



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Turismo de bienestar en el distrito de San Roque de Cumbaza,
provincia de Lamas, San Martín 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Administración en Turismo y Hotelería**

AUTORES:

Fasabi Bardalez, Juliana Isabel (ORCID: 0000-0003-4985-1124)

Gonzales Garcia, Joas (ORCID: 0000-0002-5723-361X)

ASESORA

Mg. Jiménez Guitton, Teresa Milagros (ORCID: 0000-0002-7776-1081)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Gestión turística

TARAPOTO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A mis padres, Mario y Nelida, por brindarme su apoyo y amor incondicional, por confiar en mí y apoyarme en todo este proceso educativo, por todo el esfuerzo y sacrificio que han hecho y siguen haciendo, se los debo todo.

Joas Gonzales Garcia

A Dios, por permitirme la vida, salud, guiar mi camino y bendecir a mi familia cada día.

A mis abuelitos por su amor, comprensión y valores, de manera muy especialmente a mi madre, Isabel Bardalez Ramírez quien ha sido pilar fundamental en mi vida, la que siempre está conmigo, además de su apoyo incondicional día tras día para seguir adelante en mi formación profesional.

Juliana Isabel Fasabi Bardalez

Agradecimiento

En primer lugar, a mis padres, por estar conmigo, por enseñarme a crecer y a que si caigo debo levantarme, por apoyarme y guiarme, por ser las bases que me ayudaron a llegar hasta aquí.

En segundo lugar, a todas las personas que me brindaron su apoyo.

Joas Gonzales Garcia

A Dios, por darme la vida para cumplir su propósito y darme sabiduría para tomar las mejores decisiones. A mi mamá, por sus cuidados, enseñanzas y apoyo incondicional en el transcurso de mi vida. A mis estimados docentes, que formaron parte de mi formación profesional que me inculcaron sus conocimientos y experiencias que me motivaron a ser una profesional con valores y ética.

Juliana Isabel Fasabi Bardales

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I.INTRODUCCIÓN	1
II.MARCO TEÓRICO	4
III.METODOLOGÍA	24
3.1 Tipo y diseño de investigación	24
3.2 Categorías, Subcategorías y matriz de categorización.	24
3.3. Escenario de estudio	25
3.4. Participantes.....	25
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.6. Procedimiento	26
3.7. Rigor científico	27
3.8. Método de análisis de datos	29
3.9. Aspectos éticos.....	30
IV.RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
V.CONCLUSIONES	70
VI.RECOMENDACIONES.....	72
REFERENCIAS.....	74
ANEXOS	82

Índice de tablas

Tabla 1	Motivación del turista médico y de salud	19
Tabla 2	Los valores holísticos que impulsan las actividades y las opciones de los viajeros de bienestar.....	21
Tabla 3	Procesos de elaboración de la investigación.....	27
Tabla 4	Validación de instrumentos por juicio de expertos	28
Tabla 5	Criterios de evaluación para la calidad científica del estudio	29
Tabla 7	Tipos de organizadores de retiros	40
Tabla 8	Conformación del personal de las empresas o emprendimientos independientes de retiros	40
Tabla 9	Actividades relacionadas al aspecto mental que se realizan en san Roque de Cumbaza	48
Tabla 10	Actividades relacionadas al aspecto social que se realizan en san Roque de Cumbaza	
Tabla 11	Actividades relacionadas al aspecto espiritual que se realizan en san Roque de Cumbaza	55
Tabla 12	Actividades relacionadas al aspecto físico que se realizan en san Roque de Cumbaza	56
Tabla 13	Actividades relacionadas al aspecto ambiental que se realizan en san Roque de Cumbaza.....	58
Tabla 14	Recursos turísticos naturales identificados por los organizadores .	59
Tabla 15	Actividades que se realizan en san roque de cumbaza	66

Índice de gráficos y figuras

Figura 1	Mapa de destinos y lo que ofertan a los viajeros de bienestar	17
-----------------	---	----

Resumen

El objetivo de la tesis es analizar el desarrollo del turismo de bienestar en el norte peruano, con más precisión en el distrito de San Roque de Cumbaza, provincia de Lamas, San Martín. La investigación se llevó a cabo utilizando métodos cualitativos, para la recopilación de la información se realizaron entrevistas y se usaron fichas de observación. El resultado del trabajo pone en manifiesto que el turismo de bienestar en San roque de Cumbaza se basa en retiros espirituales en los centros de bienestar, asimismo se encontró que los centros de bienestar cuentan con instalaciones apropiadas y servicios que complementan el aspecto de bienestar. Las actividades se fundamentan en los aspectos mental, espiritual, social, físico y ambiental. El producto de bienestar se apoya principalmente en la naturaleza. En conclusión, el interés de organizadores de retiros, los servicios y las facilidades turísticas existentes apoyan el desarrollo del turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza.

Palabras clave: turismo de bienestar, actividades de bienestar, retiros espirituales.

Abstract

The objective of the thesis is to analyze the development of wellness tourism in northern Peru, more currently in the district of San Roque de Cumbaza, province of Lamas, San Martín. The study uses qualitative research methods, for the collection of information interviews and observation sheets were applied. The result shows that wellness tourism in San Roque de Cumbaza is based on spiritual retreats in wellness centers, it was also found that wellness centers have appropriate facilities and services that complement the wellness aspect. The activities are based on mental, spiritual, social, physical and environmental aspects. The wellness product is mainly based on nature. In conclusion, the interest of organizers of retreats, services and existing tourist facilities support the development of wellness tourism in San Roque de Cumbaza.

Keywords: wellness tourism, wellness activities, spiritual retreats.

I. INTRODUCCIÓN

A medida que el mundo evoluciona también la demanda turística, la relajación de la mente y el cuerpo en el contexto actual de post pandemia se ha vuelto una tendencia, un claro ejemplo es la preferencia de personas que viajan con el propósito de buscar experiencias que sean transformacionales para sus vidas y su salud desde una perspectiva holística que se aleja de la medicina contemporánea. Según el reporte de Global Wellnes Institute (2018) la valoración de la economía de bienestar global en 2017 fue de \$ 4.2 trillones de dólares, creciendo del 2015 al 2017 un 6,4 por ciento anualmente, de \$3,7 trillones de dólares a \$4,2 trillones.

A nivel internacional Asia es un continente con recursos para la industria del bienestar, así Smith & Kelly (2006, como se citó en Heung & Kucukusta, 2012) “Los turistas occidentales están interesados en la filosofías y terapias orientales ofrecidas en varios países asiáticos, como el shiatsu y onzen (aguas termales) en Japón, acupuntura, reflexología, tui-na y tai chi en China, prácticas ayurvédicas en la India, y tradicionales masajes tailandés en Tailandia (...)” (p.4). India posee una multitud de ofertas para atraer a turistas extranjeros, la combinación única de bienestar espiritual, psicológico y físico, a través de su ayurveda, yoga y la espiritualidad omnipresente hace reconocer al país como la capital espiritual y de bienestar del mundo (Ranvir, 2018). América por su parte cuenta con recursos relacionados a la cultura y saberes ancestrales de las comunidades nativas alrededor del continente. Por otro lado, existen una combinación de prácticas holísticas orientales y/o occidentales con las comodidades de relajación en espacios geográficos que utilizan sus recursos naturales como herramienta para la actividad, Según Esencial Costa Rica (s.f.) este país usa sus aguas termales y ofrece técnicas innovadoras de relajación usando barro volcánico, café, frutas tropicales y chocolate para hidratar la piel. Los mejores lugares de bienestar en Latinoamérica tienen raíces ancestrales, como la maya y la inca, que desarrollaron cabañas de sudor, los masajes con piedras calientes y las hojas de coca como

partes sagradas de su cultura. Basándose en estas tradiciones, los países latinoamericanos han iniciado un nuevo tipo de viaje dedicado a encontrar la calma interior, Waterson (2018) en su lista de las diez mejores lugares de bienestar para la revista Lonely Planet, considera a un hotel ubicado en el Cusco, Urubamaba, describiéndola como promotora de bienestar holístico con inmersión en las prácticas andinas ancestrales. El Perú cuenta con escenarios demográficos que propician saberes ancestrales, en costa, sierra y selva; reflejada en el conocimiento de las plantas maestras, que ingeridos correctamente tienen propiedades psicoactivas con propiedades curativas desde la holística; conocimiento chamánico y plantas medicinales. En un listado de 12 destinos de la actividad tratada en esta investigación, El Comercio (2016) expone que el Perú cuenta con una diversidad de sitios para practicar el turismo de bienestar, con atracciones como aguas termales, espiritualidad, yoga, contacto con el medio ambiente y comida saludable. Adentrándonos en el espacio regional, San Martín, uno de los 24 departamentos del Perú, se encuentra al norte del país, en su territorio la cordillera Escalera y la cordillera azul albergan en sus montañas amazónicas recursos y atractivos turísticos naturales además de los pueblos originarios que lo habitan y que son responsables de su riqueza cultural actual, el departamento tiene diez provincias, DIRCETUR (2019) caracterizó e identificó las zonas de desarrollo turístico de la región y priorizó los destinos turísticos en destino Alto Mayo (conformado por las provincias de Moyobamba y Rioja) y destino Tarapoto (conformado por las provincias de Lamas y San Martín), este último está ubicado en la zona central del departamento de San Martín y tiene como centro soporte de la actividad turística a la ciudad de Tarapoto, en donde está el principal aeropuerto, con vuelos comerciales diarios de las diferentes aerolíneas del país. A nivel local el distrito de San Roque de Cumbaza pertenece a la provincia de Lamas, conocido por ofrecer la cultura de los nativos Kiwcha, declarado como patrimonio cultural de la nación en 2021 y atracción principal de la provincia.

La alta dependencia del turismo de masa, basada en la sobrecarga y la masificación de los atractivos turísticos convencionales en el destino Tarapoto, justifican la necesidad de estudiar propuestas de acuerdo a las tendencias actuales más respetuosas con el ambiente y los recursos. Debido a esto, se plantea el siguiente problema general de la investigación que está ligado a dar a conocer

¿Cómo se desarrolla el turismo de bienestar en el distrito de San Roque de Cumbaza, provincia de Lamas, San Martín 2022?

Esta investigación, desde el aspecto teórico se realizó con el propósito de enriquecer la literatura científica sobre el turismo de bienestar, consideramos que para la academia es importante crear antecedentes y nuevos conocimientos para comprender su significado y cómo es su desarrollo, debido al auge de las prácticas turísticas relacionadas al bienestar “wellnes” alrededor del mundo. Por otro lado, el marco teórico de esta investigación es principalmente de fuentes en inglés, debido a los pocos estudios y autores de habla hispana, por ello, para el sector, el turismo de bienestar es un tema de interés para futuras investigaciones. Desde el aspecto metodológico, este trabajo a nivel nacional es la segunda tesis en estudiar el tema por esa razón es una investigación base para proyectos afines, asimismo el contenido de los instrumentos de recolección de datos indaga mediante métodos científicos de manera integral el turismo de bienestar para lograr los objetivos propuestos, por lo que será una referencia metodológica para proyectos venideros.

El objetivo general del trabajo es analizar el desarrollo del turismo de bienestar en el distrito de San Roque de Cumbaza, provincia de Lamas, San Martín 2022. Para ello se plantean los siguientes objetivos específicos: primero identificar las facilidades turísticas ofrecidas para el desarrollo del turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, provincia de Lamas San Martín 2022, segundo describir las actividades desarrolladas para el turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, provincia de Lamas, San Martín 2022, finalmente identificar los recursos turísticos disponibles y su importancia para la realización del turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, provincia de Lamas, San Martín 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Este trabajo de investigación se respalda con los siguientes antecedentes Internacionales, Nel-lo et al. (2021) en su artículo científico tuvieron como objetivo analizar los nuevos retos y oportunidades para el turismo en Salou, España y como el turismo de bienestar es una alternativa post pandemia y una solución a largo plazo para la diversificación y el ajuste estacional frente a los desafíos de lograr la sostenibilidad económica, social y ambiental en comparación a los destinos de sol y playa. Fue un estudio cualitativo, para la recopilación de información se basó en un proceso de co-creación completa y transversal entre el equipo de investigación y la empresa Salou Work Group (SWG), contó con 14 participantes. Concluyeron que para tener la capacidad de convertirse o seguir siendo atractivos para el turismo de bienestar, los destinos necesitan seguridad, buenos precios, actividades basadas en la naturaleza, atracciones culturales, un clima templado, terapias tradicionales, cocina local saludable, autenticidad, sostenibilidad, bajos niveles de contaminación e instalaciones, servicios y experiencias de turismo de salud. Sin embargo, en muchos casos, la articulación de los recursos que definen las propuestas de turismo de salud se ha basado más en la visión estratégica del destino que en los propios recursos.

En su artículo científico sobre el turismo de bienestar en Ubud, Bali, Meikassandra et al. (2020) tuvo como objetivo describir los aspectos del desarrollo del turismo de bienestar en Ubud basándose en la teoría de Corbin (2006) que establece el cuerpo, la mente y el espíritu como parte de las cinco dimensiones del bienestar, las cuales son: bienestar físico, bienestar emocional, bienestar social, bienestar intelectual y bienestar espiritual; también buscaron identificar el producto turístico de bienestar, las actividades, la dimensión de bienestar y el ciclo de vida del desarrollo del turismo de bienestar en Ubud. Este estudio utilizó métodos de investigación cualitativa, comenzando con estudios de literatura relacionados con la investigación sobre el turismo de bienestar y entrevistas en profundidad con ocho proveedores de servicios de bienestar. Los resultados mostraron que el turismo de bienestar en Ubud había cumplido aspectos y dimensiones del bienestar. Esto se reflejó en la identificación de que los productos de bienestar más demandados en

Ubud, fueron los retiros de yoga, retiros de meditación, retiros espirituales, desintoxicaciones y balnearios. Mientras que las actividades de bienestar en Ubud más relevantes fueron el hinduismo balinés, las costumbres, las actividades culturales-religiones y el valioso conocimiento local de las hierbas balinesas.

En su artículo científico sobre un modelo de medición para evaluar las necesidades de turismo de bienestar basado en la comunidad, Sharafuddin y Madhavan (2020) tuvieron como objetivo principal comprender la necesidad de los turistas potenciales y desarrollar el instrumento de medición de los factores que determinan el turismo de bienestar basado en la comunidad. Fue un estudio cualitativo, se utilizó el muestreo intencional para recopilar información de 386 residentes de la ciudad de Bangkok. El principal resultado fue que para la escala de medición se identificaron seis variables relacionadas con el bienestar: físicas, emocionales, espirituales, sociales, mentales y ambientales. Concluyeron que el modelo puede ser utilizado por comunidades anfitrionas, investigadores y responsables políticos involucrados en el turismo basado en la comunidad para comprender y evaluar las necesidades de bienestar de los turistas potenciales y desarrollar proyectos, servicios y actividades relacionados con el turismo de bienestar, también recalcan que las variables deben considerarse y modificarse siempre que sea necesario para adaptarse a los diseños y objetivos de las futuras investigaciones.

En su artículo científico sobre un modelo conceptual de las características de los destinos de bienestar que contribuyen al bienestar psicológico, Thal y Hudson (2019) plantearon como objetivo general analizar las características de un destino de bienestar que mejoran el bienestar psicológico, el sureste de los Estados Unidos sirvió como sitio de estudio. El enfoque de estudio fue cualitativo y se usó dos estrategias para el recojo de información, primero, se utilizó la teoría de la autodeterminación (SDT) para identificar las condiciones necesarias para promover el bienestar subjetivo, y luego se realizaron sesiones de grupos focales para evaluar los constructos de SDT en el contexto de una instalación de bienestar. La conclusión del presente trabajo fue proponer un modelo conceptual que articula las características del entorno externo o la instalación de bienestar, así como las experiencias ideales de los huéspedes, para garantizar un mayor bienestar como

resultado de una estancia en una instalación de bienestar, estas condiciones incluyen la calidad de las interacciones entre el personal y los huéspedes, una cocina saludable, la calidad del entorno natural circundante y elementos de diseño de interiores apropiados, como telas naturales, feng shui, aromaterapia e iluminación ambiental.

En su artículo científico sobre cómo se puede desarrollar el turismo de bienestar en Buleleng Regency, Bali, Indonesia; Budiawan et al. (2020) tuvieron como objetivo explorar información sobre el potencial de Buleleng Regency en la preparación para el desarrollo del turismo de bienestar. Fue un estudio cualitativo, para recopilar la información se usó métodos de observación sistemática, seguidos de estudios terrestres con dispositivos GPS para obtener las coordenadas de ubicación de los recursos y entrevistas en veintidós aldeas ubicadas en tres áreas turísticas. Concluyeron que el área estudiada tiene el potencial de desarrollarse como un destino para el turismo de bienestar, asimismo la disponibilidad de personal médico de salud, instalaciones de salud y servicios de salud no médicos, recursos naturales y culturales en las tres áreas turísticas pueden apoyar el acrecentamiento del turismo de bienestar, además explicaron que también se puede implementar en actividades de bienestar mental y espiritual, está en línea con la cultura balinesa que destaca el equilibrio de la vida a través de la comprensión e implementación de los principios de Tri Hita Karana, que enfatiza la armonización de la vida, son capaces de proporcionar calma a los pacientes y así mejorar su salud física. Además, encontraron en su investigación la falta de participación de personal médico en el desarrollo del turismo de bienestar, lo que sería negativo porque cualquiera que sea la forma de terapia de bienestar, en la práctica requiere el papel del personal médico y los profesionales del turismo.

En su artículo científico sobre turismo de bienestar en Puncak West Java, Indonesia; Pujiastuti (2019) tuvo como objetivo averiguar si Gunung Mas Puncak tiene el potencial de convertirse en un turismo de bienestar y si tiene un impacto económico en la población circundante. Este estudio utilizó un enfoque cualitativo descriptivo, como instrumentos se usó entrevistas en profundidad, documentación y revisión de literatura. El resultado más importante en este estudio fue que el turismo de bienestar se basa en la naturaleza y se gestiona conjuntamente con la

comunidad local, además esta actividad contribuye positivamente a la mejora de la economía de la comunidad circundante y la preservación del medio ambiente.

En su artículo sobre los productos de spa como orientación principal en el turismo de bienestar en Bali, I Gusti Made et al. (2018) tuvieron como objetivo de la investigación averiguar qué productos se convierten en la orientación en el turismo de bienestar en Ubud, así como en South Badung. El enfoque de la investigación fue cualitativo fenomenológico, se recopiló la información mediante una entrevista profunda controlada por una lista de verificación basada en el concepto de Wellness. La ubicación de la investigación fueron las áreas de Ubud y South Badung. La investigación utilizó 10 informantes que incluyeron gerentes y terapeutas de spa. El resultado de la investigación muestra que paquetes como el paquete ritual de spa de Bali, el de crecimiento personal y el paquete de ecoaventura son los productos más atractivos ofrecidos por la industria del turismo de bienestar. Concluyeron que las dimensiones físicas, mentales, emocionales, ambientales, espirituales e intelectuales, son la motivación esencial por parte de los turistas para visitar el destino para obtener un bienestar óptimo.

En su artículo científico sobre turismo de bienestar en China relacionado al paisaje terapéutico y longevidad, Huang y Xu (2018) tuvieron como objetivo analizar el paisaje terapéutico y longevidad y su importancia para el turismo de bienestar de Bama, China. Fue un estudio de enfoque cualitativo. Para la recopilación de la información se usó la observación y entrevistas en profundidad, presentaron 83 entrevistas de los cuales 66 eran turistas y 17 300 lugareños, incluidos aldeanos, personal gubernamental y operadores. Concluyeron que el "pueblo de la longevidad" Bama, compuesta por centenarios, proporciona un lugar que combina belleza natural y un vecindario armonioso para los turistas de bienestar. Este artículo argumenta que, aunque tres temas (entorno natural, interacción social y paisaje simbólico) trabajan juntos en el proceso de curación de los turistas, el paisaje simbólico, que está significativamente moldeado por la cultura de la longevidad, juega un papel dominante para el producto de bienestar.

En su artículo científico Pineda-Escobar y Falla (2018) tuvieron como objetivo analizar la oferta de aguas termales que puede tener un potencial para el turismo de bienestar en Colombia. Este estudio aplicó una metodología de investigación cualitativa exploratoria, para el recojo de información se usaron la exploración bibliográfica, levantamiento de información de campo in situ y la observación. Concluyeron que Colombia no está usando sus recursos para el turismo de bienestar como deberían, pero explican que la población está centrándose en un recurso natural como fuente secundaria de la economía por medio del turismo y que por ello es necesario planificar y separar estos lugares tanto para su aprovechamiento como para su conservación.

En su artículo científico sobre las perspectivas socio-culturales del turismo basado en el yoga, Öznalbant y Alvarez (2019) tuvieron como objetivo analizar los aspectos socioculturales del turismo de yoga, en particular la interacción entre los turistas y la población local, y los beneficios que este tipo de turismo puede aportar a la comunidad de acogida. Fue de tipo cualitativo, para recopilar la información se usaron entrevistas semiestructuradas en profundidad con turistas de yoga que están compuestos tanto por practicantes como por profesionales del yoga en Turquía. Se utilizaron una combinación de muestreo crítico y de bola de nieve para seleccionar a los encuestados que habían participado previamente en actividades de turismo de yoga. Los principales resultados del análisis fueron, existen tres categorías distintas de viajes de yoga: (1) centrado en el yoga, (2) centrado en el turismo cultural y (3) viajes de yoga centrados en el bienestar. Cada tipo de viaje de yoga muestra un énfasis diferente y experiencias variadas, incluida la forma en que los participantes interactúan con los demás y, en particular, con la comunidad local. Los resultados también mostraron que un individuo en particular puede participar en diferentes viajes con enfoques variados y, por lo tanto, tendrá experiencias diversas. Concluyeron que el turismo basado en el yoga no es una actividad homogénea y en algunos casos puede tener un componente espiritual o de bienestar muy fuerte, mientras que en otros puede estar más cerca del turismo cultural.

En su artículo de investigación sobre el contexto de un hotel de bienestar Geng et al. (2020) tuvieron como objetivo explicar la noción de un hotel de bienestar, generar una lista de inventario de servicios de bienestar y desarrollar una escala de servicios de hoteles de bienestar (SWHA) para medir el nivel de bienestar proporcionado por los hoteles. Fue un estudio mixto, como instrumentos se usaron focus groups e investigación de mercados, fueron aplicados a académicos entendidos en el sector hotelero y alumnos de una universidad en Estados Unidos. Como resultado señalaron que los contextos del turismo de bienestar y los hoteles de bienestar son diferentes. El primero refleja cómo los clientes orientados al bienestar eligen productos de turismo de bienestar que incluyen no solo alojamiento sino también muchos otros productos, destacando la demanda de un conjunto más amplio de productos y servicios. Mientras que este último se concentra en un conjunto más estrecho y considera qué productos y servicios de bienestar los hoteles son capaces y están dispuestos a ofrecer a los clientes. Un hotel de bienestar se centra en los clientes cuyo motivo principal es preservar o promover su salud y estilo de vida saludable y ofrece un paquete de servicios integral para satisfacer la demanda de los clientes de bienestar físico, mental y / o ambiental. Otro elemento crítico que debe destacarse en el contexto de los hoteles de bienestar es el medio ambiente. Un entorno consiste en todo lo que rodea a un individuo, desde factores físicos hasta factores sociales y culturales. El estudio expuso una escala de medición de 16 ítems que consta de tres dimensiones: bienestar ambiental, bienestar físico y bienestar mental. Concluyeron que su estudio actual llena el vacío de investigación creado por la convergencia de una conceptualización vaga de "bienestar" y la falta de escala de medición para evaluar el "bienestar" en el contexto de un hotel. La Escala de Servicios de Hoteles de Bienestar confirma el concepto fundamental de bienestar, que generalmente se puede describir como un estado de salud corporal y mental que se persigue activamente.

En su artículo sobre el concepto de bienestar en la industria del turismo en el futuro, Stará y Peterson (2017) tuvieron como objetivo principal identificar las brechas entre las conceptualizaciones teóricas del bienestar y de las prácticas actuales del turismo de bienestar. Fue un estudio cualitativo, para recopilar la información uso la revisión de literatura de artículos de revistas publicados en inglés

entre 2005-2015. Llegaron a la conclusión que el bienestar como modelo del funcionamiento humano es multidimensional, donde se entrelazan los aspectos individuales, sociales y culturales, y representa un nuevo nicho de mercado donde las necesidades de la población moderna pueden ser satisfechas. El bienestar, como un término reconocido internacionalmente, puede crear un idioma común o marco que conecta los tratamientos locales tradicionales con prácticas como yoga o chi-kung y los traduce al idioma y prácticas diarias de clientes modernos. Plantearon que incluso si la oferta se centra en actividades que son predominantemente físicas, los proveedores de bienestar deben ser conscientes de la dimensiones espirituales, psicológicas u holísticas de las experiencias y utilizarlos conscientemente en la planificación estratégica o posicionamiento en el mercado.

En su artículo científico sobre preferencias y percepciones turísticas en Puducherry, India; Sibi y Sherry (2017) tuvieron como objetivo evaluar las perspectivas del turismo de bienestar en Puducherry. El estudio se centró en Auroville, el centro espiritual de Puducherry. Fue un estudio cuantitativo, para recopilar la información se usó un cuestionario como instrumento. Concluyeron que el bienestar es un concepto multidimensional que incorpora factores físicos, mentales, sociales, ambientales y culturales. Una de las principales barreras para un bienestar óptimo es la apretada y agitada agenda de la vida y la falta de tiempo. Por lo tanto, cuando uno planea unas vacaciones para relajarse, prefieren incluir actividades de bienestar relajantes y rejuvenecedoras a pesar de que es poco tiempo y costoso. Las atracciones turísticas, la accesibilidad, la ubicación, el vínculo con la naturaleza son factores de apoyo junto con las principales instalaciones de turismo de bienestar al seleccionar un destino. Además, el bienestar está muy ligado a la paz, la serenidad y el medio ambiente.

En su artículo científico sobre las perspectivas del turismo de yoga en Nepal, Kunwar (2020) tuvo como objetivo analizar cómo se está extendiendo el turismo de yoga, sus perspectivas y potencialidades. Fue una investigación cualitativa, se recopiló información por medio de estudios de casos y visitas a lugares donde se reúnen turistas de yoga en Katmandú, una encuesta de retiros de yoga reveló el escenario real del turismo de yoga y una segunda encuesta identificó los centros

de retiro de yoga en Katmandú, las instalaciones disponibles y los aspectos potenciales. Encontraron que las instituciones académicas no están tomando interés en estudiar y proponer mejoras de esta actividad, las rutas de trekking no están bien pavimentadas y que no hay suficientes casas de té y bodegas en una distancia considerable además de que las autoridades interesadas tienen que dedicar tiempo e invertir para desarrollar las facilidades turísticas mínimas requeridas. La investigación llegó a la conclusión de que era necesario políticas e instalaciones adecuadas, también concluyeron que Nepal tiene potencialidades para desarrollar el turismo interno de yoga, ya que posee profundas raíces filosóficas, culturales, naturales y recursos que coinciden con las necesidades exactas del turismo de yoga.

En su investigación de maestría sobre desarrollo del turismo de bienestar en la región de Myvatn en Islandia, Boorsma (2020) tuvo como objetivo obtener una mejor comprensión del turismo de bienestar en la región de Mývatn en Islandia, averiguó en qué medida se desarrolló el sector en los últimos ocho años y obtuvo información sobre el futuro de este sector desde la perspectiva de partes interesadas de la región en el turismo de bienestar. Fue un estudio cualitativo de caso exploratorio, que constó de revisión de literatura y la realización de ocho entrevistas con varias partes interesadas específicamente en el área alrededor del lago Mývatn en la parte norte de Islandia. Como conclusión del estudio, se identificaron puntos de vista contradictorios sobre el papel actual del sector del turismo de bienestar en la región de Mývatn. Por un lado, la región ha estado asociada con el bienestar desde siempre, porque posee un entorno único con una naturaleza única, comida local, una gran variedad de actividades que se ofrecen, desde yoga hasta caminatas, recorridos en bicicleta y piscinas geotérmicas; sin embargo, no se considera un verdadero destino de bienestar, pues no hubo un enfoque específico de turismo de bienestar en el área de Mývatn que gestiona el sector, así mismo, encontraron que otros factores evitan que el área se convierta en un destino de bienestar, se incluyó aquí, la falta de comercialización de Mývatn como un destino de bienestar, la difícil accesibilidad de esta zona norte para los turistas entrantes y la falta de un acuerdo sobre la segmentación turística que resulta en demasiados turistas y empresas que se desarrollan de una manera

demasiado comercial, lo que está teniendo una influencia negativa en el aspecto de bienestar de la región.

En su tesis de maestría sobre turismo de bienestar holístico en Menorca, Montoro (2021) en su investigación buscó estudiar las principales características del turismo de bienestar holístico y el mercado de actividades relacionadas con el producto de bienestar holístico. Fue un estudio mixto, para ello utilizaron métodos cualitativos y cuantitativos, como instrumentos se usó el cuestionario, análisis de contenido, datos existentes y la encuesta. Se concluyó que el turismo de bienestar es un mercado muy productivo con una tasa de crecimiento alto, explicaron que en Menorca los segmentos con mayor expectativa de recuperación post pandemia que se desarrollan dentro del turismo de bienestar son el de ecoturismo y rural, además posee recursos potenciales para crear un producto holístico de bienestar sostenible en el mercado.

