doi.org/10.18089/tms.2016.12210>

De Souza, L. & Hutz, C. (2016). Self-compassion and its Relationships with Self-esteem, Self-efficacy and Sociodemographic Aspects. *Padeia*, 26(64), 181-188. <https://doi.org/10.1590/1982-43272664201604>

Dini, M. & Pencarelli, T. (2021). Wellness tourism and the components of its offer system: a holistic perspective. *Tourism Review*, 77(2), 394 - 412. <https://doi.org/10.1108/TR-08-2020-0373>

Esteban, N. (2018). Tipos de Investigación. *Repositorio institucional USDG*, 1-4 https://core.ac.uk/display/250080756?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1

Estrada, E. y Mamani, L. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes universitarios*, 10(4), 56 - 68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>

Félix, A., Zepeda, A. y Villafuerte, J. (2022). Turismo en tiempo de pandemias. covid-19 en Latinoamérica. *Turismo Y Sociedad*, 29, 129 - 155. <https://doi.org/10.18601/01207555.n29>

- Ferriz, L., Sobral, J. & Gómez, J. (2018). Moral reasoning in adolescent offenders: a meta-analytic review. *Psicothema*, 30(3), 289 – 294.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2017.378>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201 - 229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Galeano, D. (2018). *El turismo de bienestar como desestacionalizar la oferta en Baleares* [Tesis de pregrado, Universidad de las islas baleares] Repositorio UIB. <http://hdl.handle.net/11201/148130>
- Garces, Y. (2019). *Propuesta de ruta de turismo de salud para la tercera edad y su relación con el desarrollo turístico sostenible en los baños termales de churin,2018: caso la meseta*. [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres] Repositorio académico USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4583>
- García, L. y Díaz, B. (2022). Comunicación, jugadas estratégicas y análisis: un análisis de la economía experimental. *Apuntes del cenés*, 41 (73), 1 - 27.
<https://doi.org/10.19053/01203053.v41.n73.2022.13496>
- Goldez, L. (2020). “Yo vine a curarme”: el turismo de bienestar en Tarapoto (San Martín, Perú) y las experiencias de los turistas extranjeros que llegan a esa ciudad. [Tesis de magíster, Pontificia universidad católica del Perú] Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17332>

- Gómez, O., Henao, A., Fuentes, A., Díaz, L., y Molano, M. (2019). Bienestar espiritual en el ámbito hospitalario: aportes para la humanización en salud. *Revista Latinoamericana De Bioética*, 36 (1), 51-62. <https://doi.org/10.18359/rbi.3627>
- Guerrero, R., De oliva, T. y Ojeda. G. (2017). Acercamiento al escenario fenomenológico en México: Relato de experiencia. *Revista brasileña de enfermería*. 70 (4), 885 - 890. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0601>
- Hayek, F. (2018). Reglas, percepción e intangibilidad. *Business And Economics-- Domestic Commerce*, 15 (1), 409 - 435. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/reglas-percepción-e-inteligibilidad/docview/2123020174/se-2?accountid=37408>
- Hernández, C., Bohórquez, M., Nieto, I. y González, H. (2020). Clúster de turismo en salud: Contexto global de este modelo. *Archivos venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (1), 39 – 48. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/clúster-de-turismo-en-salud-contexto-global-este/docview/2407571723/se-2?accountid=37408>
- Hernández, R. (2021). *Turismo de salud y bienestar en la Región de Murcia. Un análisis socio jurídico*. [Tesis de doctorado, Universidad de Murcia] Digitum biblioteca universitaria. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/113583>
- Heesup, H., Soyeun, L. & Sunghyup, H. (2020). Tourism and altruistic intention: Volunteer Tourism Development and Self-interested value. *Intention and*

tourism/hospitality development, 12 (5), 1 – 14.
<https://doi.org/10.3390/su12052152>

Instituto de salud mental [INS] (2022). *Personas con trastorno bipolar tuvieron mayor dificultad para afrontar la pandemia y el encierro por el covid-19.*
<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2022/011.html>

López, R., Medina, O., Mendoza, B., Arenas, B., Araque, F., Jaimes, G., Julio, Y. y Cotrino, J. (2020). Bienestar psicológico en mujeres víctimas en conflicto armado durante el confinamiento en pandemia por COVID -19.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4545990>

Merino, J. (2019), El «método» o proceso científico como función empresarial: una nueva aplicación de la teoría del conocimiento de Huerta de Soto. *Business And Economics-Domestic Commerce*, 16(2), 221 – 239.
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/el-método-o-proceso-científico-como-función/docview/2410496781/se-2?accountid=37408>

Ministerio de salud (2022), *Vacuna COVID 19 en el Perú.*
<https://www.minsa.gob.pe/reunis/data/vacunas-covid19.asp>

Mishra, D. & Panda, R (2021). How Delightful is Indian Wellness Tourism? A ethnographic Study. *Advances in Hospitality and Tourism Research (AHTR)*, 9 (1), 132 – 156. <https://doi.org/10.30519/ahtr.784232>

- Montoro, F. (2021). *Turismo de bienestar holístico en Menorca: posibilidades y limitaciones* [Tesis de maestría, Universitat Oberta de Catalunya] Repositorio UOC. <http://hdl.handle.net/10609/129166>
- Niño, S. y Duarte, S. (2015). Georreferenciación de las termas con alternativas de desarrollo para el Turismo de Bienestar en la región Cundinamarca. *Perspectiva geográfica*, 20 (1), 203 – 224. <https://doi.org/10.19053/01233769.4506>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación. Cualitativa –cualitativa y redacción de tesis*, Ediciones de la U. <https://fdiazca.files.wordpress.com/2020/06/046.-mastertesis-metodologicc81a-de-la-investigaciocc81n-cuantitativa-cualitativa-y-redacciocc81n-de-la-tesis-4ed-humberto-ncc83aupas-paitacc81n-2014.pdf>
- Olivera, M. y Simkin, H. (2016). Factores de la personalidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *Hologramatica*, 1 (25), 77 – 96. <https://www.cienciared.com.ar/ra/doc.php?n=2007>
- Palomino, O. (2021). *Turismo de bienestar: factores de motivación, satisfacción y customer engagement* [Tesis de pregrado, Universidad peruana de ciencias aplicadas] Repositorio UPC. <http://hdl.handle.net/10757/655865>
- Paz, F. (2020). Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19. *Diario el peruano*. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que->

declara-estado-de-emergencia-nacional-po-decreto-supremo-n-044-2020-
pcm-1864948-2/

Pérez, J., Tercedor, P. y Delgado, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 32 (2), 534 – 544
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.2.9144>

Pineda, M. y Falla, P. (2017). Turismo termal como opción de turismo de bienestar en Colombia: un estudio exploratorio. *Equidad y desarrollo*, 1 (27), 105– 124.
<https://doi.org/10.19052/ed.3749>

Puente, M. (2017). Turismo de salud: dinámica internacional y el caso de Colombia. *Universidad del Norte*.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=1537242&lang=es&site=eds-live>.

Puertas, P., González, G. y Sanchez, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 10 - 24.
<http://hdl.handle.net/10481/48957>

Rejas, A. y Valdivieso, G. (2020). *Elementos y acciones necesarios para impulsar la oferta del turismo de salud en el Perú* [Tesis de bachiller, Universidad peruana de ciencia aplicadas] Repositorio académico UPC.
<http://hdl.handle.net/10757/654056>

- Rojas, M. (2018). *El turismo termo medicinal en los baños de la Collpa y su influencia en el desarrollo turístico de la provincia de Huaral - Región Lima* [Tesis de doctorado, Universidad San Martín de Porres] Repositorio académico USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/3457>
- Sanz, A., Rubio, A. y Luciano, B. (2020). Consideraciones sobre conducta infantil y confinamiento en la crisis por COVID-19 desde la perspectiva funcional del Análisis de la conducta y ACT. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy; Almería, 20 (2), 115 - 129.* <https://www.proquest.com/scholarly-journals/consideraciones-sobre-conducta-infantil-y/docview/2415031241/se-2?accountid=37408>
- Suarez, F. y Gómez, C. (2017). Aspectos éticos en la investigación etnográfica en salud. El papel del comité de ética de la investigación. *Persona y bioética, 21 (2), 330 – 343.* <https://doi.org/10.5294/pebi.2017.21.2.11>
- Tezak, A. (2019). Wellness and healthy lifestyle in tourism settings. *Tourism Review, 74 (4), 978 - 989.* <https://doi.org/10.1108/TR-02-2019-0046>
- Troncoso, C. y Amaya, A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la facultad de Medicina, 65 (2), 329 – 332.* <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>
- Velásquez, S. (2019). Terma colores: Un proyecto de turismo de bienestar que tiene en cuenta la riqueza de los conocimientos indígenas. *Vía tourism review, 15.* <https://doi.org/10.4000/viatourism.3414>

- Viotti, N. (2018). Mas allá de la terapia y la religión una aproximación relacional a la construcción espiritual del bienestar. *Salud colectiva*, 14 (2), 241 – 256.
<https://doi.org/10.18294/sc.2018.1519>
- Xu, J., Kang, Q. & Song, Z. (2015). The current state of systematic reviews in library and information studies. *Library & information science research*, 37 (4), 296 - 310. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2015.11.003>
- Ziping, Y. (2019), Health and Wellness Tourism in China: Concept and Development. *Journal of Landscape Research*, 11 (6), 148 - 150.
<https://doi.org/10.16785/j.issn1945-989x.2019.6.035>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

TÍTULO: TURISMO DE BIENESTAR PARA LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19 EN LOS CIUDADANOS DE LIMA METROPOLITANA, 2022							
PROBLEMAS	OBJETIVOS	UNIDAD TEMÁTICA	CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	METODOLOGÍA		
<p>Problema general:</p> <p>¿Cómo el turismo de bienestar beneficia a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022</p>	Turismo de bienestar	Bienestar físico	Conductas	<p>Tipo de Investigación: básica</p> <p>Enfoque: Cualitativo</p> <p>Diseño de Investigación: Fenomenológico</p> <p>Participantes: 20 Habitantes de Lima metropolitana</p> <p>Técnica: Entrevista</p> <p>Instrumento: Guía de entrevista</p>		
				Hábitos			
				Percepciones			
<p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cómo el bienestar físico beneficia a la salud mental en tiempos de COVID -19 en los ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022?</p> <p>¿Cómo el bienestar psicológico beneficia a la salud mental en tiempos de COVID -19 en los ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022?</p> <p>¿Cómo el bienestar espiritual beneficia a la salud mental en tiempos de COVID -19 en los ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022?</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar en el ámbito turístico al bienestar físico como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.</p> <p>Identificar en el ámbito turístico al bienestar psicológico como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.</p> <p>Identificar en el ámbito turístico al bienestar espiritual como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022</p>		Bienestar psicológico	Satisfacción personal			
						Desarrollo de capacidades	
						Crecimiento personal	
						Bienestar espiritual	Autoestima
				Razonamiento moral			
				Patrones de comportamiento			

Anexo 2: Matriz de Categorización

TÍTULO: TURISMO DE BIENESTAR PARA LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19 EN LOS CIUDADANOS DE LIMA METROPOLITANA, 2022						
UNIDAD TEMÁTICA	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	CATEGORÍAS	SUB CATEGORÍAS	PREGUNTAS	INSTRUMENTO
Turismo de bienestar	Es la suma de todas las relaciones resultantes de un viaje realizado, cuyo motivo principal es el de mantener o promover la salud y el bienestar físico, psicológico, espiritual y/o social	Según la definición conceptual de turismo de bienestar, se evaluará a las categorías en relación a la variable, para comprobar mediante entrevistas, si el turismo de bienestar tiene potencial para sobrellevar una salud mental positiva durante el COVID 19	Bienestar físico	Conductas	- ¿Qué conductas ha adoptado ahora en relación a viajes en contraste a tiempos cuando no existía la pandemia? - ¿Cuáles su actitud cuando viaja a lugares turísticos?	Guía de entrevista
				Hábitos	- ¿Que hábitos al aire libre dejó de realizar usted a causa de la pandemia? - ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?	
				Percepciones	- ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza? - ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted visitar zonas de naturaleza?	
			Bienestar psicológico	Satisfacción personal	¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que le brinda? - ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?	
				Desarrollo de actividades	- ¿Qué actividades le gusta practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior? - ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?	
				Crecimiento personal	- ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación? - De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?	
			Bienestar espiritual	Autoestima	- ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar? - ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?	
				Razonamiento moral	- ¿Si le dieran a escoger un viaje de salud o de aventura, cual escogería? ¿Y por qué? - ¿Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminata, etc.) son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?	
				Patrones de comportamiento	- Aparte del ocio ¿Cuáles son otras razones por las que realiza viajes? - Durante viajes grupales, ¿cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?	

Anexo 3: Guía de entrevista

ENTREVISTA A LOS PARTICIPANTES DE LIMA METROPOLITANA EN RELACIÓN AL TURISMO DE BIENESTAR

Estimado(a) Sr. / Sra. / Srta.

La presente investigación titulada Turismo de bienestar para la salud mental en tiempos de covid-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022; el cual tiene por objetivo Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022, con la finalidad de desarrollar una investigación de tipo académica como estudiante de la Escuela de Administración en Turismo y Hotelería de la Universidad César Vallejo. Por lo cual le agradecería responder la presente guía de entrevista con las instrucciones que se detallan a continuación, indicando que los datos obtenidos en la entrevista tendrán uso de carácter académico con fines de investigación.

Consentimiento informado:

¿Desea participar y otorgar su consentimiento para hacer uso de los datos en la presente investigación y se publiquen a través del repositorio institucional de la Universidad César Vallejo?? Por favor marque con una (X) su respuesta.	SI	NO
---	----	----

N° de entrevista:

Nombre y apellido del entrevistado:

Fecha de entrevista:

Edad:

Ocupación:

Horario de inicio de la entrevista:

Horario de término de la entrevista:

Lugar de la entrevista:

CATEGORÍA 1: Bienestar físico

Sub- categoría 1: Conducta

- ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía la pandemia?
- ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Subcategoría 2: Hábitos

- ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?
- ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Sub- categoría 3: Percepciones

- ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?
- ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

CATEGORÍA 2: Bienestar psicológico

Sub- categoría 1: Satisfacción personal

- ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de la naturaleza? ¿sabe de los beneficios que brinda?
- ¿Como se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Sub- categoría 2: Desarrollo de actividades

- ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?
- ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿Por qué?

Sub- categoría 3: Crecimiento personal

- ¿Que aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?
- ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

CATEGORÍA 3: Bienestar espiritual

Sub- categoría 1: Autoestima

- ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?
- ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Sub- categoría 2: Razonamiento moral

- Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?
- ¿Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Sub- categoría 3: Patrones de comportamiento

- Aparte del ocio ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?
- Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

ANEXO 4. Tabla de validación de expertos



FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN EN TURISMO Y HOTELERÍA
TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Lima, 16 junio de 2022

Apellido y nombres del experto: Ramos La Rosa Patricia

DNI: 42929056 Telefono: 991352092

Título/grados: Lic. En Turismo y H. Lic. Administración. Mg. Ecología y Gestión Ambiental Mg. Gestión de RRHH, Dra. Administración en Negocios Globales.

Cargo e institución en que labora: Docente Universidad César Vallejo

Mediante la tabla de evaluación de expertos, usted tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con "x" en cada una de las celdas.

ITEM	INACEPTABLE					ACEPTABLE					OBSERVACIONES	
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90		100
1										x		
2										x		
3										x		
4										x		
5										x		
6										x		
7										x		
8										x		

Promedio de valoración: 90

FIRMA DEL EXPERTO

**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
 ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN EN TURISMO
 Y HOTELERÍA TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

Lima, 21 de junio de 2022.

Apellido y nombres del experto: Dra. Verónica Zevallos Gallardo.

DNI: 41726975 Teléfono: 932371609

Título/grados: Dra. en Administración.

Cargo e institución en que labora: Universidad Cesar Vallejo. Coordinadora de Escuela ATH.

Mediante la tabla de evaluación de expertos, usted tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con "x" en cada una de las celdas.

ITEM	INACEPTABLE					ACEPTABLE					OBSERVACIONES	
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90		100
1										X		
2										X		
3										X		
4										X		
5										X		
6										X		
7									X			
8									X			

Promedio de valoración: 89%




Dra. Verónica Zevallos Gallardo.
 Coordinadora de la Escuela Profesional de Administración en
 Turismo y Hotelería –LN

**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
 ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN EN TURISMO Y HOTELERÍA
 TABLA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

Lima, 16 de junio del 2022

Apellidos y nombres del experto: Castillo Canales. Braulio Antonio

DNI: 47011880 Teléfono: 984214226

Título/grados: Maestro

Cargo e institución en que labora: Coordinador Académico – UCV Callao

Mediante la tabla de evaluación de expertos, usted tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con "x" en cada una de las celdas.

ITEM	INACEPTABLE					ACEPTABLE					OBSERVACIONES	
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90		100
1											x	
2											x	
3											x	
4											x	
5											x	
6											x	
7											x	
8											x	

Promedio de valoración: 100



FIRMA DEL EXPERTO

ANEXO 5. Consentimiento informado de los entrevistados

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. (Si corresponde) La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Wendylín Palacios Echevarría, con DNI N° 77048362
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

Wendylín Palacios Echevarría

(Firma)

01/08/22

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. (Si corresponde) La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Sue Ramirez Da Silva, con DNI N° 46159848
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

SUE RAMIREZ DASILVA



03-08-22

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Juana Bright Castro Espinoza, con DNI N° 76547000
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

Juana Bright Castro

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)



Firma del Participante

09/08/2022

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Moscol Moscol Jorge Luis, con DNI N° 96169757
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

<u>Jorge Luis Moscol Moscol</u>		<u>9-8-22</u>
Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo SHIRLEY AMBAZ CHUPITAZ GAMARRA, con DNI N°: 47931506
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

SHIRLEY CHUPITAZ GAMARRA



10-08-22

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Montoya Pichen Gabriela, con DNI N° 70056452
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

MONTAYA PICHEN GABRIELA

[Firma]

10/08/22

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Rita Angelica Alegre Valverde, con DNI N° 07758818
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

Rita Angelica Alegre Valverde
Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Rita Alegre Valverde
Firma del Participante

11/08/22
Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

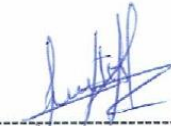
Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Nicole Fuentes HERNANDEZ, con DNI N° 76566847
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

Nicole Fuentes HERNANDEZ

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)



Firma del Participante

20/08/22

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Nelly V. Lopez Pacaya, con DNI N° 71089316
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

Nelly V. Lopez Pacaya

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

nel

Firma del Participante

06/09/22

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo EDGAR LOPEZ PACAYA, con DNI N° 71090454
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

EDGAR LOPEZ PACAYA

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

(E-L)

Firma del Participante

06/09/22

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Jose Riquel Fernandez Cortiza, con DNI N° 73074983
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

Jose Riquel Fernandez Cortiza 

Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Fecha <u>09-09-2022</u>
--	------------------------	-------------------------

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Eilyn Guiliane Ramirez Verano, con DNI N° 41887935
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

Eilyn G. Ramirez Verano

Ramirez

05/09/22

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Josefin Paola Canelo Valencia, con DNI N° 70507770
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

Josefin Paola Canelo Valencia



13-09-2022

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Oscar Miguel Bravo Cabezas, con DNI N° 7261341
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

<u>Oscar Miguel Bravo Cabezas</u>	<u>Oscar</u>	<u>13/09/2022</u>
Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo: ELIZABETH SORIANO CARBAJAL, con DNI N° 76565452
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

ELIZABETH SORIANO CARBAJAL



16-09-2022

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Malu Sandy Contreras Rodríguez, con DNI N° 48047992
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

Malu Sandy Contreras Rodríguez



17/09/22

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Leslie Anabel Marco Fuentes, con DNI N° 48329756
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

Leslie Anabel Marco Fuentes

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

[Firma]

Firma del Participante

20-09-22

Fecha

Consentimiento Informado para participantes de Investigación

El autor: Rojas Velarde Yilnar Alexander, de la Universidad privada Cesar Vallejo; cuyo objetivo de estudio es: Analizar al turismo de bienestar como beneficio a la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima metropolitana, 2022.

Me presento y le solicito por favor, participar en este estudio, el cual tiene que responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los medios que contienen las grabaciones se destruirán. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo Valeria Nasnda Arce Rojas, con DNI N° 73023365
acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Rojas Velarde, Yilnar Alexander cuyo teléfono es: 951426161.