En su artículo científico sobre el turismo espiritual y de atención plena en Chiang Mai, Tailandia; Choe y O'Regan (2020) tuvieron como objetivo analizar el por qué los turistas occidentales viajan a Chiang Mai para participar en prácticas de mindfulness, independientemente de su afiliación religiosa. Fue un estudio cualitativo basado en la observación, conversaciones informales y 10 entrevistas semiestructuradas en Chiang Mai durante dos veranos en 2016 y 2018. Los principales resultados fueron que la religión no es lo que los motiva, explicaron que su fe para realizar el viaje, está relacionada a creer o la confianza en algo más, no en una entidad religiosa; ninguno de los informantes se identificó como budista a pesar de que muchos habían practicado budismo durante años. Tenían fe en que el mindfulness resolvería problemas, como la depresión y la ansiedad, después de eventos de la vida como divorcios, muertes en la familia, abuso de drogas o al menos ayudaría a liberarlos de las preocupaciones. Señalaron que las prácticas de mindfulness eran un medio constructivo para lidiar con los eventos negativos de la vida. Este estudio encontró que los informantes buscaron integrar el mindfulness y otras prácticas espirituales en el tejido de su vida cotidiana que los llevó a un destino donde la herencia, la historia y la cultura budistas se concentran, pero también se consumen. Concluyeron que las tradiciones "occidentales" de mindfulness son una tendencia, lo que permite a Chiang Mai transformarse con

éxito en un destino de turismo espiritual reconocido internacionalmente. El fenómeno del turismo espiritual ha llevado a más productos turísticos como centros de retiro de meditación, estudios de yoga, festivales espirituales y otros programas en los templos budistas, lo que ha contribuido a la economía local y los medios de vida.

En su estudio sobre la percepción de los proveedores de servicios de Finlandia Oriental sobre el turismo de bienestar, Sulkinoja (2020) tuvo como objetivo en su tesis aclarar las percepciones de los proveedores de servicios de turismo de bienestar en el este de Finlandia, en la región de Carelia del Norte, Savonia del Norte y Kainuu, del concepto "turismo de bienestar" en la región y crear una definición y contenido para la oferta de turismo de bienestar de Carelia. Fue un estudio cualitativo, como instrumentos se usó la entrevista semi-estructurada. Llegaron a la conclusión que la percepción de los proveedores de servicios de Finlandia Oriental era que el término "bienestar" significa bienestar hedónico y general, es decir mental, físico y de espíritu. Por otro lado, se señaló que el producto de bienestar de Carelia debe consistir en lagos, sauna, naturaleza tranquila y pacífica y sus alrededores, comida local, cultura y tiempo de relax en el bosque.

En su artículo científico sobre turismo holístico en Portugal, De Sousa (2018) tuvo como objetivo analizar el turismo holístico asociado con los retiros en Portugal, analizando las características de las entidades de retiro, a saber, su ubicación, actividades promovidas, comunicaciones de marketing y las herramientas utilizadas para promover el espacio del producto y las caracterizaciones de la demanda. Fue un estudio cualitativo, para lograr el propósito de este estudio, se utilizó una triangulación de métodos y análisis documental, entrevistas y cuestionarios, con el fin de garantizar una mayor confiabilidad, convergencia y diversidad de los resultados del estudio. Para la muestra se consideraron las entidades que desarrollan retiros con actividades holísticas en Portugal). Sobre la base de los datos recopilados a través de entrevistas con gerentes de 30 entidades, se concluyó que los retiros en Portugal se incluyen en las formas de turismo holístico, como el turismo espiritual, el turismo de yoga y meditación, el turismo de la nueva era y, inesperadamente, el turismo de nutrición y desintoxicación. Además, las fuentes de comunicación de marketing más comunes, entre las entidades, son de

bajo coste (social media, wom y e-wom) debido al creciente interés por la salud y el bienestar, los retiros en Portugal representan un excelente potenciador del país como destino turístico.

En su artículo científico sobre los paquetes en el turismo de bienestar en el Este de Hungría, la región de la Gran Llanura del Norte y Bihor Regi de Rumania, Pucsok et al. (2018) tuvo como objetivo investigar la disponibilidad de paquetes en hoteles de bienestar. Fue un estudio cuantitativo, para la recopilación de información se usó un cuestionario que fue enviado virtualmente a 22 hoteles de Hajdú-Biha que ofrecen servicios terapéuticos y / o de bienestar. Los principales resultados fueron: la mayoría de hoteles (por encima del 90 %) ofrecen algún tipo de opciones de bienestar (spa, cosmética, médica o terapias alternativas). Entre las terapias médicas u otras terapias alternativas, la acupuntura, la terapia de Bach, la terapia Kneipp, las opciones quiroprácticas son las más populares. Las actividades recreativas o al aire libre son muy pocas entre los hoteles que participaron en la encuesta. Concluyeron que una manera de aumentar los ingresos turísticos relacionados con la salud y el bienestar es introducir o desarrollar aún más paquetes; combinar opciones o servicios de fitness-wellness, recreativos, terapéuticos, culturales y gastronómicos, además la falta de opciones recreativas al aire libre (caminata nórdica, trekking, ciclismo de montaña, yoga, etc.) al menos en la región examinada, puede distraer a los visitantes más jóvenes de mediana edad, quienes se sienten atraídos por las aventuras al aire libre, que pueden ser elementos principales de sus vacaciones. Hoy en día, es probable que los visitantes agreguen actividades de aventura a sus paquetes de bienestar tradicionales, que incluyen masajes, meditación y experiencias de baño de aguas termales.

En su artículo científico sobre los motivos de los consumidores para realizar el turismo de bienestar, Árpási (2018) tuvo como objetivo analizar los aspectos de la selección de servicios de bienestar. Fue un estudio cuantitativo, para recopilar la información se usó una encuesta con 195 cuestionarios aplicados a personas en los condados de Budapest, Pest y Békés. Los resultados sobre las motivaciones fueron: Factor 1: experiencia, auto concertirse (sauna, masajes, piscina, baño de aventura, tratamiento alternativo). Factor 2: conciencia de la salud (dieta, estado físico, biomaterial, cuidado de la belleza, conferencias sobre un estilo de vida

saludable). Factor 3: activo, amigable con la naturaleza (senderismo, excursión, oportunidades culturales, instalaciones deportivas, mascotas bienvenidas). Factor 4: medicina tradicional centrada en el niño: (amigable con los niños, supervisión médica, cuidado infantil, farmacia). Factor 5: descanso largo: (dos semanas, más de dos semanas y correlación negativa máx. 3 días). Factor 6: confort y curación (doméstico, barrio tranquilo, baño termal). Factor 7: viajes al extranjero (al extranjero, una semana). Concluyeron que los consumidores tienen una expectativa general del destino, están bien informados y recopilan información de fuentes relevantes y creíbles para tomar la decisión que les parezca más beneficiosa. Expusieron que la relajación influye en la salud, pero el consumidor todavía la ve como si fuera un concepto separado.

En su artículo científico sobre evaluación de áreas potenciales para el turismo de bienestar de montaña en China, Pan et al. (2019) tuvo como objetivo evaluar el potencial del turismo de bienestar en áreas de montañas, en términos de turismo de bienestar, la topografía, el medio ambiente, la accesibilidad y los atractivos turísticos. Fue un estudio exploratorio realizado en once lugares en China. Se usó el método Delphi, estudio de campo y opinión de expertos para recopilar la información. Como resultado el análisis comparativo y los mapas revelaron que el área estudiada tiene el potencial de funcionar como un destino turístico de bienestar integral y nacional. Concluyeron que el turismo de bienestar en China está constituido por la preservación de la salud, los deportes y la recuperación, la curación médica y los tratamientos de antienvjecimiento; implica actividades como la meditación, taiji quan, qigong, wuqinxi, ba duan jin, equitación, acupuntura, moxibustión, tui na, ventosas de fuego, masaje, raspado de piel, aromaterapia, dieta medicinal, etc. Además, la geografía, la calidad del aire y el paisaje natural son más importantes que otros factores, porque son espacios en donde es fácil lograr la atmósfera de una relación armoniosa y equilibrada con la naturaleza. La curación médica en China se basa principalmente en algunas terapias manuales de la medicina tradicional china, que se concentra en las ciudades y requiere facilidades para su desarrollo.

En su tesis sobre el turismo de bienestar en Tarapoto, Goldez (2020) estableció como objetivos 1. Mapear lugares que ofrecen servicios y productos de bienestar 2. Describir y analizar el turismo de bienestar en sus nociones de turismo “wellness”, “amazónico” y chamánico” en Tarapoto. Fue un estudio cualitativo de corte etnográfico la población y la muestra fueron participantes y centros dedicados al turismo de bienestar, para la recopilación de información se usó la observación de participantes; para la elaboración de guía de campo e historias de vida, la entrevista semiestructurada. Los principales resultados fueron, primero, los turistas foráneos en su estadía enfatizaron la alimentación vegetariana y vegana; también las actividades o experiencias como el yoga, la meditación, etc; segundo, los viajeros foráneos que llegaron para realizar ceremonias de ayahuasca y/o dietas de plantas sagradas ya habían estado en otros países donde se realiza este tipo de prácticas, finalmente, encontraron que una relación significativa entre los que ofertan servicios y productos de bienestar, con los viajeros que los usan, consumen o practican.

Seguidamente, se darán a conocer las principales bases teóricas para comprender la investigación planteada. En primer lugar, sobre el turismo de bienestar Global Wellnes Institute (2020) explica que son viajes relacionados con la búsqueda de mantener o mejorar el bienestar personal” (parr,7). Debido a que cada lugar es diferente, siempre hay algo único que ofrecer a los viajeros de bienestar. Cada destino tiene recursos distintos en relación con el bienestar, vinculados con su cultura local, activos naturales, alimentos, etc; como se observa en la Figura 1.

Figura 1

Mapa de destinos y lo que ofertan a los viajeros de bienestar.



Nota. Fuente: GWI (2018). Every Destination Has Something Unique to Offer. https://globalwellnessinstitute.org/wpcontent/uploads/2018/11/GWI_GlobalWellnessTourismEconomyReport.pdf

Además, para entender el turismo de bienestar describieron dos grupos, el primero, viajeros que pueden estar satisfechos con un masaje, una clase de ejercicio o un jugo natural. Y el segundo grupo, de viajeros más exigentes y sofisticados, que están interesados en experiencias únicas y auténticas que son diferentes de otro lugar que se construyen sobre las prácticas de curación indígenas; tradiciones antiguas/espirituales; plantas y bosques nativos; lodos, minerales y aguas especiales; ingredientes locales y tradiciones culinarias; historia y cultura; etc. Así también la Organización Mundial del Turismo y la Comisión Europea de viajes (2018) define:

El turismo de bienestar es un tipo de actividad turística que tiene como objetivo mejorar y equilibrar todos los dominios principales de la vida humana, incluidos los físicos, mentales, emocionales, ocupacionales, intelectuales y espirituales. La motivación principal para el turista de bienestar es participar en actividades preventivas, proactivas y que mejoran el estilo de vida, como el estado

físico, la alimentación saludable, la relajación, los mimos y los tratamientos curativos. (p.10)

Los conceptos de bienestar son abundantes y complejos. Se examina cómo la combinación de elementos experienciales, viajes y productos experienciales. En consecuencia, la proliferación de centros de bienestar, retiros holísticos, spas, peregrinaciones espirituales, actividades terapéuticas complementarias y alternativas aportan ventajas en forma de destino de bienestar, ocio y turismo (Pearce et al., 2011). Los turistas también pueden sentirse parte de la comunidad temporal cuando viajan y pueden prestar más atención al medio ambiente, especialmente si son ecoturistas o viajan en lugares hermosos o frágiles (Smith y Puczko, 2014). Además, Chaline 2002 (como se citó en Smith y Kelly, 2006) afirma que el turismo de bienestar es sentirse diferente de la forma de sentirse como en casa, como si el acto de viajar a un lugar específico le da derecho al placer y a sentimientos más vivos.

Es necesario hacer una distinción clara entre todo el turismo relacionado con la salud porque los términos se superponen en cierto contexto. El primer paso es aclarar la diferencia entre el turismo médico y el de bienestar, porque ambos luchan por el bienestar a pesar de que los puntos de partida son diferentes. Según Travis (1972, como se citó en Grénman, 2019) y GWI (2018), una forma de entender el concepto de bienestar es ver el bienestar como una continuidad de salud, que va desde la enfermedad hasta el bienestar óptimo. Una clara distinción aquí se hace por el hecho de que aquellas personas que están enfermas tienen que buscar médicos y servicios médicos, mientras que las "personas de bienestar" trabajan de manera proactiva mediante la adopción de actitudes y estilos de vida, que conducen a una mejor calidad de vida. (Stausberg, 2010 p.133) explica que las actividades relacionadas con el bienestar como el yoga, la meditación o el consumo de alimentos orgánicos ya son parte de la vida habitual del turista de bienestar, mientras que otros se familiarizan con tales prácticas en los destinos de bienestar y posiblemente las continúen en casa.

Es posible que a veces los servicios de bienestar o el turismo de bienestar hayan sido reemplazados por el término servicios de salud o turismo de salud, cuando, por ejemplo, un proveedor de servicios ofrece productos y servicios de bienestar además de servicios médicos. (GWI, 2018). El turismo de bienestar y el turismo médico son sub conceptos de turismo de salud. Sin embargo, la diferencia más clara es la motivación de los turistas. (Konu et al., 2011). A continuación, presentamos la Tabla 1 donde se aprecia la disimilitud entre el turismo médico y el turismo de bienestar.

Tabla 1

Motivación del turista médico y de salud.

TURISMO MÉDICO	TURISMO DE BIENESTAR
Viajar para recibir tratamiento de una enfermedad, dolencia o condición diagnosticada.	Viajar para mantener, controlar, o mejorar la salud o el bienestar.
Motivados por el costo bajo del cuidado, mayor calidad en los servicios, mayor acceso a tratamientos, y/o no disponibles en el país de origen.	Motivados por el deseo de una vida sana, prevención de enfermedades, reducción de estrés, manejo de buenos hábitos de vida y/o experiencias auténticas.
Las actividades son reactivas a las enfermedades, médicamente necesarias, invasivas y / o supervisadas por un médico.	Las actividades son proactivas, voluntarias, no invasivas y de naturaleza no médica.

Nota. Adaptado del GWI (2018).

La industria de servicios de bienestar se atribuye a uno de los sectores del turismo e incluye varias categorías de proveedores de servicios, como alojamiento en lugares turísticos, alimentos y nutrición saludables, excursiones y actividades saludables (Langviniene y Sekliuckiene, 2014). La última década, la industria del turismo de bienestar se fue familiarizando cada vez más con diversos sectores,

como el fitness, la belleza, el entretenimiento, los productos farmacéuticos (Grénman y Rääkkönen, 2015). Además se ha relacionado con el sentido espiritual, sin embargo no desde un aspecto necesariamente religioso, El Instituto Nacional de Bienestar (como se citó en Ghiya, 2019) menciona que el bienestar auto-espiritual está referido a la exploración de lo que cada individuo cree que es su propio sentido de significado y propósito, que puede implicar actividades como la meditación, oración, afirmaciones.

Chen et al. (2013, como se citó en Damijanić, 2020) identificó ocho factores que motivan para viajar a un destino de bienestar: servicio del personal, promoción de tratamientos de salud, entorno (medioambiente), alimentación saludable, relajación, experiencia de recursos turísticos únicos y aprendizaje mental.

Sheldon y Bushell (2009) en su estudio en donde analizaron el vínculo entre los diferentes tipos de experiencias turísticas, las motivaciones de los viajeros, los factores de elección, y los atributos del destino de bienestar. Concluyeron que la estructura holística comprende una serie de experiencias turísticas con productos de bienestar, infraestructura, instalaciones, recursos naturales y de bienestar.

Para su desarrollo se necesita de hospedaje adecuado que respondan las necesidades de los turistas. Según TIAC (s,f, como se citó en Erfurt-Cooper y Cooper, 2009) señala que los hoteles dedicados a brindar experiencias de bienestar deben proporcionar el conocimiento profesional y la atención individual adecuada, generalmente entregada a través de un paquete de servicios integral que comprende elementos de bienestar físico (nutrición, dieta saludable, relajación, meditación y actividades holísticas). Chi et al. (2020, como se citó en Damijanić, 2020) plantearon un marco conceptual para los hoteles de bienestar que se centra en tres dominios principales: bienestar físico (actividades de acondicionamiento físico y oportunidades de entrenamiento), bienestar mental (actividades de bienestar mental y programas educativos) y bienestar ambiental (medio ambiente limpio y saludable).

El espacio influye de manera importante en el destino que desarrolla turismo de bienestar. Según Pesonen y Komppula (2010) explica la necesidad de la interacción con la naturaleza, el aire fresco, los entornos serenos, la comunidad, el

masaje, la música y otras formas de terapia. Además, afirman que el turismo de bienestar ocurre a menudo en áreas rurales. Según Petroman (2021) los turistas que practican el turismo de bienestar están representados por personas que viajan en búsqueda de lugares tranquilos y tratamientos relajantes para la mente y el cuerpo.

El bienestar es un concepto multidimensional basado en los autores (Chen et al., 2013 ; Sheldon y Bushell, 2009; Pesonen y Komppula, 2010; Petroman, 2021) es así que enfocado en el sector turismo involucra distintos elementos y actividades para su desarrollo, además de considerar el espacio geográfico como un valor de motivación. En la Tabla 2 se muestra los elementos necesarios y las motivaciones de los viajeros para el desarrollo del turismo de bienestar.

Tabla 2

Los valores holísticos que impulsan las actividades y las opciones de los viajeros de bienestar.

VALOR	ASPECTO	ACTIVIDADES	OPCIONES
FÍSICO	Alimentación	Nutrición Detox Experiencias culinarias	Restaurantes orgánicos y naturales Tiendas de alimentos saludables
	Salud	^a CAM Medicina integrativa Diagnóstico Chequeos de salud de condiciones crónicas	Centros de salud integrativos Centros CAM Centros de bienestar
	Spa y belleza	Masaje Baños Tratamientos corporales Faciales Cabello y uñas	Hoteles saludables Cruceiros de bienestar Balnearios y sanatorios Salones de spa Baños y manantiales Thalasso
	MENTAL	Mente - cuerpo	Yoga Meditación Tai chi Qigong
			Estudios de yoga Estudios de artes marciales Estudios de arte

		Biofeedback Biodanza	
ESPIRITUAL	Necesidad de un significado o propósito en la vida	Oración Voluntariado Tiempo con familiares y amigos	Retiros de yoga Retiros espirituales Ashrams New age
EMOCIONAL	Crecimiento personal	Coaching de vida Lectura Terapia de música Terapia de pintura	Retiros lifestyle Retiros wellness
AMBIENTAL	Ecología, aventura, conciencia ambiental	Senderismo Ciclismo Paseos por la naturaleza	Parques Santuarios de vida silvestre Reservas naturales
SOCIAL	Interacción	Interacción con otros como individuo, pareja o grupo	

Nota. Adaptado del reporte de Global Wellness Tourism Economy (2018) y Meikassandra et al. (2020).

^a CAM traducido a Medicina complementaria y alternativa.

Sobre nuestras categorías tenemos primero a facilidades turísticas, Maldonado (2008, como se citó en Dávalos, 2016) afirma que son instalaciones y servicios destinados a facilitar el alojamiento, la comida y el entretenimiento, igual que las comodidades y servicios adicionales para los turistas.

Para Sammarchi (2001) son aquellas que colaboran en la generación y constitución del producto turístico, mientras el turista permanece en el centro de recepción, sin la existencia de estas facilidades (equipamiento de alojamiento, los servicios de alimentos y bebida, amenidades, infraestructura y/o servicios necesarios para el turista y para la accesibilidad y de transporte) el recursos difícilmente se convierte en un producto turístico. Por su parte Parra (2011) afirma que son aquellos que complementan los atractivos turísticos, posibilitando la permanencia y goce de la estancia.

Sobre la segunda categoría, actividades, Castillo (1990, como se citó en Lázaro, 2015) menciona al respecto que son los actos que realiza el consumidor o turista para que se produzca el turismo, son el objeto de su viaje y el motivo por la cual desea que se le brinden los servicios. Perez (2004) también menciona que las actividades son infinitas, que resulta atractivo para todo tipo de turistas, desde viajeros que buscan sol y playa hasta aquellos que buscan aventura y riesgo.

La OMT (2008) explica que el concepto de actividades abarca todas las acciones de los visitantes en preparación para un viaje o durante un viaje. No se limita a lo que a menudo se consideran actividades turísticas "típicas", como hacer turismo, tomar el sol, visitar sitios y practicar o ver deportes.

Sobre la categoría recursos turísticos, son los elementos que son la materia prima para la realización de la actividad turística, Navarro (2015) afirma que hay una relación entre recurso y atractivos turísticos, que implican recursos naturales y culturales con la capacidad de despertar el interés de visita a una zona.

Los recursos naturales son considerados para Pessot et al. (2021) como una condición necesaria para las oportunidades de desarrollo del turismo de bienestar, porque los destinos pueden aprovechar recursos como aguas minerales, con las aguas, los bosques, las áreas verdes, el campo y las montañas aire limpio o un microclima peculiar como activos competitivos para crear servicios de bienestar relacionados a estos. En la misma línea Voigt et al. (2011) destaca que no se tiene que ofrecer recursos naturales de curación como atributo principal, sin embargo, el entorno natural y los recursos de bienestar únicos son primordiales para la composición del producto turístico de bienestar, la caracterización y diferenciación del destino. Martínez-Rodríguez et al. (2021) "El paisaje tiene un vínculo con el potencial turístico en un espacio geográfico, y en muchas ocasiones la misma actividad le confiere una expresión particular."(p.2)

Por otra parte las actividades requieren de escenarios adecuados para las prácticas además las personas tienen una conciencia ambiental ya adquirida, por ejemplo, Barbaro y Pickett (2016) señalan que el Mindfullnes y la reflexión, están fuertemente asociadas con la preocupación y el comportamiento proambientales, por su parte Melanie Smith & Puczko (2014) afirman que cuando ocurren en la

naturaleza conducen a mejores resultados de salud y bienestar, y como consecuencia, hay una clara tendencia al alza en el uso de recursos naturales y activos naturales en los viajes de bienestar. Para Pan et al. (2019) el turismo de bienestar integra la cultura del bienestar, recursos turísticos y eco paisaje.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El proyecto de investigación tuvo un enfoque cualitativo. Según Blasco y Pérez (2007) las investigaciones de enfoque cualitativo tienen la característica particular de observar y examinar la realidad en su forma habitual exponiendo, a través de sus instrumentos (entrevistas, observaciones, imágenes, etc.), determinado caso o fenómeno. (p.17).

Fue de tipo básica descriptiva, como explica Nicomedes (2018) “Es una investigación de segundo nivel, inicial, cuyo objetivo principal es recopilar datos e informaciones sobre las características, propiedades, aspectos o dimensiones de las personas, agentes e instituciones de los procesos sociales” (p.1)

Así también, en cuanto al diseño, será fenomenológico, Salgado (2007) explica que en esta metodología el investigador analiza los fenómenos y busca entenderlos, con la finalidad de comprender las experiencias de un individuo o colectivo y su manera de expresarlas.

3.2 Categorías, Subcategorías y matriz de categorización.

La unidad temática de la presente investigación, es turismo de bienestar. Asimismo, como categorías y sus respectivas subcategorías se encuentran: 1) facilidades turísticas: alojamiento, alimentación, personal especializado y accesibilidad; 2) Actividades: social, mental, físico, espiritual y ambiental; 3) Recursos turísticos: recursos naturales y recursos culturales. Respecto a la matriz de categorización podrá ser visualizada en anexo 1.

3.3. Escenario de estudio

El escenario de estudio de esta investigación se situará en el distrito de San Roque de Cumbaza, perteneciente a Lamas, una de las 10 provincias del departamento de San Martín en el norte de Perú, ubicado a 30 minutos aproximadamente de la ciudad de Tarapoto, latitud -6.380821, longitud -76.442526, asentado en la ribera del río Cumbaza y cerca al área de conservación regional Cordillera Escalera.

3.4. Participantes

Para esta investigación se optó por el muestreo no probabilístico pues no contó con una población y muestra constituida. Se usó la técnica de muestreo por conveniencia, según Otzen y Manterola (2017) permite seleccionar aquellos individuos accesibles y convenientemente disponibles para el investigador con características que el estudio y la variable de estudio requiere para cumplir con los objetivos establecidos.

En cuanto a los participantes se contó con la colaboración de siete organizadores de retiros, estos son definidos como personas que no viven en San Roque de Cumbaza pero viajan al lugar cuándo son responsables de la realización de los retiros; y a dos gerentes de los únicos centros de bienestar en el lugar de estudio.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Este estudio de investigación usó como técnica de estudio la entrevista en profundidad, según Sánchez et al. (2021) se conoce como la interacción entre dos personas, planificada y que busca conocer el punto de vista y la perspectiva que una persona tiene respecto a un asunto; se optará por usar la observación sistemática como segunda técnica para complementar la información recopilada a consideración de los objetivos propuestos.

El instrumento aplicado relacionado a la primera técnica fue la guía de entrevista semiestructurada que nos ayudaron a realizar las preguntas adecuadas para responder a los objetivos de este estudio, el segundo instrumento relacionado a la técnica de observación sistemática fue la ficha de registro, que nos permitió identificar la cantidad real de recursos turísticos, facilidades turísticas.

Las entrevistas se realizaron de manera presencial con todos los participantes de este estudio en español e inglés entre los meses de diciembre y mayo del 2022, se coordinó previamente y se les explicó los objetivos de la investigación, para facilitar la transcripción de sus declaraciones se les pidió autorización para grabar sus voces, dichas grabaciones fueron borradas luego de ser usadas. En cuanto a las fichas de observación de facilidades turísticas, se realizó de 2 formas, la primera fue de forma presencial y la segunda de manera virtual, se recogió información en base a fotografías y descripciones de lo que el centro ofrece en su página web y de reservas. Asimismo, para recopilar información de los recursos turísticos el llenado de fichas se hizo de manera presencial.

3.6. Procedimiento

Para la ejecución de esta investigación de enfoque cualitativo, se consultaron fuentes de información confiable para las bases teóricas, artículos científicos indexados, libros, tesis, entre otros. Para obtener las entrevistas se agendó citas de manera presencial, se grabó las respuestas de los participantes con un previo consentimiento informado, grabación que luego de ser transcrita fue borrada de los dispositivos electrónicos. Por otro lado, para la recopilación de información en las fichas de observación se realizó un trabajo de campo, se visitó los centros de bienestar previa autorización, y se programó la visita a los recursos turísticos naturales y culturales.

Tabla 3

Procesos de elaboración de la investigación.

FASES	TRAYECTOS	CARACTERÍSTICA
Formulación	Elaboración del primer capítulo de la investigación	<i>Análisis para formular realidad problemática y objetivos.</i>
<i>Búsqueda de información bibliográfica</i>	<i>Recopilación de información para el antecedentes y bases teóricas</i>	<i>Búsqueda de material científico bibliográfico en buscadores confiables como Escopus, Proquest, Redalyc, etc.</i>

Nota. Elaboración propia.

3.7. Rigor científico

Esta investigación se desarrolló de manera adecuada, bajo la asesoría de Mg. Teresa Milagros Jiménez Guitton se levantaron todas las observaciones durante el proceso de estudio, asimismo se utilizó el acceso libre que nos dió la universidad al programa detector de plagio turnitin por tanto se declara un estudio científico confiable y fuera de plagio. Además, nuestros instrumentos fueron validados por el juicio de cuatro expertos del sector turismo cuyos datos se muestran en la Tabla 4.

Tabla 4*Validación de instrumentos por juicio de expertos.*

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO ACADÉMICO	CARGO E INSTITUCIÓN EN QUE LABORA:	%
1	Garcia Garcia, Ancelmo	Licenciado en administración en turismo / Maestro en dirección y consultoría Turística	Docente/Universidad César Vallejo	100 %
2	Árevalo Zea, Fretz	Licenciado en Administración en Turismo / Maestro en Gestión Pública	Docente/Universidad César Vallejo	96%
3	Horna Rodríguez, Richard Foster	Licenciado en administración en turismo / Maestro en Gestión Pública	Docente/Universidad César Vallejo	98%
4	Janampa Gómez, Glady Guissela	Maestría en gestión empresarial	Docente/Universidad César Vallejo	80%

Nota. Cuadro resumen de la validación de instrumentos.

Este estudio, para asegurar la calidad científica se basará en los conceptos de Cuba y Lincoln (1981, como se citó en Cadenas Rada, 2007) quienes explican que las investigaciones se evalúan con tres criterios para que sean considerados con la calidad científica óptima, por lo tanto este estudio consideró los siguientes principios: credibilidad, audibilidad o confirmabilidad y transferibilidad o aplicabilidad; los conceptos se muestran en la Tabla 5.

Tabla 5

Criterios de evaluación para la calidad científica del estudio.

CRITERIO	CONCEPTO
CREDIBILIDAD	Cuando el investigador, por medio de observaciones y conversaciones profundas con los participantes de la investigación, obtiene hallazgos que luego los informantes reconocen como una verdadera aproximación sobre lo que ellos piensan y sienten.
CONFIRMABILIDAD O AUDITABILIDAD	Se refiere a cómo el investigador puede referenciarse de los trabajos previos.
TRANSFERIBILIDAD O APLICABILIDAD	Probabilidad de extender los resultados de la investigación a otros contextos.

Nota. Elaboración propia. Adaptado de los conceptos del estudio de Cadenas (2007).

3.8. Método de análisis de datos

La información que se obtuvo mediante las guías de entrevista se transcribieron y procesaron bajo el análisis de contenido, Krippendorff (1990, como se citó en Varguillas, 2006) explica que esta técnica a partir de la información recogida ayuda a la formulación de inferencias válidas de acuerdo al contexto de la investigación, es así que los investigadores asumen la responsabilidad de interpretar lo que se observa, escucha o lee. Asimismo, las fichas de observación de facilidades turísticas y recursos turísticos nos ayudaron a complementar la información de esta investigación.

3.9. Aspectos éticos

El presente trabajo de investigación ha respetado la propiedad intelectual de los autores que se han tomado como referencia para el desarrollo de esta investigación, bajo el cumplimiento de las Normas APA séptima edición. Además, la aplicación de los instrumentos se dio respetando la privacidad, la creencia religiosa, la opinión política, la moral y el modo de ver la vida de los entrevistados, por otro lado, se tuvo cuidado al entorno social y medio ambiente cuando se realizó la visita a los recursos turísticos. Finalmente, la ética por la investigación científica se cumplió al no manipular la información en el proceso de recopilación de información y en los resultados, la investigación cumple y respeta lo planteado en el código de ética de la Universidad César Vallejo.