<u>Valeria Nasnda Arce Rojas</u>	<u>V. Arce</u>	<u>26-09-22</u>
Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Fecha

ANEXO 6. Transcripción de entrevistas

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS	
N° de registro: 001	
Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 01/08/22
Ciudadanos de Lima metropolitana	Fecha de llenado de ficha: 01/08/22
Tema: Turismo de bienestar	
Informante: Palacios Echenique, Wendylin Alexandra	
Contextualización: Lugar de trabajo	
Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?</p>	
<p>Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Antes no bueno, como decirlo, no disfrutaba mejor el tema del viaje porque sabía que en una siguiente oportunidad podía viajar, sin embargo, ahora aprovecho y saco el mayor beneficio que puedo en relación al viaje que tengo.</p>	
<p>Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?</p>	
<p>Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Ahora en la actualidad viajo muy poco, pero a los lugares que ya he ido, me he aventurado a poder ir sola y yo misma poder disfrutarlo.</p>	
<p>Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?</p>	
<p>Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Demasiados, desde ir al parque, hasta nadar, hacer natación, jugar vóley, sacar a pasear a mis mascotas, si eso diría principalmente. Practicar natación, lo practico desde el año 2017, por ocio.</p>	
<p>Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?</p>	
<p>Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: A mí me encanta tomar un montón de fotos, me gusta tomarme fotos, grabar el paisaje, los lugares que he ido normalmente han sido de vegetación, porque siento que, es más, que voy a escuchar mas la naturaleza, el canto de las palomas, pisar el césped, es muy diferente pisar el césped, por ejemplo, al pisar el césped puedes sentarte, pero en la tierra te puedes ensuciar.</p>	
<p>Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?</p>	
<p>Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Bueno, si la actividad física consiste en hacer trekking por ejemplo, pues me arriesgo pero si es hacer otro tipo de actividad, por ejemplo, nadar en el rio o cosas así, no me agrada mucho, porque pues eso consiste en tener que dejar tus cosas a un</p>	

lado, distraerte ahí, en cambio en el trekking uno mismo carga sus cosas y hay una gran diferencia en eso.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Me genera estabilidad emocional, me quita el estrés, de la misma sociedad y la del trabajo.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: No, estaría bueno si saber porque, así como el yoga trae beneficios al cuerpo mismo, supongo que alguna otra actividad al aire libre le debe generar ese beneficio.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Super tranquila, tranquila porque no, e incluso si no hay señal mucho mejor, porque no estoy pendiente si me van a escribir, o si me van a llamar o si hay alguna llamada perdida o si me llama un familiar o el novio, simplemente me dedico a hacer lo que estoy haciendo, disfrutarlo.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Si actualmente realizo una que es el trekking, irme así de mochilera el fin de semana, el día completo a algún lugar que no conozco y tener que olvidarme de todos. Si, me fui mucho antes de pandemia, me fui a los tubulares de songos, donde en aquel tiempo songos todavía no era conocido, entonces me fui con un grupo de amistades que ya había ido, ya habían hecho experiencia y para mí era mi primera vez, la caminata entonces agarre y ni bien pasaron como unos diez minutos caminando se me bajo la presión. Fue una experiencia muy cómica porque si sabían, ellos si supieron cómo reaccionar, en cambio yo no supe cómo reaccionar, me cuidaron, me estabilicé y continue la marcha.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: No, prefiero actividades de manera solitaria, porque puedo identificarme mejor conmigo misma, puedo escucharme a misma, puedo hablar conmigo misma, hacer un mejor análisis, en cambio con personas como que hay un tema de distracción para mí, no me puedo concentrar, me abrumba mucho las personas. Viendo mi lado psicológico, me ayuda bastante viajar sola, me ayuda demasiado porque justamente es eso, me ayuda a volver a conocerme ya que me he perdido durante muchos meses y en los últimos 3 meses estoy recuperándome de un proceso un poco dificultoso, y es por eso principalmente que prefiero viajar sola aunque obvio que tiene sus desventajas como costos elevados, no tienes con quien

compartir, no tienes con quien te tome la foto, aparte de que corres el riesgo de que te puedan robar, te puedan secuestrar, etc.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Principalmente el tener que despejarme, normalmente cuando viajo, el celular no lo uso para responder los WhatsApp, solo lo uso para tomarme fotos, creo que eso es la actividad que más hago.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Es que uno se despeja, uno se olvida de muchas cosas, uno se desconcentra de la realidad y va a otra, y considero que es algo muy importante porque todos necesitamos salir de un momento de la presión que tienes diariamente como el ambiente social, como también el laboral, o en lo familiar y creo que es lo más relevante.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Todavía no he podido encontrar alguna que haya mejorado mi estado de salud, quizás sería, no sé, irme a todas las playas del Perú, me ayudaría a perder el miedo a nadar en aguas movidas.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: A ya, primero que, si voy a viajar sola o acompañada, que nadie conozca el lugar, ese es el primer objetivo, que nadie lo conozca para no ser una mata ilusiones, hay gente que viaja donde ya conoce y quiere volver una y otra vez en cambio a mi solo me gusta ir una vez y si voy otra vez por ahí, de paso nomas. Eh, después otra, mmm, sería, o creo que eso es lo principal.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Un viaje de salud, porque considero que no voy a disfrutar ninguna aventura si es que no tengo estabilidad. Preferiría bienestar psicológico, porque el poder del nivel psicológico es demasiado fuerte, demasiado grande, lo físico se puede recuperar haciendo ejercicio, una buena dieta, haciendo una mejor rutina diaria de alimentación, sin embargo, lo mental, lo psicológico, no se recupera ni por más que haga una dieta, ni por más que haga ejercicios, es muy difícil tener que afrontar esa parte psicológica porque te das cuenta que estas solo, no estas acompañado.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Considero que ayudan, aportan, no que son mejores, porque uno no puede disfrutar su viaje cuando esta de ánimos tristes, yo por ejemplo no lo disfruto, yo estoy aquí gracias a mi medicación, estoy aquí porque recibo mi terapia psicológica y mi terapia psiquiátrica.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Mas que todo para olvidarme de la realidad, porque estoy acostumbrada a ver todos los días la computadora, a ver cantidad de gente aglomerada, ver cómo, todo el tema de cocinar, limpiar, quehaceres de casa.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 1. (Wendylin). Respuesta: Intento ser lo más optimista posible, porque soy una aguafiestas en viajes grupales, pero intento ser lo más optimista, dar opciones de puntos donde reunirnos para tomarnos fotos, cosas así, donde encontrar un hospedaje, o encontrar un punto donde comer, intento ser lo más optimista.

Evidencia fotográfica:

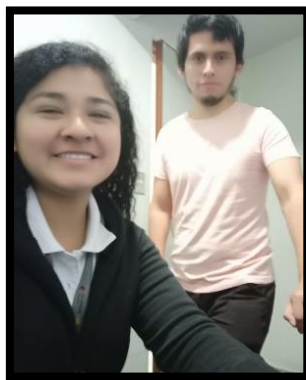


Figura 1 y 2. Entrevista a Wendylin
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 21:20 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 002

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 03/08/22

Fecha de llenado de ficha: 03/08/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Sue Ramírez da Silva

Contextualización: Lugar de Trabajo

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Bueno, buenas tardes, yo creo que ahorita hay, este, un temor a conocer otros lugares por el miedo al contagio, por exposición a las demás personas mayormente antes de la pandemia he viajado a algunos pueblitos alejaditos como por ejemplo Tarapoto y lugares aledaños a Tarapoto y la gente por ahí no usa protección entonces en estos tiempos de pandemia es un poco el temor eso de ser contagiados por el virus.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: He realizado, en tiempos de pandemia he realizado algunos viajes turísticos por la zona acá cerca a Lima si hemos usado los implementos de seguridad las mascarillas, el alcohol, pero en los lugares turísticos donde se reúnen una cierta cantidad de gente, hay mayor riesgo de exposición porque dentro de algunos lugares la gente ya no usa mascarilla.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Al aire libre, bueno antes salíamos a caminar por los parques, a tomar un helado, un café y ahorita es como un poco, ya no, hemos dejado de hacer esas cosas por el mismo temor al contagio.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Jugar, juegos, deportes, correr o caminar por los ríos, nos bañamos en los ríos, las quebradas, las cascadas, que hemos conocido. Suelo ir en familia en los viajes que he ido.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Tengo actitud positiva, las caminatas despejan la mente, te ayudan a quitar el estrés, la natación también te relaja el cuerpo, si me gustan, siempre tengo actitud buena a eso.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Sensación de paz de tranquilidad de relajación. Por ejemplo, cuando fui a acampar a un lugar alejadito fuera del ruido de la ciudad, alejado de la tecnología por unos días, de estar en la naturaleza, de sentir el aire puro, es un momento bonito.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: He escuchado algunos beneficios, pero no lo he realizado. Me gustaría que se realizara en un lugar alejado de la ciudad, fuera del ruido de un carro, del transporte, en un lugar, en un campo con árboles, con pasto donde podamos sentarnos.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Me siento contenta porque sé que voy a encontrar un descanso al ajetreo de la ciudad y me voy a relajar ya que el tráfico y el trajín del día a día, el ruido, la contaminación, esas cosas serían muy negativas.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Caminar, comer algo, una fruta o sacarla del árbol, un baño por las cascadas, por los ríos o quebradas, son actividades que ya realicé. Cabalgar por ejemplo es una actividad que aún no he hecho.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Me gustaría de forma grupal porque creo que, al interactuar con otras personas, la experiencia es más bonita, intercambiar ideas, intercambiar experiencias y en grupo es mejor creo que disfrutaría mejor así. Viaje con un grupo de amigos a Ica- Paracas, en un full Day. Pues la experiencia que tuvimos fue bonita. Porque creo que compartir con amigos es mejor que viajar sola porque conectas con los amigos, se conocen mejor, cada uno cuenta su experiencia, cada quien cuenta sus vivencias, ósea comparten cosas más íntimas y creo que las actividades en grupo se disfrutan mejor porque estamos interactuando entre nosotros, nos conocemos realmente quienes somos.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Creo que descansar más que todo, descansar del trajín del día a día. Hablando de presupuesto siempre presupuestamos los gastos dependiendo de cuantas personas seamos, según la zona donde vayamos, que tipo de ropa llevar, accesorios, que algunos implementos mas como cremas, limpiadores.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Creo que deberían implementar actividades donde puedan, creo que hacer que a uno le gusta, hacer algo que no hacemos cotidianamente por el tiempo que no tenemos, por el tema del trabajo, no sé, cocinar algo en grupo, hacer algún deporte en grupo, o como para desconectarse del trajín del trabajo y de la ciudad, algo así como, algo que no haces normalmente, diariamente.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Bueno lo que a mí me gusto hacer es viajar por los ríos, en los barcos grandes, yo creo que es como relajante estar conectado con la naturaleza. Relativo a los lugares que fui, baños termales y si es una experiencia bonita porque es relajante, porque es diferente a lo que normalmente se hace.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Muchas veces el costo del viaje, el presupuesto que sea cómodo para nuestros bolsillos y según la zona pues, por ejemplo, yo vivo en Lima ahora y por el tema del clima, estamos a veces templado, frio y siempre buscamos la opción en donde haya un poquito de sol.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 2. (Sue). Respuesta: Creo que el viaje de salud porque estar bien con nosotros mismos es muy importante porque de nuestra salud depende mucho de como sigamos con nuestras responsabilidades diarias.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 1. (Sue). Respuesta: Creo que los métodos naturales si ayudan bastante en temas de relajación y desestresarse de los temas cotidianos, pero creo que no son sustituibles a los temas médicos.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 1. (Sue). Respuesta: Por visitar a algún familiar, alguna emergencia familiar más que todo por temas familiares.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 1. (Sue). Respuesta: Creo que cuando viajas en grupo siempre es importante complementar, incluir las ideas de los demás, creo que no me parece que uno tenga que decidir por todos lo que se tiene que hacer, creo que en grupo tenemos que ver la opción más adecuada. Me parece que sí, porque disfrutamos todos, todos estuvieron contentos ya que no hubo inconvenientes en general.

Evidencia fotográfica:



Figura 1 y 2. Entrevista a Sue
Fuente: Registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 16:30 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 003

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 09/08/22

Fecha de llenado de ficha: 09/08/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Juana Briguit Castro Espinoza

Contextualización: Lugar de Trabajo

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Antes cuando no existía la pandemia no había aforos, ahora si hay aforos. Bueno ahorita como que supuestamente tengo vacaciones, ya, justamente voy a hacer un viaje a Cuzco de acá a un mes y tengo vacaciones y lo tengo que planificar, antes no lo planificaba, tenía que viajar y pues viajaba en la fecha que yo deseaba pero ahora no y es mas, antes de tengo que comprarlo que viene a ser los boletos, lo que viene a ser para el tren ya que hay un caos en cuzco, se puede ver en las noticias, entonces tengo que planificarlo desde ya ir comprándolo todo, no esperar a último momento como antes lo solía hacer y como que eso no beneficia porque no se tiene la plata al instante cuando al momento que vamos a viajar Entonces sí de ahora planeo hacer un viaje tengo que ahorrar ya de por si con muchos meses de anticipación

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Bueno mi actitud es de felicidad obviamente porque me encanta viajar demasiado me siento muy feliz, pienso que me voy a relajar y si me gusta mucho.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Bueno, antes me acuerdo que siempre bueno, me sacaba la mascarilla y me gustaba respirar el aire puro y todo eso y todo eso ahora ya no se puede hacer todo eso porque esta aun la regla de que si o si tenemos que ponernos la mascarilla o a veces el protector facial en algunos casos y eso no deja que apreciemos bien el lugar donde estamos. Antes hacia actividad física por ejemplo paseaba, pero ahora ya no se puede porque como te digo, siempre tenemos que hacerlo, pero todo con reservación y a veces no llegamos, por ejemplo, a veces hay un límite de aforo y ya no podemos ingresar y ya no nos dejan en algunos lugares turísticos.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Bueno lo que me gusta hacer es siempre salir a correr por las mañanas, o conocer diversos lugares eso es lo que más hago sobre todo pasear, si hay algunos caballitos o burros o lo que haya, siempre me gusta estar ahí. Tener contacto con la naturaleza.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Es muy buena mi actitud ya que es algo que a mí me gusta, entonces lo hago con todo el gusto y yo siento que estoy feliz y satisfecha de hacer eso, porque es algo que a mí me apasiona que es viajar.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Me genera una paz mental y sobre todo me recargo mucho de energías, me encanta la naturaleza es por eso que cada vez que viajo, siempre me gusta cuidarla, y si la verdad yo siento que te genera una paz, me siento como si estuviera en un paraíso, es por eso que viajar como que me relaja demasiado, estoy super tranquila y que puedo estar en contacto con los animalitos como también con la naturaleza y también aprendo de diferentes culturas.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Me encanta, a veces me pongo a meditar también ya a veces hago un poco de yoga porque me gusta mucho, si estoy sobre todo viendo los paisajes, me gusta hacer un poco de yoga o tal vez escucho música de Leo Rojas que es del cóndor pasa y me pongo los audífonos y solamente me encargo de ver toda la naturaleza y eso es algo que me relaja demasiado.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Me siento muy bien, me siento muy feliz psicológicamente por más que tenga muchos problemas en casa, en el trabajo siento que al irme de viaje es una de las terapias que no se compra con nada. Es solamente única y me siento yo muy bien viajando. Siento que el tráfico te genera estrés de por sí y también lo que vendría a ser el ambiente, siento que el ambiente no es bueno.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Me gustaría lo que viene a ser el vóley, me gustaría practicar natación, esas son las actividades que me gustaría practicar o sea al medio de la naturaleza.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Bueno yo creo que en algunos casos de manera solitaria porque todos merecemos tiempo para estar solos y de manera grupal claro que si también sería bonito. Porque compartes anécdotas con tus amigos, entonces ya entran a la chacota y como que también es bonito, aunque también hay un momento donde tú quieres estar solo, quieres escuchar música solo, entonces yo creo que los dos, como un cincuenta cincuenta.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Yo priorizo sobre todo los tiempos, es sobre todo depende al lugar que vaya, por ejemplo, sé que tiempos sería en Cuzco me dicen que tiene que ser máximo hasta septiembre, entonces yo siempre trato de, bueno en, sobre todo también por el tiempo porque no me dan así nada mas vacaciones, siempre tengo acordarlo con mi jefa.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Yo creo que por lo mismo que vas fuera de Lima y encuentras un paraíso y yo creo que definitivamente si nos ayuda demasiado ya que cuando estamos en nuestro trabajo, o estamos en casa como que tenemos muchos problemas y al momento de hacer un viaje como que nos relajamos de todo y nos olvidamos de todo. Yo a veces suelo cuando cada vez que viajo, apago el celular o trato de no tener contacto mucho con el celular y trato de tener mejor contacto con la naturaleza y la cultura que este allá.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Bueno, me gusta hacer mucho trekking, ya, me encanta y justo quería hacer trekking, pero en la nieve, era una de las cosas que yo quería y también quería traer una tabla para así resbalarme en toda la nieve, siento que eso me va a ayudar mucho en todo mi estrés ya que soy una persona que me estreso demasiado rápido, sobre todo en el trabajo ya que no se me programar muy bien. Y los viajes me encantan, yo siento que esas actividades y el yoga siento que me relajarían un montón y vendría super recargada de energías.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Bueno, no me gusta viajar tanto al sol ya que es una de las cosas que odio, me gusta el sol pero con un poco de frio, ósea me gusta el tema de la sierra entonces no soy tan fan del sol y es por eso que cada vez que encuentro un destino siempre trato de que sea la región sierra porque me encanta mucho, me fascina estar ahí, ya y si me gustaría o me encantaría conocer también la selva pero como que siento que va a haber mucho sol y como que las lluvias y por eso siento que no me quiero arriesgar y opto por la región sierra.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Bueno, yo escogería siempre un viaje de aventura ya que en estos viajes de aventura no sabes lo que va a pasar y solamente vas y te vas a la deriva y bueno y así comería atuncito en lata sería muy feliz porque estaría en un buen ambiente, uno que a mí me gusta al contrario un viaje de salud no, yo pensaría que tendría mucho estrés o preocupación y no me gustaría.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 4. (Juana). Respuesta: Yo creo que sí, no hay nada más y mejor que la naturaleza, así que yo creo que si estoy ahorita con un estrés elevado y un viaje a Cuzco creo que no tendría que ir al médico ni a nada porque con eso me sanaría porque mi problema ahorita es el estrés laboral de la carga que tengo ya que tengo un negocio y también trabajo en la clínica, entonces yo creo que con un viaje todos mis males se solucionarían.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Bueno, por las cuales me gustan realizar viajes son porque me gusta aprender mucho de las costumbres de las demás personas, ya, me gusta conocer muchos lugares y me gusta la aventura me gusta eso y también compartir momentos con mis seres queridos y con algunos amigos que a veces viajan.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 3. (Juana). Respuesta: Me gusta mucho liderar el grupo, me gusta siempre dar ideas y si por ejemplo, a veces suelo viajar y nos quedamos en el auto y hago amigos y luego decimos “y tu adonde te diriges?” y bueno la última vez que fui fue a Rajuntay y me dijeron “me dirijo a Rajuntay” y le dije esta bien si quieres podemos hacer grupo, yo vine con mi novio, y tu con tu amiga, podemos hacer grupo y como que unirnos y estar todos en grupo y sentirnos en armonía y si me gusta así siempre juntarnos, conseguir siempre las cosas más cómodas, preguntar precios y siempre me gusta organizar, hacer buenos amigos.

Evidencia fotográfica:

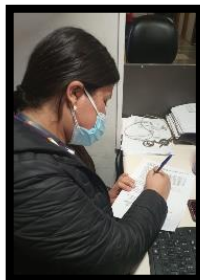


Figura 1 y 2. Entrevista a Juana
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 17:15 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 004

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 09/08/22

Fecha de llenado de ficha: 09/08/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Jorge Luis Moscol Mook

Contextualización: Lugar de trabajo

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Ahora es un poco más restringido, pero antes si se trataba de salir en compañía de otras personas también. Antes como que uno se limitaba el aforo de las personas, el miedo a que se puedan contagiar y viceversa. Ahora en estos momentos podemos decir que uno se puede despejar normal con tranquilidad. Todo ha cambiado a lo que era antes y como que salir se vuelve algo ligeramente seguro que antes.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Conocer lugares, conocer personas y disfrutar del paisaje también. Disfruto más de los paisajes porque me da más libertad de poder caminar en ellos además que el aire se siente diferente a la ciudad. Además, soy poco de congeniar con las personas, por lo que a veces también estar en la naturaleza me ayuda a sentirme bien conmigo mismo sin necesidad de tener a nadie cerca.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejó de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: ¿en cuanto a deportes? Pues creo que casi nada. Bueno ahora si el futbol y una que otra vez salía a correr por las mañanas, pero deje de hacerlo por miedo al contagio, además no se podía realizarlo con la mascarilla puesta, te agitabas bastante y por eso deje de hacerlo hasta ahora. Después no tengo otro relevante, solo podía mencionar esos por ahora.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Por ejemplo, cada vez que voy de viaje a algún lugar de mi agrado, siempre llevo un cuaderno y un lápiz, me gusta dibujar el paisaje, me agrada ver las expresiones de la naturaleza y poder retratarlas, ese podría considerar uno de mis mayores aficiones, bueno, luego caminar por zonas alejadas y ese tipo de cosas.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Como que lo pienso un poco, pienso por ejemplo si dicha actividad lo voy a disfrutar o no y salgo más cuando me proponen hacerlo porque me cuesta un poco cuando voy de viaje hacer alguna actividad física porque mas quiero lo que es disfrutar de la zona que visito. Y si me pongo a realizar otra actividad que puede ser una física, siento que pierdo la oportunidad de vivenciar cosas diferentes y capaz mejores que solo caminatas o cosas por el estilo.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Me causa tranquilidad bastante, después del estrés del trabajo y también más que todo disfrutar del paisaje. Por ejemplo, antes de la pandemia me fui a Piura y bueno fui a la playa y considero que ese fue un buen lugar para descansar a pesar que fue un viaje familiar, también disfrute por mi cuenta, y la pase genial, si se diera la oportunidad en el futuro, creo que si volvería a ir.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: No la he practicado. Y en si no me gustaría practicarla porque la meditación bueno abarca muchas cosas ya que supuestamente es dejar la mente en blanco y estar relajado, pero yo tengo otro pensamiento de lo que es la meditación. La meditación es, bueno para mi es estudiar algún texto y ponerlo en práctica, eso para mí es la meditación. Creo que por eso considero que no es relevante para mí al menos por ahora.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Me causa tranquilidad, ya que por ejemplo considero que el tráfico es uno de los más grandes problemas de la ciudad y cuando yo voy a la sierra o más que todo a provincias, ahí no hay tráfico, y me puedo distraer mejor que como si estuviese en Lima, y además de eso me ahorro tiempo necesario como para poder hacer otras actividades de mi agrado.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Mas seria deportes, bueno el futbol serio bueno y otros deportes que tengan que ver con gente que por ejemplo todos se puedan distraer ¿no? Ya sea matagente, o escondidas, me refiero más a esos juegos sanos de antaño, los cuales todos se divierten sin distinción ya que de esa forma creo que uno siendo adulto no tendría ningún problema de jugar con niños, habría más inclusión en juegos simple y al final creo que todos se divertirían sanamente.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Bueno, ahora como que se prefiere más de manera grupal por eso si preferiría de manera grupal, de manera solitaria no mucho porque, no sé, no lo disfrutaría mucho, al último lugar que fui de manera grupal fue al norte, a Piura y fue bueno un grupo pequeño se podría decir de 4 a 5 personas y fue de manera familiar ya que la mayoría de personas que fuimos al viaje que te comento se conocían, éramos familia solo uno era una amistad pero fue un grupo unido, realmente disfrute el viaje porque era algo nuevo para mi ir fuera de Lima.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Creo que puede ser un poco del dinero, también podría ser el clima o el tiempo, me parece que un poco de esos tres lo que puede influir ¿no? Porque si es el tiempo, por cuanto tiempo sería el viaje también cuanto presupuesto deberíamos llevar para poder quedarnos en ese tiempo, yo personalmente suelo quedarme poco tiempo en los viajes.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Mejoran bastante porque uno se distrae, sale un poco del estrés y de la rutina del trabajo y como que está un poco mejor mentalmente. Yo desde mi punto de vista, siento que al viajar uno deja de lado pesares del trabajo y de la vida diaria, estar en avenidas ruidosas es lo que uno desea evitar y estar en la naturaleza te transmite sensaciones nuevas ya que no son habituales.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Bueno hacia natación tanto como el futbol, pero veo que el futbol no sea algo emocional ¿no? Al contrario, a veces lo consideraba un poco estresante en ese momento, bueno caminatas puede ser. Ya que a pesar que no requieres una gran preparación a comparación de otras actividades más complejas, considero que si me podría tranquilizar del estrés, más que todo si en la ruta que vaya tiene paisajes realmente interesantes, quien sabe hasta puedo para a dibujar algo por ahí.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Bueno el clima y la zona donde voy a estar, bueno me gusta estar en un clima temperado ¿no? Que no haga mucho frio como por ejemplo Chosica que tiene un clima más temperado. Por ejemplo, a veces me gusta viajar en escalas cuando estoy en destinos alejados de la ciudad, no me gusta quedarme estático en un solo sitio, si vamos por buen tiempo, una semana por lo menos si me gustaría escalar.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Creo que de salud porque eso puede mejorar mucho el estado anímico de las personas, aún no he experimentado un viaje que tenga relación con salud, pero considero que sería interesante, ya que digamos que mataría dos pájaros de un tiro.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: No, considero que ambos se llevan de la mano por su parte ¿no? Porque en eso de lo que son los baños termales como que también te relaja bastante, pero también no te van a curar obviamente una enfermedad, pero si ayudan bastante, por ejemplo, cuando hago caminatas largas, me ayuda a tener mejor resistencia y mas que todo ayuda a tener mejor cuerpo Jaja al final cada actividad que uno hace, uno mismo siente el cambio para bien cuando está a solas.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Consideraría más que todos viajes familiares. no he tenido anécdotas ya que todo quedaba en familia es que como decirlo, a veces uno disfruta más los viajes con amistades que con la familia, depende del punto de vista de cada uno y más que todo también del grupo con el que estas compartiendo el viaje, pero en general hablando he tenido más viajes familiares ya que soy más casanova, aunque si a veces salgo con amistades, pero no para viajar sino para practicar deporte cerca a mi casa o al menos actividades grupales.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 4. (Jorge). Respuesta: Bueno cuando es un grupo así de manera amical, bueno soy reservado, no soy tan extrovertido, creo que es más que todo porque disfruto estando de manera solitaria en los destinos que visito a pesar que es viaje grupal, creo que me acerca más a la naturaleza y la veo de manera más eficiente de manera solitaria.

Evidencia fotográfica:



Figura 1 y 2. Entrevista a Jorge
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 12:06 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 005

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 10/08/22

Fecha de llenado de ficha: 10/08/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Shirley Ámbar Chumpitaz Gamarra

Contextualización: Lugar de trabajo

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Bueno ahora es distinto porque antes tu tenías toda la libertad de poder viajar a distintos lugares pero ahora con el tema de la pandemia y todo esto que la gente ha fallecido por el contagio es bastante difícil por el miedo de nuestra familia, evitar el contagio, por ejemplo, en mi caso yo tengo un hijito que es asmático y esta propenso al contagio del COVID y al viajar uno no sabe con qué gente se topa o puede haber problemas y se puede contagiar, en ese tema si hay bastante miedo.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: La actitud que tomamos yo y mi familia es reservada. Estar en un círculo entre nosotros prácticamente en un círculo cerrado e ir a los lugares con demasiado cuidado, no alejarse tanto para evitarse porque hay niños, para evitar que haya perdidas o algún roce porque hay gente extraña.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Bueno dentro de todo es la caminata con varias personas porque cuando uno hace turismo, siempre tiene que ir con varias personas para conocer varias cosas, hay algunas personas que son guías y todos se juntan, entonces como que ese tema ya se dejó, porque uno no puede estar cerca a las personas. Natación iba antes de la pandemia porque mi hijo mayor lo metí a clases de natación y lo llevaba, iba pero a partir de la pandemia se cerró todo y tuve que cancelar pues sus cursos.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Bueno las actividades que más realizo es la caminata para conocer pues, revisar la ecología, el turismo en la caminata y últimamente antes de la pandemia fui a Ica e hicimos el tema de lo que es las lanchas, los botes, no recuerdo muy bien

como se llama ese deporte, pero es con los botes, y como se llama, hicimos eso y más que todo la caminata.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Particularmente si hacemos caminatas largas en familia, nos gusta eso porque el aire libre, las plantas conocer lugares turísticos es importante para la salud de nosotros más que todo.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Mucha, muchísima, es una sensación de tranquilidad, te quita todo el estrés, llega un momento que te alejan, prácticamente de tus problemas y te enfocas en la naturaleza que es lo más bonito que hay.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Bueno, no he tenido la oportunidad de poderla realizar, pero si me gustaría bastante meditar, bueno la idea es de manera personal para que uno medite de todo lo que ha pasado en su vida hasta ese momento problemas buenos o problemas malos, ese tema es meditar. Mi idea es realizarla de manera solitaria.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Se siente cálido, tranquilo, aunque a la vez también siente un poco de miedo uno porque este lejos de su entorno, pero dentro de todo de eso se trata, alejarse y conocer cosas nuevas pues. Para mi uno de los grandes problemas de aquí es la contaminación porque en el tema de turismo hay bastantes personas que no saben guiar a sus familiares y llegas a tal sitio y hay basura, contaminación y para mí es lo más importante este, que no debería de haber en lugares turísticos.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Nunca lo he hecho, pero me gustaría como que hacer un picnic, un pequeño campamento en una naturaleza como se dice "sana", que más que todo aire libre, que no sea contaminado porque hay algunos lugares que están cerca a lo que es las vías y eso también contamina el ambiente.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: No, yo lo preferiría de manera grupal en este caso con mi familia, para que todos tengamos la misma tranquilidad. Yo fui antes de la pandemia a Ica, la

Huacachina, fui 3 días y la verdad que fue una experiencia bonita y también cansada porque fuimos a la deriva sin conocer, sin ningún guía.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Lo primordial, el dinero para que tengas un buen viaje, porque no puedes irte a la deriva sin dinero y en un lugar que no conoces, lo primordial es el dinero para saber este, donde te vas a quedar y todo ese tema. No tengo preferencia por la temporada de viajes porque para hacer un viaje se planea para saber en qué momento vas de viaje, si vas en verano o invierno, en ese tema no, es irrelevante.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Bueno, como te vuelvo a repetir, lo más importante son los lugares turísticos, la naturaleza, que haya bastante naturaleza y eso es lo que a una persona le interesa, tener paz mental en esa parte. Incluiría a la naturaleza como prioridad para ir si me sintiera mal en algún momento, tiene que ser sí o sí.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Bueno las caminatas, correr, andar en bicicleta ayuda bastante en la salud, más que todo cuando eres constante en las actividades y no lo dejas, a veces la flojera es grande.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: La tranquilidad, y que esté de acuerdo mi familia porque siempre pensamos en divertirnos y estar tranquilos todos, que no solamente sea para una persona de la familia, sino para todos.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Yo preferiría el de salud porque un viaje de aventura lo puedes realizar en cualquier momento, pero si no tienes salud imagínate no podrías ir, en cambio si escojo un viaje de salud, es lo primordial, es para sanarnos cada uno.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Si, efectivamente que si porque aparte como te dije es natural, y como se llama, evita que algunas personas por ejemplo lo medico veces sale una cosa

y esa te lleva a otra y otra, te lleva a antibióticos y nunca termina, en cambio lo natural lo hace de a poco a poco, pero todo tiene su proceso.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Bueno más que todo es para el desestres, para desestresarnos como familia, como persona. No, nunca he viajado por temas de trabajo o familia.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 5. (Shirley). Respuesta: Bueno, siempre mi comportamiento ha sido tranquilo pero muy cuidadoso siempre porque las veces que he podido viajar, ha sido con mis hijos que son menores y siempre hubo en primer lugar el cuidado de ellos. Casi siempre soy como que el líder de mi familia.

Evidencia fotográfica:

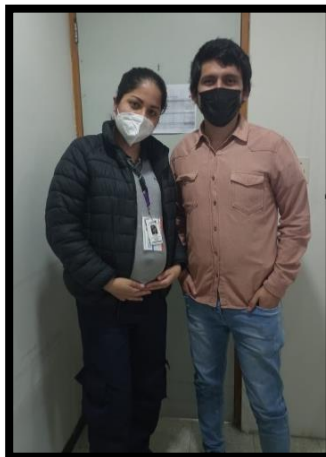
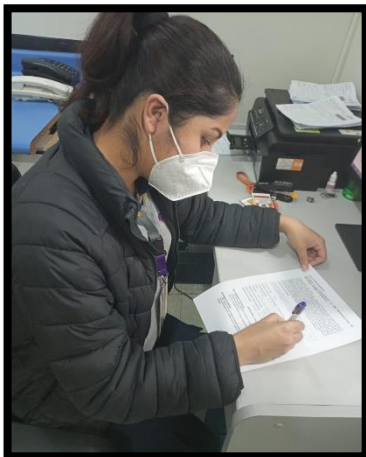


Figura 1 y 2. Entrevista a Shirley
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 16: 20min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 006

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 10/08/22

Fecha de llenado de ficha: 10/08/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Gabriela Montoya Pichen

Contextualización: Lugar de Trabajo

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Amm, creo que la seguridad. Los protocolos están mucho más prolongados por decirlo así, para evitar contagiarnos por este virus. Además, las personas o bueno conozco algunas que no tienen ya ese afán de salir y viajar por culpa del virus, creo que es más que todo por la falta de dinero y también el miedo al contagio, al menos eso creo yo o es lo que he percibido. Un poco el temor al contagio ha influenciado en los viajes que he hecho, sin embargo, más estaba mis ganas de viajar, conocer y hace turismo al menos en zonas agradables para mí.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Buena, contenta porque me gusta conocer y ganar la experiencia de estar en muchos lugares, al menos en el tiempo que pueda, no sé qué me depara el futuro, pero de igual manera quiero disfrutar ese punto importante al que yo considero ahora que también puedo solventar dichos gastos jaja

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejó de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: mm deje de hacer actividad física, correr en las mañanas, deje de salir a correr. Actualmente ya no realizo ejercicios, solamente dentro de mi casa nomas, no te miento, la pandemia aparte del miedo a contagio me ha convertido como mas hogareña, no salgo mucho a hacer ejercicios, creo que fue porque la cuarentena nos obligó a estar metidos y todo eso.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Caminatas, había una palabra para eso, creo que se llamaba trekking, me gusta porque es una actividad física que bueno, no requiere creo yo mucha preparación, solo caminar y vivir el momento junto a la vista de los paisajes.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Normal, siempre me ha gustado hacer trekking, caminar, fotografiar cada lugar que estoy, ir en grupo, con amigos con los que viajo, creo que eso me tranquiliza al menos cuando camino en largos tramos, sumado a una buena compañía, diría que es un buen momento.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Me genera mucha paz, tranquilidad, no sé si cuente esto, pero la última vez me fui a cuzco y estuve en Macchu Picchu, camine un montón y a pesar que me sentía cansada, al final creo que valió la pena porque en el recorrido vi muchas cosas positivas que creo que, si tomaba carro, no las hubiera visto, realmente me genero un bienestar general muy bonito.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Nunca he hecho meditación, pero si me gustaría hacerlo y considero que lo haría de manera solitaria y en la naturaleza, a veces el sonido de la ciudad me distraería mucho, algo muy diferente a la tranquilidad de la naturaleza, creo que si sería una buena opción para eso.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Tranquila, el ruido y la contaminación considero que son los más grandes problemas de la ciudad y es por eso que si viajo a la naturaleza, me alejaría de esos problemas, y puedo asumir que me sentiría mucho mejor, trabajaría mejor o descansaría de una mejor manera que en la ciudad.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Correr, a pesar que nunca lo he hecho, siento que me gustaría hacerlo y en la naturaleza sería mucho mejor, aunque sé que habría algunos peligros por si me llego a caer o cosas así, pero después sería una actividad que si yo viviera en esos ambientes, la haría a diario creo yo.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Grupal creo yo, para así entre todos compartir ideas, quizás algunos te pueden enseñar algún tipo de deporte y así se puede tener un mejor aspecto de lo que se busca en un viaje, creo que tendría miedo a veces de andar sola por lo que me pudiera pasar.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Dinero y tiempo, considero que es un buen tiempo para viajar en verano, no tanto me gusta el invierno, creo que tiene que ver por la última vez que fui a altura y me choco jaja, pero de igual manera mejor creo que un clima soleado podría traer muchos beneficios para mí, además te permite también llevar ropa ligera para las caminatas.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Conociendo, saliendo de la zona de confort de las personas ya que a diferencia de cuando uno está en la ciudad, siempre intenta evadir momentos negativos con el estrés mirando pelis y cosas así sobre lugares más tranquilos, pero yendo a esos lugares tranquilos creo que uno se sentiría más tranquilo y aliviado de puede interactuar con todo eso creo.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Creo que es una actividad no sé cómo se llama que te suben a una montaña y de ahí te pasa a otro lado, es como dos cerros grandes y tú te lanzas, creo que se llama tirolesa no caes sino te pasas de frente. Considero que he hecho eso y de alguna manera hizo que mis miedos se fueran por el momento y sería como una terapia de shock que al final te hace sentir más libre de mente, y aun así quisiera intentar más actividades extremas.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Considero que la cultura y también el clima sería una buena opción, la verdad que todos los viajes que voy, los planea mi enamorado, él me dice para ir y yo lo sigo jaja, pero de igual manera le hago saber mi opinión porque al final seremos los dos los que viajaremos y creo que ambos debemos ir a lugares que ambos nos gustan, felizmente ambos damos opciones para viajar y siempre nos ha ido bien, al menos hasta ahora.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Creo que el de aventura, porque aún el turismo de salud no me ha pasado, de igual manera si fuese necesario que me vaya para otro país o ciudad para atenderme, si lo haría, siempre se dice que sin salud no se puede hacer nada más, y por eso mismo invertiría también en mi salud.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: Si porque es algo más natural, sin embargo, los métodos médicos también son necesarios a veces, aunque dicen que las medicinas te empeoran el estado y por eso creo que mejor sería los métodos naturales, ya que no influye nada más que tú mismo con la naturaleza y no veo nada malo en ella.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: No, tengo viajes familiares, solamente ocio ya que familiares viven muy lejos de Lima como para visitarlos así que solo lo hago cuando algo es realmente urgente.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 6. (Gabriela). Respuesta: No suelo liderar, como te comenté, suelo ir con mi enamorado y el suele hacer casi todo, solo en algunas opiniones accedo, pero después el hace todo, y pues no creo que me guste ir sola por miedo a que me pase algo, mejor iría con él o en todo caso con amigos. Soy más de acatar ordenes que dirigir jaja

Evidencia fotográfica:

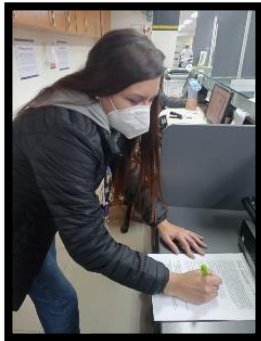


Figura 1 y 2. Entrevista a Gabriela
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 12: 50 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 007

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 11/08/22

Fecha de llenado de ficha: 11/08/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Rita Angelica Alegre Valverde