Asimismo nos regimos por el código de ética profesional del Colegio de Licenciados en Turismo del Consejo Regional de Lima (2018) sobre el secreto profesional, respecto al hecho de que ningún material debe ser divulgado sin el permiso expreso de la persona, ni utilizarlo a favor o de terceros; además no debe ser divulgada o permitida la revelación de información confidencial.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados obtenidos al aplicar las entrevistas a profundidad a organizadores de retiros y gerentes de centros de bienestar con el objetivo de analizar el desarrollo del turismo de bienestar en el distrito de San Roque de Cumbaza. Los instrumentos utilizados fueron entrevistas semiestructuras, las cuales fueron realizadas de forma presencial con previo consentimiento informado para grabar la voz de los participantes para luego ser transcrita y utilizada como declaraciones de soporte.

Los participantes fueron identificados con un número aleatorio para mantener la confidencialidad de sus identidades, dentro de este capítulo se podrá encontrar las categorías y subcategorías, enfocadas a responder los objetivos de la investigación, a continuación, se presenta cada una de las categorías de forma sistemática.

Unidad temática: Turismo de bienestar

Categoría: Facilidades turísticas.

Respecto a la subcategoría, alojamiento, los organizadores explicaron que un centro de bienestar debe tener elementos desde la arquitectura, la ambientación, la energía, los olores, los sonidos que te hagan sentir bien, seguro y cómodo. Asimismo, espacios recreativos y de descanso, una zona para fogata, sala de yoga o multiusos con buena iluminación y electricidad para poder instalar equipos de sonidos o poder grabar sin problema; además de habitaciones con baños cómodos, una cocina, bañera de hidromasaje, hot tub, y una buena atención del personal. Como resultado de las entrevistas a los gerentes y las fichas de observación se identificó que los centros de bienestar cuentan con lo mencionado anteriormente, excepto de hot tub (bañeras de hidromasaje), es necesario señalar que los centros de bienestar cuentan con zonas de wifi, agua caliente y están contruidos en terrenos espaciosos que les permite tener cabañas alejadas unas de otras, también tienen acceso al río Cumbaza y una zona para hacer temazcal.

E1: “Se necesita un espacio en la naturaleza, un espacio para ceremonias, comida saludable, sabrosa, un lugar para descansar y charlar. Sería bueno tener un espacio para fogatas, para que la gente pueda sentarse y cantar alrededor de y hot tub (bañera de hidromasaje) también, pero eso es más lujoso, pero la fogata si es importante especialmente para ceremonias, para círculos”

E3: “un wellnes center es algo que te hace sentir bien, entonces todos los elementos de un wellnes center, sea donde sea, desde la arquitectura, la ambientación, el dónde está, la energía dentro, los olores, los sonidos, es un sitio que tiene que hacerte sentir bien, seguro, cuando buscas wellnes, sentirse seguro es lo más importante, esa seguridad puede ser interpretada de diferentes maneras, pero yo encuentro que sentirse bien y seguro, es lo más importante. (...) espacios donde la gente pueda encontrarse, sentarse y hablar, para este tipo de retiro que hicimos es importante tener un espacio en común, una sala, donde uno se siente bien ubicada, con buena luz, con sonido, que se pueda grabar lo que haces (...) las habitaciones y baños que sean cómodas mínimo, porque cuando uno está haciendo wellnes, uno siempre necesita de su cama, descansar, no solo es lo que haces afuera, el cuarto es un sitio importante. Un sitio de socialización también es importante, una zona donde se pueda comer”

E4: “Primero comodidad, todo lo que ello implique, están los dos lados como el hotelero, buenas habitaciones, baños cómodos, agua caliente, aunque en la selva no se necesita tanto, pero en el fondo espacios cómodos para que la gente se sienta a gusto (...)”

E5: “Creo que debe ser un espacio cómodo para quedarse y descansar, debe tener instalaciones que les permitan relajarse (...), acceso a la electricidad en caso de que el facilitador necesite acceder su teléfono o radio, música, algún elemento para cubrir, como cubrir un espacio abierto en caso de lluvia. También una shala de yoga o maloca, o algún espacio cubierto donde la gente pueda reunirse”

E6: Debe tener un espacio de compartir, donde no solamente uno coma entre todos, si no uno también pueda, descansar, leer, jugar, estar, sin necesidad de estar solo en su cuarto retraído, sino un lugar de encuentro también es importante, tener un lugar de meditación, un lugar de silencio, donde puedas hacer actividades de mayor interpretación, y también poder estar en esos espacios conectados con la naturaleza (...) este tipo de espacios nos dan la posibilidad de hacer experiencias más profundas.

E7: “(...) Que sea cómodo para los participantes, que tenga lo necesario, como la cama, baño limpio, que tenga una buena atención, que tenga un lugar para hacer yoga como una terraza, si es posible que tenga techo para que si es que hay lluvia o clima no nos afecte, que esta sala de yoga también tenga contacto usualmente con lo exterior con la naturaleza, que no sea como un cuarto cerrado, también es importante, luego que tenga una buena cocina, que tenga medicinas naturales, que sepan cocinar de manera vegetariana”

E8: “Tenemos una sala especial, un salón que digamos es un salón de yoga, un salón multiuso para terapias diversas y otras actividades como en pleno contacto con la naturaleza, en algunos casos algunos grupos deciden hacer una meditación a orillas del río, también tenemos un área de temascal, es una actividad más específica que tiene una zona delimitada específicamente para eso”

E9: “Tenemos espacio de trabajo para práctica en interiores y exteriores una sala de yoga dos malocas un terreno de dieta con numerosos tambos, espacios ceremoniales, un temascal, varias terrazas cerca del bosque con vistas a las montañas, un patio con jardines con acceso al río Cumbaza”

Se identificó por medio de las entrevistas con los gerentes de los centros de bienestar que cuentan con habitaciones adecuadas para el alojamiento de turistas además cubren el servicio de comida, ofreciendo una alimentación saludable con insumos locales, tienen también una oferta de actividades de bienestar que se ofrecen como una carta a los organizadores dándoles la posibilidad de elegir para

complementar las actividades ellos mismos están ofreciendo a su grupo, además de ofrecer tours a través de terceros (agencias) u organizados por el centro de bienestar mismo.

E8: “Tenemos la parte de hospedaje, son siete habitaciones en total, cinco dobles, dos triples, cubrimos también el servicio de alimentación, ofreciendo una alimentación saludable, con insumos local y tenemos también una oferta de actividades de bienestar que son complementarias, o que se ofrecen como una carta que el organizador del retiro elige, complementaria a las actividades ellos mismos están ofreciendo a su grupo, y también ponemos a disposición actividades de turismo netamente, conocer los lugares de la zona, caminatas, sea directamente nosotros ofreciendo los servicios de operación turística o a través de tercero”

E9: “Tenemos capacidad para alojar a 25 personas en habitaciones divididas en 2 malocas y cabañas individuales”

Con relación a los implementos, luego de contrastar las entrevistas con las fichas de observación se encontró que los centros de bienestar cuentan con los implementos que los organizadores consideran necesarios que estos tengan a disposición de los participantes y de los guías, además se encontró que cada organizador requiere de implementos de acuerdo a la actividad que desarrolla, para ordenar la información, la tabla 6 muestra los implementos por cada actividad que se realiza.

Tabla 6

Implementos de acuerdo a la actividad que se desarrolla.

ACTIVIDAD	IMPLEMENTOS
	<p>Mats de yoga (que estén bien cuidados y que se tenga a disposición el spray para limpiar el sudor del mat después de practicar), bloques, ligas, almohadas, props, bolster, mantas, cojines.</p>

YOGA

E4: “Bueno de hecho en mis retiros siempre hay Yoga, entonces implementos necesarios son los mats de yoga, que estén bien cuidados, que estén limpios, ladrillos de yoga, de repente bolsters, cuerdas, frazadas para el shabat”

E1: “Mats de yoga,colchonetas para el yoga y la meditación, el equipo y espacio para relajarse y descansar”

E7: “Yo creo que Mats de yoga porque llevarlo de un lado a otro en viaje para la gente es difícil, y que tenga el lugar, facilita un montón, los líquidos para la limpieza de mats, que tenga también personal que siempre esté limpiando esa sala de yoga(...) también las mantas, para cubrirse en la última parte de la meditación que siempre le da frío a la gente, almohadas (...) porque hay gente que le cuesta mucho sentarse de piernas cruzadas en el piso, es muy incómodo entonces para ellos estas almohadas gorditas que las llaman bolster, y de último los bloques o las cuerdas que también puede facilitar la flexibilidad a alguien que no es muy flexible le puede ayudar a estirarse”

E8: “Bueno los implementos básicos para una sala de yoga son los mats, y algunos objetos utilitarios que se conocen como props, que ayudan a facilitar la práctica en algunos casos como los bolsters o cojines como unos cojines tubulares, bloques, ladrillos de madera, cuerdas que sirven para las personas que no tienen tanta flexibilidad, también tenemos cojines que en general se usan para diversas cosas como para

	<p><i>cuando se realizan más charlas o talleres más pasivos para que la gente se sienta”</i></p>
<p>YOGA AEREO</p>	<p>Un salón amplió con buena estructura donde colgar los columpios, mats de yoga, ladrillos, blosters, cuerdas de yoga, cojines de meditación.</p> <p><i>E2: “Para el yoga aéreo, sería bueno tener como una estructura sólida para poder brindar las clases y si se puede tener los columpios”</i></p> <p><i>E4: “En mi caso que hago yoga aéreo es muy necesario que tenga buena estructura un techo buena estructura donde yo pueda montar los columpios, que tenga implementos de yoga como mat de yoga, ladrillos, ideal cuerdas de yoga, bloster, cojines de meditación”</i></p> <p><i>E8: “La estructura que tenemos de las mismas construcciones hace posible que se pueda acomodar columpios para yoga aéreo y gracias a ello hemos podido recibir grupos que sí han realizado ese estilo de práctica de yoga aéreo”</i></p>
<p>COACHING</p>	<p>Colchonetas, almohadas, mats.</p> <p><i>E5: “no solo colchonetas de yoga, almohadas, algo donde las personas puedan acostarse cómodamente(mats)”</i></p>
<p>CEREMONIAS DE PLANTAS MAESTRAS</p>	<p>Colchones, baldes, sábanas, almohadas, instrumentos ceremoniales: bowls tibetanos, tambores, flautas, guitarras, un lugar para quemar incienso o palo santo.</p>

	<p><i>E8: “tenemos colchonetas también disponibles para cuando se realizan ceremonias con plantas, (...), tenemos también baldes, que son de uso específico para ceremonias, mantas que sirven para diversas cosas también (...). Los instrumentos, los bowls tibetanos cosas así, pero sí, instrumentos que están ahí disponibles para el uso de los organizadores (...), tambores, flautas, guitarras, también dejamos siempre disponible un lugar donde se pueda dejar incienso o quemar palo santo”</i></p> <p>.</p>
--	--

Nota. Elaboración propia.

Por otro lado, los organizadores consideran que es de gran valor las vistas y la ubicación de las salas de prácticas, buscan espacios desde donde se pueda ver y sentir los elementos de la selva para conectar a los participantes con la naturaleza por medio de sus sentidos, como lo expresan estos entrevistados:

E4: “ [...] También lo que a mí me gusta mucho ver cuando voy a organizar algo es que tenga buenas vistas porque es importante cuando la persona se dispone a practicar que este en un espacio que le guste, que sea lindo y sobre todo si uno ofrece un retiro que es también ofrecer algo más turístico que pueda encontrarse con la naturaleza dentro de su práctica, y no que vaya a encerrarse en una sala, que tenga ventanales o que tenga espacios abiertos que uno ve y también que tenga contacto con el sonido de la naturaleza. Que puedas sentir el viento, que puedas sentir el río, si es que tiene río que puedas sentir los insectos los animales que conviven ahí, creo que es súper importante también porque la persona siente que está practicando efectivamente dentro de la naturaleza y no es como donde yo doy clases en Santiago, entonces no es lo mismo que estar en Santiago que te vas a encerrar en una sala blanca, claro todo bonito que tiene su altar y todo pero en el fondo sigues estando como en algo más ciudadano, entonces

al ofrecer retiros me interesa mucho que tenga una vista bonita, una vista panorámica, para que la persona se sienta realmente inserta en la naturaleza.”

E7:” Siempre busco primero que nada que el espacio tenga naturaleza, que eso esté súper presente, la imponentia, la maravilla de la naturaleza se vea (...)”

Respecto a la subcategoría alimentación, los organizadores expresaron que los centros de bienestar deben tener un comedor y una cocina por un aspecto de facilidad en el servicio de comida pues así las personas no tienen la necesidad de salir del centro de bienestar o empezar un proceso de logística de pedir comida delivery considerando que el grupo tiene una línea de alimentación establecida o si alguien tiene solicitudes personales de restricciones alimenticias. Además, consideran que la zona de comedor es importante porque es un espacio en donde los participantes pasan tres momentos importantes, las tres comidas del día es motivo de reunión del grupo en el cual se generan conversaciones, también sus programas pueden tener talleres de cocina o pastelería que requiere de una cocina equipada y amplia. De manera análoga los centros de bienestar contratan un personal específico para preparar y brindar el servicio de alimentación en la cocina equipada del centro cuando tienen un retiro, asimismo en el tema del diseño del menú que se preparan en los retiros lo hacen los administradores en base a los requerimientos de el organizador, generalmente es un menú grupal vegetariano/vegano. Por otro lado, las personas que cocinan conocen la preparación de comida vegetariana/vegana y algunas especificaciones de dietas alimentarias en caso de que algún participante sea celíaco o de que el grupo esté en post dieta de plantas medicinales.

E1: “Sí, porque este es el lugar donde las personas pueden sentarse y hablar juntas, un espacio para comer en general es muy importante, es más fácil sentarse y hablar en un ambiente agradable”

E3: “Sí, porque creo que el comedor, es un sitio donde la gente se aglomera y terminas pasando 3 momentos importantes del día ahí y se separa de las otras actividades.”

E5: “Sí, comer juntos es una experiencia que crea vínculos afectivos y cuando la gente viene es importante tener un espacio para comer juntos, cuando tienes cocina es fácil tener comidas allí en lugar de salir o pedirlo.”

E4: “porque es súper importante que el hospedaje ofrezca ese servicio, que tenga una cocina primero para que la gente tenga la autonomía de ir y servirse un té, un café, un agua, lo que quiera en el momento que quiera, que, si alguien tiene una alimentación especial, por ejemplo, es celíaca, alguna alergia alimentaria, vegana y el lugar no ofrece esa alternativa, la persona pueda cocinar (...) es importante que ofrezcan el servicio de comida porque no hay forma de hacer una actividad si es que no tienes la comida o que la traigan de afuera es más complejo entonces es súper importante que tenga una cocina o que tenga una persona que cocine que ofrezca las opciones, que también sea sabroso, mucha gente dice que voy a comer comida vegana en este retiro, voy a echar de menos la carne, porque quizá la comida vegana es insípida pero que no solo ofrezca el servicio de comida vegana si no de una buena comida vegana.(...)también para poder ofrecer talleres, yo en el primer retiro que hice, ofrecí un taller de cocina vegana, entonces era todo simple, era como leche vegana, pancito express, como cosas que uno puede hacer rápidamente en su casa, pero sí fue súper necesario, tener una cocina amplia para que las personas además de la experiencia pudieran mirar (...)”

E8: “(...) cuando tenemos grupos de retiro contratamos a un personal específico para brindar el servicio de manera directa y los alimentos son preparados en el mismo lodge, nosotros como equipo digamos principal o permanente somos quienes diseñamos la propuesta de alimentación que arman el menú del retiro y luego contratamos personal específico para la preparación de los alimentos durante los retiros, generalmente se establece un requerimiento con el organizador y en base a eso se prepara el menú, generalmente es un menú grupal (...)”

E9: “Generalmente nosotros contratamos a personas que cocinan para nosotros comida vegetariana y vegana porque las dietas requieren de una alimentación estricta antes y después del proceso de dieta”

Respecto a la subcategoría, personal especializado, el primer aspecto a destacar de los organizadores de retiros es que la mayoría son mujeres, además de previamente haber realizado otros retiros en el pasado. Respecto al tipo de empresa, al número y conformación del personal los hallazgos se muestran en la tabla 7 y 8.

Tabla 7

Tipos de organizadores de retiros

TIPOS DE ORGANIZADORES DE RETIROS

personas que tienen una empresa formal dedicada a actividades de bienestar holístico.

personas que no tienen una empresa pero son independientes con conocimiento del bienestar holístico (coaching, ceremonias de ayahuasca) que deciden emprender organizando retiros.

personas dedicadas a otras actividades empresariales no relacionadas al bienestar que organizan retiros por considerarlos como hobby.

Nota. Elaboración propia basada en la información recopilada en las entrevistas.

Tabla 8

conformación del personal de las empresas o emprendimientos independientes de retiros.

NÚMERO DE PERSONAS EN LA ORGANIZACIÓN	CARACTERÍSTICA
--	----------------

Uno sola persona	Un o una guía que se encarga de la organización y el guiado de las actividades en su retiro.
Dos personas a más	2 guías o más que colaboran para crear un cronograma en donde ambos guíen sin que él o la que colabora con el guía principal tenga que involucrarse en la organización o publicidad del retiro.
	2 o más guías que organizan y guían las actividades en los retiros, implicándose ambos en todos los procesos de organización del retiro.
	2 o más personas , en donde el organizador u organizadora no es el guía, sino es el o la manager del guía principal y que no dicta ningún taller o no está cargo de ninguna actividad durante el retiro.

Nota. Elaboración propia basada en la información recopilada en las entrevistas.

De acuerdo a las entrevistas aplicadas a los gerentes se encontró que los encargados de las empresas viven en los centros de bienestar, además son los que guían algunas actividades que su centro tiene como oferta, pero ambos coinciden que hay prácticas que son realizadas por colaboradores que no viven en su centro por lo que la coordinación anticipada es primordial cuando se requiere realizar las actividades.

E8: “(...) la mayor cantidad de las actividades que se ofrecen como parte de la carta del lodge están facilitados por nosotros directamente que vivimos en el mismo centro de bienestar, pero hay algunas actividades que son realizadas por personas externas y que si hay que tener tiempo de coordinación previo”

E9: “Nuestros colaboradores viven en nuestro centro, pero algunas veces tenemos que coordinar previamente puesto que pueden estar fuera de la ciudad cuando se los necesita”

Para la organización del evento se encontró que se debe realizar con tiempo de anticipación, dos meses aproximadamente, tiempo en el que los organizadores deben reservar las fechas y diseñar el paquete; el evento luego de ser armada debe ser vendida por los organizadores, pero también los centros ofrecen ayuda para maximizar las ventas.

E8: “(...) los organizadores de retiros, los que arman los grupos claro si son personas que no viven en el espacio que no son parte del staff permanente del lodge y que tiene que requerir los servicios con anticipación, un mínimo de dos meses de anticipación para poder reservar fechas y hacer la organización respectiva y hacer la convocatoria respectiva, ósea que se diseña el retiro como un evento digamos, como un programa, un retiro en realidad yo siempre pienso como una mezcla, como si fuera un paquete de viaje, solamente que incluye actividades de bienestar y que tiene un objetivo también de bienestar y de exploración personal dentro de su propuesta, entonces se arma como si fuera un evento y luego hay que vender el evento, no es que el grupo está armado, entonces eso está a cargo de los organizadores del retiro, sin embargo nosotros siempre ofrecemos apoyo, ayuda a los organizadores para tratar de maximizar las ventas”

Para los organizadores que colaboran con otras personas, consideran la especialidad de los colaboradores para ponerlos a cargo de las actividades, hacen esta asociación porque los guías principales quieren ofrecer nuevas experiencias en sus retiros, pero estos no lo realizan pues no tienen conocimiento de las actividades que quieren incorporar a su propuesta, como lo explican los entrevistados:

E1: “para el retiro esta vez mi compañera realizó algún taller con temas que ella maneja, y yo con los temas que tengo dominio, probablemente hay algunas cosas que ella conoce y yo no, lo hicimos así para tener un equilibrio”

E5: “cuando quiero un baño de sonido y solo toco algunos instrumentos que pueden no ser útiles para un baño de sonido completo, contrato a un arpista para tocar. Miro a personas que tienen una mentalidad similar, o entiendo la energía que quiero usar”.

E6: “en los retiros estoy con una compañera (...) que hace yoga, y al organizarlo juntas (...) hemos tratado de que las dos podamos dar equitativamente y que cada una pueda expresarse a profundidad, no solamente balanceándonos, como para tener espacios, de arte y espacios de yoga, sino también para sostener al grupo, ayudarnos mutuamente y que sea algo bien equitativo (...)”

E7: “Usualmente voy cambiando cada retiro de temática, de actividades entonces me gusta invitar a otras personas que tienen una disciplina diferente o que resaltan en algo único, como el canto, también músicos, he tenido bastantes colaboradores (...). he invitado siempre para que este espacio sea para aprender”

Respecto a si todos los retiros en San Roque de Cumbaza son con los mismos cronogramas, explicaron que siempre cambian, se basan en una temática para poder crear un cronograma con actividades que se relacionan con el tema escogido, toman a consideración que los participantes pagan por un concepto, por una experiencia única e irrepetible.

E2: “Los retiros en San Roque son cada uno con diferentes itinerarios, dependiendo del objetivo que se tenga, se van armando diferentes programas”

E3: “Ahora estos dos que organicé, son parecidos, desde ubicación, cronograma, programas diferentes, pero formatos muy parecidos”

E4: “(...) Todos son diferentes, no me gusta ofrecer el mismo retiro, porque cada uno es único e irrepetible, primero porque la persona también no solo te paga el hospedaje, la estadía, las clases de yoga si no también te paga un concepto, entonces cuando uno crea un concepto de retiro, la idea es que también uno ofrezca eso, el privilegio de vivir esa experiencia que es única, entonces nunca repito (...)”

E7: “Siempre las cambio para aprender cosas nuevas, o también cambio el tema del retiro, justamente de ahí parte el tema del horario”

Los entrevistados explicaron que la educación para ser un guía debe ser una combinación de la práctica y experiencia, una organizadora estudió una carrera profesional que complementan lo que hacen en la actualidad, mientras los otros han estudiado o recibido talleres sobre las prácticas de bienestar que guían antes de empezar a participar de retiros previos para ganar experiencia, por otro lado, algunos solo empezaron a participar de retiros para ganar experiencia y de esa manera tener conocimiento aprendiendo de sus maestros.

E2: “En realidad son ambos, todas las personas que colaboran en el retiro o con quienes trabajo, tienen estudio, tienen ya un manejo de información importante y muy valiosa que yo considero para hacerlos parte de mi evento, mi retiro, también es importante la parte de la experiencia que ha tenido, muy muy importante, porque no es solamente como que: Ah ya, yo estudie, esto, lo otro; y también como lo han llevado a la práctica, la experiencia ya que tienen con otras personas, que nosotros ya tenemos buen tiempo metidos en nuestro rubro (...)”

E6: “Para mí ha sido un poco de los dos, he tenido muchas experiencias que me ayudaron mucho, he tenido muchos cursos y talleres con maestros que me han enseñado muchísimo, y también ha sido mi experiencia personal de jugar con lo que he aprendido en propio tiempo que me ha hecho también ser autodidacta en ciertas cosas para integrar y hacer espacios diferentes (...)”

E7: “Yo estudié cultura y arte en la Católica y luego he estudiado un poco de interpretación, de coaching, de terapia, psicología, leo todo el tiempo, me encanta leer, investigar, y siempre me estoy formando, y eso es lo que comparto en los retiros”

Asimismo creen importante la experiencia del guía independientemente de las actividades que realizan en el retiro, por dos aspectos, el primero para los que tienen actividades físicas o mentales que no impliquen la ingesta de plantas medicinales: la importancia de la experiencia está referida a la técnica de las

disciplinas y al manejo del grupo en temas de integración y soporte socioemocional; el segundo para los que trabajan con plantas maestras o medicinales: donde la experiencia es importante para un ingesta segura, sin complicaciones o accidentes, también para conducir adecuadamente las ceremonias y las energías que se producen en los rituales.

E1: “Con las plantas medicinales, la experiencia viene con la asistencia a varias ceremonias. Es importante que los guías tengan experiencia porque las ceremonias pueden ser intensas, las personas pueden tener muchas emociones, visiones y hay que saber integrar y entender las experiencias durante y después. Parte de las integraciones es que alguien hable y comparta cuál fue su experiencia, lo que vio y sintió, muchas veces alguien que comparte después de la ceremonia puede tener una liberación emocional o realización, a veces cuando las personas están compartiendo pueden llorar, la emoción aparece y yo ayudo a interpretar lo que siente. Se trata de proporcionar un espacio seguro donde las personas puedan compartir”

E4: “Por supuesto, porque yo no puedo entregar una buena calidad en un retiro si no tengo conocimiento de lo que estoy haciendo, por un lado, eso, por otro lado en un retiro es mucho más intenso todo, uno está 24/7 con las personas, entonces tu no solo entregas una práctica, tu entregas humanidad también, entregas quién eres, entonces basado en eso, entrego mi experiencia como persona, como humana, más allá de como instructora o practicante de yoga, es super importante tener experiencia con grupos, no hay forma de que hubiera hecho esto, el primero o el segundo, el tercer año incluso que empecé a practicar porque los manejos de grupo requieren experiencia, la conexión, generar la unidad de grupo también requiere experiencia y por supuesto las prácticas”

E7: “ Definitivamente el guía tiene que ser una persona que ya lo ha experimentado, y que tiene un punto de partida para poder guiarte, porque si no, no puede guiar, no puede sostener a un grupo si no lo ha experimentado, no vas a poner a un profesor de yoga que es su primer vez que hace yoga, o es su primera clase, en realidad cuando tú estás haciendo

un retiro, en la naturaleza, se abren muchísimas cosas en las personas y cosas que en verdad a veces no sabemos de dónde vienen, y muchas personas vienen con un bajo emocional muy fuerte, y no necesariamente estamos preparados para eso, y también cada experiencia es un aprendizaje, pero sé que llegar a un nivel de conciencia suficiente o un nivel de experiencia suficiente, para poder sostener a esa persona cuando lo necesite, porque al final estos retiros no son solo un juego, sino que tiene una intención y es una intención también de sanar, y al sanar no podemos como simplemente, abrir a estas personas, desde lo más profundo y dejarlos así, es importante que las personas que estén dirigiendo estos espacios tengan esa experiencia y sabiduría”

E9:” yo creo que es una combinación de la práctica y experiencia, la experiencia te da el conocimiento para guiar y saber qué es lo que necesitan tus acompañantes porque una cosa es el conocimiento pero también tienes que saber cómo acompañar a tus participantes a sentir a ayudarles en sus procesos de sanación de curación y sus procesos de silencio enseñarles cuál es el momento de expresarse emociones y cuándo es el momento de guardarlos para poder ayudarlos y sobretodo en las plantas medicinales la experiencia te ayuda a saber manejar las situaciones en donde las personas no saben controlar sus emociones durante la ceremonia sobre todo”

Sobre la subcategoría accesibilidad a los centros de bienestar en San Roque de Cumbaza, los organizadores explicaron que no es de gran importancia en la toma de decisiones, estos informan a los participantes que al comprar sus servicios incluyen toda la logística de recojo, es decir, los participantes no tienen que preocuparse en cómo llegar, pues confían en sus guías.

E1: “Depende del lugar, pero aquí es fácil llegar y no es un problema, por ejemplo, este año pienso hacer un retiro en Brasil, en la selva y es más difícil llegar allá, porque necesitas ir en un bote, pero aquí es fácil llegar”

E7: “con el retiro yo les facilito todo, les digo los voy a recoger del aeropuerto y voy, entonces la que más se preocupa soy yo, más que el

participante, entonces yo chequeo todo y en el caso de no poder gestionar, qué tipo de transporte los puede traer”

E9: “La accesibilidad estaciones del centro de bienestar es fácil porque hay una carretera asfaltada y además para el retiro coordinamos todo el tema de transporte con los participantes contratamos una van que los recoge del aeropuerto y los trae directamente al centro”

Categoría: Actividades.

Respecto a la subcategoría mental, relacionaron este aspecto con saber manejar el estrés con actividades que te ayuden a controlar tus emociones o actividades que cada individuo realiza para sentirse mejor rutinariamente como yoga, meditación, cerámica, caminar a una catarata, etc. Además, el mismo hecho de viajar es un alivio mental, pues desconectarte de la rutina cambia tu mente. Así también los organizadores son soporte de salud mental para los participantes, explicaron asimismo que los retiros ayudan a la salud mental porque en estos retiros conoces, compartes, ríes y te relajas con personas.

E3: “(...) Las prácticas diarias, la meditación y el yoga, el entrenamiento es lo principal, el pensamiento de trabajo, las emociones y el estrés, lo segundo serán las prácticas especiales que ayudan a las personas a reiniciar su pensamiento, si tiene traumas, si está lidiando con grandes desafíos, es necesario tener ayuda para lidiar con esos desafíos. El bienestar implica la combinación de rutina saludable, prácticas diarias saludables e intervenciones específicas para ayudarnos con problemas específicos”

E2: “como las actividades de arte y cerámica que realizamos en los retiros hasta el día de hoy, abarcan la parte mental en el sentido de conectar por ejemplo con el mindfulness que es la conciencia plena de estar presentes totalmente en ese momento en que se está realizando la actividad de yoga, de meditación, de cerámica, en que estas de repente yendo a una catarata y más en la selva donde tienes que estar totalmente presente y en presencia porque todo sucede a la vez (...)”

E4: “Que la mente se desconecte un poco de la rutina, entonces creo que ya el viajar, tomar un vuelo, irte a otro lado, tomar un bus, irte a otro lado, etc. Trasladarte de un lugar a otro ya es un aspecto que cambia tu chip en la mente, o sea ya estás dejando tus responsabilidades en un lugar y te vas a otro donde no requieres responsabilizarte de nada, en cuanto a las prácticas también, uno ofrece ayudar o ser también como un soporte más de la salud mental de las personas, mucha personas a veces obviamente van al psicólogo, hacen otro tipo de terapia holística, todo y la práctica es un sustento más dentro de tu salud mental, pero también siempre trato de ofrecer actividades en donde primero por un lado compartamos, nos riamos, creo que eso ayuda mucho a la salud mental, a estar con gente, conocer gente, compartir con gente, reírte, relajarte con personas, la sociabilidad ayuda mucho al tema de salud mental”

Tabla 9

Actividades relacionadas al aspecto mental que se realizan en san Roque de Cumbaza.

ASPECTO	ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN SAN ROQUE DE CUMBAZA
MENTAL	<p>Talleres educativos o círculos de conversación, yoga, meditación, ejercicios de respiración, movimiento corporal, sesiones de astrología, armonización con sonidos (reiki), ceremonia de cacao, baño de florecimiento, temazcal, exfoliación del cuerpo.</p> <p><i>E1: “en el retiro, se basó meditación y yoga, trabajo de respiración, y luego parte del retiro es con enfoque del taller en áreas específicas, como el enfoque en la relación con el padre o madre, mirando áreas donde pueden estar desconectados o algo que necesita ser perdonado o liberado.”</i></p>

E2: *“como las actividades de arte y cerámica que realizamos en los retiros hasta el día de hoy, abarcan la parte mental en el sentido de conectar”*

E3: *“Dentro del programa hay meditación. Con programas de meditación de 5 a 6 horas por día.”*

E5: *“Meditación, movimiento corporal, diferentes trabajos para ayudarlos a lidiar con encontrar y lidiar con problemas, problemas como traumas o experiencias”*

E4: *“las sesiones de astrología (...) y bueno en este retiro se ofreció temazcal, armonización con sonidos (...) hicimos exfoliación en el río también, y bueno ahora en el retiro que viene voy a ofrecer un baño de florecimiento, una ceremonia de cacao con danza. (...). La sociabilidad ayuda mucho al tema de salud mental, pero sobre todo también terapia, terapias ancestrales, como el Temazcal porque es donde tú puedes abrirte, ser vulnerable”*

E6: *“el enfoque es salir un poco de la mente, entonces más que meter mucha información, es como que bajarle un poco a la mente con la meditación, la respiración, para aprender a conectarnos más con nuestro cuerpo”*

E7: *“Hay muchos momentos en que se conversa, círculos de conversación, de compartir experiencias, preguntas y la gente tiene que elaborar una respuesta de su experiencia y creo que esa es la parte más mental porque canalizas y liberas tu análisis propio o cuando reciben charlas, entonces es la parte más mental, las conversaciones, sobre todo”*

Nota. Elaboración propia.

Respecto a la subcategoría social, los entrevistados explicaron que es la interacción de las personas en los retiros, generalmente los participantes no se conocen previamente antes del evento, conforme se van conociendo e interactuando se construye un vínculo de hermandad puesto que hay un intercambio social tanto durante las actividades del retiro como también en los momentos libres del cronograma, estos son los momentos en donde los participantes tienen conversaciones más profundas y es así como se conocen mejor entre ellos.

E1: "En el retiro hay mucha interacción, durante las comidas, hay interacción cuando la gente está hablando. Incluso en la ceremonia animamos a las personas a compartir, pueden compartir una oración, pueden compartir una intención, una canción"

E2: "En realidad todas las actividades son sociales, porque estamos con un grupo de personas en el retiro, que van haciendo amigos, que va creando esa hermandad, y lo digo desde el aspecto como veo desde la organización y como guía de otras personas y también que tuve la experiencia de ser participante (...)"

E7: "Es como el intercambio entre personas, bueno hay un intercambio social de todas maneras entre cada participante, generalmente son personas que no se conocen y es ahí donde se rompe prejuicios esa primera impresión del primer día va cambiando conforme se van conociendo e interactuando, vienen de mundos diferentes y al final llegan a conocerse y quererse como si fuesen mejores amigos (...)"

Desde el punto de vista de los organizadores de los retiros el aspecto social es el cómo manejar al grupo, puesto que los guías no conocen cómo serán las personalidades de sus participantes, algunos pueden ser introvertidos mientras otros extrovertidos, entonces se busca un equilibrio, hacer sentir que todos tengan lo que necesiten y hacer sentir cómodo a todos.

E1: “El social es muy importante cuando tú eres es que está organizando, hacer sentir que todo el mundo tenga lo que necesita, siempre presentar la gente una a la otra, observar a cada uno, es mucho una cosa de observación y crear un ambiente en donde la gente se sienta bien”

E4: Es un aprendizaje súper grande para mí como guía, cada año lo he pulido más, pero siempre es un desafío porque tú no sabes, conoces a cada persona pero no sabes cómo vamos a funcionar todos en un grupo, cada uno tiene su personalidad, hay gente que es muy calladita, no habla mucho como hay gente que es súper así y quiere todo y arma el grupo entonces que al final siempre se da algo súper perfecto como de que el grupo que está se tiene que equilibrar bien, pero es tema para mí también cómo unificar a todas las personas, y aunque sean todos muy diferentes como hacemos esta unión y generamos un vínculo, nos abrimos a conocer a la otra persona, en ese sentido como guía de retiros eh aprendido a pulir este aspecto como nutrir al grupo y que cuando nos vamos de acá tenemos un vínculo que no se va a romper porque compartimos una experiencia única.

También consideran que lo social está referido a la interacción con el pueblo, con la gente que vive en la comunidad para conocer a los artesanos, ver los productos agrícolas que producen en sus chacras, ver cuál es la labor diaria en su vida rural, conocer su cultura, su arte, el aspecto culinario, que plantas hay su comunidad, conocer si hay maestros de plantas curativas. Una organizadora enfatizó en su visión de ayuda social puesto que en sus retiros da recuerdos que adquiere comprándolos de las personas del pueblo, además de voluntariados para contribuir a la comunidad. Las actividades se muestran en la Tabla 10.

E6: “Cómo reconectar con las raíces del lugar, dentro de su cultura, el arte, quizás otros maestros o las plantas, o la parte culinaria, yo creo que la parte social tiene mucho que ver con la comunidad y el compartir (...)”

E7: “luego que haya también un intercambio con el pueblo, la comunidad, la gente que vive en el lugar, que conozcan a los artesanos, a ver qué productos crecen, qué hacen, a veces también los recuerdos que doy en los retiros vienen de estas personas del pueblo y últimamente

también he estado buscando hacer labor social o contribuir en algo a los lugares donde estoy haciendo los retiros, este retiro hice talleres para los niños y niñas de San Roque, talleres de pintura, danza, etc “

Tabla 10

Actividades relacionadas al aspecto social que se realizan en san Roque de Cumbaza

ASPECTO	ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN SAN ROQUE DE CUMBAZA
SOCIAL	<p>Conversatorios de vinculación o círculos de conversación, "get to know you", labor social.</p> <p><i>E7: “También he estado buscando hacer labor social o contribuir en algo a los lugares donde estoy haciendo los retiros”</i></p> <p><i>E4: “Las actividades dentro de este aspecto se basan en la información que manejan los guías respecto a los participantes y cómo ayudarlos a integrarse, hablamos de actividades como "get to know you" o conversatorios de vinculación”</i></p> <p><i>E3: “Las actividades que relacionan con este aspecto son los círculos de conversación en los retiros y en las ceremonias sobre todo la integración el día después de las ceremonias también y como decía anteriormente también podría ser las horas en las que ellos pasan sus ratos libres conversando por su cuenta”</i></p>

Nota. Elaboración propia.

Sobre la subcategoría espiritual, los entrevistados explicaron este aspecto como la conexión con algo más grande que uno mismo, es nutrir la energía personal con la práctica de actividades que nos pongan en sintonía con lo que está a nuestro alrededor, conectándonos con todo lo que nos haga sentir más allá de la realidad física. Además, está referida a qué tipo de persona eres y qué tipo de corazón tienes, cómo actúas ante el mundo porque una persona puede querer ser espiritual, pero si no tienes disciplina espiritual y no trabajas en ti es muy difícil poder lograrlo, también tiene que ver con la honestidad con uno mismo, con nutrir la bondad a través de las prácticas diarias de las actividades que a ti te ayuden a sacar lo malo y lo bueno, a enfrentarte a lo que eres.

E2: “lo que yo considero una persona espiritual o momentos espirituales, son realmente los momentos en que tu conectas con tu ser interno, con tu corazón, y ser una persona espiritual yo siento que más que nada es, que tipo de corazón tienes, de qué tipo de persona eres, puedes comer vegetariano y ser una persona densa, pesada, y puedes comer carne y ser un amor de persona, entonces eso de ser espiritual es demasiado relativo, y lo más importante es que tipo de persona eres y qué tipo de corazón tienes (...)”

E4: “El término espiritual tiene que ver con enfrentarse a quien eres, enfrentar que es lo que realmente eres y romper todas estas cosas aprendidas, enseñadas o lo que uno nomas quiere mostrar si no como ser honesto, lo espiritual tiene que ver con la honestidad con uno mismo, tiene que ver con nutrir la bondad a través de la disciplina, porque una persona puede querer ser espiritual pero si no tiene disciplina y no trabaja en sí es muy difícil poder lograrlo, entonces creo que es un tema súper volátil como este tema de trabajar en ti misma, que te auto observes, pero también es muy material, muy tangible como la disciplina, no necesariamente hacer yoga, si no para la disciplina espiritual que lleves es algo de todos los días un poquito, todos los días tienes que nutrir a este ser que está detrás de este cuerpo y que necesita sacar todo lo bueno y lo malo (...)”

E6: “El aspecto espiritual es el aspecto de conexión con algo más grande que uno mismo, (...) es sentirnos conectados con todo eso que nos da vida y eso es sentir más allá de la realidad física y aprender a tener una práctica en la que podamos ir nutriendo nuestra parte energética y que al fin como todo es energía pues nos mantenemos como en sintonía con lo que está a nuestro alrededor”

Los organizadores explican que todas las actividades del retiro se realizan en un ambiente calmado y en silencio porque ayudan a salir de la mente y a reflexionar, además de profundizar en la práctica personal, ya sea yoga o meditación, de lo que sea en base a lo que crees. Asimismo, lo espiritual está referido a tener un balance mental, emocional y espiritual o hacer algo por alguien. Por otro lado, un organizador considera que la actividad que relaciona con la espiritualidad es la de ceremonias con plantas maestras (Ayahuasca) como se muestra en la Tabla 11.

E2: Todas las actividades que hacemos en sí tienen un aspecto espiritual, porque el aspecto espiritual nos ayuda a salir un poco de la mente, y a reflexionar también, además que esos momentos de silencio por ejemplo que uno necesita tener para nutrir ese aspecto espiritual, empiezan a llegar muchos mensajes, de tu guía, de la naturaleza y empezamos a escuchar también, en realidad es como todo un balance de estas 3 cosas que es lo mental, emocional y espiritual”

E6: “es como todo un balance de estas 3 cosas que es lo mental, emocional y espiritual, y no se debe dejar de lado ni lo uno ni lo otro (...)”

E7: “Primero que nada, que la gente logre entrar a un estado como de silencio donde puedas escucharte a ti mismo o sentir que tienes un espíritu, entonces llevar a los participantes a eso porque no puedes ser espiritual si tu ambiente está con bulla, después también eres espiritual haciendo servicio o ayudando a otras personas, yo siento que ser espiritual es hacer algo por alguien más allá de ti mismo (...)”

Tabla 11

Actividades relacionadas al aspecto espiritual que se realizan en san Roque de Cumbaza

ASPECTO	ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN SAN ROQUE DE CUMBAZA
ESPIRITUAL	<p>Plantas maestras (Ayahuasca), caminatas tranquilas, meditación, yoga, curación somática (yoga del sonido), canciones devocionales, curación chamánica, canto devocional, expresión de la voz cantada</p> <p><i>E1: Parte del trabajo con las plantas maestras implica dejar ir todas las emociones, pero también parte de ello es conectarse con nosotros mismos, conectarse con la intuición, conectarse con Dios o el gran espíritu, ayudando así a las personas a recibir dirección u orientación, desde un lugar que normalmente no conocen. (...), en el proceso del trabajo con Ayahuasca y plantas podemos recibir intuición, guía, nos muestra en qué dirección ir (...). Una parte muy importante de las ceremonias es la oración, usando nuestras voces para conectarnos unos con otros; usando nuestras voces para conectarnos con el espíritu, dando gracias.</i></p> <p><i>E7: "Caminatas tranquilas, meditación y yoga"</i></p>

Nota. Elaboración propia.

Sobre la subcategoría físico, las actividades que se relacionan con este aspecto en general son las que significan movimiento y ejercicio corporal continuo para dar un balance energético y flexibilidad al cuerpo, la parte física te ayuda a fluir y liberar tus pensamientos. En la tabla 12 se muestran las actividades que se realizan en los retiros.

E1: “por lo general el cuerpo para poder estar en armonía necesita tener movimiento continuo y ejercitarse de manera continua para estar en balance, (...) pero la parte física te ayuda mucho a salir de eso, entonces cuando empiezas a liberar tu cuerpo, también empiezas a liberar tu mente (...)”

Tabla 12

Actividades relacionadas al aspecto físico que se realizan en san Roque de Cumbaza

ASPECTO	ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN SAN ROQUE DE CUMBAZA
FÍSICO	<p>yoga, respiración, meditación, danza, comida saludable, caminatas.</p> <p>E2: “Con el aspecto físico, bueno, se hacen caminatas, yoga”</p> <p>E4: “(...) como la danza, el canto, el yoga”</p> <p>E5: “en mis retiros ofrezco comida saludable y movimiento corporal”</p> <p>E6: “El yoga, el baile, la meditación activa de baile, es la conexión con el cuerpo, para sentir nuestro cuerpo, y para mover nuestro cuerpo, de maneras diferentes (...)”</p> <p>E7: “yoga, yoga danza, caminatas, comida”</p> <p>E8: “yoga, bio danza”</p>

Nota. Elaboración propia.

Consideran que la alimentación saludable es importante como elemento integral al aspecto físico porque somos lo que comemos, la comida influye en cómo una persona se siente, por eso la mayoría en sus retiros optan por comida estrictamente vegetarianas /veganas.

E3: “En los retiros (...) todas las comidas son vegetarianas, porque estamos en un momento en que queremos conectar más con el plano sutil, porque siempre estamos en constante actividad en la ciudad, y acá la gente viene para conectar con su lado más sutil, más conectado con la naturaleza, con su yo interno, y para esto es importante llevar una alimentación suave y que no altere tus sentidos (...)”

E4: “Sí claro, porque como lo que comemos, (...) qué decido comer, con qué decido nutrirme también es una decisión, creo que cuando tenemos la conciencia de ya no tanto por el deseo, (...) a través del veganismo que también para mí es como una bandera de lucha, es un tema muy potente en mí como esa necesidad de no dañar ningún otro ser a través de lo que como, entonces creo que sí tiene mucho que ver con todo y bueno en tu cuerpo se manifiesta cuando uno come mal el cuerpo lo siente, la mente también lo siente”

E5: “Por supuesto, porque si no tienes una alimentación saludable, tendrás una disfunción en tu cuerpo, por lo que no tendrás una mente, un cuerpo o un espiritual sanos”

E6: “(...) Sí, el alimento, alimenta el cuerpo, la mente, el corazón, la energía, los alimentos de baja frecuencia nos estancan pues nos mantienen en ese ritmo de estancamiento y enfermedad, y al final porque no nos damos cuenta que en verdad estamos acostumbrados a comer pésimo, pero en estos lugares por ejemplo es importante como mantener una dieta balanceada (vegetariana). (...) Bueno el ecolodge ofrece alimentación saludable, de hecho, es una alimentación vegana- vegetariana y que en mi caso yo si prefiero que sea así con alimentos que son de la zona”

E7: “(...) la comida es la primera gasolina para poder realizar todas tus actividades, lo que comes influencia en que tanto puedes vivir, si comes súper mal, seguro va a ser una carga para alguien”

E1: “Por supuesto, porque somos lo que comemos, por lo que si estuviéramos comiendo pizza se sentiría diferente que cuando comemos alimentos saludables, hace una diferencia en cómo se sienten las personas físicamente (...) con las plantas medicinales la recomendación es comer vegetariano, antes de la ceremonia y durante el retiro”

Sobre la subcategoría ambiental, es en palabras del organizador, E2: “Todo se realiza en la naturaleza”, la Tabla 13 muestra las actividades que los organizadores indicaron tienen relación con el aspecto ambiental y que se realizan en el lugar de estudio.

Tabla 13

Actividades relacionadas al aspecto ambiental que se realizan en san Roque de Cumbaza

ASPECTO	ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN SAN ROQUE DE CUMBAZA
AMBIENTAL	<p>Caminatas en la selva, nadar en el río, hiking, arte en la naturaleza, trekking, canto y baile a la orilla del río.</p> <p><i>E1: “Nadar en el río, hiking”</i></p> <p><i>E2: “(...) caminatas”</i></p> <p><i>E6: “Bueno caminatas y recolección de elementos de la selva para rituales”</i></p> <p><i>E7: “Arte en la naturaleza, disfrutar, pintar, caminatas, treking”</i></p>

	<i>E9: “Tenemos un río qué pasa enfrente de nuestra propiedad en donde realizamos cantos y bailes algunas veces en la orilla también en estos ratos libres vamos a bañarnos”</i>
--	--

Nota. Elaboración propia

Categoría: Recursos turísticos.

Sobre la subcategoría recursos turísticos, se preguntó a los organizadores: ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?, cuyas respuestas se rectificaron con las fichas de observación de recursos turísticos que se encuentran en anexos. Las listas se aprecian en la Tabla 14.

Tabla 14

Recursos turísticos naturales identificados por los organizadores

RECURSOS TURÍSTICOS QUE VISITAN LOS PARTICIPANTES
<p>Quebrada ñaquiwi, huacamaillo, río cumbaza, caminata hacia la cordillera(mirador).</p> <p><i>E2: “Visita a la quebrada Añaquiwi, caminatas por el río”</i></p> <p><i>E1: “el Huacamaillo”</i></p> <p><i>E4: “(...) el río”</i></p> <p><i>E5: “La cascada de Huacamaillo”</i></p> <p><i>E7: “El rio, cascadas de huacamaillo, caminata hacia la cordillera escalera(mirador)”</i></p> <p><i>E9: “(...) el río Cumbaza y también Huacamaillo.”</i></p>

Nota. Elaboración propia.

Sobre la importancia de los recursos naturales para los organizadores como atributo a la oferta de los retiros, expresaron que el principal motivo para escoger a San Roque de Cumbaza son los recursos naturales. Explicaron que crean su programa en base a la idea de vender un producto basado en la naturaleza para personas ciudadinas que buscan experiencias alejadas de la distracción tecnológica, pues la naturaleza te hace abrir tus cinco sentidos, dejando fluir y limpiar tu mente, es decir, el simple hecho de estar en la selva te relaja la mente.

E1: "(...) porque es un lugar donde la gente puede ver la belleza natural y conectarse con el río y las montañas, y es una experiencia diferente a estar en la ciudad"

E3: "Vinimos a buscar la naturaleza, la naturaleza era parte de la propuesta, estar en un sitio donde podíamos estar alimentados de la naturaleza"

E4: "Muy importante porque es un espacio de dispersión, sobre todo cuando uno está absorto en la naturaleza, y sobre todo en un río, por ejemplo, te lleva a un estado de relajo mental inmediato, ósea tú estás diciendo a tu mente que se puede relajar, esté presente la naturaleza (...)"

E5: "Estar en la naturaleza misma es sanador, desconectar es un ambiente sanador, contribuye a profundizar en ti mismo cuando no tienes distracción tecnológica, y la gente busca ese tipo de programas"

E7: "Es lo primordial el estar en contacto con la naturaleza hace que dejes de pensar, porque la gente e en la ciudad siempre está pensando, pero cuando tienes la naturaleza ahí solo puedes contemplarla, abrir tus 5 sentidos, y solo estar presente en la naturaleza, y como que la mente se limpia, dejas fluir"

E9: "Es lo más importante por qué es lo que atrae a los participantes, la mayoría de nuestros participantes son de Europa de Francia precisamente, además la idea de retiros con plantas medicinales es que te conectes con la naturaleza y todos los espíritus están relacionadas con la naturaleza de alguna manera, es por eso que este espacio es el lugar perfecto para eso"

Sobre la subcategoría recursos culturales los organizadores en su mayoría no consideraron recursos turísticos culturales en San Roque de Cumbaza dentro de sus programas, sin embargo, la interpretación de cultura en sus retiros es la participación de la cultura local como parte de la experiencia, es decir, respetando los modales de la cultura pues los trabajadores de los centros de bienestar son gente local. Además, expusieron que los participantes por su cuenta son los que exploran recursos culturales cercanos como caminar al pueblo a comprar cacao o café orgánico, preguntar por la flora o observar la pintura en las casas del pueblo; es decir salen a interactuar con el ambiente local.

E1: “No salimos del lodge, nuestro retiro fue más para estar en talleres de meditación profunda por lo que no necesitábamos salir”

E4: “No visitamos ninguno, pero algunas del grupo en sus tiempos libres salieron a caminar al pueblo y compraron cacao, chocolate, yo creo que eso es un poco de cultura”

E7: “Labor para la comunidad y permacultura en el pueblo, en general creo que es importante integrar a la comunidad si es posible en el retiro, por ejemplo, respetando los modales de la cultura, simplemente siendo conscientes y respetuosos de la cultura porque la mayoría de los trabajadores son locales”

E9: “no visitamos ningún recurso cultural, no salimos del centro en los retiros”

DISCUSIÓN

Con referencia al capítulo de la discusión, esta investigación tuvo como objetivo principal analizar el desarrollo del turismo de bienestar en el distrito de San Roque de Cumbaza, buscando exponer la situación actual de este tipo de turismo. En este sentido se puede afirmar que la pandemia cambió las actitudes de los viajeros, hacia la búsqueda de un estilo de vida sostenible en la vida moderna. En términos de turismo de bienestar la motivación principal para viajar es participar en actividades que mejoran el estilo de vida y bienestar personal de las personas (Organización Mundial del Turismo y la Comisión Europea de viajes, 2018).

Por un lado Sheldon y Bushell (2009) señalaron que la estructura del turismo de bienestar comprende la infraestructura e instalaciones de los centros de bienestar. Asimismo Langviniene y Sekliuckiene (2014) mencionaron que la industria de servicios de bienestar se atribuye a uno de los sectores del turismo e incluye varias categorías de proveedores de servicios, uno de los más importantes es el de los hoteles, que brindan el servicio de alojamiento, referido a las instalaciones de hospedaje y salas de prácticas que se deben tener para las prácticas de las actividades de bienestar.

Los resultados mostraron que los centros de bienestar cuentan con los servicios de alojamiento y facilidades para la práctica de las actividades en un entorno de naturaleza. Además, se encontró que los centros de bienestar cuentan con un sistema coordinado en el servicio de alimentación, pues los retiros tienen como característica principal la alimentación saludable, la mayoría con un programa de comidas vegetarianas y veganas.

Los resultados coinciden con lo obtenido por Nel-lo et al. (2021) en su estudio sobre nuevos retos y oportunidades para el turismo en Salou, España en donde encontraron que para tener la capacidad de convertirse o seguir siendo atractivos para el turismo de bienestar se debe tener desarrollado aspectos como cocina local saludable, autenticidad, bajos niveles de contaminación, instalaciones y servicios. Además, Thal y Hudson (2019) en su estudio que se basó las características de un destino de bienestar que mejoran el bienestar psicológico encontraron que las comidas atendidas, el transporte y el alojamiento proporcionados por la instalación mejoran la capacidad para concentrarse en las prácticas de bienestar, en adición en el contexto de una instalación de bienestar se incluye elementos como una cocina saludable y la calidad del entorno natural circundante.

Sobre la alimentación, la dieta saludable en los retiros es de suma importancia, como lo explica Chen et al. (2013, como se citó en Damijanić, 2020) que identificó dentro de los factores que motivan a viajar a un destino de bienestar la alimentación saludable como un motivo importante, por otro lado TIAC (s,f, como se citó en Erfurt-Cooper y Cooper, 2009) señalaron que las experiencias de

bienestar deben brindar un paquete de servicios integral que comprende elementos como la nutrición y la dieta saludable.

Sobre los resultados, los organizadores consideran que los centros de bienestar deben tener un comedor y una cocina por un aspecto de facilidad en el servicio. Además, consideran que la zona de comedor es un espacio en donde los participantes pasan tres momentos importantes, las tres comidas del día es motivo de reunión del grupo en el cual se generan conversaciones, también sus programas pueden tener talleres de cocina o pastelería que requiere de una cocina equipada y amplia. De manera análoga los centros de bienestar contratan un personal conocen la preparación de comida vegetariana/vegana y algunas especificaciones de dietas alimentarias para preparar y brindar el servicio de alimentación cuando tienen un retiro.

En su investigación sobre turismo de bienestar en Tarapoto y las experiencias de los turistas extranjeros que llegan a esa ciudad Goldez (2020) encontró que los turistas foráneos en su estadía enfatizaron la alimentación vegetariana y vegana. Asimismo Nel-lo et al. (2021) en su investigación sobre nuevos retos y oportunidades para el turismo en Salou, España y Sulkinoja (2020) en su investigación sobre la percepción de los proveedores de servicios de Finlandia Oriental sobre el turismo de bienestar, encontraron que la cocina saludable es uno de los factores de apoyo para los productos de bienestar. En relación a lo manifestado se puede confirmar la importancia de la alimentación saludable en el desarrollo del turismo de bienestar, los centros deben proporcionar el servicio de comida vegetariana/vegana en base a que la mayoría de retiros en San Roque de Cumbaza se hacen bajo esa dieta alimenticia.

Sobre el personal especializado, se basó en la teoría de TIAC (s,f, como se citó en Erfurt-Cooper y Cooper, 2009) que señala que los hoteles dedicados a brindar experiencias de bienestar deben proporcionar el conocimiento profesional y la atención individual adecuada.

Los resultados muestran que los guías espirituales son los mismos organizadores de los retiros quienes tienen experiencia sobre la disciplina de bienestar que ofrecen y ya han realizado otros retiros anteriormente, todos han

tenido una combinación de experiencia y educación en su proceso de aprendizaje, cabe recalcar que la mayoría no tiene una educación en universidades o institutos, sin embargo, han logrado aprender por medio de talleres o asistiendo a retiros como participantes, también de la constante auto alimentación teórica del bienestar para poder ayudar a otras personas y guiarlas en la búsqueda interior y física del bienestar holístico.

En el estudio de Budiawan et al. (2020) sobre cómo se puede desarrollar el turismo de bienestar en Buleleng Regency encontraron que la falta de participación de personal médico en el desarrollo del turismo de bienestar como un aspecto negativo porque consideraron que cualquiera sea la forma de terapia de turismo de bienestar, en la práctica requiere el papel del personal médico y los profesionales del turismo, además expresaron que la disponibilidad de personal médico de salud, instalaciones de salud y servicios de salud no médicos, recursos naturales y actividades de bienestar pueden apoyar el acrecentamiento del turismo de bienestar. En contraste con el estudio realizado en San Roque de Cumbaza, se apreció que existen coincidencias puesto que no se ha encontrado participación de profesionales del turismo y de personal médico como doctores y enfermeras o instalaciones de salud, pero si se ha encontrado servicios de bienestar a cargo de personas con experiencia y conocimiento de las actividades que realizan. Sin embargo en base al análisis de las entrevistas este estudio difiere con la idea que sea algo negativo la falta de participación de personal médico o contar con instalaciones de salud como factor determinante para el desarrollo del turismo de bienestar porque la mayoría de actividades que se realizan no implican riesgos físicos, además se hacen bajo supervisión de los guías, incluso la ingesta de plantas alucinógenas en ceremonias se hacen con guías que lo hicieron anteriormente y saben cómo reaccionar frente a casos de alarma que se puedan presentar. En cuanto a la necesidad de los profesionales del turismo, ninguno de los entrevistados estudió una carrera referida al sector turismo sin embargo no influye en las negociaciones, diseño de programa o cualquier tema relacionado a los retiros porque los gerentes saben cómo manejarse, además estos conocen como negociar con los organizadores en base a lo que ofrecen en sus centros de bienestar, asimismo un aspecto importante es que los gerentes tienen una filosofía de vida que hace que los organizadores escojan sus centros, porque estos buscan

empresas que entiendan sus propuestas y se alineen con sus valores de vida, con los objetivos que quieran alcanzar en sus retiros.

Sobre la accesibilidad, se decidió evaluar si la accesibilidad es un aspecto por lo cual los participantes se preocupan teniendo en cuenta que el lugar de estudio está a 35 minutos de la ciudad, dentro de la selva, teoría que tienen relación con Pesonen & Komppula (2010) quienes explican que el turismo de bienestar ocurre a menudo en áreas rurales.

Los organizadores explicaron que no es de gran importancia en la toma de decisiones, son estos mismos los que informan a los participantes que al comprar sus servicios incluyen toda la logística de recojo, es decir, los y las participantes no tienen que preocuparse en cómo llegar, pues los guías coordinan sus recojo.

En su investigación Boorsma (2020) tuvo como objetivo obtener una mejor comprensión del turismo de bienestar en la región de Mývatn en Islandia, encontraron que de los factores que evitan que el área se convierta en un destino de bienestar, se incluyó la difícil accesibilidad de esta zona norte para los turistas entrantes. Este resultado difiere con lo encontrado en esta investigación, en donde la accesibilidad no es un factor negativo, pues los centros de bienestar de San Roque de Cumbaza están a menos de una hora desde la ciudad de Tarapoto, donde está el aeropuerto y la pista es asfaltada, entonces se puede afirmar que no es de difícil acceso, además existe una organización previa del recojo de participantes por los organizadores.