Contextualización: Lugar de trabajo

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Actualmente para viajar veo primeramente el lugar, la cantidad de personas las que van a viajar, que no haya mucha afluencia, que no sea una fecha festiva donde haya mucha gente y también, la estadística por decir, de contagiados o de vacunados que estén allá.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Disfruto, pero siempre con cierto cuidado, trato de no estar junto con demasiadas personas, siempre mantengo cierta distancia, no me saco la mascarilla, ósea con protocolos de seguridad.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: No corro ahora, me gustaba correr dos a tres veces por semana, lo hago muy poco ahora, más que todo eso sería, considero que la pandemia influyo en que dejara de realizarlo porque a ver, el temor, el temor al contagio, la cantidad de gente, osea, no conocíamos el virus, no sabíamos lo que pasaría ni las consecuencias de contraerlo entonces siempre era ese miedo a la afluencia de más personas, me volví más aislada y siempre el estar en casa era una de las mejores opciones.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Me gusta realizar excursiones, caminatas, me gusta tomar tours, eso sí, con agencia me gusta ir por caminatas, conocer en general, prefiero actividades terrestres siempre.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Si es que me implica conocer más, una caminata si lo haría, pero si me dicen como, que te digo, depende creo de lo que encuentre en el viaje, porque si me dicen hacer trekking, ciclismo, canotaje o algo por el estilo, yo me lanzo ahí, es a lo que te acomodes en el tour, no soy muy exigente.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Paz y tranquilidad, que... me gusta conocer, explorar, me gusta ver, me gusta mucho meditar si osea, si vas a la naturaleza me gusta todo eso, pero la meditación es mucho mejor para mí, siento una relajación, en todo sentido.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Pienso que es el mejor lugar donde tú puedes conectar contigo mismo, no sé si será la naturaleza, los animales, a veces la playa, el clima, el mar, pero es un lugar donde tú puedes conectarte o encontrarte contigo mismo. La meditación es solitaria, pero eso no implica que yo deba viajar y deba dejar mi grupo, no, siempre trato de buscar mis espacios, osea me gusta disfrutar de mis espacios, mis momentos y todo, por ejemplo hay veces que me fui a Trujillo y me fui a la viuda de caos, que está en Trujillo, que esta allá, la esposa del señor de Sipán que recién han encontrado hace poco estuvo bien bonito, disfrute del tour y todas las explicaciones pero eso te da una vista a la playa y es una vista bien bonita entonces yo termine mi tour y mientras todos se tomaban fotos, yo me fui solita al lado del mirador y me habre quedado como media hora ahí, mirando hacia la playa y pensando, meditando y eso y toda mi familia y todo mi grupo se quedaron tomando fotos y eso o lo otro, por eso, yo disfrute de todo pero llega un momento que hay algo que me jala y voy, así hago mi meditación y siento que encontré lo que buscaba , me vengo relajada con una paz , tranquila y todo eso, entonces eso es lo que más me gusta.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: A mí lo que me afecta mucho es el tránsito, el tráfico me estresa mucho, no sé si cuando sales, no te has dado cuenta que las personas están muy sensibles, no sé si cualquier cosa, revientan se molestan y peor si te chancas dos horas en un viaje de tu casa o a tu trabajo, entonces la bulla y todo eso me molesta mucho, yo vivo cerca de una avenida grande, que es la avenida Perú y es muy transitada pero a mucha gente le gusta, yo por ahí debería ir a transitar, a correr pero su bulla y todo eso me desespera, en cambio ir a un viaje alejado donde no tienes nada, donde todo es tranquilidad es muy placentero, rico pero no a vivir tampoco ja ja ja

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Siempre he querido tirarme del puente, hay una que es un deporte creo que se llama puénting, siempre he querido hacer eso, siempre. Me limita este... osea me gusta sentir esa adrenalina por ejemplo este..., pero bueno aun no me he decidido a hacerlo, que es lo que me limita no te podría decir, probablemente sea la iniciativa, pero siempre he querido hacer eso, por ejemplo, hay un sitio que está promocionando creo, san Ramón si no me equivoco, deportes extremos, la mano colgante, esa mano verde, ahí está, san Mateo de Otao se llama. Que hay bicicleta por cuerdas, no sé si conoces. Y quiero ir, pero también tengo un poco de fobia a las alturas, pero es esa lucha de que quiero ir a hacerlo, ir a hacer la bicicleta eso, pero después me quedo pensando ¿y si me caigo?, pero en el caso del puénting siempre he querido hacerlo, creo que ahí botaría todos mis miedos, mi estrés tremendo, exacto la gente me dice que debo de ir de a pocos porque no vas a llegar arriba y te vas a lanzar, no lo vas a hacer, te quedas ahí desmayado, pero eso quiero hacer aunque no tengo fecha exacta, siempre estará ese interés en realizarlo.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: No, me gusta más grupales. Creo que tienen su momento, creo que con la familia llegas a hacer cosas que te dejan marcadas, pero a la vez también me gusta ir con amigos, no se creó que tiene sus momentos, pero si me dices cual disfrutas más obviamente a mi ahorita sería como familia, pero si estuviera soltera, sería con amigos, esa es la diferencia.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Verano, que sea verano, también el tema de cotizaciones de hospedaje, tour y todo, no me gusta ir tanto a la aventura, me gusta capaz no teniendo reservas, pero gusta saber cómo es, en pocas palabras planificarme, si puedes ir a tal hotel, otras opciones, no me gusta ir mucho a la aventura, sino a lo seguro.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Yo pienso que viajar es una de las mejores terapias que existe, porque cuando tu viajas te desligas de muchas cosas y pienso que lo que más te ayuda es en el estado mental, ¿o me equivoco? ósea llega un momento en el que en el trabajo el estrés te gana, el trabajo te satura y normalmente cuando tienes vacaciones ¿qué haces? Sales de Lima, viajas y es como que tu mente se descansa, se relaja y luego vienes después a tu estrés, pero al menos viajar haya valido la pena.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: No lo he pensado, o sea nunca he salido de viaje por salud, por pasar momentos, en este caso pasar momentos lindos con mi familia, con mis hijos entonces eso es más que nada, nunca lo he pensado. El puéting por ejemplo con eso eliminas muchas cosas vences el miedo, tu limite que te pones, el miedo a la altura lo vences y vencer el temor a la altura es lo máximo, ya vences un temor, vences todo casi, tu limitación, al tu conocer tu límite, cuando lo sobrepasas te genera una satisfacción.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Como te digo, me gusta ir a un sitio cálido, no me gusta mucho el frio, pero en sí, no se la verdad me gusta mucho, siento que me falta conocer lugares de mi familia, mi familia es de Huaraz, frío entonces yo siento que este año tengo que ir a Huaraz no es lo que me gusta, no hay sol, pero esta vez siento que necesito ir allá, osea necesito conocer mis raíces por ejemplo, esta vez sí quiero hacerlo por mi familia y llevar a mis hijos y que conozcan de dónde vienen, no te podría decir que todos los años tengo un criterio para viajar, no pero esta vez si esto, el año pasado me fui al norte y si me pongo a pensar, el año pasado que fui al norte porque mi papa de parte de mama es del norte de Trujillo , cosa que nunca había conocido, he ido a Pucallpa porque mi hija nació en Pucallpa y la lleve para que conozca Pucallpa, entonces si te pones a pensar , creo que yo escojo por raíces, por eso creo que lo estoy haciendo de a pocos pero lo hago.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Yo creo que iría al de aventura, es que balancear salud y aventura, buena pregunta de salud, en qué sentido podría ser, pero es que yo creo que podría ir a un viaje de aventura y a la vez me serviría a mí como viaje de salud, porque a mí me gusta mucho ir a sitios y después buscar áreas donde yo me siente y tranquilamente me ponga a meditar un rato entonces, yo creo que me iría , en cambio un viaje de salud como dices es mucho más tranquilo y creo que a mí lo que me gusta más es el movimiento, la adrenalina hasta cierto punto combinar las cosas, pienso que si voy a viajar es para disfrutarlo al máximo, y hacer muchas cosas que no puedo hacer acá. Ir en un viaje de salud no me veo ha a menos que sea a un lugar que también haya actividades de deportes.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Dicen que todo lo natural es mejor, yo pienso que no es mejor, pero si pienso que son un complemento, o sea si los complementa de repente a la medicina.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Conocer lugares, conocer gente, pasar momentos alegres, o sea más que todo eso, el conocimiento en general.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 7. (Rita). Respuesta: Normal, me gusta opinar, me gusta escuchar ser como soy, a lo que venga, a lo que se presente en ese momento, pero si no me gusta renegar, la popular negativa no soy, si el grupo está cansado por ejemplo y sé que no quieren ir, entonces les digo quédense, descansen nosotros seguimos, como la pacifista, como lo quieras llamar.

Evidencia fotográfica:



Figura 1 y 2. Entrevista a Rita
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 22: 30 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 008

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 19/08/22

Fecha de llenado de ficha: 19/08/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Nicole Fuentes Fernández

Contextualización: Lugar de trabajo

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Buenas tardes, ahora antes de tomar un viaje, investigo mucho sobre el tema del hospedaje, como son los tours y todo ello por un tema de cuidado, ya que anteriormente se viajaba sin ninguna protección, ahora debemos de llevar un método de cada uno propio de cómo cuidarnos nosotros como también cuidar la salud de los demás mediante la prevención.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Muy protegida la verdad, llevo ósea tengo una actitud normal porque ya es algo normal, pero si voy muy muy protegida, siempre llevo mi mascarilla, botellita de alcohol, siempre tengo igual agua o cualquier cosita en mi mochila por temas de precaución más que todo, uno no sabe lo que le puede pasar arriba o donde este y a veces la gente por el mismo miedo no se te quiere acercar mucho, entonces es mejor tener tu propio cuidado uno mismo para cualquier cosa que suceda.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: No me quito la mascarilla, aunque este en el aire libre igual para nada me la saco, si salía a correr antes de la pandemia ya en pandemia lo deje cuando lo quería hacer porque el tema de la mascarilla cansa y no me gusta estar sin la mascarilla en la calle, prefiero estar con la mascarilla todo el tiempo.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Cien por ciento caminatas, todo lo que tenga que ver con aventuras, si fuese el caso de alturas tomo pastillas para el soroche, llevo plantitas de coca y caramelitos de coca y caramelitos de limón porque me ha pasado que yendo de subida, a la hora de subida todo normal pero para la hora de regresar es donde ahí si me choco y normalmente es a la hora de ir pero no al regreso y en el regreso si no tenía nada, entonces algunas personas

me ayudaron en ese momento y desde ahí ya cargo todo yo por si me sucede en ese momento algo, ya tengo todo para una solución inmediata.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: No tengo ningún problema en realizarlo la verdad, me gusta todo el tema de aventura, de hacer deporte y todo eso, yo cien por ciento. Yo preferiría individual las actividades físicas, pero ya que normalmente es con tour o sea son grupales a veces entonces pero no tengo ningún problema. Siempre y cuando todos estemos bien protegidos.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Felicidad, paz en cada actividad porque si me gusta más que todo ir a lugares que, como decirlo que tenga nuevos panoramas de ver, no lo mismo de siempre, lugares poco conocidos que sean alejados totalmente de la ciudad, que contengan un ecosistema diverso.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: No lo he hecho, si me gustaría hacerlo y quiero hacerlo, pero creo que me tendría que informar más de cómo realizarlo porque no es simplemente un día decir "hoy lo voy a hacer", sino tener una preparación previa para poder empezar a realizarlo. Si, viaje a cuzco y me parece un lugar perfecto para poder hacerlo.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: El problema es el caos de aquí de Lima, es todo un caos todos vivimos así, y cuando tú te vas de viaje a un lugar que es un poco más tranquilo, siempre los lugares lejos de Lima son más tranquilos de por sí, entonces si es más lejos incluso, tienes otra experiencia, te desconectas para conectarte con uno mismo, es una forma de poder llevar nuestra vida cotidiana.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Tirarme de un puente, al que le llaman puéting, si eso, pero aún no lo he hecho, pero tendría que ver todo y ver si es bien seguro y me lanzo, pero si me gustaría. Aún no he ido a un lugar que lo practiquen por eso todavía no lo hago, porque si voy creo que si lo haría.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Como te decía, no hay ningún problema si lo hago de manera individual o grupal no hay problema, el motivo principal es estar protegida siempre y cuando si es grupal que todos estemos protegidos y que todos tengamos conciencia de que aun esta la enfermedad y no hay problema. Siempre prefiero el frio que el calor en actividades.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Creo que todo uno ve, de manera general si uno piensa viajar a algún destino tienes que ver cuánto te va a salir, cuando es la temporada ideal para visitarlo, porque no es irse nada más por irse, sino irse averiguando cuanto es lo que se gastara, tu presupuesto, si esta de temporada porque qué tal si es temporada baja, lluvias y no disfrutas nada, todo eso es evaluado al momento de hacer un viaje. Preferiría viajes familiares por los motivos antes mencionados.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Mucho porque como te digo, uno está aquí nomas en Lima con el caos del día y cuando tú te vas a otro ambiente, ya es desconectarte de todo, olvidarte de todo, solo te enfocas en disfrutar tu día a día, centrarte en eso, en lo que está pasando en ese momento y te relaja. No, no soy de ponerlo modo avión ya, pero si soy de tener poco el celular en el día, en las noches puedo entrar a revisar que, novedades y responder mensajes, pero en el transcurso del día, enfocada totalmente en lo que estoy haciendo, en la actividad que estoy haciendo.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Yo creo que el irse a lugares con paisajes totalmente distintos ayuda a las personas, porque normalmente las personas estamos acostumbrados a ver siempre lo mismo entonces al ver un paisaje totalmente distinto al desconectarte de lo que normalmente tu estas acostumbrado, al salir de tu zona de confort siento que nos da esa sensación de decir que estamos bien y me parece que es la mejor forma, o bueno a mi si me sirve.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Cuando elijo, primero lo que hago es ver cuántos lugares turísticos ese lugar tiene, o sea investigo cuantos sitios hay por visitar y en base a eso elijo el lugar de destino. Yo creo que es bonito hacer en cuenta propia, aunque hay lugares que no puedes hacerlo por cuenta propia, es necesario que tengas que ir con auto, entonces he intentado las dos formas, los lugares que son cerca normalmente cualquier destino que uno vaya, en sus alrededores siempre hay cosas por visitar todo eso lo hago de forma personal, cuando ya

son más alejados, cuando ya necesitas ir con una persona que ya conozca toda la ruta y todo eso, la movilidad de cómo llegar por ejemplo en el Colca, no me voy a ir al cañón del Colca sola, entonces preferí irme con un tour, me fui con un tour a hacer toda una caminata porque él era el que conocía todo el camino, por eso hay lugares que se puede hacer solo y de por sí lo recomiendo que son normalmente a los lugares que son más cerca al punto donde tu estas, pero los demás lugares tampoco está mal, pero siempre viendo las otras salidas para ver si el lugar destinado es accesible.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: De aventura, me gusta mucho la aventura porque es totalmente distintito de acá, de la capital porque acá por ejemplo vemos lo que es frío y sol, pero no tenemos nieve, entonces yo trato de irme a lugares donde siempre hay nieve o donde hay montañas el clima es totalmente distinto. Para poder conocer y salir completamente de algo que siempre he visto, eso también me gusta y lo sigo haciendo. Ese que es manejando bicicleta por unas cuerdas he hecho por ejemplo en Otao.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: La verdad que no, pero si creo en el tema de que eso ayuda para que uno se sienta mejor, porque creo que es más psicológico del que a veces, de que sea cierto porque son tan creyentes de que eso te va a funcionar de que termina funcionándoles y está bien, es válido, pero yo creo que más me inclino por la medicina tradicional pero lo otro es un método como alternativa que también se puede intentar siempre y cuando, no sea una enfermedad muy agresiva.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Normalmente son familiares, tengo familia en Ica, por ejemplo, viajo bastante a Ica porque tengo familia y constantemente es más a visitar familia ver algunas cosas todo referente a familia y los otros viajes que hago son netamente para conocer. Si realizo turismo en Ica, aprovecho claro si ya estás ahí, hay que aprovechar siquiera en conocer lugares que están cerquita de donde estas, es una forma también de salir de la rutina. Mi familia tiene identidad cultural, osea ya no hacemos ahí tour es imposible que yo pague un tour estando allá con mi familia porque mi familia es más como que nos llevan, conocen tal lugar y eso, ahí si cero tours, todo queda en familia.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 8. (Nicole). Respuesta: Yo creo que soy muy extrovertida, soy más de hablar, o conversadora, apoyar porque a veces dependiendo del destino a veces si te vas a un tema de

altura, no todo el grupo llega y a veces se quedan ahí y es como que ya empiezan a sentirse mal y a estar fastidiados y es la actitud es parte de nada más y yo creo que soy así a viajes que he realizado en forma grupal, trato de ser muy divertida para pasarla bien entre todos que es lo más importante. Si a veces era como guía, como te comentaba he viajado tanto a Ica que ya cuando he ido con amigos, decía “mejor vamos a tal lugar ya que es más chévere” o capaz de realizar un cronograma de cómo se debería realizar el tour correcto para uno poder así realizar todas las actividades que tenía pensada realizar.

Evidencia fotográfica:

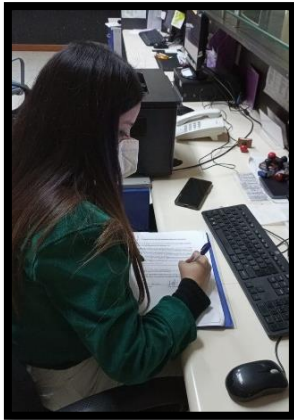


Figura 1 y 2. Entrevista a Nicole
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 19: 38 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 009

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 06/09/22

Fecha de llenado de ficha: 06/09/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Nelly López Pacaya

Contextualización: Domicilio

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Bueno, me he adaptado que siempre debemos hacer uso del alcohol, las mascarillas, mantener la distancia entre cada persona para evitar así el contagio, siempre las restricciones son lo más relevante creo yo cuando uno piensa viajar y al final no logra divertirse como antes por la pandemia.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: La mejor, normalmente pasa por mi mente los lugares que voy a conocer, las expectativas que voy a generar de ahí, las emociones y no de parte solamente mías, sino del grupo con los que voy, creo que todo eso influye cuando viajo y decir que fue un buen lugar.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejó de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Ninguno. Aunque no se si sería hábito, pero deje de comer cerca a muchas personas al aire libre, después no tengo otro relevante. Aunque me gustaría practicar bicicleta por más que todo salud.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Trekking, caminar por largas distancias, aunque no siempre, a veces soy un poco floja, pero si siento que el camino es accesible normal lo realizaría, junto a una buena platica sería genial.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: No soy buena en los ejercicios, reniego, a veces el cansancio creo que es lo que no me hace hacer alguna actividad física. Por ejemplo, cuando fui

a San Mateo de Otao, al hacer trekking en ese momento me sentía normal, pero al día siguiente me vinieron los dolores musculares y eso hizo que no vuelva a hacer actividades similares.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Respirar el aire libre, disfrutar, conocer, más que todo son emociones porque conocemos nuevos lugares, tenemos nuevas experiencias, buena convivencia con la misma naturaleza. Además, siempre los aires no se si lo habrás sentido tu pero el aire y olor de la naturaleza se siente diferente al de la ciudad y ese cambio repentino relaja el cuerpo.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Nunca lo he realizado, pero quisiera realizarlo para ver cómo se siente estar en esa actividad, me gustaría una meditación grupal porque sientes la energía de otras personas, como también me gustaría practicarlo en la naturaleza, para sentir esas energías que no se percibe en la ciudad.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Considero que el ruido es uno de los problemas principales de Lima. Por ejemplo, en Matucana que fui, las caminatas, los juegos de adrenalina, practiqué Canopy y me pareció una experiencia agradable porque primera vez que lo hacía y sentí que después de hacerlo era una persona nueva, esas actividades realmente me hace sentir bien, no como la ciudad que es puro estrés.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Por ejemplo, hacer campamentos, o sino hacer fogatas, comer y cocinar al aire libre creo que es algo único, son actividades que ya hice y fue de manera grupal, en sí fueron amistades las que me acompañaron y eso hizo que cada ocasión sea diferente a la anterior. Sinceramente me agrado bastante todo eso.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Me gustaría de manera grupal, porque en la caminata que realizamos, podemos conversar de muchos temas, tanto sea laborales, amicales o familiares. Te soy sincera, soy mucho de conversar si el ambiente es agradable y es justo cuando viajo con gente que conozco los cuales me dan esa confianza de poder conversar libremente de cualquier tema.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Me gusta por temporadas, considero que el verano es una buena época para viajar, más que todo por el sol, no me gusta mucho el frío, creo que por eso he viajado a zonas que no tenían que ver con frío.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Estar en un grupo social creo yo, yo suelo viajar siempre con amistades ya que así me siento más segura ya que son personas que conozco, creo que eso aumenta mi estado emocional.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Considero más que todo las caminatas, que en sí es una forma de hacer ejercicios, por ejemplo, en el rapel que practique en Callahuanca también considero que mejoro mi estado de salud mental, ya que vencí un miedo, que es el de las alturas, sé que esto es poco a poco.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Los paisajes, los lugares que yo visite tiene que tener emocionantes paisajes para yo poder tener preferencia en ir a verlos, más que todo diría a la naturaleza, aunque la escalada también sería genial, pero siempre me gustara lugares cálidos.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Preferiría el de aventura porque mejoraría mis emociones, botaría todo el estrés que pueda tener, además de ayudarme en mi aspecto físico y mental cuando realice las actividades.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: Si, los métodos naturales son mejores porque son prácticamente medicinales y no entran casi ningún producto químico a comparación de los métodos médicos que uno a veces accede a ellos, pero ni siquiera sabe que está ingiriendo, solo confía en lo que le dice el médico.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: También logre viajar por aspectos familiares, yo he vivido en Iquitos en mi juventud y por eso regreso allá cuando tengo tiempo y dinero, a visitar a mis padres.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 9. (Nelly). Respuesta: La mejor actitud, siempre ser empática, a veces también he liderado grupos o daba sugerencias al grupo, creo que es una forma de sentirse con confianza a dar su punto de vista en general.