Como segunda categoría se consideró describir las actividades desarrolladas para el turismo de bienestar, en base a ello se consideró las bases teóricas de Global Wellness Tourism Economy (2018) que explica los aspectos físico, mental, espiritual, social, físico como valores que impulsan las actividades y las opciones de los viajeros de bienestar. Además de Chi et al. (2020, como se citó en Damijanić, A, 2020) propuso tres dominios principales: bienestar físico (actividades de acondicionamiento físico y oportunidades de entrenamiento), bienestar mental (actividades de bienestar mental y programas educativos) y bienestar ambiental (medio ambiente limpio y saludable).

Se consideraron los valores mental, social, espiritual, físico y ambiental para conocer qué actividades se realizan en San Roque de Cumbaza, de acuerdo a los resultados se puede afirmar que todos los aspectos antes mencionados son incluidos en los cronogramas de los retiros, por consiguiente, las actividades (Tabla 15) se realizan en marco de valores considerados en este estudio.

Tabla 15

Actividades que se realizan en san roque de Cumbaza

ASPECTO	ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN SAN ROQUE DE CUMBAZA
MENTAL	Talleres educativos o círculos de conversación, yoga, meditación, ejercicios de respiración, movimiento corporal, sesiones de astrología, armonización con sonidos (reiki), ceremonia de cacao, baño de florecimiento, temazcal, exfoliación del cuerpo.
SOCIAL	Conversatorios de vinculación, "get to know you", labor social.
ESPIRITUAL	Plantas maestras (Ayahuasca), Caminatas tranquilas, meditación y yoga.
FÍSICO	yoga, yoga danza, respiración, meditación, danza comida, caminatas.
AMBIENTAL	Caminatas en la selva, nadar en el río, hiking, arte en la naturaleza, trekking.

Nota: *Elaboración propia*

En su investigación Meikassandra et al. (2020) tuvo como objetivo describir los aspectos del desarrollo del turismo de bienestar en Ubud, Bali. Basándose en la teoría de Corbin (2006) que establece el cuerpo, la mente y el espíritu como parte

de las cinco dimensiones del bienestar, las cuales son: bienestar físico, bienestar emocional, bienestar social, bienestar intelectual y bienestar espiritual, también identificó el producto turístico de bienestar, las actividades, la dimensión de bienestar y el ciclo de vida del desarrollo del turismo de bienestar en Ubud. Los objetivos de este estudio se asemejaron a los de la presente investigación, desde las dimensiones consideradas hasta la búsqueda de identificar las actividades en el lugar de estudio. Los resultados mostraron que el turismo de bienestar en Ubud había cumplido aspectos y dimensiones del bienestar. Esto se refleja en la identificación de los productos de bienestar, los más demandados en Ubud, fueron los retiros de yoga, retiros de meditación, retiros espirituales, desintoxicaciones y balnearios. En relación a los resultados coincide con lo expuesto por Global Wellnes Institute (2020) debido a que cada lugar es diferente, siempre hay algo único que ofrecer a los viajeros de bienestar, cada destino tiene recursos distintos en relación con el bienestar, vinculados con su cultura local, activos naturales, alimentos, etc. Afirmación sustentada con los resultados de esta investigación, pues las actividades realizadas en San Roque de Cumbaza se basan principalmente en los recursos que tiene la zona para desarrollar el turismo de bienestar. En suma la teoría anterior se sustenta con lo encontrado por Sulkinoja (2020) en su estudio sobre percepción de los proveedores de servicios de Finlandia Oriental sobre el turismo de bienestar, pues también coincide en que el producto de bienestar debe consistir en base a los recursos que el destino tiene, por ejemplo, Carelia, el lugar de estudio de su investigación consiste en lagos, sauna, naturaleza tranquila y pacífica y sus alrededores, comida local y tiempo de relax en el bosque.

Por otro lado la presente investigación coincide y respalda los resultados de Sharafuddin y Madhavan (2020) quienes en su estudio sobre un modelo de medición para evaluar las necesidades de turismo de bienestar basado en la comunidad usaron una escala de medición con seis variables relacionadas con el bienestar: físicas, emocionales, espirituales, sociales, mentales y ambientales. Concluyeron que las variables deben considerarse y modificarse siempre que sea necesario para adaptarse a los diseños y objetivos de las futuras investigaciones. En el caso de este estudio se usaron las variables del bienestar de acuerdo a los objetivos de la investigación como lo mencionan los autores. Asimismo, I Gusti Made et al. (2018) en su artículo sobre los productos de spa como orientación

principal en el turismo de bienestar en Bali. Concluyeron que las dimensiones físicos, mentales, emocionales, ambientales, espirituales e intelectuales son la motivación esencial por parte de los turistas para visitar el destino para obtener un bienestar óptimo. En algunos destinos las actividades se centran en una dimensión solamente, sin embargo, en base a las entrevistas se puede afirmar que son consideradas las otras dimensiones puesto que el bienestar es holístico. Todas las actividades tienen una conexión con los propósitos mentales, sociales, emocionales y espirituales de los retiros, idea que apoya los resultados de Stará y Peterson (2017) quienes en su investigación sobre el concepto de bienestar en la industria del turismo en el futuro plantearon que incluso si la oferta se centra en actividades que son predominantemente físicas, los proveedores de bienestar deben ser conscientes de las dimensiones espirituales, psicológicas u holísticas de las experiencias y utilizarlos conscientemente en la planificación estratégica.

Sobre la categoría recursos turísticos, Pesonen & Komppula (2010) explica la necesidad de la interacción con la naturaleza, el aire fresco, los entornos serenos y la comunidad. Petroman (2021) por su lado explica que los turistas de bienestar viajan en búsqueda de lugares tranquilos, asimismo los recursos naturales son considerados para Pessot et al. (2021) como una condición necesaria para las oportunidades de desarrollo del turismo de bienestar porque los destinos pueden aprovechar para crear servicios de bienestar relacionados a estos. En la misma línea Voigt et al. (2011) destacó que no se tiene que ofrecer recursos naturales de curación como atributo principal, sin embargo, el entorno natural y los recursos de bienestar únicos son primordiales para la composición del producto turístico de bienestar, la caracterización y diferenciación del destino.

Sobre los resultados encontrados, además de identificar los recursos turísticos naturales de San Roque de Cumbaza para el desarrollo del turismo de bienestar, encontramos que los recursos naturales y el espacio en donde están los centros de bienestar son importantes para los organizadores como atributo a la oferta de los retiros, puesto que son considerados como el principal motivo para escoger a San Roque de Cumbaza como sede de sus retiros, crean su programa en base a la idea de vender un producto basado en la naturaleza para personas que buscan experiencias alejadas del ruido de la ciudad. Resultado que coincide

con la teoría de Melanie Smith & Puczko (2014) quienes afirmaron que cuando los programas ocurren en la naturaleza conducen a mejores resultados de salud y bienestar. En línea con lo anterior Para Pan et al. (2019) expresó que el turismo de bienestar integra la cultura del bienestar, recursos turísticos y eco paisaje.

Resultados que coinciden con la investigación de Huang y Xu (2018) quienes en su estudio sobre turismo de bienestar en Bama, China relacionado al paisaje terapéutico y longevidad encontraron que el escenario de estudio combina belleza natural y un vecindario armonioso para los turistas de bienestar. También se sostiene en la investigación de Sibi y Sherry (2017) sobre las perspectivas del turismo de bienestar en Puducherry, India, quienes encontraron que el bienestar está muy ligado a la paz, la serenidad y el medio ambiente. Así también por la investigación de Nel-lo et al. (2021) en su estudio sobre nuevos retos y oportunidades para el turismo en Salou, España afirmaron que los destinos necesitan actividades basadas en la naturaleza.

Acerca de los recursos culturales los organizadores en su mayoría no consideran recursos culturales en San Roque de Cumbaza dentro de sus programas, sin embargo, la interpretación de cultura en sus retiros es la participación de la cultura local como parte de la experiencia, es decir, respetando los modales de la cultura pues los trabajadores de los centros de bienestar son gente local. Además, expusieron que los participantes salen a interactuar con el ambiente local en el pueblo por su cuenta.

Dicho resultado coincide parcialmente con lo encontrado por Pujiastuti (2019) en su estudio sobre turismo de bienestar en Puncak West Java Indonesia, en la cual afirmaron que el turismo de bienestar se basa en la naturaleza y se gestiona conjuntamente con la comunidad local, además esta actividad contribuye positivamente a la mejora de la economía de la comunidad circundante. Según las entrevistas podemos afirmar que la comunidad participa del turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, además los participantes al salir a explorar ayudan a la economía local comprando sus productos.

V. CONCLUSIONES

San Roque de Cumbaza es un pueblo cercano a la ciudad de Tarapoto con potencial para el crecimiento del turismo de bienestar, los centros u hospedajes cuentan con las facilidades turísticas adecuadas para el desarrollo de las actividades de bienestar, dentro las cuales se encuentran el alojamiento, instalaciones para las prácticas de las actividades, servicio de alimentación vegetariana/vegana, además de elementos que crean un ambiente seguro y cómodo.

Las actividades que se desarrollan están basadas en las dimensiones mental, social, físico, espiritual y ambiental. Podemos mencionar actividades de mente y desarrollo personal, luego prácticas basadas en la naturaleza, asimismo actividades físicas complementadas con alimentación saludable como también espirituales relacionados con las ceremonias de ayahuasca.

Por otro lado, a modo general los guías espirituales encargados de las actividades tienen experiencia y conocimiento sobre las prácticas que ofrecen, quienes por fines de comprensión pueden ser descritos como personas que enseñan, aconsejan, apoyan, confortan y revelan cosas que necesitan saber los participantes sobre aspectos de sus vidas. Es necesario destacar la ceremonia de ayahuasca como una actividad que atrae el interés de turistas internacionales en los retiros de San Roque de Cumbaza, es una actividad compleja porque involucra la ingesta de un agente botánico con efectos alucinógenos, para la cual los participantes tienen una dieta alimenticia estricta antes y después de la ceremonia. Asimismo, los organizadores de retiros que ofrecen esta actividad conocen y tienen experiencia en la preparación, dosificación de la planta y a guiar las ceremonias.

Los participantes compran un paquete creado para satisfacer las necesidades de bienestar, el cual es diseñado por los organizadores de retiros y los gerentes de los centros de bienestar. El diseño de la propuesta incluye un cronograma, actividades y fechas. Cada organizador tiene un cronograma distinto que se relaciona a la temática de su evento, puede ser un retiro enfocado en yoga,

aero yoga, meditación o ceremonias de plantas que es combinado con los servicios de los centros como alimentación, caminatas y/o tours.

El concepto de retiros espirituales incluye recursos turísticos naturales principalmente, San Roque de Cumbaza para el desarrollo del turismo de bienestar tiene un río, un mirador, una cascada y una quebrada, además cabe resaltar que estos recursos pertenecen a la cordillera escalera, área de protección que rodea el pueblo. Además, las instalaciones de los centros de bienestar están rodeados de naturaleza, aspecto que es percibido como atributo positivo desde la perspectiva de los organizadores pues el entorno en donde se realiza los retiros influye de manera positiva en alcanzar los objetivos holísticos de los retiros: mantener, controlar y mejorar la salud o bienestar personal. Por el contrario, no hay recursos turísticos culturales disponibles en San Roque de Cumbaza, consecuentemente no representan un interés importante para los organizadores como actividad en la oferta de sus retiros, sin embargo, estos consideran que la interacción de los participantes con la comunidad local, la iniciativa de voluntariados para ayudar al pueblo y el respeto al modo de vida de los locales puede ser considerado como un aporte cultural.

El turismo de bienestar en San Martín es una nueva oportunidad para diversificar la oferta del destino Tarapoto pues representa atraer a más viajeros nacionales e internacionales de un segmento en crecimiento. Puntualmente, los retiros espirituales son el producto de bienestar en San Roque de Cumbaza basado en la naturaleza que posee el territorio y las diferentes actividades holísticas que los organizadores realizan en los centros de bienestar.

VI. RECOMENDACIONES

Se recomienda a futuros empresarios de los centros de bienestar tener en cuenta las facilidades turísticas para satisfacer las necesidades de los viajeros de bienestar, esto incluye instalaciones e implementos adecuadas para las diferentes prácticas, espacios para actividades de esparcimiento, un entorno natural circundante, un servicio de comida saludable, personal capacitado, alojamiento y elementos de diseño en la infraestructura que creen confort y un ambiente holístico.

El destino Tarapoto ofrece un gran potencial para el desarrollo del turismo de bienestar, sin embargo, no se podrá desarrollar como segmento sin el interés de organismos privados, en la actualidad ninguna agencia u operador turístico ofrece actividades de bienestar o retiros espirituales en Tarapoto, por lo que se recomienda a las agencias o tour operadores contar con paquetes de bienestar como oferta en sus establecimientos.

se recomienda el uso de redes sociales (Instagram, Facebook, etc) por parte de los centros de bienestar como herramienta de publicidad para que los organizadores de retiros nacionales e internacionales sepan que las empresas de bienestar en San Roque de Cumbaza cuentan con las instalaciones y servicios adecuados para la organización de retiros espirituales, pues esto ayuda a obtener más retiros a medida que más organizadores conozcan y escojan sus espacios. Por otro lado, las redes sociales son los canales en donde los participantes se enteran de la oferta de retiros.

Se recomienda el uso de plataformas de reservas digitales de exposición especializada en el segmento de bienestar para promover los retiros y que además permiten la venta digital de los programas, estas plataformas te permiten describir el centro de bienestar, los programas de bienestar que se ofrecen, el precio, las políticas de cancelación, beneficios del programa, la experiencia de los guías y demás detalles. En resumen, estas plataformas ayudan a una mayor exposición a posibles clientes nacionales e internacionales de manera más eficiente considerando que alberga una comunidad grande que ha comprado y participado de retiros a través de ellos.

Los recursos naturales que rodean el territorio de San Roque de Cumbaza permiten que el ambiente sea el adecuado para promover el turismo de bienestar. La importancia de la naturaleza para las actividades y su impacto positivo en el bienestar de los participantes de los retiros deben ser considerados como un motivo para fortalecer los planes de cuidado y protección de los recursos turísticos naturales por parte del sector público y privado.

Para finalizar, se recomienda a futuros investigadores un estudio de alcance explicativo, esta vez desde la perspectiva de los participantes para investigar los factores que los motivan a viajar dentro del contexto del turismo de bienestar, así como también evaluar sus preferencias en actividades de bienestar, sus percepciones sobre los entornos geográficos, la calidad del servicio.

REFERENCIAS

Árpási, Z. (2018). Wellness Tourism: What Motivates the Consumer. *Valahian Journal of Economic Studies*, 9(1)(1), 87–92. <https://doi.org/10.2478/vjes-2018-0009>

Barbaro, N., & Pickett, S. M. (2016). Mindfully green: Examining the effect of connectedness to nature on the relationship between mindfulness and engagement in pro-environmental behavior. *Personality and Individual Differences*, 93, 137–142.

Blasco, J., & Pérez, J. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes*. Editorial Club Universitario. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12270/1/blasco.pdf>

Boorsma, E. L. (2020). *Iceland: the destination for wellbeing tourism? A follow-up case study on the development of wellbeing tourism in the Mývatn region in Iceland*. [Tesis de maestría-Wageningen University y Research]. <https://edepot.wur.nl/513129>

Budiawan, M., AryWidiastini, N. M., & Irwansyah, M. R. (2020). How Can Wellness Tourism be Developed in Buleleng Regency? *Journal of Tourism and Hospitality Management*, 8(1), 59–68. <https://doi.org/10.15640/jthm.v8n1a6>

Cadenas Rada, D. M. (2007). El Rigor en la Investigación Cualitativa: Técnicas de Análisis, Credibilidad, Transferibilidad y Confirmabilidad. *SINOPSIS EDUCATIVA. Revista Venezolana de Investigación*, 7(1), 17–26.

Choe, J., & O'Regan, M. (2020). Faith manifest: Spiritual and mindfulness tourism in Chiang Mai, Thailand. *Religions*, 11 (177)(4), 2–15. <https://doi.org/10.3390/rel11040177>

Colegio de Licenciados en Turismo del Consejo Regional de Lima. (2018). *código de ética profesional del Colegio de Licenciados en Turismo del Consejo Regional de Lima*. https://issuu.com/lauratejerina/docs/c__digo-lima

Damijanić, A. T. (2020). Travel motivations as criteria in the wellness tourism market segmentation process. *Academica Turistica*, 13(2), 201–213.

<https://doi.org/10.26493/2335-4194.13.201-213>

Dávalos Robayo, M. J. (2016). *Facilidades turísticas para mascotas como un servicio adicional de los establecimientos de alimentación de Cantón Ambato provincia de Tunguragua* [Tesis de licenciatura-Universidad Técnica de Ambato]. https://redi.uta.edu.ec/bitstream/123456789/20111/1/TESIS_firmas_pdf.pdf

De Sousa, R. (2018). *Turismo Holístico em Portugal: Caracterização da Oferta de Retiros* [tesis de Maestría-Universidad de Lisboa]. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/37565>

DIRCETUR. (2019). *Plan Estratégico Regional de Turismo 2019-2030 San Martín*. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390558/PERTUR_San_Martin_11.pdf

El Comercio. (2016). *12 destinos en Perú en donde se practica el turismo de bienestar*. <https://archivo.elcomercio.pe/vamos/peru/doce-destinos-peru-donde-se-practica-turismo-bienestar-noticia-1896247>

Erfurt-Cooper, P., & Cooper, M. (2009). Health and Wellness Tourism : Spas and Hot Springs. In *Channel View Publications*. <https://doi.org/10.4324/9780080942032>

Esencial Costa Rica. (n.d.). *Bienestar*. <https://www.visitcostarica.com/es/costa-rica/things-to-do/wellness>

Geng qing Chi, C., Chi Hengxuan, O., & Ouyang, Z. (2020). Wellness hotel: Conceptualization, scale development, and validation. *International Journal of Hospitality Management*, 89(October), 102404. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2019.102404>

Ghiya, G. D. (2019). Promoting Spiritual Health and Holistic Wellness. *Journal of Health Management*, 21(2), 230–233. <https://doi.org/10.1177/0972063419835104>

Global Wellnes Institute. (2018). *Global Wellness Economy Monitor*. <https://globalwellnessinstitute.org/wpcontent/uploads/2019/04/GWIWellnessE>

conomyMonitor2018_042019.pdf?inf_contact_key=05ba946551b155c0caa58829b778a5cb1b0a3f0fd3ee5d9b43fb34c6613498d7

Global Wellness Institute. (2020). *Wellness tourism*. <https://globalwellnessinstitute.org/>

Global Wellness Institute (GWI). (2018). Global Wellness Tourism Economy. In *Global Wellness Tourism Economy* (Issue November). https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2018/11/GWI_GlobalWellnessTourismEconomyReport.pdf

Goldez Cortijo, L. G. (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 maestría-Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://globalwellnessinstitute.org/>

Grénman, M., & Räikkönen, J. (2015). Well-being and wellness tourism – Same, same but different? Conceptual discussions and empirical evidence näkymä. *Finnish Journal of Tourism Research*, 11(1), 7–25. <https://journal.fi/matkailututkimus/article/view/90914/50027>

Grénman, Miia. (2019). *IN QUEST OF THE OPTIMAL SELF Wellness consumption and lifestyle – A superficial marketing fad or a powerful means for transforming and branding oneself?* [tesis de maestría- University of Turku]. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/146824/AnnalesE47Grénman.pdf?sequence=1>

Heung, V., & Kucukusta, D. (2012). Wellness Tourism in China: Resources, Development and Marketing Vincent. *International Journal of Tourism Research*, 15(4)(November 2012), 101–113. <https://doi.org/10.1002/jtr>

Huang, L., & Xu, H. (2018). Therapeutic landscapes and longevity: Wellness tourism in Bama. *Social Science and Medicine*, 197, 24–32. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.052>

I Gusti Made, W., Mastiani Nadra, N., & Eka Armoni, N. L. (2018). Spa products as main orientation in wellness tourism in bali. *Soshum: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 8 (1)(1), 9–22.

<https://doaj.org/article/8f5f12a2f8a44aa9a23853e8f648c219>

Konu, H., Tuohino, A., & Björk, P. (2011). *Wellbeing Tourism in Finland: Finland as a competitive wellbeing tourism destination*. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0585-7/urn_isbn_978-952-61-0585-7.pdf

Kunwar, R. R. (2020). A Preliminary Study of Yoga Tourism and its Prospects in Nepal Ramesh. *Journal of APF Command and Staff College*, 3 (1), 1–20.

Langviniene, N., & Sekliuckiene, J. (2014). Enhancing the Value for the Wellness Customers Through Service Offering Innovations. *Economic and Management*, 6(4), 285–309. <https://doi.org/10.12846/j.em.2014.04.22>

Lázaro Velásquez, J. (2015). *Actividades turísticas y su influencia en el aprendizaje de contenidos histórico culturales regionales* [tesis Maestría-Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/2294>

Martínez-Rodríguez, Á. A., Juárez López, J. F., Salaz, L. O., & Tejeda, Á. G. (2021). El paisaje como recurso turístico en Áreas Naturales Protegidas: Caso Ranchería Chilapa. *Ecosistemas y Recursos Agropecuarios*, 1–16. <https://doi.org/10.19136/era.a8nl.2680>

Meikassandra, P., Prabawa, I. W. S. W., & Mertha, I. W. (2020). Wellness Tourism in Ubud. “a Qualitative Approach To Study the Aspects of Wellness Tourism Development.” *Journal of Business on Hospitality and Tourism*, 6 (1)(1), 79–93. <https://doi.org/10.22334/jbhost.v6i1.191>

Montoro, F. (2021). *Turismo de bienestar holístico en Menorca: posibilidades y limitaciones*. Universidad Oberta de Catalunya.

Navarro, D. (2015). Recursos turísticos y atractivos turísticos: conceptualización, clasificación y valoración. *Cuadernos de Turismo*, 35, 335–357. <https://doi.org/10.6018/turismo.35.221641>

Nel-lo Andreu, M. G., Font-Barnet, A., & Espasa Roca, M. (2021). Wellness tourism-new challenges and opportunities for tourism in Salou.

Sustainability (Switzerland), 13(15), 1–13. <https://doi.org/10.3390/su13158246>

Nicomedes, E. N. (2018). Tipos de Investigación. *Universidad Santo Domingo de Guzmán*, 1–4. <https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>

Organización Mundial del Turismo y la Comisión Europea de viajes. (2018). Exploring Health Tourism - executive summary. *UNWTO*, 101(2018), 1–16. <https://doi.org/10.18111/9789284420308>

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Özhalbant, E., & Alvarez, M. D. (2019). A Socio-cultural Perspective on Yoga Tourism. *Tourism Planning and Development*, 17(3), 260–274. <https://doi.org/10.1080/21568316.2019.1606854>

Pan, X., Yang, Z., Han, F., Lu, Y., & Liu, Q. (2019). Evaluating potential areas for mountain wellness tourism: A case study of Ili, Xinjiang province. *Sustainability (Switzerland)*, 11(20). <https://doi.org/10.3390/su11205668>

Parra Fabara, M. E. (2011). *Las facilidades turísticas y su incidencia en la afluencia de visitantes al corredor eco – turístico. Quilotoa, Ecuador* [tesis de maestría-Universidad técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/2561/1/MA-GP-ECO-878.pdf>

Pearce, P., Filep, S., & - Ross, G. (2011). *Tourists, Tourism and A Good Life*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203845868>

Perez, M. (2004). *Manual del Turismo Sostenible: Como conseguir un turismo social, económico y ambiental responsable* (E. Mundi-Prensa (ed.)). http://sbiblio.uandina.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=12845&query_desc=an%3A19568

Pesonen, J., & Komppula, R. (2010). Rural Wellbeing Tourism: Motivations and Expectations. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 17(1), 150–157. <https://doi.org/10.1375/jhtm.17.1.150>

Pessot, E., Spoladore, D., Zangiacomì, A., & Sacco, M. (2021). Natural resources in health tourism: A systematic literature review. *Sustainability (Switzerland)*, 13(5), 1–17. <https://doi.org/10.3390/su13052661>

Petroman, C. (2021). Wellness Tourism - Modern Form of Tourism. *Quaestus Multidisciplinary Research Journal Wellness*, 18(10), 321–329. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/wellness-tourism-modern-form/docview/2547076735/se-2?accountid=37408>

Pineda-Escobar, M. A., & Falla Villa, P. L. (2018). Turismo termal como opción de turismo de bienestar en Colombia: un estudio exploratorio. *Equidad y Desarrollo*, 27(27), 105–124. <https://doi.org/10.19052/ed.3749>

Pucsok, J. M., Lenténé, A. P., Bíró, M., Hidvégi, P., & Tatár, A. (2018). *The effect of packages on wellness tourism in Eastern Hungary , North Great Plain Region and Romania ' s Bihar Region*. 8(1), 16–20.

Pujiastuti, S. (2019). Wellness Tourism in Puncak West Java Indonesia Area. *E-Journal of Tourism*, 6 (2)(2), 269–280. <https://doi.org/10.24922/eot.v6i2.53473>

Ranvir, N. (2018). *El turismo de bienestar en la India, infinidad de oportunidades*. Media India Group. <https://mediaindia.eu/bienestar/el-turismo-de-bienestar-en-la-india/>

Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *LIBERABIT*, 13, 71–78. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v13n13/a09v13n13.pdf>

Sammarchi, M. (2001). Situación actual del turismo en la Argentina. *Cuadernos de Turismo*, 8(8), 129–144. [file:///C:/Users/JOAS/Dropbox/Mi PC \(DESKTOP-HSDRRBJ\)/Downloads/Dialnet-SituacionActualDelTurismoEnLaArgentina-208543.pdf](file:///C:/Users/JOAS/Dropbox/Mi%20PC%20(DESKTOP-HSDRRBJ)/Downloads/Dialnet-SituacionActualDelTurismoEnLaArgentina-208543.pdf)

Sánchez Bracho, M., Fernández, M., & Díaz, J. (2021). Técnicas e instrumentos de recolección de información: análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. *Revista Científica UISRAEL*, 8(1), 107–121. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n1.2021.400>

Sharafuddin, M. A., & Madhavan, M. (2020). Measurement Model for Assessing Community Based Wellness Tourism Needs. *E-Review of Tourism Research (ERTR)*, 18 (2)(2), 311–337.

Sheldon, P. J., & Bushell, R. (2009). Introduction to wellness and tourism. In *Wellness and Tourism: Mind, Body, Spirit, Place* (pp. 3–18). Cognizant Communication Corporation.
<http://handle.uws.edu.au:8081/1959.7/556822>

Sibi, P. ., & Sherry, A. (2017). Wellness Tourism - an Analysis of Tourist Preferences and Perceptions in Puducherry. *Journal of Hospitality Application & Research*, 12(2), 61–79. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/wellness-tourism-analysis-tourist-preferences/docview/2138638079/se-2?accountid=37408%0A%0A>

Smith, M., & Kelly, C. (2006). Wellness Tourism. *Tourism Recreation Research*, 31, 1–4. <https://doi.org/10.1080/02508281.2006.11081241>

Smith, Melanie, & Puczko, L. (2014). *Health, Tourism and Hospitality Spas, Wellness and Medical Travel* (Routledge (ed.); 2nd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203083772>

Stará, J., & Peterson, M. (2017). Understanding the Concept of Wellness for the Future of the Tourism Industry: A Literature Review. *Journal of Tourism & Services*, 8(14), 18–29.

Stausberg, M. (2010). Religion and Tourism: Crossroads, Destination and Encounters. In *Taylor & Francis Group* (1st ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203854785>

Sulkinoja, E. (2020). *Eastern Finland Service Providers Perception On Wellness Tourism* [tesis de maestría-University of Eastern Finlad].
https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23715/urn_nbn_fi_uef-20201479.pdf

Thal, K. I., & Hudson, S. (2019). A Conceptual Model of Wellness Destination Characteristics That Contribute to Psychological Well-Being. *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 40(3)(1), 41–57.

<https://doi.org/10.1177/1096348017704498>

Varguillas, C. (2006). Artículo_Redalyc_76109905. *El Uso de Atlas.Ti y La Creatividad Del Investigador En El Análisis Cualitativo de Contenido Upel. Instituto Pedagógico Rural El Mácaro*, 12(12), 73–78.
<https://www.redalyc.org/pdf/761/76109905.pdf>

Voigt, C., Brown, G., & Howat, G. (2011). Wellness tourists: In search of transformation. *Tourism Review*, 66(1), 16–30.
<https://doi.org/10.1108/16605371111127206>

Waterson, L. (2018). *Top wellnes spot in latin America*. Lonely Planet.
<https://www.lonelyplanet.com/articles/best-wellness-spots-latin-amic>

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de categorización

Unidad temática: Turismo de bienestar					
Dimensión Conceptual	Dimensión operacional	Categoría	Subcategoría	INSTRUMENTO	
<p>(...) es un tipo de actividad turística que tiene como objetivo mejorar y equilibrar todos los dominios principales de la vida humana, incluidos los físicos, mentales, emocionales, ocupacionales, intelectuales y espirituales. (p.10)</p>	<p>Se usaron las guías de entrevista para los empresarios y los organizadores de retiros espirituales.</p>	FACILIDADES TURÍSTICAS	Alojamiento	<p>TÉCNICA: ENTREVISTA/OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTOS: GUIA DE ENTREVISTA/ FICHA DE OBSERVACIÓN</p>	
			Alimentación		
			Personal especializado		
			Accesibilidad		
		ACTIVIDADES	Mental		
			Social		
			Físico		
	Espiritual				
	Físico				
	RECURSOS TURÍSTICOS	Ambiental			
		Recursos naturales			
			Recursos culturales		

ANEXO 2. Matriz de consistencia

UNIDAD TEMÁTICA	PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	MÉTODO	INSTRUMENTO
TURISMO DE BIENESTAR	¿Cómo se desarrolla el turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza 2022?	Analizar el desarrollo del turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, San Martín 2022.	ENFOQUE: CUALITATIVO TIPO: BASICA NIVEL: DESCRIPTIVA DISEÑO: FENOMELÓGICO PARTICIPANTES: -EMPRESARIOS DE CENTROS DE BIENESTAR - ORGANIZADORES DE RETIROS ESPIRITUALES TIPO DE MUESTREO: POR CONVENIENCIA	TÉCNICA: ENTREVISTA/OBSERVACIÓN INSTRUMENTOS: GUIA DE ENTREVISTA/ FICHA DE OBSERVACIÓN
	PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS		
	1. ¿Cuáles son las facilidades turísticas ofrecidas para el desarrollo del turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, San Martín 2022? 2. ¿Cuáles son las actividades desarrolladas para el turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, San Martín 2022? 3. ¿Cuáles son los recursos turísticos disponibles y cuál es su importancia para la realización del turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, San Martín 2022?	1. Identificar las facilidades turísticas ofrecidas para el desarrollo del turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, San Martín 2022. 2. Describir las actividades desarrolladas para el turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, San Martín 2022. 3. Identificar los recursos turísticos disponibles y su importancia para la realización del turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza, San Martín 2022.		

ANEXO 3. Guía de entrevista para empresarios.

	ALOJAMIENTO
FACILIDADES TURÍSTICAS	1. ¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?
	2. ¿Puede describir las instalaciones que su establecimiento posee para realizar las actividades de manera adecuada?
	3. Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su adecuado desarrollo ¿Cuál o cuáles de estos implementos usted tiene a disposición para los turistas en sus instalaciones?
	ALIMENTACIÓN
	4. ¿Cómo se gestiona el servicio de alimentación en su centro de bienestar?
	PERSONAL ESPECIALIZADO
	5. Respecto a los colaboradores que guían las actividades ¿viven en su centro de bienestar o se tiene que agendar con anticipación cuando se necesita de sus servicios?
6. Respecto al conocimiento de las prácticas que los colaboradores realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?	
7. ¿Usted considera importante la experiencia de sus colaboradores? ¿Por qué?	

	<p>8. Respecto a la preparación de los alimentos ¿las personas encargadas tienen una educación técnica o empírica para la preparación de comidas saludables?</p>
	<p>ACCESIBILIDAD</p>
	<p>9. ¿En qué condiciones se encuentran las vías de acceso hacia su establecimiento?</p>
	<p>10. ¿Cuáles son los medios de transporte que usan los turistas para llegar a su centro de bienestar?</p>
ACTIVIDADES	<p>MENTAL</p>
	<p>11. ¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</p>
	<p>12. ¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?</p>
	<p>SOCIAL</p>
	<p>13. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades se relaciona con este aspecto?</p>
	<p>ESPIRITUAL</p>
	<p>14. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?</p>
	<p>FÍSICO</p>
	<p>15. ¿Cuáles son las actividades que relaciona con el aspecto físico? ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece?</p>
	<p>16. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?</p>

	17. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿y cual o cuales usted ofrece?
	AMBIENTAL
	18. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?
RECURSOS TURISTICOS	RECURSOS NATURALES
	19. ¿Cuáles son los recursos naturales que visitan los turistas cuando participan en los programas de bienestar?
	20. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su centro de bienestar?
	RECURSOS CULTURALES
	21. ¿Cómo considera que la cultura forma parte de la propuesta de bienestar que usted ofrece?
	22. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?

ANEXO 4. Guía de entrevista para organizadores de retiros.

	ALOJAMIENTO
FACILIDADES TURÍSTICAS	1. ¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?
	2. ¿Puede describir qué instalaciones considera que son necesarias para que un centro de bienestar pueda realizar las actividades de manera adecuada?
	3. Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su desarrollo adecuado ¿Cuál o cuáles de estos implementos crees que son necesarios que los centros de bienestar deben tener a disposición de los turistas y de los guías? ¿Por qué?
	ALIMENTACIÓN
	4. Cuando usted elige un centro de bienestar ¿Considera importante que tenga una zona de cocina y comedor? ¿Por qué?
	PERSONAL ESPECIALIZADO
5. ¿Puede comentarnos si usted sólo organiza los retiros o también los guía?	
6. ¿Tiene usted colaboradores en su empresa? Si usted los tiene, ¿Cuándo organiza el cronograma de actividades usted toma en cuenta la especialidad de cada uno para ponerlo a cargo de la actividad?	


	<p>7. ¿Puede comentarnos si todos sus retiros en San Roque de Cumbaza son con los mismos cronogramas? Y si es diferente uno del otro</p> <p>8. Respecto al conocimiento de las prácticas que los guías realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?</p> <p>9. ¿Usted considera importante la experiencia del o la guía? ¿Por qué?</p> <p>ACCESIBILIDAD</p> <p>10. ¿Los participantes de los retiros se preocupan por conocer si la carretera hasta el centro de bienestar en donde se realizará el evento son de fácil acceso?</p>
ACTIVIDADES	<p>MENTAL</p> <p>11. ¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</p> <p>12. ¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?</p> <p>SOCIAL</p> <p>13. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades se relaciona con este aspecto?</p> <p>ESPIRITUAL</p> <p>14. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?</p> <p>FÍSICO</p> <p>15. ¿Cuáles son las actividades que se relacionan con el aspecto físico? ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece?</p>


	16. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?
	17. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿cuál o cuáles usted ofrece?
	AMBIENTAL
	18. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?
RECURSOS TURÍSTICOS	RECURSOS NATURALES
	19. ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?
	20. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su retiro?
	RECURSOS CULTURALES
	21. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan o visitaron los grupos de retiro en San Roque de Cumbaza?

ANEXO 5. Ficha de observación facilidades turísticas

		EMPRESA 1	EMPRESA 2
FACILIDADES TURÍSTICAS	Alojamiento		
	Wifi en todo el hotel		
	Wifi en zonas comunes	X	
	Luz eléctrica	X	X
	Agua potable	X	X
	Baños	X	X
	Duchas	X	X
	Duchas con agua caliente	X	
	Espacios comunes de descanso	X	X
	Servicio de transporte Aeropuerto- Centro de bienestar	X	X
	Salón para las actividades (yoga, meditación) bajo techo	X	X
	Implementos para los turistas para la práctica de las actividades (mats, almohadas, ligas, bloques)	X	X
	Implementos para los colaboradores que guían las actividades (tambor, cuencos tibetanos,etc)	X	X
	Zona al aire libre para la realización de actividades	X	X
	Alimentación		
Cocina equipada	X	X	
Zona comedor	X	X	
OBSERVACIONES:			

ANEXO 6. Ficha de observación recursos turísticos

NOMBRE DEL RECURSO			
QUEBRADA DE AÑAQUIKIWI			
CARACTERÍSTICAS DEL RECURSO			
NATURAL	x	CULTURAL	
Parque nacional		Artesanía	
Montaña		Danzas	
Río		Gastronomía local	
Caída de agua		Saberes ancestrales	
Quebrada	x	Lengua originaria	
Bosque		Relatos	
Otro		Otro	
SITUACIÓN ACTUAL DEL RECURSO			
Conservado	x	No conservado	
<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Existen caminatas organizadas por guías locales, la quebrada está dentro de la cordillera Escalera</p>			
IDENTIFIQUE LAS ACTIVIDADES QUE SE PODRÍAN REALIZAR DENTRO DEL RECURSO TURÍSTICO			
Trekking			

NOMBRE DEL RECURSO	
HUACAMAILLO	

CARACTERÍSTICAS DEL RECURSO

NATURAL	x	CULTURAL	
Parque nacional		Artesanía	
Montaña		Danzas	
Río		Gastronomía local	
Caída de agua	x	Saberes ancestrales	
Quebrada		Lengua originaria	
Bosque		Relatos	
Otro		Otro	

SITUACIÓN ACTUAL DEL RECURSO

Conservado	x	No conservado	
------------	---	---------------	--

OBSERVACIONES:
Existen caminatas organizadas por guías locales, la caída de agua está dentro de la cordillera Escalera.

IDENTIFIQUE LAS ACTIVIDADES QUE SE PODRÍAN REALIZAR DENTRO DEL RECURSO TURÍSTICO

Trekking, avistamiento de flora y fauna

NOMBRE DEL RECURSO	
--------------------	--

RÍO CUMBAZA



CARACTERÍSTICAS DEL RECURSO

NATURAL	X	CULTURAL	
Parque nacional		Artesanía	
Montaña		Danzas	
Río	X	Gastronomía local	
Caída de agua		Saberes ancestrales	
Quebrada		Lengua originaria	
Bosque		Relatos	
Otro		Otro	


SITUACIÓN ACTUAL DEL RECURSO

Conservado	x	No conservado	
------------	---	---------------	--

OBSERVACIONES:

IDENTIFIQUE LAS ACTIVIDADES QUE SE PODRÍAN REALIZAR DENTRO DEL RECURSO TURÍSTICO

Se puede nadar.

NOMBRE DEL RECURSO			
HUACAMAILLO			
CARACTERÍSTICAS DEL RECURSO			
NATURAL	x	CULTURAL	
Parque nacional		Artesanía	
Montaña	x	Danzas	
Río		Gastronomía local	
Caída de agua		Saberes ancestrales	
Quebrada		Lengua originaria	
Bosque		Relatos	
Otro		Otro	
SITUACIÓN ACTUAL DEL RECURSO			
Conservado	x	No conservado	
OBSERVACIONES:			
IDENTIFIQUE LAS ACTIVIDADES QUE SE PODRÍAN REALIZAR DENTRO DEL RECURSO TURÍSTICO			
Trekking, avistamiento de flora y fauna			

ANEXO 7. Validación de expertos



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Lima, 23 de noviembre de 2021

Apellidos y nombres del experto: Janampa Gómez Gladys Guissela

DNI: 44319936 Teléfono: _____

Título/grados: Magíster en Gestión Empresarial

Cargo e institución en que labora: Docente UCV

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	
1	¿El instrumento de recolección de datos está formulado con lenguaje apropiado y comprensible?								X			
2	¿El instrumento de recolección de datos guarda relación con el título de la investigación?								X			
3	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?								X			
4	¿Las preguntas del instrumento de recolección de datos se sostienen en un marco teórico?								X			
5	¿Las preguntas del instrumento de recolección de datos se sostienen en antecedentes relacionados con el tema?								X			
6	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y el procesamiento de los datos?								X			
7	¿El instrumento de recolección de datos tiene una presentación ordenada?								X			
8	¿El instrumento guarda relación con el avance de la ciencia, la tecnología y la sociedad?								X			

Promedio de valoración: 80%

Guissela J.

 FIRMA DEL EXPERTO

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

Lima, 17 de noviembre de 2021

Apellidos y nombres del experto: GARCIA GARCIA ANCELMO

DNI: 01146518 Teléfono: 956 410 578

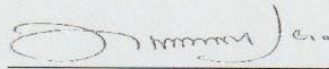
Título/grados: LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN EN TURISMO / MAESTRO EN DIRECCIÓN Y CONSULTORIA TURÍSTICA.

Cargo e institución en que labora: DOCENTE TIEMPO COMPLETO / 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	1	2	3	4	50	6	7	8	9		100
1	¿El instrumento de recolección de datos está formulado con lenguaje apropiado y comprensible?										X		El instrumento es aceptable y puede aplicarse en el proceso de investigación
2	¿El instrumento de recolección de datos guarda relación con el título de la investigación?										X		El instrumento es aceptable y puede aplicarse en el proceso de investigación
3	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?										X		El instrumento es aceptable y puede aplicarse en el proceso de investigación
4	¿Las preguntas del instrumento de recolección de datos se sostienen en un marco teórico?										X		El instrumento es aceptable y puede aplicarse en el proceso de investigación
5	¿Las preguntas del instrumento de recolección de datos se sostienen en antecedentes relacionados con el tema?										X		El instrumento es aceptable y puede aplicarse en el proceso de investigación
6	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y el procesamiento de los datos?										X		El instrumento es aceptable y puede aplicarse en el proceso de investigación
7	¿El instrumento de recolección de datos tiene una presentación ordenada?										X		El instrumento es aceptable y puede aplicarse en el proceso de investigación
8	¿El instrumento guarda relación con el avance de la ciencia, la tecnología y la sociedad?										X		El instrumento es aceptable y puede aplicarse en el proceso de investigación

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, 20 de noviembre 2021

Apellidos y nombres del experto: Arévalo Zea Fretz

Teléfono: 952607149

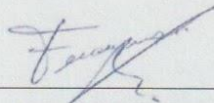
Título/grados: Licenciado en Administración en Turismo / Maestro en Gestión Pública

Cargo e institución en que labora: Docente en la Universidad Cesar Vallejo, Campus Ate.

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: 96



FIRMA DEL EXPERTO

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

Lima, 21 Noviembre de 2021

Apellidos y nombres del experto: Horna Rodríguez Richard Foster

DNI: 42445436 Teléfono: 942675681

Título/grados: Lic. Adm y Turismo/Magister en gestión pública
Cargo e institución en que labora: Docente a tiempo parcial 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: 98% El instrumento es aplicable porque guarda relación con las categorías, sub categorías y variable de estudio



Mg. Richard Foster Horna Rodríguez
D.N.I. 42445436

ANEXO 8. Reporte de similitud-Turnitin

feedback studio | JOAS GONZALES GARCIA | Gonzales, J. - Fasabi, J. Turismo de bienestar



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Turismo de bienestar en el distrito de San Roque de Cumbaza,
provincia de Lamba, San Martín 2022

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN EN TURISMO Y HOTELERÍA

AUTORES:
Fasabi Bardales, Juliano Isabel (ORCID: 0000-0003-4988-1124)
Gonzales Garcia, Joas (ORCID: 0000-0007-8729-351X)

ASESORA
Mg. Jiménez Guibon, Torosa Milagros (ORCID: 0000-0002-7776-1081)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Gestión turística

TARAPOTO - PERÚ

Resumen de coincidencias

5 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	repositorio.ucv.edu.pe	1 %
2	inguat.gob.gt	<1 %
3	Góldez Cortijo, Lourdes...	<1 %
4	idus.us.es	<1 %
5	issuu.com	<1 %

ANEXO 9. Recibo digital turnitin.



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	JOAS GONZALES GARCIA
Título del ejercicio:	Turnitin
Título de la entrega:	Gonzales, J. - Fasabi, J. Turismo de bienestar
Nombre del archivo:	TESIS_FINAL_TURNITIN_3.pdf
Tamaño del archivo:	1,005.52K
Total páginas:	77
Total de palabras:	22,171
Total de caracteres:	118,749
Fecha de entrega:	02-jul.-2022 09:51p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre...	1865909039



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ANEXO 10. Transcripción de las entrevistas a organizadores de retiros.

ENTREVISTADO: E1	
	ALOJAMIENTO
FACILIDADES TURÍSTICAS	<p>1. <i>¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?</i></p> <p>No tengo una empresa, soy independiente, hago coaching con clientes personales, además de ceremonias con ayahuasca y otras medicinas.</p>
	<p>2. <i>¿Puede describir qué instalaciones considera que son necesarias para que un centro de bienestar pueda realizar las actividades de manera adecuada?</i></p> <p>Se necesita un espacio en la naturaleza, un espacio para ceremonias, comida saludable, sabrosa, un lugar para descansar y charlar. Sería bueno tener un espacio para fogatas, para que la gente pueda sentarse y cantar alrededor de y hot tub (bañera de hidromasaje) también, pero eso es más lujoso, pero la fogata si es importante especialmente para ceremonias, para círculos.</p>
	<p>3. <i>Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su desarrollo adecuado ¿Cuál o cuáles de estos implementos crees que son necesarios que los centros de bienestar deben tener a disposición de los turistas y de los guías? ¿Por qué?</i></p> <p>Mats de yoga, colchonetas para el yoga y la meditación, el equipo y espacio para relajarse y descansar, hamacas cerca del río, y también lugares a los que se puede ir para paseos en la naturaleza. Algo con lo que viajo es con mi drum (tambor</p>

ceremonial chamánico) y un ukelele, pero es agradable cuando el centro de retiro tiene algún instrumento como un yembé, cosas para la ceremonia, cosas como la guitarra con las que es más difícil viajar.

ALIMENTACIÓN

4. *¿Cómo se gestiona el servicio de alimentación en su centro de bienestar?*

Sí, porque este es el lugar donde las personas pueden sentarse y hablar juntas, un espacio para comer en general es muy importante, es más fácil sentarse y hablar en un ambiente agradable.

PERSONAL ESPECIALIZADO

5. *Respecto a los colaboradores que guían las actividades ¿viven en su centro de bienestar o se tiene que agendar con anticipación cuando se necesita de sus servicios?*

Ambos, organicé y guíe el retiro. Principalmente hago trabajo en solitario, esta es la primera vez que hago trabajo en dúo.

6. *Respecto al conocimiento de las prácticas que los colaboradores realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?*

Sí, para el retiro esta vez mi compañera realizó algún taller con temas que ella maneja, y yo con los temas que tengo dominio, probablemente hay algunas cosas que ella conoce y yo no, lo hicimos así para tener un equilibrio.

	<p>7. <i>¿Puede comentarnos si todos sus retiros en San Roque de Cumbaza son con los mismos cronogramas? Y si es diferente uno del otro</i></p> <p>Esta es la primera vez, cada vez es con un cronograma diferente, para futuros retiros estoy planeando realizarlo más largos, pero la mayoría de los retiros son de siete o diez días, para retiros con plantas medicinales.</p>
	<p>8. <i>Respecto al conocimiento de las prácticas que los guías realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?</i></p> <p>Más práctica y experiencia.</p>
	<p>ACCESIBILIDAD</p>
	<p>9. <i>¿Los participantes de los retiros se preocupan por conocer si la carretera hasta el centro de bienestar en donde se realizará el evento es de fácil acceso?</i></p> <p>Depende del lugar, pero aquí es fácil llegar y no es un problema, por ejemplo, este año pienso hacer un retiro en Brasil, en la selva y es más difícil llegar allá, porque necesitas ir en un bote, pero aquí es fácil llegar.</p> <p>explica, pero en el fondo es muy poca gente la que te consulta si es que tu incluyes ya el transporte porque la idea al pagarte esto también es que se quieran despreocupar.</p>
<p>ACTIVIDADES</p>	<p>MENTAL</p>
	<p>10. <i>¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</i></p>

	<p>Aspecto mental del bienestar, algunas cosas como las prácticas diarias, la meditación y el yoga, el entrenamiento en lo principal, el pensamiento de trabajo, las emociones y el estrés, lo segundo serán las prácticas especiales que ayudan a las personas a reiniciar su pensamiento, si tiene traumas, si está lidiando con grandes desafíos, es necesario tener ayuda para lidiar con esos desafíos. El bienestar implica la combinación de rutina saludable, prácticas diarias saludables e intervenciones específicas para ayudarnos con problemas específicos.</p>
	<p>11. <i>¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?</i></p> <p>Ambos, como en el retiro, se basó meditación y yoga, trabajo de respiración, y luego parte del retiro es con enfoque del taller en áreas específicas, como el enfoque en la relación con el padre o madre, mirando áreas donde pueden estar desconectados o algo que necesita ser perdonado o liberado.</p>
	<p>SOCIAL</p>
	<p>12. <i>¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades se relaciona con este aspecto?</i></p> <p>En el retiro hay mucha interacción, durante las comidas, hay interacción cuando la gente está hablando. Incluso en la ceremonia animamos a las personas a compartir, pueden compartir una oración, pueden compartir una intención, una canción. Cada vez que alguien comparte es una oportunidad de conexiones, anoche cuando estábamos cerrando la ceremonia tuvimos un círculo donde tuvimos la oportunidad de darnos reflexiones el uno al otro, lo que</p>

aprendiste de esta persona, lo que viste de ella, cómo la viste crecer.

ESPIRITUAL

13. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?

Parte del trabajo con las plantas medicinales implica dejar ir todas las emociones, pero también parte de ello es conectarse con nosotros mismos, conectarse con la intuición, conectarse con Dios o el gran espíritu, ayudando así a las personas a recibir dirección u orientación, desde un lugar que normalmente no conocen. Puede ser tan simple como estar en la naturaleza, y solo sentir el apoyo de la madre naturaleza, puede estar recibiendo orientación específica, algunas personas durante las ceremonias tenían preguntas, en el proceso del trabajo con Ayahuasca y plantas podemos recibir intuición, guía, nos muestra en qué dirección ir. Con cada ceremonia comenzamos con oraciones, oración para conectarnos con la tierra; oración para conectarse con los antepasados, oración para conectarse con los elementos; oración para conectar con dios o gran espíritu, pedir guía, protección, y en general para el espacio y la ceremonia. Una parte muy importante de las ceremonias es la oración, usando nuestras voces para conectarnos unos con otros; usando nuestras voces para conectarnos con el espíritu, dando gracias. Con el trabajo chamánico hay una verdad: es que todos estamos conectados y las reglas básicas de vida son: Bondad, gratitud, humildad.

FÍSICO

14. ¿Cuáles son las actividades que relaciona con el aspecto físico? ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece?

Creo que yoga, respiración, comida, lo físico siento que todo lo que yo puedo hacer es sacar un poquito del cuerpo toda la carga energética que tengo.

Todas las que podamos movernos, pueden ser actividades más artísticas como la danza, el canto, el yoga, como las actividades no tan artísticas, como nadar, correr, etc.

15. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?

Por supuesto, porque somos lo que comemos, por lo que si estuviéramos comiendo pizza se sentiría diferente que cuando comemos alimentos saludables, hace una diferencia en cómo se sienten las personas físicamente.

16. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿y cual o cuales usted ofrece?

No hago detox, con las plantas medicinales la recomendación es comer vegetariano, antes de la ceremonia y durante el retiro.

vida, más verde y eso ya es un aspecto que yo lo suelto un poco, que no es mi especialidad y que acá yo confío ciento por ciento, acá se come muy rico y muy saludable.

AMBIENTAL

17. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?

	Nadar en el río.
RECURSOS TURÍSTICOS	RECURSOS NATURALES
	18. ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?
	La única cascada, el Huacamaillo, esta es mi primera vez en San Roque.
	19. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su retiro?
	Sí, por supuesto, porque es un lugar donde la gente puede ver la belleza natural y conectarse con el río y las montañas, y es una experiencia diferente a estar en la ciudad.
	RECURSOS CULTURALES
	20. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?
	No visitamos ningún recurso cultural.
	21. ¿Considera importante la cultura en sus retiros?
	Depende del lugar, por ejemplo, cuando estaba en Brasil las personas tenían la oportunidad de interactuar con las personas del lugar, esto fue diferente, porque no tuvimos muchas interacciones con la cultura local, pero mi objetivo es que cada ceremonia o retiro la gente tiene cambio para tener experiencia cultural también.

ENTREVISTADO: E2	
	ALOJAMIENTO
FACILIDADES TURÍSTICAS	<p>1. <i>¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?</i></p> <p>Tengo una empresa de retiros de salud y bienestar.</p>
	<p>2. <i>¿Puede describir qué instalaciones considera que son necesarias para que un centro de bienestar pueda realizar las actividades de manera adecuada?</i></p> <p>Bueno, de todas formas, como yo dicto clases de Yoga, necesito un salón para hacer Yoga con los props que son los instrumentos y herramientas necesarias para poder hacer las clases, espacios abiertos, los cuartos, los baños bien organizados, un espacio de cocina, un espacio para sentarse y también conversar con las personas del retiro, espacios recreativos.</p>
	<p>3. <i>Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su desarrollo adecuado ¿Cuál o cuáles de estos implementos crees que son necesarios que los centros de bienestar deben tener a disposición de los turistas y de los guías? ¿Por qué?</i></p> <p>Bueno de hecho en mis retiros siempre hay Yoga, entonces implementos necesarios son los mats de yoga, que estén bien cuidados, que estén limpios, ladrillos de yoga, de repente bolsters, cuerdas, frazadas para el shabat, también por ejemplo para el yoga aéreo, sería bueno tener como una estructura sólida para poder brindar las clases y si se puede tener los columpios, genial, porque yo tengo un par de columpios que puedo traer pero si ya tuviéramos acá se me haría más fácil, sería bueno como tener un living</p>

	<p>room arriba en Quillamanta, como para que la gente también ahí se siente a conversar.</p>
	<p>ALIMENTACIÓN</p>
	<p>4. <i>¿Cómo se gestiona el servicio de alimentación en su centro de bienestar?</i></p> <p>Sí, lo considero muy importante porque bueno de hecho tenemos todos que alimentarnos, comer, es importante en el retiro y la alimentación pues siempre va a ser saludable, desintoxicante siguiendo la línea del retiro, de salud y bienestar, que se necesita un espacio donde también las personas puedan juntarse a compartir a socializar, a conocerse, mientras van comiendo</p>
	<p>PERSONAL ESPECIALIZADO</p>
	<p>5. <i>¿Puede comentarnos si usted sólo organiza retiros o solo los guía?</i></p> <p>Yo organizo los retiros y también los guío.</p> <p>6. <i>¿Tiene usted colaboradores en su empresa? Si usted los tiene, ¿Cuándo organiza el cronograma de actividades usted toma en cuenta la especialidad de cada uno para ponerlo a cargo de la actividad?</i></p> <p>Yo tomo talmente en cuenta la especialidad de los colaboradores para yo también saber si pueden aportar a los que yo quiero hacer, al retiro que quiero hacer, al objetivo que tengo, tanto objetivo general, que es aportar a la salud y bienestar del ser humano creando conciencia, conexión con su ser interno, y con la naturaleza alrededor y objetivos específicos según el cronograma, el itinerario que tengamos del retiro al</p>

objetivo final que se quiera llegar, cada retiro es distinto.

7. *¿Puede comentarnos si todos sus retiros en San Roque de Cumbaza son con los mismos cronogramas? Y si es diferente uno del otro*

No, los retiros en San Roque son cada uno con diferentes itinerarios, dependiendo del objetivo que se tenga, se van armando diferentes programas, por ejemplo, tú puedes crear “¡Ah Ya! ella va dar clases de Yoga, y va a ser igual siempre” No, unos retiros van a ser de una forma, en otros retiros de otra, incluso en cada día va a ser una estructura distinta una de otra, es muy intuitivo y fluyendo con la energía del grupo que se está manejando en ese momento, pero nunca es lo mismo.

8. *Respecto al conocimiento de las prácticas que los guías realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?*

En realidad son ambos pero el conocimiento, todas las personas que colaboran en el retiro o con quienes trabajo, tienen estudio, tienen ya un manejo de información importante y muy valiosa que yo considero para hacerlos parte de mi evento, mi retiro, también es importante la parte de la experiencia que ha tenido, muy muy importante, porque no es solamente como que: “Ah ya, yo estudie, esto, lo otro” y también como lo han llevado a la práctica, la experiencia ya que tienen con otras personas, que nosotros ya tenemos buen tiempo metidos en nuestro rubro, cada uno de arte, de yoga, de alimentación saludable, que se yo,

	<p>de organización de los eventos, para poder llevar a cabo un buen retiro, un buen evento.</p>
	<p>ACCESIBILIDAD</p>
	<p>9. ¿Los participantes de los retiros se preocupan por conocer si la carretera hasta el centro de bienestar en donde se realizará el evento es de fácil acceso?</p> <p>No me preguntan de la carretera, lo que si me preguntan es algunas veces, es que, si es peligroso en Tarapoto o sea más como el nivel que se yo, de delincuencia, que ya vienen con ese susto de lima, pero de ahí no han dicho si es fácil o difícil el lugar, solamente cuánto tiempo es de Tarapoto al lugar.</p>
<p>ACTIVIDADES</p>	<p>MENTAL</p> <p>10. ¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</p> <p>Bueno todo abarca el aspecto mental, vivimos en un universo mental realmente, tanto las actividades de yoga y meditación, como las actividades de arte y cerámica que realizamos en los retiros hasta el día de hoy, abarcan la parte mental en el sentido de conectar por ejemplo con el mindfulness que es la conciencia plena de estar presentes totalmente en ese momento en que se está realizando la actividad de yoga, de meditación, de cerámica, en que estas de repente yendo a una catarata y más en la selva donde tienes que estar totalmente presente y en presencia porque todo sucede a la vez, te puede picar por ahí una arañita, una hormiga, tienes que estar presente y darte cuenta de que al menos acá no puedes estar como pensando que voy a hacer mañana, en el futuro, la selva te hace estar totalmente en presencia del aquí y el ahora. Lo mental está en todo y lo que yo busco es</p>

equilibrio y desde chica, siempre, hasta lo escribía, y bárbaro, no sabes lo fuerte que es el poder de tu mente y de lo que te nace, porque desde pequeñita siempre yo apuntaba mente, cuerpo, espíritu en equilibrio, entonces ahora lo que hago es siempre buscar eso, y en los retiros también parte de los objetivos es ese mente, cuerpo, espíritu en equilibrio, encontrar ese muy personal equilibrio de cada persona porque lo que me puede hacer bien a mí al otro necesariamente no, entonces ahí ves también de que nada es bueno o malo, es un punto de vista, es dependiendo de cada persona de lo que siente de lo que ha vivido, y es eso buscar ese equilibrio entre esos tres ejes como una pirámide.

11. ¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?

En realidad, vivimos tanto en la mente, un noventa por ciento de tu vida es en tu mente o sea toda tu vida está en tu mente, entonces hacer de ese sitio un lugar bonito, a través de la meditación, del yoga, a través de una alimentación que te armonice y no te exacerbe tampoco, porque si afecta en tus emociones, en tu comportamiento, en tu carácter, totalmente lo que también ingieres, entonces es muy importante trabajar todos esos aspectos para tener equilibrio mental, que se ve en un buen discernimiento, en apertura hacia nuevas experiencias, nuevas ideas, nuevas situaciones, en el no juzgar ni a ti ni a los demás, que es algo difícil pero se puede lograr, con práctica, así como entrenar un músculo, entrenas también esa mente, pero ahora busco también bastante que esté en armonía lo mental, pero que esa mente esté al servicio de su corazón también porque aquí vamos en

un tema más profundo, siempre te dicen sigue a tu corazón, perfecto, pero tiene que haber siempre un equilibrio no todo puede ser todo corazón, sino ese corazón en servicio de la mente, de la razón, por algo tienes también un cerebro pero qué pasa, últimamente en este new age, digamos, mucho sigues a tu corazón ¿por qué?, eso me puse también yo a reflexionar porque nuestra sociedad es demasiado mental el mundo está demasiado mental o sea ya no hay un equilibrio, si no es un extremo de la mente que tanto así que piensas ya que todo lo que piensas y todos tus pensamientos son reales, son verdad y no necesariamente, entonces estamos ya muy energía Yan muy energía masculina, por eso también es que ahora en este cambio de era porque estamos pasando de era de piscis a era de acuario que pasa cada dos mil años entonces estamos conectando más con la energía yin, con la energía femenina, con la energía de la madre tierra, entonces esto se está viendo cada vez más, por ejemplo de que las prácticas de oriente como el yoga y la meditación están viniendo más a occidente, estas herramientas que ahora están para todos y también está libre la información en redes para que la gente también pueda también acceder a ellos, era de acuario es la información para todos ya nadie se guarda nada, todo es para todos, entonces sí es importante trabajar ese lado mental, pero siempre en conexión con tu corazón, con tu sentir, es muy muy importante conectar con tu sentir con un buen discernimiento para poder tomar buenas decisiones, porque si solo te dejas llevar por lo mental, la razón, la verdad que eres bastante infeliz, hay que conectar con ese corazón y te lo digo por experiencia propia para

realmente tomar decisiones que te hagan feliz, te hagan sentir una persona dichosa y vayas realmente por el camino que tu alma está destinada a estar.