Evidencia fotográfica:

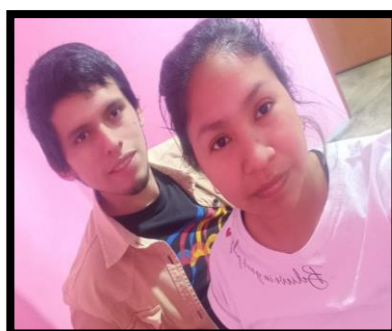


Figura 1 y 2. Entrevista a Nelly
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 12:17 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 10

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 06/08/22

Fecha de llenado de ficha: 06/08/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Edgar López Pacaya

Contextualización: Domicilio

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Bueno yo creo que al principio de la pandemia no se podía salir y eso causaba como que intranquilidad para todos nosotros y ahora antes de la pandemia como que la conducta era más inspiradora, motivadora, alegre, y eso tiene que ver en cosas antes y después de la pandemia.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Como toda persona, con actitud positiva, con ganas de poder conocer, de poder experimentar también, creo que eso sería lo más relevante que puedo rescatar. El último lugar turístico que visite fue Songos que está cerca de la provincia de Huarochirí, y allá realice actividades propias de la zona que es la caminata ya que allá no hay vías para el transporte, no pasa mucho carros, motos o bicicletas, cosas así.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Correr, hacer caminatas más que todo, algunos ejercicios más que todo los realizaba en casa, pero más que todo correr libre, eso es lo más importante. Creo que bicicleta no lo he hecho, pero me gustaría hacerlo como hobby al igual que la gimnasia.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Mas que todas las caminatas, natación dependiendo del lugar también, posibles lugares donde haya riachuelos o no se alguna laguna que al menos este apta para poder nadar o al menos bañarme.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Creo que por experimentar mi percepción sería buena y al momento de hacerla sería un poco disgustoso porque es muy probable que te cansas en hacer

caminatas, lo más bonito de todo eso es que llegar al final a un punto donde tú te sientes más desestresado. Suelo hacer caminatas grupales.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Paz, paz absoluta y mas que todo bienestar a mi salud más que todo por el aire, se siente el aire tan limpio que a diferencia de aquí por la contaminación ya no es tan limpio. En la naturaleza normalmente me gusta caminar, trepar algunos árboles, puede ser.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: La meditación si lo hice una vez me acuerdo, creo que es lo más rico que hay porque es como soltar, liberar totalmente, salir fuera de tu zona de confort y encontrarte con muchas cosas que talvez no has pensado más que todo por eso. Creo que escogería la selva para meditar, por lo rico y natural que se siente, por el aire la paz que se siente.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Como me siento cuando viajo a un lugar que no hay tecnología, no hay nada se siente bien porque el estrés de la ciudad es realmente feo y cuando uno va a esos lugares alejados uno se siente bien, es como si recién conocieras a ese tú que antes no conocías. Como ya lo mencioné, la caminata o la natación es un boom en caso de haber riachuelos o lagunas, pero la caminata si de ley.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Por ejemplo, rappel más que todo porque es como que mas desestresante, aún no he realizado, pero me gustaría hacerlo y considero que debería ser desestresante, aun no lo he hecho por tener un poquito de temor.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Definitivamente de manera grupal, porque uno compartes con los demás, escuchas a los demás y todos tienen un solo fin ¿no? por ejemplo, acompañarse, desestresarse o hacer algún deporte y grupos en general, si tuviera que ir solo a algún lugar me gustaría ir a la sierra, al cuzco en especial.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Bueno, lo primero que priorizo es la zona. Si los aspectos son buenos para practicar deportes, caminatas, o a veces el clima o la temperatura de cada

provincia o lugar es diferente, todo eso es relevante para mí, de acuerdo a clima creo que los climas cálidos son mejores. De igual manera si me propusieran visitar a una zona fría yo lo haría, me gusta experimentar.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Viajando, conociendo, experimentando, disfrutando, todo eso es de una manera muy puntual y resumida lo que uno experimenta cuando viaja y te lo digo también como experiencia personal.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Deportes, si he realizado, hice caminatas, gimnasia en lugares totalmente libres, fue una de las mejores decisiones por el tema de la salud, actualmente tengo problemas con el corazón y si fueron las mejores ya que me ayudaron indirectamente a sentirme mejor conmigo mismo.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Creo que los criterios para mí es algo que tenga que ver fuera de lo común si para mí se trata de algo místico, sería lo mejor. Bueno si he conocido lugares místicos mas que todo en la selva, también me falta conocer algunos que aún no he ido. Ese lugar queda en la selva, lo místico nace que esta localizado en la selva y tomar el no se si has escuchado la ayahuasca y eso lo hace místico, yo si he probado ayahuasca y si es un alucinógeno definitivamente natural, super super místico.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Un viaje de aventura creo que al norte me iría, para Trujillo iría maso menos, creo que es aún una zona nueva para mí y si se diera la oportunidad, obvio que me iría allá.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Claro, lo natural siempre va a ser mejor que lo médico, como suena lo natural no requiere de análisis de nada de eso. Si, si he pasado por eso, hice algunas cosas naturales para mejorar mi salud, el cambio fue totalmente notorio el haber hecho eso.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Las razones más fuertes, creo que a todo viajero también comparte mi opinión es conocer, experimentar esa costumbre, no sé, cuentos, relatos, historias del pueblo que viajas y todo eso, más que todo experimentar y conocer.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 10. (Edgar). Respuesta: Creo que todos nosotros compartimos diferentes maneras de pensar, pero si llegamos a un solo acuerdo si podemos comportarnos a la par porque sabemos que estamos yendo a un lugar que no conocemos y que no sabemos cómo es y considero que el comportamiento de todos es positivo en ese momento. Si a veces he liderado grupos de viajes, el hecho de que uno sea líder de grupo no implica que tienes que mandar en todo sino escuchar las ideas de los demás y escoger en la que todos estén de acuerdo.

Evidencia fotográfica:



Figura 1 y 2. Entrevista a Edgar
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 15:36 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 11

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 09/09/22

Fecha de llenado de ficha: 09/09/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: José Miguel Fernández Cutipa

Contextualización: Lugar de trabajo

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Bueno anteriormente cuando viajaba normal era ir y no portar mascarilla o realizar la desinfección de manos cuando ingresabas a sitios turísticos pero ahora por aun la coyuntura a pesar de que ya existe la vacuna, aún se mantiene esas normativas que dispone el gobierno y eso un poco deberían levantar ese tipo de normativas porque ya hay vacunas, ya no sería necesario tampoco que se adopte esa normativa porque ya la gente esta como que asimilando como un enfermedad natural esta y también porque los sitios turísticos son campos abiertos y es muy difícil a que las personas se puedan contagiar, es difícil que las personas vacunadas se puedan contagiar o enfermar para que tengan consecuencias negativas, al menos no sería muy fatal.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Bueno yo opto por tener una aptitud optimista y positiva que voy a poder tomarme con zonas sumamente turísticas por ejemplo el paisaje, que el clima también que se preste también para el momento y poder disfrutar de buenas experiencias en el transcurso del viaje.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Por ejemplo, anteriormente se hacían como que fiestas comunales digámoslo así en Cajamarca, ahí está, fiestas patronales, mucho había el contacto físico, los fuegos artificiales, los carnavales, pero ahora como que un poco que la gente se limita, osea si algunos lo practican pero no al cien por ciento pero no como antes, que sucediera la pandemia entonces se podría decir que sigue el tema de los juegos, los bailes, un poco hay un cierto limite en la forma de disfrutar esas experiencias las cuales también depende de la perspectiva de las personas.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Bueno más que todo hacer caminatas, acampar en sitios alejados de la ciudad más que todo ir con mis amigos, ir a la playa, pasar un fin de semana agradable. El último viaje que realice fue a Cajamarca, las fiestas patronales que más se identifica estuve ahí, todo lo que lleva su gente, su cultura, la comida todo eso compone una gran experiencia cuando tu puedas viajar allá.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Bueno de eso, desde mi punto de vista de eso se trata los viajes, poder salir de la monotonía que es para un limeño, estar todos los días atrapado en el tráfico, o estar trabajando en la oficina o estudiando, toda esa monotonía lo conforma la mayoría de limeños, en el trabajo, entonces para mi percepción es positiva porque realmente quiero salir de la rutina más que todo y vendría bien una caminata en la montaña y tener una gran experiencia en esos ámbitos.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Es una paz mental que uno mismo necesita como ser humano, conectarse con la naturaleza como venía diciendo el tráfico de lima es sumamente caótico que a veces te desconecta realmente en esa paz interior que uno necesita así que para mí es importante viajar a zonas de naturaleza más que todo también para nuestra paz mental como también para nuestro propio bienestar.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Si claro, por ejemplo, en temas de la meditación lo realice cuando me iba a la selva, allá me iba con mi familia, entrábamos ahí y sentarse en cualquier sitio, en una piedra si es posible, nos echábamos ahí después de un chapuzón en el rio y luego venia el relajo y luego la meditación en plena selva, es una experiencia increíble , me gustaría una meditación al menos con dos o 3 personas porque cuando el grupo se hace mas grande como que uno no se puede concentrar o relajarse porque no todos poseen la misma mentalidad que uno tiene.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Creo que el problema principal de la ciudad es la monotonía, porque sin embargo en la ciudad como mencionaba antes, uno se siente saturado de tanta tecnología, tanto el trabajo, la oficina, el tráfico, el estudio, todo ese ajetreo sin embargo te hace sentir alterado, es también la mayor problemática porque no puedes calcular bien tu tiempo, porque en todos los factores que acabo de mencionar, uno que te desgasta mentalmente y también acaba con tu salud, ¿no? considero que viajar a una zona alejada se siente genial, si

hay establecimientos básicos y esenciales, yo consideraría que es genial trabajar o estar en la naturaleza.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Por ejemplo, realizar ahora lo que está de moda, stremear por esas zonas que uno viaja, o lo que la mayoría ve, los influencer por ejemplo que se ganan la vida, es su trabajo, relatar sus experiencias en lugares turísticos y de esa forma potencian el turismo en el Perú y también potencian a que las personas visiten y que las personas que viven ahí salgan beneficiadas económicamente por el impulso turístico que hay, como también por la mayor afluencia de visitantes.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Mas que todo sería grupal como mencionaba, con tres o máximo cuatro personas sería suficiente como para poder o también concentrarse con esas personas que están a su alrededor, con esas cuatro personas, disfrutar de gratos momentos porque cuando son muchas, como que tu atención no se enfoca exclusivamente a ese grupo, sino te enfocas a una masa más amplia que verdaderamente te quita el tiempo en lo que deberías mas que todo enfocarte , que es el grupo más cercano y pasar experiencias buenas cuando dialogas de temas diversos.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Bueno uno el tema del fondo que uno maneja, el presupuesto del que uno va a viajar, segundo, si es que tanto conoces o has investigado respecto al lugar que quieres divertirte o recrearte y tercero ya pondría el tema del clima, donde voy a definir la fecha o cuando pensaría irme de viaje, para que no se pierda también la emoción de vivir la experiencia en ese sitio turístico.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: También conforman el tema de la cultura de las personas, los comportamientos, más que toda la cultura conforma los bailes típicos, las comidas e incluso podría decir las personas del lugar.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Mas que todo considero estar en medio de toda la selva, mi perspectiva es estar en medio de todo y a las justas que tengas a la mano tu celular para contactarte con tu familia y con eso es suficiente y ya el resto del tiempo lo paso caminando,

viendo nuevos sitios por descubrir, de esa forma uno puede descubrir esa mejora de la salud del estado mental.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Uno que sea de un sitio que contenga mucha información de uno como ir, que tan accesible son los alimentos ahí, este si también hay sitio donde te puedas quedar y si vas en grupo también, un sitio agradable donde puedes pasar la noche tranquilo y sobre todo variedad de sitios como para poder y turistar, tomarse fotos pasarla bien entre amigos.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Mas que todo, la de aventura, para armar maso menos un punto de vista me inclino más ahí para más que todo ampliar también un poco nuestra mente ya que cuando viajamos, observamos cosas que desde ahí parte un poco potenciar la creatividad del ser humano, cuando uno experimenta nuevas cosas, ahí es donde empieza a crear nuevas formas de complemento y creo que se forma, uno se arriesga a la aventura, a descubrir nuevas zonas.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Dicen que en sí nuestros ancestros se han podido curar no tanto con la medicina que conocemos actualmente, pero sería tampoco, sería malo descartar a la medicina moderna, me inclino por ambas partes, pero no descarto ninguna que, cual sea más efectiva, pero mantengo un estándar entre esas dos líneas.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Aparte de diversión, yo mas que todo por tema de ampliar mis conocimientos, aumentar mi creatividad, porque como venía diciendo, al observar nuevas cosas, parte de nueva idea que pueda revolucionar en el sitio de donde tú te encuentras, digamos que si tú te vas a España u otros países europeos, encuentras otros sistemas que de repente te gusta y ves que podría aplicarse en tu ciudad de donde tú eres, bacán , si eso se deriva del viaje que realizaste, eso amplía tu conocimiento o creatividad para poder imponer nuevas soluciones, gracias a la cultura del sitio que has conocido.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 11. (José). Respuesta: Ha sido agradable en sí, también tienes que saber escoger a personas que tengan la misma similitud , las mismas referencias o gustos para poder tener una

cierta conectividad, para viajar en grupo ya que posiblemente ese grupo tenga algo en común y buscan experimentar, desde ahí parte a tener una gran experiencia porque si tú te relacionas con unos integrantes que tienen unas características diferentes de pensar que tú, sin embargo esas personas no la pasaran bien ni el grupo tampoco, unos se van a sentir excluidos y otros van a sentir que las demás personas no se están sintiendo cómodas dentro del grupo entonces considero que, si he tenido comportamientos agradables porque he sabido seleccionar a los integrantes de ese grupo que he solido conformar.

Evidencia fotográfica:

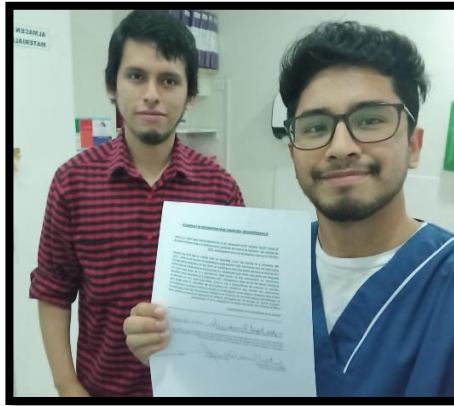
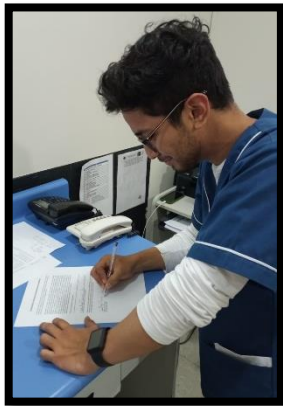


Figura 1 y 2. Entrevista a José
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 22:41 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 12

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 09/09/22

Fecha de llenado de ficha: 09/09/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Erlyn Ramírez Verano

Contextualización: Lugar de trabajo

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Bueno antes de la pandemia, era muy, solía viajar más tiempo, viajaba con más continuidad ya que vivía en cuzco, ya después de la pandemia como que, ya no, disminuyo ya no era tanto como antes. En realidad, debido a como se vive en la ciudad, en Lima se hace un poco más difícil trasladarse, en cambio en provincias es un poco más fácil y bueno también por el tiempo, era más corto.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Lo que pasa es que el Perú tiene muchas cosas para ofrecer y cuando fui a lugares nuevos tenía mucho asombro y como que te da más ánimo de seguir conociendo más cosas de otras provincias, o sea de esa zona puede ser y seguir conociendo o capaces sitios nuevos que no se conoce, algo así, lo hago más por diversión se puede decir, ya que es un pasatiempo bonito, ya que te distraes y todo eso.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: La caminata, por ejemplo, solía caminar, claro osea solía bailar danzas folclóricas, pero con más regularidad, ahora lo hago, pero no tanto como antes, se debe al trabajo, no tanto por la pandemia, aunque antes si era la pandemia, pero ahora no.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Bueno mayormente la actividad que se realiza más es fotografiar los paisajes que le suele parecer bonitos, agradables.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Si sé que debe ser provechoso actividades físicas, pero más por el tiempo creo que, debido a que trabajo en dos lugares, es más difícil, ósea mayormente

cuando solía viajar, me iba a altura entonces ahí más era caminata, yo he viajado más a la parte de la sierra, entonces en la sierra es más esfuerzo físico por la altura.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Es bien como que sientes otros aires, sientes que te llenas de mucha energía, al menos cuando vas a la altura percibes eso, como que bastante tranquilidad, descargas todo el estrés, todo lo negro y como que te llenas bastante de energía o algo así. El último lugar que estuve fue las lomas de Lachay, bueno fui porque quería un poquito tomar el aire, pero no cumplió mucho mis expectativas. Lo que pasa es que cuando ya conoces muchos sitios, ese sitio te va a parecer muy normal, debido a que hay neblina y eso, pero si tú me dices antes de regresarme a Lima, hice un viaje a las lagunas de Humantay y ese lugar si me gusto, es bastante diferente, más caminata, como que más adrenalina.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Mira, la verdad he escuchado que es muy bueno, no lo he practicado, pero si, o sea porque no, lo practicaría para conocer, me han sugerido para la ansiedad, para mantener la calma ya que vivimos en un sitio, una ciudad tan ajetreada para eso. Yo escogería Cuzco para hacer meditación porque es un lugar muy místico para realizar eso, yo he vivido dos años ahí y el lugar se presta bastante para eso, incluso en las alturas, sin hacer meditación, la haces.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: El tráfico es el mayor problema de Lima, digamos que si tu vives en el campo caminarías con calma, con tranquilidad, no tendrías tanto ese apuro que el carro vaya a venir y te pueda atropellar o a veces también la delincuencia, no vas a vivir un poco como que, en estrés, o ya con el miedo de que te puedan robar o no andar libremente en la calle, pienso que parte de la naturaleza es eso, relajarse y eso.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Me gustaría hacer rappel, subir las montañas, escalada y hacer caminatas largas, llamadas trekking.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Me gustaría hacer creo dependiendo del lugar, por ejemplo, a mí me gusta mucho la sierra y por eso lo haría más grupal porque la parte de la sierra es demasiado adversa y es diferente a la costa y selva, bueno la selva no conozco, pero al menos de manera grupal te ayudan, hay como que un poco de ayuda entre todos, claro y aparte

socializas un poco más con las personas ya que también es parte de, socializar y todo eso cuando viajas.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Claro dependiendo del lugar tienes que haber temporadas, si hay mucha lluvia, por ejemplo, mayormente en la lluvia, ya que, si caminas mucho, puedes caerte, yo creo que el clima serio, dependiendo si llueve bastante, mayormente la lluvia, o si cae nevado. En mi caso priorizaría el clima, no tanto lo económico, podría ser el económico a veces porque a veces no tienes.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Yo creo que sí, porque si por ejemplo si te ha pasado algo malo y sales fuera de tu zona de confort, a otro sitio que se preste para eso, caminatas o tomar el aire sería más efectivo creo, te ayudaría un poquito alivianar el estrés o la tristeza, porque de hecho cuando nosotros caminamos, secretamos hormonas, la oxitocina y todo se altera, y como que tus emociones afloran, se puede decir que mejorarían tu estado de ánimo con una caminata.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Yo pienso que la caminata en altura ayuda, el rappel también porque si esta media ansiosa la adrenalina te ayuda y si creo que sí, los deportes de aventura ayudan a botar todo el estrés.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Dependiendo, si es un lugar bonito, si voy a escoger un lugar que tenga lugares bonitos o sea de hecho el paisaje, los paisajes y la altura, preferentemente me gusta los lugares de altura, a partir de 5000 metros, por ejemplo, no estoy del todo aclimatada, pero en esa temporada ya mi cuerpo se había adaptado al clima, a la altura, pero en la actualidad, creo que, si después de tiempo me afectaría, ya que tengo 2 años en Lima y me subí de peso y todo afecta a la salud.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Yo escogería el de aventura, porque me parece más interesante, o sea como que yo diría más interesante y más entretenido. Ya que los de aventura de paso ayudan a la salud.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Creo que se complementan, creo que se complementarían ya que uno va de la mano con el otro, o sea si estas mal en algo las aguas termales te van a aportar en algo digamos parte del proceso de que te sanes.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: Bueno mayormente yo viajaba porque quería conocer más, en mi caso por ejemplo fue Cuzco, Lima ciudad de por si había muchas cosas por conocer y que debe ser ya por conocimiento, hay lugares que uno no conoce, lugares muy importantes, arqueológicos, yo me iría más por conocimiento y diversión digamos que el conocimiento te puede llevar más a la diversión.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 12. (Erlyn). Respuesta: En grupos usualmente cuando conversas, siempre que viajas, las personas han viajado a otros sitios y las personas comentan y tu sugieres, puedes ir a conocer tal sitio, porque paso esto u otro, de repente es de sugerir, sugerir lugares que ya he conocido y quizás las otras personas aún no han ido. En mi caso, preferiría ir con agencia porque yo pienso que en cada lugar tienes como que algo de peligro, o capaz no conocemos del todo, para eso existe los guías de turismo que estudian y conocen los lugares, yo soy más de contratar tours, no soy de ir sola, alguna vez si lo he hecho, pero no es lo mismo, igual osea, más que miedo o temor y desconocimiento, hay zonas que son bonitas, pero tiene un poco de historia y te gustaría que te lo contaran.