De esas actividades para trabajar ese lado mental bueno, yoga, la meditación, mindfulness, la comida saludable, porque está ya sabes conectado, influye en cómo sientes, en como piensas, porque todo está conectado, tenemos 7 cuerpos no solo el físico, sino mental, emocional, astral, biológico, psicológico, entonces todo eso armonizar, también utilizo mucho el arte, también hago cerámica, escultura, siempre he dibujado, mi madre es artista, yo he estado siempre conectada con el arte, y el baile, hacemos static dance, hacemos también actividades de conexión siempre con la naturaleza, para poder equilibrar todos nuestros cuerpos, como lo mencioné anteriormente.

SOCIAL

12. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades se relaciona con este aspecto?

En realidad todas las actividades son sociales, porque estamos con un grupo de personas en el retiro, que van haciendo amigos, que va creando esa hermandad, y lo digo desde el aspecto como veo desde la organización y como guía de otras personas y también que tuve la experiencia de ser participante, lo cual me enriqueció mucho para conectar con ese otro lado, de cómo se siente la persona que recibe esa guía en un retiro específicamente, entonces se crea, por ejemplo con el grupo que yo tuve de un retiro al que asistí, una hermandad preciosa, que hasta ahora ya

pasó medio año, y seguimos hablando, se hacen conexiones bonitas, y otras persona de retiros que he guiado he visto que se ha creado una amistad bonita, incluido entre guía que soy yo y esas personas, que llegan a mí, por lo cual estoy sumamente agradecida porque siento que cada persona que llega, es por algo, tiene una razón detrás, al final los seres humanos somos seres sociales, siempre buscamos conectar con los demás, en realidad nunca estamos separados todos estamos unidos, y mientras más personas lleven este conocimiento, esta información, este sentir bonito, esta conexión con su sabiduría interior, no solamente va a quedar en ellos, sino que lo van a compartir con otros, no solamente hablando si no en su comportamiento, en su mirar, en su forma de ser y se crea como un efecto dominó, es como que uno llega, lo hace y se va contagiando esa energía para otros, y eso es lo que realmente yo deseo, que este planeta se vuelva un lugar donde se vea más gente conectado con la madre naturaleza, con dios, o como quieras llamarlo, universo, gran espíritu, que yo lo siento totalmente en la naturaleza, que está dentro de tu ser, de tu corazón, y así lograr tener cada vez más y más personas que tengan este mensaje, esta luz que se prende en su interior, y poder lograr que y puede sonar un poco soñador pero poder lograr que este planeta sea un lugar más bonito para las próximas generaciones, con personas más conscientes y con personas más conectadas con la naturaleza.

ESPIRITUAL

13. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?

Yo considero que todo es espiritual, que la vida es tanto, haber tú tienes dos piernas, la derecha puede ser por ejemplo tu lado espiritual y la izquierda tu lado material, y con las dos tú caminas y tienes equilibrio, entonces no es irte solamente hacia a un lado completamente material, o hacia un lado completamente espiritual, si no siempre como digo encontrar ese equilibrio, para poder caminar bien por la vida con esas dos piernas, ahora el lado espiritual específicamente yo siento que está en todo, si tú ves algo material, ya lo ves, lo tocas en sólido, pero si lo ves con super microscopio, es como millones de átomos moviéndose a la velocidad de la luz, todos conectados y al final todos somos uno, entonces todo es espiritual, lo que yo considero una persona espiritual o momentos espirituales, son realmente los momentos en que tu conectas con tu ser interno, con tu corazón, y ser una persona espiritual yo siento que más que nada es, que tipo de corazón tienes, de qué tipo de persona eres, puedes comer vegetariano y ser una persona densa, pesada, y puedes comer carne y ser un amor de persona, entonces eso de ser espiritual es demasiado relativo, y lo más importante es que tipo de persona eres y qué tipo de corazón tienes.

FÍSICO

14. ¿Cuáles son las actividades que relaciona con el aspecto físico? ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece?

Con el aspecto físico, bueno, se hacen caminatas, yoga, dependiendo del grupo que tenga un yoga más suave, un yoga más fuerte, siempre buscando el equilibrio en ambas partes, en el ying y yang, fuerza y flexibilidad, energía masculina y femenina, para que cada persona se equilibre con esas dos fuerzas que todos tenemos dentro, caminatas, en verdad acá en chirapa siempre estamos en constante ejercicio, ya que es un lugar grande y amplio. El yoga plenamente, el Yin Yag yoga, que es como esas dos fuerzas: fuerza y flexibilidad, el yoga terapéutico, pero si lo pones en plan así algo más retador: el yig yang yoya o power yog.

15. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?

Sí, por supuesto está totalmente inherente en el aspecto físico, porque dependiendo de que ingreses en tu cuerpo se va a ver reflejado en tu estructura física.

16. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿y cual o cuales usted ofrece?

En los retiros hacemos el healthy eating, todas las comidas son vegetarianas, porque estamos en un momento en que queremos conectar más con el plano sutil, porque siempre estamos en constante actividad en la ciudad, y acá la gente viene para conectar con su lado más sutil, más conectado con la naturaleza, con su yo interno, y para esto es importante llevar una alimentación suave y que no altere tus sentidos, que

	<p>te mantenga en calma, tranquilo y eso se logra, con una alimentación vegetariana, porque también si comiéramos carnes rojas, eso altera bastante a las personas, para las actividades que hacemos, por ejemplo que vamos a hacer el temazcal, si comes carne, es más complicado, te mueve el estómago, puedes arrojar, estar en constante ejercicio acá, más el clima, difícil mantener ese tipo de alimentación, entonces si es bien importante que sea una alimentación vegetariana, suave, que ayude en los procesos del cuerpo a desintoxicarse, de oxigenarlo, por eso es importante las verduras, que son lo único que tienen nitrógeno, el nitrógeno tiene oxígeno, y con ese oxígeno nuestro cuerpo se alcaliniza, y se mantiene sano, se mantiene saludable, un cuerpo ácido es donde entran enfermedades, un cuerpo alcalino, con un Ph neutro, ni muy alcalino ni muy ácido, en el equilibrio que estamos hablando todo el tiempo, hace que nos mantengamos saludables.</p>
	<p>AMBIENTAL</p> <p>17. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?</p> <p>Todo se realiza en la naturaleza, caminatas, expediciones, aventura, etc.</p>
<p>RECURSOS TURÍSTICOS</p>	<p>RECURSOS NATURALES</p> <p>18. ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>Visita a la quebrada Añaquiwi, cascadas de chapawanky, caminatas por el río.</p>

19. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su retiro?

Es super importante, yo elijo este lugar porque es hermoso y es pura naturaleza, la naturaleza, los árboles, la vida.

RECURSOS CULTURALES

20. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?

Chirikyacu que es más que todo actividades de arte

21. ¿Considera importante la cultura en sus retiros?

Personalmente me fascina, que hermosa es la gente acá en la selva, son super cálidos, alegres, con chispa, divertidos, relajados, entonces te hace salir siempre de tu burbuja en lima, con gente más estresada y con problemas, y eso me ayuda a generar ese ambiente de más relax, soltura, ligeros, fluyendo con la vida, y de hecho influye la energía que se siente en todos los participantes.

ENTREVISTADO: E3	
	ALOJAMIENTO
FACILIDADES TURÍSTICAS	<p>1. ¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?</p> <p>No tengo una empresa que se dedique a retiros, yo organizo retiros como un hobby.</p>
	<p>2. ¿Puede describir qué instalaciones considera que son necesarias para que un centro de bienestar pueda realizar las actividades de manera adecuada?</p> <p>Para mí, sobre todo, un wellness center es algo que te hace sentir bien, entonces todos los elementos de un wellness center, sea donde sea, desde la arquitectura, la ambientación, el dónde está, la energía dentro, los olores, los sonidos, es un sitio que tiene que hacerte sentir bien, seguro, cuando buscas wellness, sentirse seguro es lo más importante, esa seguridad puede ser interpretada de diferentes maneras, pero yo encuentro que sentirse bien y seguro, es lo más importante. Tiene que encontrarse espacios donde la gente pueda encontrarse, sentarse y hablar, para este tipo de retiro que hicimos es importante tener un espacio en común, una sala, donde uno se siente bien ubicada, con buena luz, con sonido, que se pueda grabar lo que haces, posicionamiento, lo que miras, para este retiro, pero un wellness center en general puede tener muchas facilidades, dependiendo del lugar en donde esta y que tipo de sitio es.</p>
	<p>¿Cuál es el estándar de instalaciones de un wellnes center?</p> <p>Bueno, empezando por las habitaciones y baños que sean cómodos mínimo, porque cuando uno está haciendo wellnes, uno siempre necesita de su cama,</p>

	<p>descansar, no solo es lo que haces afuera, el cuarto es un sitio importante. Un sitio de socialización también es importante, una zona donde se pueda comer, un espacio como esto también, (zona work-space) para que puedas estar con la gente del retiro o solo, y después depende mucho si es un sitio que va a tener piscina, o tiene un río, un gimnasio, una sala de masajes, que depende de la propuesta del centro de bienestar y lo que uno está buscando</p>
	<p>3. <i>Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su desarrollo adecuado ¿Cuál o cuáles de estos implementos crees que son necesarios que los centros de bienestar deben tener a disposición de los turistas y de los guías? ¿Por qué?</i></p> <p>Siempre se tiene que ver que la gente esté cómoda, es super importante la estructura, de tener almohadas, mats, de tener cosas que puedan crear confort.</p>
	<p>ALIMENTACIÓN</p>
	<p>4. <i>Cuando usted elige un centro de bienestar ¿Considera importante que tenga una zona de cocina y comedor? ¿Por qué?</i></p> <p>Si porque creo que el comedor, es un sitio donde la gente se aglomera y terminas pasando tres momentos importantes del día ahí y se separa de las otras actividades.</p>
	<p>PERSONAL ESPECIALIZADO</p>
	<p>5. <i>¿Puede comentarnos si usted sólo organiza los retiros o también los guía?</i></p> <p>Solo organizo.</p>

6. ¿Tiene usted colaboradores en su empresa? Si usted los tiene, ¿Cuándo organiza el cronograma de actividades usted toma en cuenta la especialidad de cada uno para ponerlo a cargo de la actividad?

Absolutamente, es la parte más importante, quién va a guiar el retiro, tienes que tener absoluta confianza que la persona que lo haga, haga lo que dice que puede hacer, la base de organizar un retiro es la persona que va a guiarlo es una persona capacitada para hacer lo dice que hace, no importa qué terapia sea lo haga lo mejor posible y tener experiencia con esta persona antes de hacer el retiro es crucial, no puedes llegar con una persona sin haber tenido con esta persona

7. ¿Puede comentarnos si todos sus retiros en San Roque de Cumbaza son con los mismos cronogramas? Y si es diferente uno del otro

Ahora estos dos que organizo, son parecidos, desde ubicación, cronograma, programas diferentes, pero formatos muy parecidos.

8. Respecto al conocimiento de las prácticas que los guías realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?

Recibimos mucho conocimiento, porque recibes información canalizada, entonces recibes mucha información, no entiendo lo que te refieres a través de la práctica, pero es haciendo lo que tu recibes, bueno, es que depende de lo que es el retiro, en este caso no, es una persona que está en un viaje espiritual muy profundo, tiene un entrenamiento, como es algo espiritual, es una cosa conectada a al don de la persona, las personas tienen que tener un don, que

	<p>tenga una conexión con lo que hacen, si no para mí solo sería un curso, no un retiro.</p> <p>9. ¿Usted considera importante la experiencia del o la guía? ¿Por qué?</p> <p>Super, esencial, yo creo que tu entender la experiencia de tu guía. Para la venta a otras personas, para que sea una venta justa, porque tú no puedes vender a alguien como increíble, si es alguien con media experiencia, tienes que ser realista con lo que ofreces, eso es crucial porque es así que creas confianza con la gente, le gente va a querer volver, este retiro tenía 4 participantes que volvían a participar, tú tienes que tener experiencia antes con tu guía, para que lo entiendas.</p>
	<p>ACCESIBILIDAD</p>
	<p>10. ¿Los participantes de los retiros se preocupan por conocer si la carretera hasta el centro de bienestar en donde se realizará el evento es de fácil acceso?</p> <p>No, yo creo que cuando las personas hacen un viaje así, obviamente quieren sentirse lo más seguro posible, quien lo maneja es lo más importante que la carretera, la carretera es parte del sitio, y uno debe aceptar donde uno está.</p>
<p>ACTIVIDADES</p>	<p>MENTAL</p> <p>11. ¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</p> <p>Para mí, wellnes es muy relacionado a la meditación, tanto mental como espiritual están muy unidos por la meditación, pero me ayuda con lo mental también, existen muchas maneras de meditar, pero yo siento que, para mí, mi pilar central es la meditación.</p> <p>12. ¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?</p>

	<p>Dentro del programa hay meditación, pero es un retiro meditativo porque tenemos que estar en concentración cinco a seis horas al día.</p>
	<p>SOCIAL</p>
	<p>13. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades se relaciona con este aspecto?</p> <p>El social es muy importante cuando tú eres es que está organizando, hacer sentir que todo el mundo tenga lo que necesita, siempre presentar a la gente una a la otra, observar a cada uno, es mucho de observación y crear un ambiente en donde la gente se sienta bien.</p>
	<p>ESPIRITUAL</p>
	<p>14. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?</p> <p>Es una pregunta difícil de contestar, es muy profunda no, pero yo siento que todo el trabajo que hicimos en este retiro era para conectar cada uno con luz, con su propio espíritu, con su propósito mayor.</p>
	<p>FÍSICO</p>
	<p>15. ¿Cuáles son las actividades que relaciona con el aspecto físico? ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece?</p> <p>En este retiro no tuvimos mucho la oportunidad de realizar muchas actividades, estar en la naturaleza, solo estar acá, hace que el estado físico este bien, es lo que más impactó al estado físico. Ir a bañarse al río, sentir la lluvia, las diferentes horas del día, el amanecer, todo esto para mí es el físico.</p>

	<p>16. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?</p> <p>Si, por que lo que uno come define mucho como uno se siente, si es una comida natural, balanceada, rica uno se siente bien, liviano.</p>
	<p>17. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿y cual o cuales usted ofrece?</p> <p>En este caso, la vegana, recomendada para todos, pero había las dos opciones (vegana y no vegana), yo no creo que uno tiene que ser vegetariano o vegano para que uno sea saludable pero siempre una cosa balanceada, cosas no pesadas, cosas no procesadas, comidas sin mucha sal, cuanto más natural, más saludable.</p>
	<p>AMBIENTAL</p>
	<p>18. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?</p> <p>Vinimos a buscar la naturaleza, la naturaleza era parte de la propuesta, estar en un sitio donde podíamos estar alimentados de la naturaleza, no pudimos hacer caminatas porque estábamos cansados, fue un trabajo muy intenso, pero hubiera sido rico hacer caminatas también.</p>
<p>RECURSOS TURÍSTICOS</p>	<p>RECURSOS NATURALES</p> <p>19. ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>No salieron del Lodge.</p>

	<p>20. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su retiro?</p> <p>Fue esencial, y el último que yo hice también, la idea era realmente muchas de las personas que vinieron al retreat tienen una vida muy urbana, muy rápida, muchas distracciones, mucha bulla, están ocupadas de mañana de mañana hasta la noche, con sus teléfonos. Entonces la idea era transportar a la gente, por eso la idea de retiro, a un sitio de naturaleza, tan solo estando acá ayuda a la gente a conectar, la naturaleza ayuda mucho.</p>
	<p>RECURSOS CULTURALES</p>
	<p>21. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>No salimos del lodge, nuestro retiro fue más para estar en talleres de meditación profunda por lo que no necesitábamos salir.</p>

<p>ENTREVISTADO: E4</p>	
	<p>ALOJAMIENTO</p>
<p>FACILIDADES TURÍSTICAS</p>	<p>1. ¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?</p> <p>Yo tengo una empresa de yoga y yoga aéreo, llamado Ankay air y yoga, ahí ofrezco clases de yoga, clases de yoga aéreo y más que nada eso, y bueno retiros desde el dos mil diecinueve, ofrezco también experiencia como retiros y “Full Day” o retiros de más de tres días.</p>

2. ¿Puede describir qué instalaciones considera que son necesarias para que un centro de bienestar pueda realizar las actividades de manera adecuada?

Primero comodidad, todo lo que ello implique, están los dos lados como el hotelero, buenas piezas(habitaciones), baños cómodos, agua caliente, aunque en la selva no se necesita tanto, pero en el fondo espacios cómodos para que la gente se sienta a gusto, porque uno también espera que la gente vuelva y por el otro lado que tenga un espacio de Yoga.

3. Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su desarrollo adecuado ¿Cuál o cuáles de estos implementos crees que son necesarios que los centros de bienestar deben tener a disposición de los turistas y de los guías? ¿Por qué?

Bueno en mi caso que hago yoga aéreo es muy necesario que tenga buena estructura, un techo con buena estructura donde yo pueda montar los columpios, que tenga implementos de yoga como mat de yoga, ladrillos, idealmente cuerdas de yoga, bloster, cojines de meditación, es importante que tenga artículos de yoga porque no es muy cómodo que la gente viaje con sus artículos como que viaje con su mat de yoga, por ejemplo. entonces eso por un lado una sala de yoga amplia también para que estemos a gusto, cómodo, sobre todo en el tema de yoga aéreo que hay mucho movimiento del columpio, el espacio en el fondo, cada persona abarca un espacio de metro y medio aproximadamente , y también tiene que ser un espacio grande y también lo que a mí me gusta mucho ver cuando voy a organizar algo es que tenga buenas

vistas porque es importante cuando la persona se dispone a practicar que este en un espacio que le guste, que sea lindo y sobre todo si uno ofrece un retiro que es también ofrecer algo más turístico que pueda encontrarse con la naturaleza dentro de su práctica, y no que vaya a encerrarse en una sala, o que tenga ventanales o que tenga como en el caso de chirapa espacios abiertos que uno ve y también que tenga contacto con el sonido de la naturaleza, ósea que puedas sentir el viento, que puedas sentir el río, si es que tiene río que puedas sentir los insectos los animales que conviven ahí, creo que es súper importante también porque la persona siente que está practicando efectivamente dentro de la naturaleza y no es como donde yo doy clases en Santiago, entonces no es lo mismo que estar en Santiago que te vas a encerrar en una sala blanca, claro todo bonito que tiene su altar y todo pero en el fondo sigues estando como en algo más ciudadano, entonces al ofrecer retiros me interesa mucho que tenga una vista bonita, una vista panorámica, para que la persona se sienta realmente inserta en la naturaleza.

ALIMENTACIÓN

4. *¿Cómo se gestiona el servicio de alimentación en su centro de bienestar?*

Sí, por supuesto, porque es super importante que el hospedaje ofrezca ese servicio, que tenga una cocina primero para que la gente tenga la autonomía de ir y servirse un té, un café, un agua, lo que quiera en el momento que quiera, que si alguien tiene una alimentación especial, por ejemplo es celíaca, alguna alergia alimentaria, vegana y el lugar no ofrece esa

alternativa, la persona pueda cocinar , también para poder ofrecer talleres, yo en el primer retiro que hice, ofrecí un taller de cocina vegana, entonces era todo simple, era como leche vegana, pancito express, como cosas que uno puede hacer rápidamente en su casa, pero si fue super necesario, tener una cocina amplia para que las personas además de la experiencia pudieran mirar estar ahí, entonces sin estar toda apretada entonces es súper importante y sobre todo muy importante que brinden el servicio de alimentación y la alimentación que uno requiere, en el caso del yoga se requiere alimentación vegetariana o en mi caso vegana porque personalmente soy vegana pero y también por lo tanto siempre incluye la comida vegana, entonces es necesario que brinde además de comida, que te de la opción de que sea por ejemplo si viniera alguien celíaca, que también pueda tener la opción de comer lo que se ofrece, es importante que ofrezcan el servicio de comida porque no hay forma de hacer una actividad si es que no tienes la comida o que la traigan de afuera es más complejo entonces es súper importante que tenga una cocina o que tenga una persona que cocine que ofrezca las opciones, que también sea sabroso, mucha gente dice que voy a comer comida vegana en este retiro, voy a echar de menos la carne, porque quizá la comida vegana es insípida pero que no solo ofrezca el servicio de comida vegana si no de una buena comida vegana.

PERSONAL ESPECIALIZADO

5. *¿Puede comentarnos si usted sólo organiza retiros o solo los guía? ¿Tiene usted colaboradores en su empresa?*

Los organizo y los guío, este es el primer retiro que sí lo hago con otra persona.

6. ¿Tiene usted colaboradores en su empresa? Si usted los tiene, ¿Cuándo organiza el cronograma de actividades usted toma en cuenta la especialidad de cada uno para ponerlo a cargo de la actividad?

Siempre los hacía sola, pero ahora debido a que ya no vivo en Perú, y bueno porque ha crecido esto de los retiros ya es más fácil reunir la gente, es más rápido el tema de llenar los cupos, y ahora estoy asociada con Adriana que es mi amiga, y también es publicista, entonces ella me ayuda con el marketing y en este caso me ayudó en el pre retiro, la organización en cuanto a marketing, publicidad, pero también vino para hacer la fotos, el audiovisual ir generando contenido en redes, entonces sí es el primer retiro que trabajo con alguien.

7. ¿Puede comentarnos si todos sus retiros en San Roque de Cumbaza son con los mismos cronogramas? Y si es diferente uno del otro

Si, todos son diferentes, no me gusta ofrecer el mismo retiro, porque cada uno es único e irrepetible, primero porque la persona también, no solo te paga el hospedaje, la estadía, las clases de yoga si no también te paga un concepto, entonces cuando uno crea un concepto de retiro, la idea es que también uno ofrezca eso el privilegio de vivir esa experiencia que es única, entonces nunca repito, se repiten algunas actividades que son fijas como el exudación en el río, como el temazcal pero siempre es ir ofreciendo un cronograma nuevo de acuerdo al concepto que se está haciendo y

también ofrecer que es único que no se va a repetir, siempre trato de hacerlo diferente no solo ofrezco yoga también lo mezclo con astrología, entonces las actividades de astrología también son diferentes una de la otra, desde el primer retiro hasta ahora han sido actividades diferentes, en cuanto a la astrología y al yoga.

8. *Respecto al conocimiento de las prácticas que los guías realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?*

Me formé con maestros de yoga y yoga aéreo, además de ser practicante, fui practicante un par de años luego ya me formé como instructora de ashtengin baun yoga con un maestro que tiene su propia escuela que lleva más de treinta años en la formación de yoga y me forme con yoga aéreo también con la escuela internacional de yoga aéreo, danza y pilate, que es una escuela que lleva más de quince años aproximadamente, que se encuentra en España y bueno también me formé con esa maestra, he llevado un diplomado de dos años de astrología, entonces todo lo que enseñó ha sido además de práctica primero, ha sido formaciones “serias” formaciones certificadas.

ACCESIBILIDAD

9. *¿Los participantes de los retiros se preocupan por conocer si la carretera hasta el centro de bienestar en donde se realizará el evento es de fácil acceso?*

Poca gente, porque en general eso también se menciona en el cronograma cuando yo publicito un retiro, primero hago una publicidad general que es el afiche, la información base, pero cuando la gente

	<p>escribe y dice quiero esto, quiero hacer esto, ahí yo le envío otra información, que es la información del cronograma, que es mucho más específica, explica actividad por actividad, tiene un fondo de un pdf de quince, veinte páginas, en donde se explica todo y ahí se menciona que incluye transporte completo, ósea no incluye ticket aéreo pero si el transporte completo entonces al instante que tú le dices te van a ir a recoger al aeropuerto y va la persona y dice bueno ok y no se preocupa de ir y volver, solo me paso un caso de que organice algo allá en chile y era de Santiago a Algarrobo que es como ir de Lima a las playas del sur, una cosa así, porque es playa, son dos horas de camino, entonces ahí la gente sí se preocupaba por la ruta, como qué ruta tengo que tomar como me voy porque me voy conduciendo, pero en este caso que implica volar a otro lado y se ofrece el transporte la persona se despreocupa y esa también es la idea no, que la persona no se preocupe, si la ruta está bien o mal si no que en el fondo, uno le diga bueno te voy a buscar y ya la ruta es accesible, y bueno hay gente, por ejemplo una chica que llegó de noche con camino húmedo medio lluvia , ella me decía el camino es muy complicado, tiene muchas curvas, porque voy de noche, voy en la mototaxi, y ahí claro se le explica, pero en el fondo es muy poca gente la que te consulta si es que tu incluyes ya el transporte porque la idea al pagarte esto también es que se quieran despreocupar.</p>
ACTIVIDADES	<p>MENTAL</p> <p>10. ¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</p>

Bueno la práctica misma de yoga, y ya viajar a un retiro tiene un aspecto mental, porque lo que uno ofrece finalmente es que tu mente se desconecte un poco de la rutina, entonces creo que ya el viajar, tomar un vuelo, irte a otro lado, tomar un bus, irte a otro lado, etc. Trasladarte de un lugar a otro ya es un aspecto que cambia tu chip en la mente, o sea ya estás dejando tus responsabilidades en un lugar y te vas a otro donde no requieres responsabilizarte de nada, en cuanto a las prácticas también, uno ofrece ayudar o ser también como un soporte más de la salud mental de las personas, mucha personas a veces obviamente van al psicólogo, hacen otro tipo de terapia holística, y todo y la práctica es un sustento más dentro de tu salud mental, pero también siempre trato de ofrecer actividades en donde primero por un lado compartamos, nos riamos, creo que eso ayuda mucho a la salud mental, a estar con gente, conocer gente, compartir con gente, reírte, relajarte con personas, la sociabilidad ayuda mucho al tema de salud mental, pero sobre todo también terapia, terapias ancestrales, como el temazcal porque es donde tú puedes abrirte, ser vulnerable y decir pucha, me paso esto me siento así, tuve este episodio en la vida, o mi familia tiene esta enfermedad, entonces donde hacemos como una camita de apoyo entre todos para lo que cada uno está viviendo, creo que es súper importante y eso se da en todo como acá estamos todo veinte cuatro siete se da de qué estamos comiendo y todos contamos nuestra experiencia de vida, y anécdotas, y cosas dolorosas, cosas simpáticas, como cuando ya está en un terapia más intensa como un temazcal, donde ahí ya afloran muchos sentimientos, uno llora, uno suelta, y bueno

como actividades más relajadas como exfoliarse en el río también, quizá ahí uno cuenta cosas muy dolorosas, pero sí de todas maneras, la socialización ayuda mucho al tema mental.

11. ¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?

Las prácticas fijo, las sesiones de astrología también, algún tipo, dependiendo del concepto, trabajar con astrología que también es autoconocimiento y creo que eso es como el concepto siempre, autoconocimiento, cosas que nos ayuden en el autoconocimiento y bueno en este retiro se ofreció temazcal, armonización con sonidos, un viaje a Chazuta que hicimos antes de llegar a chirapa manta, donde conocimos la cerámica, hicimos paseo en bote, nos bañamos en el río, hicimos exfoliación en el río también, y bueno ahora en el retiro que viene voy a ofrecer un baño de florecimiento, una ceremonia de cacao con danza, y bueno eso en general.

SOCIAL

12. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades relaciona con este aspecto?

Es un aprendizaje súper grande para mí como guía, cada año lo he pulido más, pero siempre es un desafío porque tú no sabes, conoces a cada persona pero no sabes cómo vamos a funcionar todos en un grupo, cada uno tiene su personalidad, hay gente que es muy calladita, no habla mucho como hay gente que es súper así y quiere todo y arma el grupo entonces que al final siempre se da algo súper perfecto como de que el grupo que está se tiene que equilibrar bien, pero es tema para mí también cómo unificar a todas las

personas, y aunque sean todos muy diferentes como hacemos esta unión y generamos un vínculo, nos abrimos a conocer a la otra persona, en ese sentido como guía de retiros eh aprendido a pulir este aspecto como nutrir al grupo y que cuando nos vamos de acá tenemos un vínculo que no se va a romper porque compartimos una experiencia única.

Si siempre se hace una dinámica de grupo inicial, primero se hace un grupo de WhatsApp, antes de reunirnos todos, en donde hablemos antes, conversemos así como en general, ya cuando nos conocemos fluye más el grupo de WhatsApp, después ya cuando llegamos y nos vemos a la cara siempre una dinámica de grupo, a mí me gusta dar collarcitos siempre compro collarcitos o algo que te puedas poner, y estemos todos identificados, que cada uno se presente, y trato de hacer siempre una pregunta inicial dependiendo del concepto, por ejemplo recuerdo que en un retiro de yoga aéreo detox que hice, la pregunta era qué emoción quieres desintoxicar, entonces siempre son preguntas emocionales que por así decir empujan a la persona a que se abra emocionalmente y cuando tú te abres emocionalmente, inmediatamente la otra persona siente empatía y se conecta contigo y ya rompe la barrera de yo no te conozco, y la persona que está contando su experiencia también tiene que confiar en la que está hablando, entonces inmediatamente se genera un momento de vulnerabilidad en donde ya todos nos vemos como humanos, hace que todo fluya más rápido y después un abrazo grupal en general al inicio, y trato de meter una actividad inicial como la exfoliación en el río, donde ya estamos todos así casi

calatos, bañándonos y se da una dinámica, como échame aquí en la espalda, entonces también actividades donde nos permitan tocarnos, estar cerca, y también cuando cerramos esto de presentarnos la pregunta emocional, o algo así, también abrazo grupal, mirarnos a los ojos como esas cosas que hacen que tengas que confiar en la otra persona para que después ya nos relajemos.