Evidencia fotográfica:

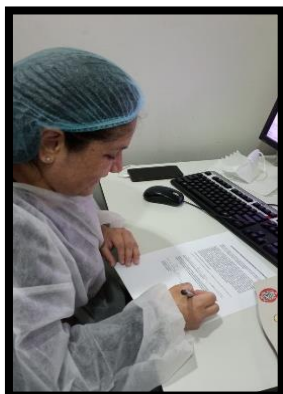


Figura 1 Y2. Entrevista a Erlyn
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 18:22 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 13

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 13/08/22

Fecha de llenado de ficha: 14/08/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Joselin Paola Canelo Valencia

Contextualización: Domicilio

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Bueno en este caso los protocolos de seguridad, sobre todo en salud, es el uso de las mascarillas, del alcohol, de las toallitas húmedas. Bueno he viajado en pandemia a la selva central y a una parte de Chincha.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Bueno me emociono, es más que todo, no suelo dormir antes del viaje, una emoción de felicidad ya que no puedo dormir después de pensar de lo que pasara en el viaje, en los paseos y lugares por conocer, porque es la primera vez de los lugares que he mencionado anteriormente, la primera vez que los he conocido.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Aparte de visitar familiares, creo que también salir a reuniones en las que solía tomar, reencuentro con familiares y amigos del trabajo, sobre todo por tener esa afinidad.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Trato de buscar deportes que sean de adrenalina o juegos que nunca los haya hecho, podrían ser deportes de aventura, podría ser el Canopy, o canotaje, y también el rappel.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Dependiendo si es necesario caminar o correr, el deporte en general. Bueno como mencionaba anteriormente cuando son lugares nuevos a los que he viajado este año, no le veo inconveniente en caminar porque de paso estoy conociendo nuevos paisajes.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Paz, tranquilidad y felicidad, la última vez que fui fue a chincha Topara, allá fue un lugar hermoso donde pude compartir experiencias con mis familiares, también había lugares de naturaleza realmente hermoso como para que las personas lo visiten a pesar que no es muy conocido.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Lo he practicado una vez, no de manera profesional solo me he llevado por video tutorial y la verdad me relaje muchísimo y de verdad me gustaría aprender más sobre la meditación. Me gustaría hacerlo en un lugar donde no transiten muchos carros, por ejemplo, lugares que no estén cerca de la carretera, sino que sea alejado para poder relajarme bien en el lugar que estoy.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Considero que el tráfico es uno de los más grandes problemas, y bueno si, considero que estar en la naturaleza es mejor ya que no se centra como en Lima, sobre todo en provincias o lugares bien alejados de Lima si me relajaría bastante por ser una zona nueva.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: El cuatrimoto y el canotaje son los deportes que más me ha gustado, y en si cada vez que tengo la oportunidad lo repito en otras ocasiones porque me transmiten diversión cuando los hago.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Me gustaría grupal con familia o con amigos porque son más chéveres, mucho mejor en compañía mejor que sola. Si fuese el caso que tuviera que ir sola a algún lugar, sería a Cuzco porque hasta ahora no conozco Cuzco o Arequipa.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Que sobre todo el automóvil o el bus donde voy a ir sea cómodo, luego podría considerar el clima, ya que, en sí, si fuese el dinero, yo me podría proyectar, pero todo dependiendo del clima.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Por ejemplo, cuando uno está estresado creo, cuando uno realiza deportes de adrenalina te ayuda a desestresarte a relajarte, a botar toda la ira que has tenido, si quieres gritas si es posible para sentirte más libre.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Bueno más que todo caminar en varios lugares, porque a veces en el carro, por ejemplo, no conoces del todo bien los lugares, si viajas en avión no sería lo mismo.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Uno es el clima, otro es usualmente cuando es familia, tengo a un lugar donde llegar y por eso me ayuda a conocer más a esa zona, ese pueblo que voy a conocer, el último viaje que tuve fue hace un mes, por ejemplo, menos incluso, y fue un full Day y fue familiar.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: De aventura creo, porque en si en la salud siempre trato de cuidarme lo más que pueda, en el caso del de aventura trato de coordinar con mis amigos para pasarla bonito en compañía creo yo.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Para mi si en particular porque no me gusta la medicina, sé que, o bueno anteriormente intente aguas termales o caminar en todo caso, en el aire puro de la naturaleza donde no transiten muchos vehículos en general.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Para conocer, para aventurarme porque siempre es bueno tener iniciativa a conocer nuevos lugares, más que todos lugares que no ves a diario, por eso viajo cuando siento que es momento de desestresarme.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 13. (Joselin). Respuesta: Siempre tratamos de en cuanto a la comida, por ejemplo, siempre que somos grupo trato de coordinar para pedir siempre un plato diferente para probar platos típicos de ese lugar, también tratamos de pasar más que todo contratar un full Day

o un auto particular para conocer más de ese lugar y también tener más tiempo para practicar deportes que se practiquen en esa zona.

Evidencia fotográfica:

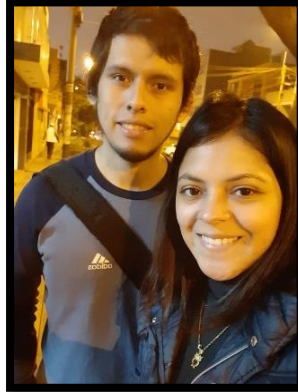


Figura 1 y 2. Entrevista a Joselin
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 12: 25 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 14

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 14/08/22

Fecha de llenado de ficha: 14/08/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Oscar Miguel Bravo Cabrejos

Contextualización: Domicilio

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Una de las conductas que he adoptado es el hecho de que antes de la pandemia cuando viajaba no había esos problemas de encontrar las cosas cerradas, lugares cerrados, o tal vez si es que viajaba por trabajo y quería ir a visitar a algún lado no podía, por pandemias no se podía hacer mucho turismo, entonces me limitaba ir al trabajo y al hotel.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Bueno normalmente no tengo ningún patrón, pero cuando llego suelo ir al lugar donde la gente me recomienda, y si lo que me recomienda es algo parecido a lo que yo veo en Lima, no voy y trato de ver lugares de cuando me explican llama mi atención y sé que es diferente. Prefiero lugares con costumbres nuevas.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Salir a correr, en la pandemia deje de hacerlo, me juntaba también con mis amigos a jugar videojuegos antes de pandemia, pero ya después de pandemia se volvió complicado.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Comer, lo típico de la zona, mientras sea exótico. Prefiero no estar en el hotel sino salir, y si voy a un hotel trato de buscar el hotel mas rustico, si es una zona fuera de Lima, trato de buscar el lugar más rustico, algo que no parezca a lo que normalmente veo por aquí.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Normal, me apunto, no tengo problema con eso, pero siempre trato de ver mi parte física, tampoco quisiera agotar todas mis energías subiendo un cerro

sabiendo que tengo muchas más cosas por explorar. De todas maneras, iría si fuese a la deriva, ahora si fuera obligatorio realizar estas actividades porque hay muchas fallas, porque su arqueología fuese bastante complicada para caminar y tenga que hacer esas actividades, lo evaluó.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Una sensación de paz, paz mental, tranquilidad emocional, tranquilidad sentimental. el último lugar que fui que tenga que ver con la naturaleza es Iquitos, fue antes de la pandemia, pero he viajado después de la pandemia inclusive pero ese lugar si tuve la oportunidad de interactuar con la naturaleza.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Es un paso para llegar a la paz mental, lo realice antes, normalmente cuando viajo, suelo estar tranquilo de los problemas, busco una forma de inspirarme para escribir, entonces la meditación no es escuchar música, simplemente estar sentado con la mente en blanco y esperar que lleguen las ideas para poder escribir en realidad, para mí la mejor es la meditación individual, si fuese de manera grupal no necesitaría estar perdiéndome por otro lado.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: El problema principal de la ciudad es el tráfico, y bueno en todos los lugares que he visitado, diría que Olmos, hay una parte de la ciudad hacia barrios rurales que deberían ser horas de camino, ahí no hay tráfico, no son los mismos medios de transporte solo que el camino es bastante como se le llama, afectado, y es natural, como trocha, es accidentado, por eso los carros prefieren irse por otras zonas.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Escribir, de lo que se me venga a la mente, de lo que en ese momento se me aparezca, lo transmito y lo interpreto lo que sea, de la fauna, la flora o de la misma naturaleza, considero que la naturaleza me inspira a escribir mejor, la tranquilidad me aporta mucho.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Depende de las actividades, si son actividades, por ejemplo, para salir a caminar creo que de manera grupal como para conversar en el camino, dependería de las actividades, por mi cuenta nunca me he aventurado a ir a un lugar de manera solitaria, mayormente ha sido por trabajo, pero ya estando en el lugar, si me aventaría a hacerlo.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Bueno el tema económico, normalmente suelo ahorrar aproximadamente con 6 meses de anticipación si es planeado, si es algo de repente no suelo hacer eso. Bueno a veces viajo por familia y por trabajo, aunque siempre viajes de ocio habría presupuesto ya que sería previa planificación.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Caminar en un lugar que estas conociendo, la mayoría de personas llega a un lugar y prefiere transportarse en carro, yo prefiero caminar así haya un tremendo sol, pero yo prefiero caminar más para ver el paisaje, dos, comer las cosas típicas del lugar, por ejemplo, no podría ir a comer pollo a la brasa a la selva, o a la sierra, tienes que comer la comida típica porque por algo estas viajando.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Conocer el lugar al cual donde yo he llegado porque uno te distrae. El caminar te distrae el comer comidas típicas del lugar te va a dar más conocimientos en el aspecto cultural, y salir y socializar con las personas del lugar porque en si te va a dar más cultura.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Que no lo conozca, la mayoría de veces que he viajado han sido por trabajo, ósea relacionado al tema económico y los he repetido, he visitado lugares por ocio, pero no volvería a ese lugar si tengo alternativas nuevas por conocer o al menos que quiera yo quiera ir con una persona u quisiera que ella también conozca lo que yo he visto sería genial, así también le comparto mi experiencia.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Bueno en realidad sería no tengo una respuesta exacta por cuál de los dos, me iría porque ambos tienen sus ventajas, si es por salud estaría planificado, o por si habría una emergencia ya habría un fondo para poder cubrir esa necesidad, en el ocio no hay eso, puede ser de repente, y lo diferente es que en el ocio puede ser un lugar nuevo, en cambio del de salud tendrías que visitar así lo hayas visitado mil veces, tienes que visitarlo si o si por un tema de salud, creo que cualquiera de los dos.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Es una estupidez, puede ser para que calmen tu aura, tu manera de pensar y esas cosas, pero los métodos médicos, los científicos van a tener más base comprobada, que se aplique primero el médico y apliques luego para tu tranquilidad psicológica es otra cosa, que también puede ser.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Por trabajo, cosas de negocios, suelo llevar dinero aparte del que uso en viajes de negocios para hacer turismo, en realidad la comida es lo relevante, la foto puede ser en cualquier momento, comiendo, caminando en cualquier momento, lo más relevante para mi es la comida, porque queda en uno, la foto para que sería, para poder panudearte que has viajado, y como recuerdo pero podría también tomarme foto comiendo y aplico las dos cosas, guardo el recuerdo y también guardo la experiencia típica del lugar, algo que en alguna reunión podría tener tema de conversación.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 14. (Oscar). Respuesta: Suelo tener el afán de liderazgo, pero si por ejemplo voy a viajar con un grupo de personas, no me gustaría que exista un alfa, sino que todos puedan brindar sus ideas y que todos digan oye podemos ir a este lugar, todos lo evaluemos y al final se acepte, si va a haber un alfa, que quiera mover todo el grupo mejor contratamos un guía turístico, pero si queremos aventurarnos, estarían abierta esas sugerencias creo yo.

Evidencia fotográfica:

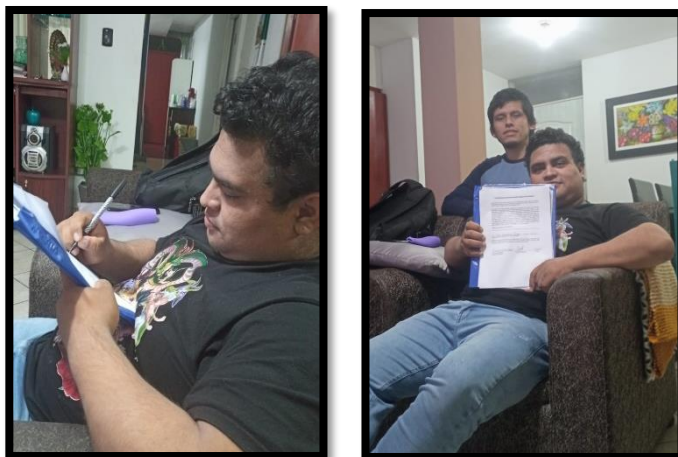


Figura 1 y 2. Entrevista a Oscar
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 20:13 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 15

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 17/09/22

Fecha de llenado de ficha: 17/09/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Elizabeth Soriano Carbajal

Contextualización: Vía zoom

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Antes de la pandemia, uno podría salir con más facilidad, ibas a hacer turismo y necesitabas viajar en avión, tenías la facilidad de que el avión se llene por completo, hoy en día el avión no va en aforo completo entonces la posibilidad de viajar a bajado porque puede que te cancelen el vuelo o puede que te cancelen el viaje y todo eso, lo que ahora pasa es que durante la pandemia es más que todo salir con mayor precaución, verificar si los lugares están abiertos o cerrados eso ha cambiado porque anteriormente tu podrías salir a la calle y todos los lugares estaban funcionando, todo estaba en completo funcionamiento, hoy en día hay que buscar lugares específicos para algunas cosas, ahora hay que estar con una o dos mascarillas, el carnet al día con las vacunas.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Pues se supone que cuando uno va a salir, lo hace con la mejor actitud para poder aprender diferentes culturas, a tener nuevas experiencias, educativas siempre hay que salir de una manera positiva, con una actitud buena. Cuando ponen muchos peros, cuando son negativos, y comienzan a poner excusas cuando aún no hemos llegado o no conocemos por el tema de que es un lugar antiguo y esas cosas, no suelo ir.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejó de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Cuando comenzó la pandemia no se podía salir, pero cuando la pandemia fue avanzando, uno podía hacer actividades al aire libre como el trekking, bicicletas, correr tranquila, en ese sentido personalmente no me afectó mucho cuando era lugares abiertos, cuando comenzó la pandemia si, porque como cerraron todo, pero cuando siguió la pandemia, cuando ya la gente podría salir de a pocos ya normal hacia dichas actividades con protección obviamente.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Trekking mayormente hago, en el caso de campamentos si me lo han propuesto, pero aún no lo hago porque no tengo los accesorios completos para hacer un campamento como por ejemplo una carpa, bolsa de dormir, esas cosas por ese motivo todavía no me he arriesgado a hacer eso por miedo a como pasar la noche.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Como diría, si es un lugar que no conozco, de curiosidad o de interés me pongo a investigar a donde voy a ir, que de interesante tienen esos lugares, el clima y todo eso, por curiosidad. No tendría ningún problema con actividades que requieran esfuerzo físico, hasta ahora todo lo que he hecho no he tenido problema.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Pucha cuando uno sale a la naturaleza se relaja, se distrae, de lo que puede estar estresado de los estudios, el trabajo, de lo que puede estar pasando, puede respirar aire limpio, está con más energías más relajada.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Aun no lo he realizado, si me gustaría practicarlo, el yoga más que todo, pero no tengo mucho conocimiento porque aún no lo he practicado. Me interesaría más por el yoga primero comenzaría de manera individual para aprender cosas, porque sé que es una práctica hacer el yoga, tener un maestro, tener que guiarte las diferentes posiciones que tiene, las cosas que se realiza con el cuerpo.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: A mí me gusta el ruido, pero la ciudad es más caótica junto a la contaminación, escuchas muchos autos, es más pesado como que todo lo hacen a lo rápido, corren de un lugar para otro, para la universidad, para el trabajo, es todo tedioso y estresante, luego cuando tú viajas estas como relajado, libre. Yo creo que si las personas tuvieran que trabajar o estudiar en la naturaleza influye mucho porque si tu trabajas y ves muchos edificios, puros autos, te estresas en cambio si tu estas en el aire libre y ves hasta el pajarito, te relajas.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: La verdad que mayormente cuando voy a la naturaleza, cuando hago el trekking no me dedico mucho a tomar foto mayormente dejo el celular como apagado, como que saco una foto y después no le tomo mucha importancia a estar tomándole foto, ahora mayormente cuando voy con amistades me gusta conversar, ahora si hablamos de turismo me gustaría hacer varios deportes, cosas extremas para hacer en algunos

parques que aún no lo he hecho. Osea igual mi enamorado me colabora, a él le gusta hacer este tipo de aventura, el me aventura a hacer cosas nuevas, él me dice podemos hacer esto o sino lo otro, podemos hacer este deporte y uno así va conociendo varios deportes.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Me gustaría más grupal, de dos o quizás acompañada de varias personas más, quizás de grupo, pero no sola, porque sabes que igual me puede pasar algo y que necesite alguna persona porque por ejemplo si voy al cerro, tú sabes que el cerro es como que puede subir mucha gente, pero también el cerro es muy grande y puede que la gente se disperse y también puedes quedarte a un lado, caerte, lastimarte, puedes hacerte daño por eso mismo evite ir sola. Nunca he ido sola, siempre voy a acompañada.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: El clima aquí sobre todo el clima, que es lo más importante, si es invierno hay que estar muy pendiente para que no llueva, porque si llueve aquí es como la sierra, hace frio y no para, entonces hay que tratar de ver sobre todo el clima, hay que ver como está el día sobre todo el sol a menos que pueda estar nublado pero que no llueva. Mira en invierno no me gusta salir mucho porque llueve constantemente y cuando llueve te pone más limitaciones a poder ingresar a algún cerro porque te piden que tengas mejores zapatos, o tengas palos para el trekking entonces como que a más altura te ahogas un poquito más, en cambio en verano, otoño y primavera si salgo a conocer lugares.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Si tú te vas al campo, a cualquier lugar que tenga aire libre te vas a sentir libre, te vas a relajar, entonces sentir otro tipo de actividades para desestresarte no encuentro otra que te cambie cuando tus sales, meditas, caminas y esas cosas. Nuevos lugares más que todo, te sientes más libre, conoces más gente, así como esos grupos que tu sales, no sé si te haya pasado, hay grupos que no se conocen entre todos y salen, entonces eso es igual interesante porque no te va a hablar de lo que tú haces, ni de tu vida sino te va a hablar de nuevas cosas, porque haces este paseo, que quiere lograr con este paseo, entonces esa manera de que no te hablen con las cosas rutinarias con las que tú haces te alivia porque si estás trabajando todo el día, llegas a tu casa y te siguen hablando todo el día de eso, entonces tu cerebro se sigue estresando, entonces cuando tú sales, conoces nueva gente, te liberas y entonces vas a estar tranquilo, llegaras a tu casa renovado no pensaras mucho en el trabajo, tu cuerpo también se sentirá como super relajado, ósea quizás podría ser como ocio, no como poder ir a la playa a tomar el sol pero si haces un turismo de aventura, si vas a salir a caminar, mochilear, ir en bicicleta, son diferentes porque en si haces actividades físicas pero son actividades físicas que te relajan , no que te estresan, entonces esa es la diferencia.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Yo creo que uno puede hacer lo que yo hago, cuando hago el trekking uno camina, libera energías, botas todo lo malo y te relajas, otro que podrías hacer es acampar, y hacer aventuras o sea de extremo, juegos canotaje porque yo siento que hacer ese tipo de cosas te desestresa, te da más energía, te hace más feliz, y estas como más extasiado por la adrenalina y eso.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: La verdad es que no sea muy caro, mira como te dije, si yo decido ir a un lugar veo más que todo el tiempo para ir, quizás tenga muchas ganas de ir a muchos lugares me limita porque aún soy estudiante, aun no tengo un trabajo estable, me cachueleo, me compro mis entradas, si por ejemplo yo me quiero ir al sur a mochilear tengo que ir con una cierta cantidad de dinero al menos para la comida, cosas así igual como que eso me limita en ir a ciertos lugares el tema de la economía.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: La verdad que yo preferiría el turismo de aventura, porque yo soy más que me gusta estar en movimiento, me gusta estar con la adrenalina, soy más extrovertida me gusta estar en movimiento, estar de un lugar a otro. Me gusta divertirme, pero sin embargo puedo pensar que uno puede hacer turismo de aventura y también turismo de salud, por ejemplo, cuando fui a cuzco había ambos, entonces era como que por una parte podrías conocer la cultura de ellos en la forma de las hierbitas, que tomar, que medicamentos porque personalmente a mí me gusta mucho más que pastillas y medicamentos de laboratorio, lo natural pero igual me gustaría conocer esa parte. Cuando fui a cuzco en ese caso, hice turismo y conocí lugares, comimos super bien, estuvo la adrenalina a full, pero también hubo el turismo de salud, entonces me gustaría un turismo de aventura, pero también que este incluida un turismo de salud.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: De verdad que si porque encuentro que muchas veces el cuerpo reacciona y responde al estado de ánimo de una persona por ejemplo si estas estresada te pueden recetar cosas médicas, pastilla, pero a veces de nada sirven las pastillas si tu cuerpo y tú mismo como persona no decides relajarte, es como un medicamento para tu cuerpo ya que sigue estresado, es como una droga que te sirve un ratito, pero tú necesitas liberarte de todo eso. Considero que los métodos naturales son más efectivos que los médicos.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: Para conocer, para aprender, bueno aquí que estoy de paseo por Chile me gusta conocer donde estoy, ya que no puedo regresar aun a mi país, pero me gusta salir porque me gusta conocer las culturas, conocer cómo viven en otros lugares y sus arquitecturas, su vegetación como tienen porque hay campos donde tú vas y ves cóndores, pumas, entonces esas cosas me llaman mucho la atención, el motivo principal del que voy es porque quiero conocer.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 15. (Elizabeth). Respuesta: siempre trato de estar con mucha alegría, con expectativas nuevas, con que todo se puede hacer, que la podemos pasar genial, feliz irme como te dije lo primero que hago cuando voy a algún lugar es que el celular lo apago, entonces es como me centro donde estoy yendo a observar donde estoy, ver todo lo que siempre está a mi alrededor y siempre estar con mente positiva.

Evidencia fotográfica:



Figura 1 y 2. Entrevista a Elizabeth
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 23: 16 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 16

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 17/09/22

Fecha de llenado de ficha: 17/09/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Malu Sandy Contreras Rodríguez

Contextualización: Mega plaza

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Buenas tardes, cuando no había pandemia yo solía viajar de manera en la cual yo podía ir a cualquier lugar sin antes informarme si este lugar estaba abierto o no, si podía ingresar personas a un determinado centro turístico, en cambio cuando ya empezó la pandemia opte otra actitud empecé a indagar más sobre el lugar al cual iba a ir, si este lugar estaba permitido por los pobladores para que las personas pudieran ingresar al lugar entonces a partir de ahí mi conducta se tornó distinta a como era antes , ahora yo empiezo a indagar antes acerca del lugar donde voy a ir, cosa que antes no lo hacía.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Bien, cuando viajo a un lugar turístico lo primero que hago es estar bien equipada, cuando voy al lugar y tomar una actitud positiva frente al lugar que yo voy porque puede ser un lugar donde de repente me pueda cansar o de repente tener demasiada altura y pueda que eso no haga que yo me desanime, al contrario, mi actitud siempre va a ser positiva frente a actitudes que siempre me demanden un reto hacia mi persona.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Uno de los hábitos que deje de realizar y es algo bien puntual es ir a almorzar o comer cualquier comida rápida en un restaurante porque debido a la pandemia todos los lugares estaban cerrados y ya no podía ir incluso cuando caminaba en la calle tampoco podía comer caminando, también deje de ir a natación ya que tampoco se podía en ese tiempo ya que era al aire libre, más que esas dos actividades puntuales.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Cuando yo salgo fuera de la zona urbana y si tengo la posibilidad de ir en una movilidad particular, lo que suelo hacer es llevar mi bicicleta y esa es la

actividad que suelo hacer realizar ciclismo en las alturas, ese reto es el que tomo yo cuando voy a un lugar rural, lo hago de manera grupal.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Mi percepción respecto a eso, es que me agrada, siento una sensación de tranquilidad cuando hago una actividad física, sé que es un ambiente muy agradable para mí y lo primero que veo o pienso es la naturaleza, eso me tranquiliza de cierta parte, para realizar cualquier actividad física.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Me hace sentir con calma, tranquilidad y eso es más que todo sentir un bienestar emocional, hace que baje mis niveles de estrés y eso me genera bastante calma, tranquilidad. El último lugar que viaje fue a Churin y donde había aguas termales.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Si lo he realizado en la naturaleza que me hace pensar y reflexionar de lo que hago o estoy haciendo y lo que pienso hacer más adelante porque prácticamente me encuentro en un espacio donde no hay ruido o interferencia que pueda interferir con algún pensamiento que tenga en ese momento. La meditación lo he hecho de manera individual. Lo que me brinda la meditación es la felicidad, también me brinda bajar los niveles de estrés o depresión y aumenta esa sensación de felicidad que uno pueda tener dentro.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: El ruido, el estrés del tráfico, la contaminación, creo que todos esos son los principales problemas de la ciudad que hace que uno quiera salir de eso. He pensado en trabajar o vivir en una zona alejado de todo esto e incluso es un proyecto mío a largo plazo, ya que con esto me voy a sentir más tranquila habría menor contaminación, mi salud podría mejorar en muchos aspectos.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Las actividades que me gustaría realizar es por ejemplo manejar cuatrimoto, manejar bicicleta, el ciclismo o el de montaña, es lo que más me gustaría practicar, también el deporte de correr en la naturaleza.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: De manera solitaria no la considero muy aceptable, pero es válida porque podríamos hacer compañeros o amigos en el trayecto, pero a la vez te hace sentir de repente una cierta desconfianza de las personas que puedas conocer en el camino. Considero y es más placentero de manera grupal con las personas que tienen más a fin a ti o de repente puedan tener un objetivo en común y sentirse más seguro, sobre todo la comodidad, sentirte más seguro, a poder disfrutar mejor el viaje, intercambiar o ayudarse con el equipaje, etc.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Lo que priorizo primeramente el clima si es temporada o no, cuando tenga que ir, luego el lugar al que estoy yendo, tengo que elegir donde me voy a hospedar. Donde voy a estar o si voy a estar en una carpa, si tengo que llevar algo adicional para la carpa, el segundo entonces sería el alojamiento y la tercera prioridad sería donde voy a comer, y la cuarta prioridad sería la ruta que voy a hacer en el viaje, siempre lo he planeado, nunca he ido sin planearlo ya que de esa forma estaría maximizando mi tiempo porque si voy sin saber o sin planear algo, mi tiempo se vuelve más corto y puedo perder la oportunidad de salir más temprano o ir a un lugar determinado, todo tiene que ser planificado.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: En su bienestar emocional, lo mejoraría de la forma en la que lo haga hacer que desarrolle su creatividad, lo haga sentir más feliz, lo haga tener ese contacto de felicidad cuando estas en contacto con la naturaleza más que nada, en lo personal eso va conmigo, me hace sentir como libre, me hace sentir en paz conmigo misma cuando estoy viajando porque veo lugares nuevos, estoy en contacto con la naturaleza.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Diría que montar caballo, de repente hacer algún tipo de deporte extremo hace que libere todo mi estrés, por ejemplo, escalar libera la tensión dentro de mí y hace que contribuya en mi estado de salud y me hace sentir mejor. Mejora mi estado mental definitivamente pero también mi estado de salud, ya que eso me ayuda a tener una mejor oxigenación dentro de mis pulmones mejor destreza física, mejor actividad física.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Uno de los criterios que considero es saber el costo del lugar al que voy a ir, los gastos más que nada, el hospedaje, gasto de la movilidad a la cual voy a ir, todo lo que son gastos y horarios o se podría decir los turnos que salen la movilidad, considero más que todo eso, y con eso tendría más que todo la planificación, esos serían lo principal, los demás secundarios se pueden solucionar.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Diría que el de aventura, pero si en caso mi salud estuviera de por medio porque tendría algo, preferiría el de salud, pero como sé que gozo de buena salud, preferiría el de aventura. En el caso de aventura me gustaría hacer trekking, canotaje, canopy, si lo he hecho, pero lo volvería a hacer lo que no he hecho es hacer puénting, necesito valor, pero en aventura me caería bien, aún no lo he hecho, pero me gustaría hacerlo.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: No, son diferentes, una cosa es los métodos médicos que son profesionales y otra cosa es las caminatas y eso, simplemente eso es relajación, es para que el cuerpo entre en relajo, en reposo, de hecho, las aguas termales es malo permanecer mucho tiempo, solo debe ser un par de minutos, el cuerpo se relaja, tus músculos se ponen más tensos, pero no es que sea más efectiva que los métodos médicos, puede ser un complemento adicional pero no sustituye la labor de un médico.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: Porque me hace sentir bien, vivir feliz, hace que me sienta bien, es lo que me gusta por eso lo hago, sin estrés ni responsabilidades.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 16. (Sandy). Respuesta: En ese caso siempre me pongo empática, si siento o veo que necesitan apoyo en una caminata y llevar algún tipo de equipamiento adicional y veo que se están cansando, pues los apoyo, entre todos o en mi caso, ponerme en el lugar del otro y si veo que en trayecto no puede avanzar la persona podríamos cambiar de ruta, en el cual todos podríamos estar bien.

Evidencia fotográfica:



Figura 1. Entrevista a Sandy
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 23:20 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 17

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 26/09/22

Fecha de llenado de ficha: 26/09/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Leslie Anabel Manco Fuentes

Contextualización: Municipalidad de los olivos

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Bueno ahora hay más protocolos ya que antes de la pandemia no salía nada de usar la mascarilla, muchos no utilizaban lo que es el alcohol, ahora hay que protegerse en el viaje, ya que anteriormente se usaban lo que era los protectores faciales y ahora ya no usan mucho porque es cierto que la pandemia ha avanzado satisfactoriamente con el avance de las vacunas y hay mucha diferencia, por ejemplo también cuando iban entre grupos de amigos, algunos iban a tomar o algo así o del mismo vaso, ahora la diferencia es que cada uno cuida su vaso, sus pertenencias, y todo lo relacionado a cosas personales para evitar contagios.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Buenos cuando viajo a lugares turísticos mi primera actitud es en primer lugar el respeto hacia el lugar porque sabemos que vamos a un sitio turístico, sabemos que hay creencias de ciertos lugares, la mayoría habla de Cuzco, por ejemplo, Macchu picchu, tener cierto respeto cuando van a Arequipa o ciertos lugares en zonas turísticas esos monumentos tienen ciertas creencias entonces uno hay que ir con bastante respeto a esos lugares para que el viaje también sea bueno.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejó de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Por ejemplo, bueno salía con mis amigos más seguido andábamos sin mascarilla. Bueno al principio íbamos más a playas o a discotecas, hubo un tiempo que se prohibieron ir a esos lugares, por ejemplo, a restaurantes que antes de la pandemia que entrábamos y esperábamos con una cierta cantidad de gente, pero ahora vemos que si esta lleno trato de esperar para evitar ese contacto del público, no es que sea una maniática pero al menos la prevención esta.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Bueno depende de la zona, y del itinerario que escojas y del lugar que vayas, puede ser campamento, puede ser trekking depende de la zona y de la actividad que se pueda hacer.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Bueno yo en lo personal no hago muchas actividades físicas, pero creo que, si se van a hacer esas actividades en otro lugar, algo turístico o algo innovador y diferente para mí, si lo haría. La primera motivación que diría sería por algo que nunca lo he hecho y sería la primera vez que lo haría, otro porque vaya con amigos y me sienta confiada, tener una buena agencia donde pueda confiar y no tener esa duda que me pueda pasar algo, realizando esas actividades.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Tranquilidad, es emocionante encontrarte con la naturaleza, es algo muy distinto a la gente que normalmente vive en la ciudad, encuentra muchos ruidos, en cambio estar en la naturaleza uno encuentra tranquilidad, paz y esas clases de cosas. El único lugar de naturaleza que recuerdo en contacto con eso mismo fui a Macchu picchu, en Cuzco ya hace algunos años, pero es el lugar que he estado más cerca de la naturaleza y evitado la ciudad.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Aun no lo he hecho, no sé si realmente funcione, aunque si he escuchado que algunas personas practican eso, practican la meditación, pueden estar más tranquilos les ayuda a relajarse, si es algo que me gustaría hacer, pero no sabría cómo, como empezar, si realmente en mi funcionaria o capaz alguien que lo haya hecho anteriormente para que me instruya en eso y poder realizarlo.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Bueno en la ciudad hay demasiada inseguridad, demasiada, por ejemplo vas a la esquina y te roban, yo en lo personal no puedo caminar tranquila y más aun siendo mujer, osea es constante el peligro de que nos pase algo a nosotros y también en general , también otro es el tráfico de Lima es horrible, osea uno quiere ir a algún lugar, y sale lo más temprano posible de su casa pero aun así llegar a la misma hora porque encuentra un tráfico de 40 minutos, hay demasiado ruido en la ciudad. Y bueno en la naturaleza si se nota la diferencia, por lo mismo que es ciudad y allá campo, no hay mucho ruido, no transitan muchos carros y uno pude relajarse, obviamente hay otros lugares que si requiere bastante apoyo ya que

no hay el lugar que se necesita porque hay algunas áreas verdes descuidadas, los parques que pueden o anteriormente hayan sido no se, lugares más bonitos o lugares más éticos donde la gente necesita estar fuera de la ciudad, ahora tenga que estar más cuidado ya que también el lugar influye en la iniciativa de las personas.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Por ejemplo, antes he ido a un campamento, pero no en la naturaleza o playa, pero sé que también se puede hacer en la naturaleza, en los bosques, un campamento puede ser, quizás armar una fogata, que es una de las cosas que aún no he hecho por motivos de desconocimiento.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Puede ser grupal, si porque obviamente me gusta estar con mis amigos, me gusta conversar con ellos, de repente tomarnos unas fotos, grabar algo, si yo creo que entre amigos sería lo mejor. Si tuviera la oportunidad de ir de manera solitaria a un lugar, yo bueno como vivo en ciudad y relativo al tema también me gustaría ir a un lugar fuera de Lima, con aspecto de naturaleza o quizás también podría ser zonas tropicales o de playa, ya que también hay tranquilidad ahí.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Bueno cuando realizo un viaje en primer lugar verificar la zona, si es un lugar céntrico, si es un lugar seguro, que este iluminado, que tenga buenos espacios, que también sea de repente un lugar donde se pueda ir a comer o que sea algo accesible al bolsillo, ya que a veces personas del lugar piensan que como venimos de Lima tenemos dinero jaja.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Bueno las actividades turísticas tiene real relevancia para el tema de ocio, como uno vive en ciudad netamente todos sus días rutinarios, por ejemplo ir al trabajo, y estudiar y viceversa y cada cierto tiempo tiene su semana libre y lo aprovecha, pero las actividades de ocio es necesario para que la gente se pueda relajar, para que tenga un mejor semblante, para que también pueda estar tranquilo y pueda contar esa experiencia con alguien más y de esa manera también se pueden animar a realizar dicha actividad claro siempre definiendo anticipadamente el día.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Recuerdo que hace tiempo fui a Lunahuaná e hicimos canotaje con mis amigos, fue una experiencia que realice por primera vez, creo que mis amigos también y sentí que era, que me ayudo bastante porque fue gracioso, fue chistoso, lo que compartíamos con lo que pasaba en ese momento, me acuerdo que una amiga se cayó del bote, de la lanchita donde estábamos y fue gracioso y al final todos recordábamos y nos reíamos y eso ayuda en la tranquilidad de uno.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Como te comentaba hace un momento, considero principalmente el lugar, si es un lugar turístico, si es un lugar turístico y seguro, si está acorde con el precio, si es que tiene lugares céntricos, por ejemplo, si es que tiene restaurantes cerca, o si es que tiene una plaza cerca o si tuviera alguna agencia donde pueda realizar alguna actividad innovadora y sostenible que anteriormente no haya realizado, tendría ese bichito por querer intentar hacerlo.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Depende, hoy por hoy puedo escoger un viaje de aventura, porque mayormente no he realizado esos deportes o bueno solo una vez o dos veces, lo que te comento del canotaje y del rappel en otro lugar y si me gustaría hacer otras actividades de aventura, sería interesante.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Si, en cierta parte si, bueno hay ciertas creencias que lo natural es mucho mejor que las medicinas y todo, yo creo que puede ser que este en el primer paso antes de alguna receta médica, aunque siempre es importante, pero sí creo que es importante también.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Viajo por reuniones familiares, no netamente de negocios, más que todo visitar a algún familiar, alguna reunión de trabajo que solo tenga los días que voy a estar ahí por cosas laborales o cosas netamente familiares, no a ocio exactamente porque eso ya podría hacerlo en cualquier momento, dependería mucho de las personas con las que estaría planeando viajar.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 17. (Anabel). Respuesta: Bueno tratar de mantenernos junto al grupo pasarla tranquila, de pasarla bien con ellos, de optar por una buena razón para juntarnos y de vivir la experiencia al máximo, si puede que haya sugerencias, pero también depende de las personas que la que estén, de repente a algunos puede gustarle un lugar específico y bueno creo que todos pueden opinar de los lugares, de esa forma se logra estar augusto con las personas correctas durante el recorrido.

Evidencia fotográfica:



Figura 1 y 2. Entrevista a Anabel
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 18:09 min.

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

N° de registro: 18

Nombre del investigador/entrevistador: Yilnar Alexander Rojas Velarde

Nombre de la población:

Ciudadanos de Lima metropolitana

Fecha de la entrevista: 26/09/22

Fecha de llenado de ficha: 26/09/22

Tema: Turismo de bienestar

Informante: Valeria Nashda Arce Rojas

Contextualización: Domicilio

Observaciones: Se hizo uso de la guía de entrevista para aplicar las 18 preguntas asignadas.

Transcripción:

Entrevistador: Pregunta 1. ¿Qué conductas ha adoptado relativo a viajes en contraste a tiempos cuando no existía pandemia?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Bueno, anteriormente cuando no había pandemia, solía viajar con amigos de la manera más normal posible, de hecho, planeaba hasta un día antes del viaje para poder así tener la iniciativa de ir, ahora o al menos en los tiempos de ahora, en que la pandemia esta poco a poco mejorando, es un poco difícil hacer eso porque al final los protocolos sumados a que algunos lugares para viajar cerraron por falta de gente.

Entrevistador: Pregunta 2. ¿Cuál es su actitud cuando viaja a lugares turísticos?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Para poder asumir que viajo a algún lugar específico es porque busque anticipadamente información de la zona a visitar, o algún amigo me ha persuadido a ir a algún lugar específico, cualquiera que sea la forma de que haya viajado, siempre tomo una actitud optimista, siempre soy de planear las cosas cuando es por mi cuenta, y por eso mismo no veo muchos errores en mis viajes ya que me gusta tener todo planeado correctamente.

Entrevistador: Pregunta 3. ¿Qué hábitos al aire libre dejo de realizar usted a causa de la pandemia?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Cuando no había pandemia, era una persona que le gustaba salir a todo sitio, de preferencia a eventos de anime o videojuegos con algunas amistades o simplemente ir solo, pero llegar a dichos puntos, de vez en cuando a reuniones sociales, o conocer sitios históricos por el centro de Lima, cuando llego la pandemia, diría que un gran porcentaje de esos lugares cerraron hasta nuevo aviso, lo que provocó que pase más tiempo en casa, y usaba ese tiempo para hacer ejercicio ya que soy una persona muy activa en esos casos.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Normalmente suelo hacer trekking ya que siempre incluso en zonas urbanas me gusta caminar para así conocer más de los lugares que visito, siento que cuando voy con carro no tengo esa facilidad de conocer que cuando voy caminando, después

suelo tomar fotos, pero no de mi o amistades, sino a los paisajes que considero más relevantes, si hubiera alguna actividad típica de la zona, me atrevería a hacerla.

Entrevistador: Pregunta 5. ¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Como comente anteriormente, a mí me agrada actividades que te obliguen llegar a tu límite físico, las cuales también te aportan al desarrollo corporal, más que todo las caminatas me ayudan más, si es necesario correr por alguna actividad de la zona también lo haría, en si me gusta hacer cosas que tengan que ver mi movilidad corporal, a menos que sea un deporte extremo que no esté muy acostumbrado, ahí sí creo que lo pensaría más, pero para las que son solo esfuerzo físico, si lo haría.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Qué sensación de bienestar le genera a usted viajar a zonas de naturaleza?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Para mí personalmente que soy una persona que suele pensar mucho las cosas en muchos ámbitos y eso genera estrés y a veces dolores de cabeza, poder tener la disponibilidad de viajar a la naturaleza me transmite una paz mental sin igual, además no solo con viajar sino con respirar un aire diferente al de la ciudad, me llena de energías de poder hacer muchas cosas que probablemente no las haga en mi hogar o trabajo.

Entrevistador: Pregunta 7. ¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que brinda?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Para ser sincero, nunca lo he practicado, a veces fingía hacerlo o probablemente no se si lo hacía, pero solía sentarme en un sitio, cerrar los ojos y simplemente no hacer nada más que pensar en blanco, creo que eso es parte de la meditación. Cuando realizaba dicha acción me calmaba más de lo normal, no niego que es algo difícil ya que concentrarse se convierte algo tedioso cuando no estas acostumbrado ya que piensas en muchas cosas, pero sé que poco a poco uno puede acostumbrarse.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Aquí en Lima es un lugar que te estresa muy rápidamente ya que el ruido para mí no te deja trabajar, a veces uno incluyéndome pone música para evitar que ese ruido molesto influya en el desempeño laboral o estudiantil, sin embargo, creo que en la naturaleza es un lugar mucho más tranquilo que solo te enfocarías en tranquilizarte por cuenta propia, ya que no habría ruido como aquí.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades le gusta o le gustaría practicar en la naturaleza que le transmita tranquilidad interior?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: No soy mucho de acampar así que a pesar de que le tengo un poco de miedo por no saber lo que pueda pasar afuera de la tienda de campaña, me inclinaría a acampar, puedo decir que soy una persona precavida, y si voy a caminar a algún lugar

que no conozco, al menos me aprendería algunas rutas seguras, más que todo para evitar estar varado en la nada, me gusta aventurarme y caminar en lugares poco conocidos.

Entrevistador: Pregunta 10. ¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?

Entrevistado 1. (). Respuesta: No tendría problemas de aventurarme a actividades de manera solitaria siempre y cuando tenga conocimiento previo del terreno o de los lugares que pueda ir si me pasara algo, si es un terreno algo difícil de acceder sumado a que no tengo mucha información del lugar y rutas, preferiría ir acompañado para poder así estar más seguro si sucede algo en el camino, de preferencia con grupos de personas que si conozca.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: En tiempos de viaje, lo que yo priorizo al viajar es que el lugar que voy a ir sea uno totalmente nuevo para mí, me ayuda a como coleccionar lugares que he visitado y eso realmente me ayuda a conocer más, tener más cultura como persona como también poder sugerir lugares a personas que no hayan visitado los lugares que yo sí.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Cuando uno viaja, afortunadamente lo hace porque tiene altas expectativas de sentirse mejor que antes debido a que cuando viajas realizas actividades en tanto diferentes a las que haces en tu lugar habitual, partiendo de ahí podemos decir que el viajar realmente ayuda al estado no solo emocional de las personas, sino también al lado mental, dicho acto provoca que el viajar sea una de las mejores terapias contra el estrés y ansiedad.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades de las que aún le faltan experimentar, le gustaría realizar?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Para mí, considero que la mayoría de actividades al aire libre y en naturaleza beneficiarían la salud, partiendo desde deportes, como también alimentación, en todos esos casos la mente se libera y con eso hace que la persona sea más libre de poder hacer lo que le gusta, para tener una buena salud, todo parte de una mente sana.

Entrevistador: Pregunta 14. ¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Normalmente los días que me voy a quedar, ya que de eso depende lo que gastare, sumado a ver si cerca a dicho lugar existen otros destinos que pueda visitar que me ayuden a aprender más de su cultura, además de eso, me agrada también lugares que tengan mucho por hacer, para que el día no se pase tan rápido, pero siempre economizando en cada lugar para así poder tener más dinero para otras cosas.

Entrevistador: Pregunta 15. Si le dieran a escoger entre un viaje de salud o de aventura, ¿Cuál escogería y por qué?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Preferiría el de aventura, si bien es cierto, no soy mucho de deportes de aventura porque en la mayoría de casos tienes que realizar actividades que te fuerzan a vencer algún miedo o fobia, en mi caso poco a poco he vencido esos miedos, pero siempre me ha gustado saber más, aventurarme a lo desconocido, por eso mismo, preferiría ese tipo de turismo, ya que el de salud solo lo haría si estuviera mal, que solo son pocas veces.

Entrevistador: Pregunta 16. Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminatas, etc.) ¿Son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: La mente humana es muy poderosa, hay algo que se llama efecto placebo que es cuando el ser humano piensa que algo le hará bien y efectivamente lo hace, eso puede suceder en los métodos naturales, ya que en algunos casos no ha habido un sustento científico, pero las personas que lo han pasado aducen que se sintieron mucho mejor después de hacerlos así que puedo pensar que ambos ayudan al ser humano.

Entrevistador: Pregunta 17. Aparte del ocio, ¿Cuáles son las otras razones por las que usted realiza viajes?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Normalmente, mis viajes tienen un cierto porcentaje de hacerlos por ocio, ya que es normal para las personas su diversión, pero en mi caso otro porcentaje lo cubre el hecho de que me gusta conocer mucho de muchos aspectos, en este caso al viajar se más de geografía, como también de aspectos sociales, por eso mismo el conocimiento es uno de mis fortalezas porque me gusta aprender más.

Entrevistador: Pregunta 18. Durante viajes grupales ¿Cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?

Entrevistado 18. (Valeria). Respuesta: Normalmente soy el tipo de persona que puede sugerir lugares siempre y cuando tenga conocimiento suficiente de tal, también soy del sociable, el que trata de que el grupo este más augusto consigo mismo, el que trata de que todos la pasen bien, y está preparado para hechos fortuitos.

Evidencia fotográfica:

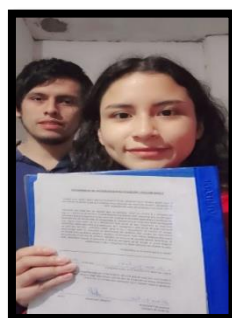
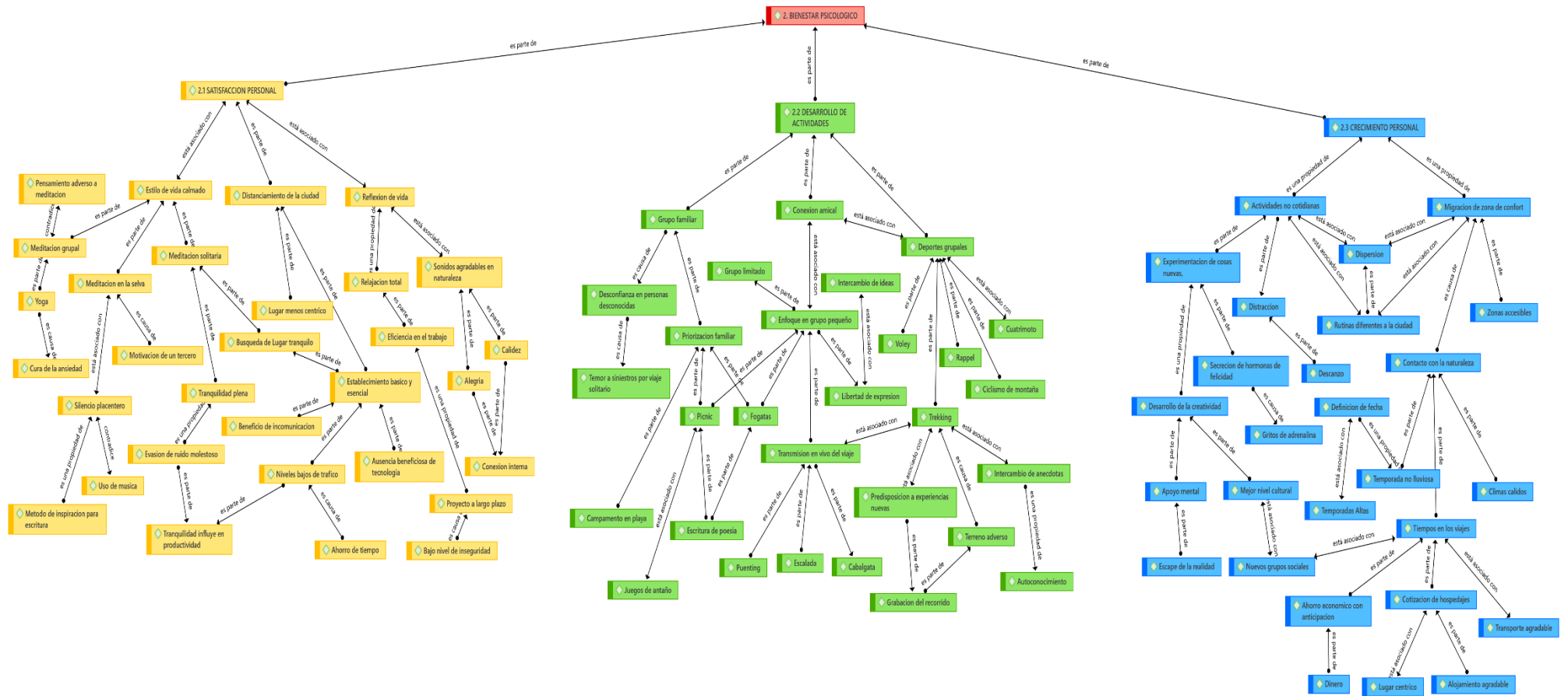


Figura 1 y 2. Entrevista a Valeria
Fuente: registro fotográfico propio

Duración de entrevista: 21:03 min.

ANEXO 7. Matriz de codificación de las categorías

UNIDAD TEMÁTICA	CATEGORIAS	SUB-CATEGORIAS	Nº DE PREGUNTA	PREGUNTAS	CÓDIGOS
TURISMO DE BIENESTAR	1.- BIENESTAR FISICO	1.1. Conductas	1	¿Qué conductas ha adoptado ahora en relación a viajes en contraste a tiempos cuando no existía la pandemia?	Complacencia, temor al contagio, incomodidad por menor aforo, mayor restriccion, aislamiento, proteccion de uno mismo, conducta motivadora actual, asimilacion del virus, disminucion de viajes de ocio, mascarillas obligatorias, establecimientos cerrados por confinamiento, ventilacion necesaria, verificacion anticipada de disponibilidad, protocolos de salubridad obligatorios.
			2	¿Cuáles su actitud cuando viaja a lugares turísticos?	Autonomia, uso de implementos de seguridad, felicidad, reservado, precaucion por contagio, experiencia viajera, distanciamiento, altas expectativas, actitud optimista, diversion por conocer nuevos lugares, pernoctacion previa al viaje, actividades diferentes a mi zona de confort, desagrado por personas negativas, equipamiento necesario para viajar, respeto por el lugar visitado.
		1.2. Habitos	3	¿Que hábitos al aire libre dejó de realizar usted a causa de la pandemia?	Actividades al aire libre, actividades de ocio, limitacion de respiracion, futbol, no caminatas grupales, trote matutino, bajo interes en ejercicios, aislamiento en alimentacion al aire libre, reuniones patronales, danzas folkloricas, reencuentros familiares, videojuegos con amigos, ciclismo, diversion en discotecas.
			4	¿Qué actividades suele realizar cuando viaja a lugares alejados de la zona urbana?	Fotografia, descanso en cesped, actividades en el agua, convivencia con animales de granja, dibujar el paisaje, caminatas, excursiones, platicas agradables, natacion en rios, descanso en playas, deportes nuevos, degustacion de platos tipicos, bicicleta como medio de transporte.
		1.3. Percepciones	5	¿Cuál es su percepción cuando le proponen realizar actividades físicas durante los viajes que realiza?	actitud positiva, trekking, felicidad, prioridad de otras actividades al aire libre, compañía agradable, positivismo a caminatas, cansancio, nuevas rutinas al aire libre, caminata en altura, prioridad en el balance de esfuerzo físico, curiosidad por probar el propio limite, positivismo solo si el lugar es nuevo.
			6	¿Qué sensación de bienestar le genera a usted visitar zonas de naturaleza?	estabilidad emocional, sensacion de paz, recarga de energias positivas, tranquilidad, supresion de problemas, gusto por explorar, olor agradable de naturaleza, aire limpio, bienestar mental, descarga de estrés, experiencias familiares, tranquilidad sentimental, distraccion de los sentidos, yoga, distanciamiento de la ciudad, uso de musica, pensamiento adverso a meditacion, meditacion solitaria, conexión interna, meditacion grupal, meditacion en selva, busqueda de lugar tranquilo, cura de la ansiedad, relajacion total, metodo de inspiracion para escribir, reflexion de vida, motivacion de un tercero.
	2.- BIENESTAR PSICOLOGICO	2.1. Satisfaccion personal	7	¿Qué opina acerca de la meditación en espacios de naturaleza? ¿Sabe los beneficios que le brinda?	Tranquilidad plena, beneficio de incomunicacion, alegria, ahorro de tiempo, calidez, ruido molesto, eficiencia al trabajo, silencio placentero, sonidos agradables en naturaleza, ausencia beneficosas de tecnologia, establecimiento basico y esencial, estilo de vida calmado, lugar mas centrado, niveles bajos de trafico, tranquilidad influye en productividad, proyecto a largo plazo, bajo nivel de inseguridad.
			8	¿Cómo se siente usted al viajar a una zona alejada de los problemas de la ciudad?	trekking, cabalgata, voley, juegos de antaño, picnic, trote, puenting, fogatas, rappel, transmision in vivo del viaje, escalada, cuatrimoto, escritura de poesia, predisposicion a experiencias nuevas, ciclismo de montaña, campamento en playa.
		2.2. Desarrollo de actividades	9	¿Qué actividades le gusta practicar en la naturaleza que le transmite tranquilidad interior?	Autoconocimiento, intercambio de ideas, conexión amical, intercambio de anécdotas, grupo limitado, grupo familiar, priorizacion familiar, libertad de expresion, deportes grupales, enfoque en grupo pequeño, terreno adverso, temor a siniestros por viaje solitario, desconfianza en personas desconocidas, grabacion de nuestro recorrido
			10	¿Preferiría actividades al aire libre de manera solitaria o considera que le es más placentero de manera grupal? ¿por qué?	dispersion, descanso, tiempos en los viajes, dinero, climas calidos, cotizacion de hospedajes, temporadas altas, zonas accesibles, definicion de fecha, temporada no lluviosa, transporte agradable, ahorro economico con anticipacion, alojamiento agradable, lugar centrado
		2.3. Crecimiento personal	11	¿Qué aspectos prioriza cuando realiza un viaje de ocio y/o recreación?	escape de la realidad, actividades no cotidianas, distraccion, contacto con la naturaleza, migracion de zona de confort, apoyo mental, experimentacion de cosas nuevas, mejor nivel cultural, secrecion de hormonas de felicidad, gritos de adrenalina para desfogar, nuevos grupos sociales, desarrollo de la creatividad, rutinas diferentes al de la ciudad,
			12	¿De qué manera considera usted que las actividades turísticas mejoran el estado emocional de un viajero?	visita a playas, viaje por rios, escaladas en nieve, senderismo, tirolesa, deportes extremos, rappel, gimnasia en lugares abiertos, exploracion solitaria en selva, caminar en rutas desconocidas, socializacion con personas de la zona, trekking, escalada a montañas, canotaje.
	3.- BIENESTAR ESPIRITUAL	3.1. Autoestima	13	¿Qué tipo de actividades turísticas considera que contribuyen a mejorar su estado de salud? ¿Qué actividades que aún le faltan experimentar o le gustaría realizar?	Lugar nuevo, costo de movilidad, ambientes de climas fríos, movimiento continuo, consenso familiar, lugar cultural, lugar originario de miembro familiar, paisajes asombrosos, misticismo, informacion necesaria para el viaje, zona de altura, horarios de movilidad, planta turística cercana.
			14	¿Qué criterios considera usted al momento de seleccionar un destino turístico para viajar?	estabilidad en salud, superacion psicologica, bienestar consigo mismo, viaje improvisado, estado animico, desconocimiento del turismo de salud, ambos tipos de viaje al mismo tiempo, mejora aspecto fisico y mental, nuevas aventuras, experiencias unicas, entretenimiento, viaje de salud es ocasional, ventajas mutuas, adrenalina para aventurarse, priorizacion de la salud.
		3.2. Razonamiento Moral	15	¿Si le dieran a escoger un viaje de salud o de aventura, cual escogería? ¿Y por qué?	medicacion necesaria, no sustituibles, estrés laboral, ambos estan relacionados, natural es mejor, medicinas empeoran estado de salud, complemento mutuo, metodo natural carece de quimicos, carencia de analisis por ser natural, temor a la medicina, medicina tiene base cientifica, mente sana en cuerpo sano,
			16	¿Cree usted que los métodos naturales (aguas termales, meditación, caminata, etc.) son más efectivos sobre la salud que los métodos médicos? ¿por qué?	escape de la realidad, visita familiar, nuevas costumbres, experiencia amical, desestres, conocer personas, aprender costumbres de pueblos lejanos, ampliacion de creatividad, conocimiento y diversion, aventurarse a lo desconocido, viaje de negocios, conocimiento de formas arquitectonicas del lugar, liberacion de responsabilidades
		3.3. Patrones de comportamiento	17	Aparte del ocio ¿Cuáles son otras razones por las que realiza viajes?	optimista, aportacion de ideas, liderazgo, actitud cuidadosa, dependencia de mi compañía, opinion sobre lugares nuevos, empatia, acuerdos grupales, preferencia por grupos con mismas afinidades, preferencia por recibir informacion del lugar visitado, preferencia por diversidad de comidas, evaluacion uniforme del grupo, espectativas altas, apoyo al grupo con su equipamiento, permanencia estable en el grupo.
			18	Durante viajes grupales, ¿cuál es su comportamiento frente a una experiencia grupal?	





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN EN TURISMO Y HOTELERÍA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, SEGOVIA ARANIBAR ELIZABETH LUZ, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES de la escuela profesional de ADMINISTRACIÓN EN TURISMO Y HOTELERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Turismo de bienestar para la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022", cuyo autor es ROJAS VELARDE YILNAR ALEXANDER, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 4.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 10 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
SEGOVIA ARANIBAR ELIZABETH LUZ DNI: 10460532 ORCID: 0000-0002-8790-6707	Firmado electrónicamente por: SARANIVARE el 10- 12-2022 17:08:28

Código documento Trilce: TRI - 0482191