ESPIRITUAL

13. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?

Creo que es tan amplio que no tiene una descripción y es tan personal también, que es difícil describirlo, para mí personalmente el término espiritual tiene que ver con enfrentarse a quien eres, enfrentar que es lo que realmente eres y romper todas estas cosas aprendidas, enseñadas o lo que uno nomas quiere mostrar si no como ser honesto, lo espiritual tiene que ver con la honestidad con uno mismo, tiene que ver con nutrir la bondad a través de la disciplina, porque una persona puede querer ser espiritual pero si no tiene disciplina y no trabaja en sí es muy difícil poder lograrlo, entonces creo que es un tema super volátil como este tema de trabajar en ti misma, que te auto observes, pero también es muy material, muy tangible como la disciplina, no necesariamente hacer yoga, si no para la disciplina espiritual que lleves es algo de todos los días un poquito, todos los días tienes que nutrir a este ser que está detrás de este cuerpo y que necesita sacar todo lo bueno y lo malo, también creo que el proceso espiritual tiene que ver con enfrentarse con alegría a las cosas mala, sabemos que la vida a

veces nos presenta situaciones super dolorosas y desde ahí cómo actúo y que también es el tema de no perder la alegría en los momentos más dolorosos es como lo que nos hace trabajar nuestro espíritu nos hace engrandecer nuestro espíritu, y bueno también esta frase que está muy manoseada pero que es tan real para describir la espiritualidad que es como buscar la mejor versión de uno mismo, cómo puedo nutrirme más, para tener una vida que quiero, y también tiene que ver con eso con buscar la vida que quiero tener, como quiero existir, que es lo que mi espíritu realmente desea.

FÍSICO

14. ¿Cuáles son las actividades que relaciona con el aspecto físico? ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece?

Lo que yo ofrezco es yoga y yoga aéreo en lo físico, ¿qué actividades relaciono con el aspecto físico?, bueno las que uno se mueva, donde uno pueda sentir su cuerpo, pueda sentir sus articulaciones, pueda sentir su respiración, pueda sentir sus extremidades, su centro, cualquier actividad donde uno necesariamente tenga que estar presente conectado con el cuerpo, todo lo que sea movimiento, incluso puedes estar sentado moviendo las muñecas o tocándote los pies, o también correr una maratón de diez kilómetros pero finalmente tiene que ver con decidir mover la energía, no dejarle estancada, decidir que la energía que cargo se mueva y se renueve, a través del físico, de todas las maneras infinitas que tiene el cuerpo de moverse, cada parte del cuerpo es abundancia, entonces al ser abundante tenemos muchas opciones de movimiento, muchas opciones de descargar energía, como que lo

físico siento que todo lo que yo puedo hacer para sacar un poquito del cuerpo toda la carga energética que tengo.

Todas las que podamos movernos, pueden ser actividades más artísticas como la danza, el canto, el yoga, como las actividades no tan artísticas, como nadar, correr, etc.

15. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?

Sí claro, porque como lo que comemos, voy a tomar unas palabras que dijo Claudia, qué decido comer, con qué decido nutrirme también es una decisión, creo que cuando tenemos la conciencia de ya no tanto por el deseo, como ¡Uy que rico!, no tanto nutrir lo sensorial si no que decidir voy a comer esto porque me nutre o en mi caso voy a comer esto porque no daña a ningún animal, como a través del veganismo que también para mí es como una bandera de lucha, es un tema muy potente en mí como esa necesidad de no dañar ningún otro ser a través de lo que como, entonces creo que sí tiene mucho que ver con todo y bueno en tu cuerpo se manifiesta cuando uno come mal el cuerpo lo siente, la mente también lo siente.

16. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿y cual o cuales usted ofrece?

Solo una vez ofrecí un taller de alimentación consciente, que era hacer preparaciones rápidas y fáciles, con pocos ingredientes para el día a día, que era hacer leches vegetales, pancitos exprés tipos chapati, hacer postres rápidos, como cocadas, y solo una vez lo ofrecí, pero también siempre que ofrezco

	<p>retiro lo hago con una alimentación vegana para también desde ahí meter por debajo un poco esto de que nos alimentemos conscientemente, por lo menos para mí tiene que ver por supuesto con que sea nutritivo y sano pero creo que yo llevo más a que seamos conscientes de que podemos alimentarnos sin dañar a otro ser y que podemos vivir en un mundo sin explotación.</p>
	<p>AMBIENTAL</p>
	<p>17. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?</p> <p>Ninguna, pero creo que la actividad que ofrezco es estar fuera, estar en un espacio natural y eso inmediatamente te conecta, con cómo al estar en un espacio natural la persona se hace consciente de que tiene que cuidar la naturaleza, de que tenemos que cuidar a los animales, y es como también he leído por ahí todos quieren disfrutar de ambientes naturales, pero nadie trabaja por cuidarlos, es cómo lo mismo cuando tú te vas a un retiro, te vas a un viaje dentro de la naturaleza, te haces consciente de que todo lo que está tenemos que cuidar, entonces creo que en ese sentido no hay ninguna actividad ambiental que ofrece específicamente, pero ya solo el hecho de trasladarte a un lugar natural, te hace ser consciente de la importancia de cuidar los espacios naturales.</p>
<p>RECURSOS TURÍSTICOS</p>	<p>RECURSOS NATURALES</p> <p>18. ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>San Roque de Cumbaza, creo que el río.</p>

	<p>19. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su retiro?</p> <p>Muy importante porque es un espacio de dispersión, sobre todo cuando uno está absorto en la naturaleza, y sobre todo en un río por ejemplo, te lleva a un estado de relajación mental inmediato, o sea tú le estás diciendo a tu mente que se puede relajar, y también abre memorias ancestrales, aunque tu no estes mucho en la naturaleza, tus células ya son quizá más antiguas que tienen memorias más antiguas, inmediatamente viene el recuerdo de felicidad de sensación de bienestar, entonces es súper importante que esté presente la naturaleza.</p>
RECURSOS CULTURALES	
	<p>20. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>No visitamos ninguno, pero algunas del grupo en sus tiempos libres salieron a caminar al pueblo y compraron cacao, chocolate, yo creo que eso es un poco de cultura.</p>

ENTREVISTADO: E5	
	ALOJAMIENTO
FACILIDADES TURÍSTICAS	<p>1. ¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?</p> <p>Tengo una empresa independiente. Hago coaching de vida, ayudo a las personas a descubrir los desafíos que tienen en su vida y hacer una vida mejor</p>

2. ¿Puede describir qué instalaciones considera que son necesarias para que un centro de bienestar pueda realizar las actividades de manera adecuada?

Creo que debe ser un espacio cómodo para quedarse y descansar, debe tener instalaciones que les permitan relajarse porque cuando los participantes están estresados o incómodos es más difícil profundizar en la curación y debe haber un espacio privado donde puedan reunirse.

3. Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su adecuado desarrollo ¿Cuál o cuáles de estos implementos usted tiene a disposición para los turistas en sus instalaciones?

Definitivamente no solo colchonetas de yoga, almohadas, algo donde las personas puedan acostarse cómodamente, acceso a la electricidad en caso de que el facilitador necesite acceder su teléfono o radio, música, algún elemento para cubrir, cómo cubrir un espacio abierto en caso de lluvia. Siempre es bueno tener un espacio con agua disponible para beber, algo así como cosas son una ventaja, impacta en el hotel en base a lo que tienen y lo que ofrecen.

¿Y los espacios? ¿Necesitas shalas de yoga?

Sí, como un shala de yoga o maloca, o algún espacio cubierto donde la gente pueda reunirse, no tiene que ser un espacio sagrado pero algún lugar es privado, donde la gente del hotel no va a interrumpir los talleres.

ALIMENTACIÓN

	<p>4. <i>Cuando usted elige un centro de bienestar ¿Considera importante que tenga una zona de cocina y comedor? ¿Por qué?</i></p> <p>Sí, comer juntos es una experiencia que crea vínculos afectivos y cuando la gente viene es importante tener un espacio para comer juntos, cuando tienes cocina es fácil tener comidas allí en lugar de salir o pedirlo.</p>
	<p>PERSONAL ESPECIALIZADO</p>
	<p>5. <i>¿Puede comentarnos si usted sólo organiza los retiros o también los guía?</i></p> <p>Los organizo, pero algunas veces también los guío.</p>
	<p>6. <i>¿Tiene usted colaboradores en su empresa? Si usted los tiene, ¿Cuándo organiza el cronograma de actividades usted toma en cuenta la especialidad de cada uno para ponerlo a cargo de la actividad?</i></p> <p>A veces trabajo con otras personas</p> <p><i>¿Puedes explicar un poco más?</i></p> <p>Por ejemplo, cuando quiero un baño de sonido y solo toco algunos instrumentos que pueden no ser útiles para un baño de sonido completo, contrato a un arpista para tocar. Miro a personas que tienen una mentalidad similar, o entiendo la energía que quiero usar.</p>
	<p>7. <i>¿Puede comentarnos si todos sus retiros en San Roque de Cumbaza son con los mismos cronogramas? Y si es diferente uno del otro.</i></p> <p>Cronogramas diferentes, depende del retiro, por lo que puede ser como hacer sanación a través de sus canales a la agresión de vidas pasadas, recuperación, reflexión sobre la familia, experiencias</p>

	<p>de vinculación, las actividades que hagamos dependen del tema del retiro.</p>
	<p>8. <i>Respecto al conocimiento de las prácticas que los guías realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?</i></p> <p>Bueno, hice algunas certificaciones con personas que tienen experiencia en coaching en Estados Unidos, pero sobre todo es experiencia.</p> <p><i>¿Usted considera importante la experiencia del o la guía? ¿Por qué?</i></p> <p>Sí, definitivamente porque el conocimiento es una cosa, pero la experiencia es completamente diferente. Alguien necesita tener experiencia para hacer un buen trabajo, pero todos comienzan en algún lugar, tienes que obtener experiencias practicando, creo que es importante si alguien no tiene experiencia asociarse con alguien que lo tiene, para que pueda obtenerlo y luego pueda hacerlo por sí mismo.</p>
	<p>ACCESIBILIDAD</p>
	<p>9. <i>¿Los participantes de los retiros se preocupan por conocer si la carretera hasta el centro de bienestar en donde se realizará el evento es de fácil acceso?</i></p> <p>No creo que se preocupen por eso, creo que si están preocupados por eso tienen cosas en las que trabajar.</p>
<p>ACTIVIDADES</p>	<p>MENTAL</p> <p>10. <i>¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</i></p> <p>Generalmente el aspecto mental es tener paz mental y en el corazón, no tener tanto estrés o ser capaz de manejar el estrés.</p>

	<p>11. <i>¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?</i></p> <p>Meditación, movimiento corporal, diferentes trabajos para ayudarlos a lidiar con encontrar y lidiar con problemas, problemas como traumas o experiencias.</p>
	<p>SOCIAL</p>
	<p>12. <i>¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades relaciona con este aspecto?</i></p> <p>El aspecto social es sentirse cómodo en su entorno social, no necesariamente tener muchos amigos, sino sentirse cómodo con la cantidad de amigos que tiene y saber su lugar en la sociedad.</p> <p>Las actividades girarán en torno a la integración de la información que tienes en las conversaciones uno a uno y trabajándolas, y luego hago "get to know you" o actividades de vinculación que ayudan con las actividades sociales.</p>
	<p>ESPIRITUAL</p>
	<p>13. <i>¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?</i></p> <p>El bienestar espiritual se trata de sentirse cómodo con lo que crees, no se trata de religión sino de tu espíritu interior y cómo se relaciona con el valor y el universo y sentirse cómodo con lo que crees.</p> <p>Las actividades relacionadas serán profundizar en tu práctica de lo que sea, digamos meditación o ceremonias que tengas en base a lo que crees.</p>
	<p>FÍSICO</p>

	<p>14. ¿Cuáles son las actividades que relaciona con el aspecto físico? ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece?</p> <p>Movimiento corporal, comer saludable y en mis retiros ofrezco comida saludable y movimiento corporal.</p>
	<p>15. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?</p> <p>Por supuesto, porque si no tienes una alimentación saludable, tendrás una disfunción en tu cuerpo, por lo que no tendrás una mente, un cuerpo o un espíritu sanos.</p>
	<p>16. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿y cual o cuales usted ofrece?</p> <p>Alimentación saludable.</p>
	<p>AMBIENTAL</p>
	<p>17. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?</p> <p>No mucho para ser honestos, dondequiera que estemos, tratamos de ser conscientes, por ejemplo, si eres de un ecolodge, tratamos de usar productos orgánicos y no poner nuestros desechos en el medio ambiente, pero no tenemos talleres sobre conciencia ambiental en específico.</p>
<p>RECURSOS TURÍSTICOS</p>	<p>RECURSOS NATURALES</p> <p>18. ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>La cascada de Huacamaillo.</p>

	<p>19. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su retiro?</p> <p>Estar en la naturaleza misma es sanador, desconectar es un ambiente sanador, contribuye a profundizar en ti mismo cuando no tienes distracción tecnológica, y la gente busca ese tipo de programas.</p>
	<p>RECURSOS CULTURALES</p>
	<p>20. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>Trabajo para la comunidad y permacultura en el pueblo, en general creo que es importante integrar a la comunidad si es posible en el retiro, por ejemplo, respetando los modales de la cultura, simplemente siendo conscientes y respetuosos de la cultura porque la mayoría de los trabajadores son locales.</p>

<p>ENTREVISTADO: E6</p>	
	<p>ALOJAMIENTO</p>
<p>FACILIDADES TURÍSTICAS</p>	<p>1. ¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?</p> <p>Mi empresa es un taller, un estudio de cerámica, que se enfoca en integrarlo con la meditación, y el ritual, y el corazón es mi trabajo como artista, en el voy a través de viajes, voy expandiendo mi trabajo para juntarlo, además de clases, mis propios trabajos, mis propias piezas, también emprendí en hacer los retiros uniéndose con el arte.</p>

2. ¿Puede describir qué instalaciones considera que son necesarias para que un centro de bienestar pueda realizar las actividades de manera adecuada?

Debe tener un espacio de compartir, donde no solamente uno coma entre todos, si no uno también pueda, descansar, leer, jugar, estar, sin necesidad de estar solo en su cuarto retraído, sino un lugar de encuentro, también es importante tener un lugar de meditación, un lugar de silencio, donde puedas hacer actividades de mayor interpretación, y también poder estar en esos espacios conectados con la naturaleza, no solo estar retraído, si no también quizás, un espacio para disfrutar, un espacio sagrado de agua, un mirador de estrellas, que se yo, que este tipo de espacios nos dan la posibilidad de hacer experiencias más profundas.

3. Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su adecuado desarrollo ¿Cuál o cuáles de estos implementos usted tiene a disposición para los turistas en sus instalaciones?

En realidad, un centro de bienestar debe estar preparado para todo y depende del enfoque que le estén dando, ahí ya yo creo que tiene que ver con el conocimiento de cada espacio y hacia donde lo quiere llevar, hay muchas cosas que pueden ser importantes, comenzando en sí con el espacio sagrado, convertir un espacio sagrado y eso involucra, honrar a los elementos, honrar a la tierra, al agua, el aire, al fuego y de qué manera estos espacios te involucran un poco más de esa manera, que no solamente se vea bonito, si no que puedas conectarte un poco más, ósea

cuando tienes un espacio que está muy preparado para hacer cosas físicas, tienes que ver qué cosas físicas puedes hacer, porque el yoga no solo es, quizá también pueda ser kun fu, y necesitas otro tipo de materiales, para el yoga tienes un espacio natural, que se yo, depende de hacia que lugar quieres ir, en mi caso si yo hiciera un lugar, sería un taller de arte de todas maneras, porque yo lo juntaría con eso y lo profundizaría un mucho más, entonces necesitaría materiales y un espacio donde las personas puedan hacerlo con comodidad y que no les falte nada.

ALIMENTACIÓN

4. *Cuando usted elige un centro de bienestar ¿Considera importante que tenga una zona de cocina y comedor? ¿Por qué?*

Sí, de todas maneras, te da una libertad de, no solamente si haces un retiro, y tienes un montón de gente a la que hay que prepararle, si no también cuando tienes estadías cortas, también tienes la libertad de que esas personas puedan conseguir su propia comida, cocinarse, jugar con los alimentos de la localidad, y es super importante tener un espacio para la cocina.

PERSONAL ESPECIALIZADO

5. *¿Puede comentarnos si usted sólo organiza los retiros o también los guía?*

Los organizo y los guío.

6. *¿Tiene usted colaboradores en su empresa? Si usted los tiene, ¿Cuándo organiza el cronograma de actividades usted toma en cuenta la especialidad de cada uno para ponerlo a cargo de la actividad?*

Por lo general trabajo sola, en los retiros estoy con una compañera Connie que hace yoga, y al organizarlo juntas, porque lo hemos hecho como una sociedad, mitad, cincuenta, cincuenta, hemos tratado de que las dos podamos dar equitativamente y que cada una pueda expresarse a profundidad, no como solamente balanceándonos, como para tener espacios, de arte y espacios de yoga, sino también para sostener al grupo, ayudarnos mutuamente y que sea algo bien equitativo, en el futuro estoy pensando mantenerme sola, ir conjugando con distintas personas y que en ese caso lo que yo sí quiero hacer, es que ellos complementen una parte que para mí cierra un viaje, un ciclo que quiero darle a estas personas, pero que ya no va a tener el mismo peso de lo que yo voy a guiar.

7. *¿Puede comentarnos si todos sus retiros en San Roque de Cumbaza son con los mismos cronogramas? Y si es diferente uno del otro.*

Siempre cambia un poco, porque cada experiencia te da un aprendizaje, la intención también por el momento, en el que lo vas a dar también te da un recorrido distinto por ejemplo, ahorita que estamos haciendo algo de año nuevo tiene mucho que ver con el renacer, entonces el recorrido no va a ser el mismo, que si viene por ejemplo a desintoxicarse, o si vienes a activarte, entonces cada experiencia es un mundo nuevo en verdad, que para mí es súper importante comenzar de cero y no convertirse en algo muy programado.

R7: Siempre las cambio para aprender cosas nuevas

8. *Respecto al conocimiento de las prácticas que los guías realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?*

Para mí ha sido un poco de los dos, he tenido muchas experiencias que me ayudaron mucho, he tenido muchos cursos y talleres con maestros que me han enseñado muchísimo, y también ha sido mi experiencia personal de jugar con lo que he aprendido en propio tiempo que me ha hecho también ser autodidacta en ciertas cosas para integrar y hacer espacios diferentes, porque personalmente lo que yo ofrezco, es algo que no encuentras así nomás, por lo que estoy integrando es algo como nuevo, es algo que yo he creado, entonces no tengo como un verdadero punto de referencia, el que simplemente estoy repitiendo algo y agregándole un poquito, sino que estoy uniendo muchas cosas distintas que he ido probando, he ido aprendiendo, y las estoy conjugando de una manera que a mí también me ha servido, yo estudié arte, y luego me enfoqué en la cerámica, y me metí a estudiar solo cerámica, a la par, yo ya estaba metiéndome a estudiar cursos de meditación de esencia de la mente, aprendiendo yoga, aprendiendo distintos tipos de meditación budista, Krishna, Pranika, bastantes cosas diferentes, luego hice herbolaria mágica, empecé a hacer toda la parte ritual, empecé a conectarme mucho con las plantas

ACCESIBILIDAD

9. *¿Los participantes de los retiros se preocupan por conocer si la carretera hasta el centro de bienestar en donde se realizará el evento es de fácil acceso?*

	<p>Supongo que, si ayuda bastante tener como un pueblito cerca, o algo, que no estés completamente retraído y que necesites que te de todo el lodge, pero no creo que sea el ciento por ciento necesario, creo que dependería de lo que quieres hacer, por ejemplo, si quieres hacer ayahuasca o alguna dieta de plata que se yo, en realidad no es tan pues necesario que estés tan cerca a algo, pero creo que, sí es importante tener algo de civilización cerca, uno no sabe qué puede pasar.</p>
<p>ACTIVIDADES</p>	<p>MENTAL</p> <p>10. <i>¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</i></p> <p>Quizás puedan ser actividades que sean más de enseñanza, pueden ser cosas que sean más de curso, como venir a aprender algo, quizás un retiro que te enseñe sobre las plantas, iconografía o que se yo, el lugar que se yo, eso me parece muy mental, porque vas a absorber información, vas a absorber ciertas ideas que no tenías antes, también en el aspecto mental me parece, que la meditación ayuda también en ese aspecto, la meditación tiene todo que ver con el ser pero consecuentemente también tiene que ver con lo mental, porque ayuda a relajar la mente para poder abrirse a nuevos conocimientos.</p> <p>11. <i>¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?</i></p> <p>Nosotros de hecho el enfoque es salir un poco de la mente, entonces más que meter mucha información, es como que bajarle un poco a la mente con la meditación, la respiración, para aprender a conectarnos más con nuestro cuerpo, porque en sí las personas ya estamos muy mentalizados, muy</p>

racionales, entonces en nuestro caso que es más creativo, más emocional.

SOCIAL

12. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades relaciona con este aspecto?

Quizás pueda ser como reconectar con las raíces del lugar, dentro de su cultura, el arte, quizás otros maestros o las plantas, o la parte culinaria, yo creo que la parte social tiene mucho que ver con la comunidad y el compartir, entonces si estás muy retraído no hay esa conexión con el otro, pero si te sumerges en esa cultura entonces, como que si tienes esa parte social.

ESPIRITUAL

13. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?

El aspecto espiritual es el aspecto de conexión con algo más grande que uno mismo, y dentro de todas estas cosas que hemos estado hablando una vez que pasamos por este aspecto mental, emocional y luego viene este aspecto espiritual, y este aspecto espiritual es sentirnos conectados con todo eso que nos da vida y eso es sentir más allá de la realidad física y aprender a tener una práctica en la que podamos ir nutriendo nuestra parte energética y que al fin como todo es energía pues nos mantenemos como en sintonía con lo que está a nuestro alrededor. Todas las actividades que hacemos en sí tienen un aspecto espiritual, porque el aspecto espiritual nos ayuda a salir un poco de la mente, y a reflexionar también, además que esos momentos de silencio por ejemplo que uno necesita

tener para nutrir ese aspecto espiritual, empiezan a llegar muchos mensajes, de tu guía, de la naturaleza y empezamos a escuchar también, en realidad es como todo un balance de estas 3 cosas que es lo mental, emocional y espiritual, y no se debe dejar de lado ni lo uno ni lo otro, no creo que sea bueno enfocarse solo en uno pero también depende cómo sea tu retiro y que es lo que tienes que hacer.

FÍSICO

14. ¿Cuáles son las actividades que relaciona con el aspecto físico? ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece?

El yoga, el baile, la meditación activa de baile, es la conexión con el cuerpo, para sentir nuestro cuerpo, y para mover nuestro cuerpo, de maneras diferentes, por lo general el cuerpo para poder estar en armonía necesita tener movimiento continuo y ejercitarse de manera continua para estar en balance, porque si no todos nuestros engranajes, empiezan como a activarse, y nos empieza a doler, y no podemos como transformar nuestra energía tampoco, porque nuestro cuerpo está como todo estrujado, y ahí es donde las energías se estancan porque los pensamientos se estancan y seguimos en esa onda no, pero la parte física te ayuda mucho a salir de eso, entonces cuando empiezas a liberar tu cuerpo, también empiezas a liberar tu mente, y el yoga que nos da flexibilidad también hace que nuestra mente se pueda expandir, y la meditación activa de baile también, porque es un movimiento completamente libre, y el yoga si tiene ciertos parámetros que nos ayudan con una estructura y una dirección muy rica y muy buena, para comenzar

y la meditación de baile ya es como algo catártico, y es simplemente como expresión completamente libre.

15. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?

Sí, el alimento, alimenta el cuerpo, la mente, el corazón, la energía, los alimentos de baja frecuencia nos estancan pues nos mantienen en ese ritmo de estancamiento y enfermedad, y al final porque no nos damos cuenta que en verdad estamos acostumbrados a comer pésimo, pero en estos lugares por ejemplo es importante como mantener una dieta balanceada y que nutra nuestro cuerpo para sentir esa diferencia también y así se nutre nuestro lado espiritual porque si viviéramos muy bajo todo el tiempo con todos estos aspectos, pues no vamos a tener esas experiencias realmente importantes, porque nos estamos llenando de toxinas, y las toxinas, nos nublan la percepción y nos nublan el cuerpo también.

16. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿y cual o cuales usted ofrece?

Bueno el ecolodge ofrece alimentación saludable, de hecho, es una alimentación vegana- vegetariana y que en mi caso yo si prefiero que sea así con alimentos que son de la zona, o que quizás algunos son del huerto, que tengan como más vida, más verde y eso ya es un aspecto que yo lo suelto un poco, que no es mi especialidad y que acá yo confío ciento por ciento, acá se come muy rico y muy saludable.

AMBIENTAL

	<p>17. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?</p> <p>Bueno caminatas y recolección.</p>
RECURSOS TURÍSTICOS	RECURSOS NATURALES
	<p>18. ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>Caminata a las pocitas de Añaquikiwi, también conozco Chapawanki en lamas.</p>
	<p>19. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su retiro?</p> <p>Todo, el agua, las plantas, el aire limpio, la tranquilidad, la pureza, la diversidad, todo.</p>
	RECURSOS CULTURALES
	<p>20. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>Eso depende el lugar, siempre hay algo que aprender del lugar, y eso es muy bonito como saber su historia, qué tipo de animales hay, tipo de plantas crecen, qué tipo de medicinas, cuáles son los frutos, las plantas locales de la zona, ese tipo de cosas, es super bonito y enriquece mucho la experiencia.</p>

ENTREVISTADO: E7

	ALOJAMIENTO
FACILIDADES TURÍSTICAS	<p>1. ¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?</p>

De transformación donde las personas se encuentran con su esencia con su naturaleza, con lo más simple que hay dentro, para poder así también llevar una vida más en armonía, más en paz, para esto usamos espacios siempre cerca de la naturaleza en diferentes lugares del Perú y del mundo, costa, sierra y selva, los lugares donde vamos a hacer los retiros son siempre hoteles que tienen algo de preservación del medio ambiente, que tienen esas iniciativas, las actividades que hacemos en los retiros, usualmente van de talleres de un día hasta 8 días, retiros largos, son yoga, como movimiento para el cuerpo, una dieta balanceada, vegetariana, meditación, charlas donde vemos de manera terapéutica temas psicológicos, espirituales de las personas, el arte siempre también es un pilar bien grande, ya que es un espacio de expresión libre, en el que usan distintas herramientas de arte, incluido, dibujo, danza, la voz, el canto y aventura un poco de salir hacia lo que sea que nos proponga el espacio donde nos estamos quedando treking, caminatas, lagunas, ríos, cataratas y dentro del retiro se va trabajando cada persona individualmente y también como una energía grupal.

2. ¿Puede describir qué instalaciones considera que son necesarias para que un centro de bienestar pueda realizar las actividades de manera adecuada?

Siempre busco primero que nada que el espacio tenga naturaleza, que eso este super presente, la imponencia, la maravilla de la naturaleza se vea, luego que sea cómodo para los participantes, que tenga los atributos necesarios, como la cama, baño limpio, que tenga una buena atención, que tenga un lugar para hacer yoga como una terraza, si es posible que tenga

techo para que si es que hay lluvia o clima no nos afecte, que esta sala de yoga también tenga contacto usualmente con lo exterior con la naturaleza, que no sea como un cuarto cerrado, también es importante, luego que tenga una buena cocina, que tenga medicinas naturales, que sepan cocinar de manera vegetariana, después, que los dueños del lugar, estén ahí, que tengan presencia, que puedan contar la historia de lugar, usualmente a los lugares que siempre regreso que me gustan más siempre son liderados por familia o por gente que realmente está ahí que no es que tienen a alguien a cargo y se van, si no que se vea el alma, el espíritu, del lugar o que las personas que estén trabajando ahí, se sientan que son familia están comprometidas con el lugar, y que tengan las facilidad de conocer si es que hay caminatas, expediciones y me puedan facilitar la organización de todo el pack de actividades del retiro, también que tengan este contacto con la movilidad para poder hacer el recojo de los participantes ya que siempre son grupos grandes.

3. *Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su adecuado desarrollo ¿Cuál o cuáles de estos implementos usted tiene a disposición para los turistas en sus instalaciones?*

Yo creo que mats de yoga porque llevarlo de un lado a otro en viaje para la gente es difícil, y que tenga el lugar, facilita un montón, los líquidos para la limpieza de mats, que tenga también personal que siempre esté limpiando esa sala de yoga, porque siempre estamos sin zapatos ahí o nos echamos en el piso, tiene que estar el lugar limpio, que esté bien ordenado, también las mantas, para cubrirse en la última parte de la

meditación que siempre le da frío a la gente, almohadas, si se puede tener almohadas también porque hay gente que le cuesta mucho sentarse de piernas cruzadas en el piso, es muy incómodo entonces para ellos estas almohadas gorditas que las llaman bolster, y de último los bloques o las cuerdas que también puede facilitar la cuerda a alguien que no es muy flexible le puede ayudar a estirarse.

ALIMENTACIÓN

4. Cuando usted elige un centro de bienestar ¿Considera importante que tenga una zona de cocina y comedor? ¿Por qué?

Sí, es importante porque en los retiros eso es algo clave para que las personas se sientan bien, si comen mal, se van a sentir mal, el sistema digestivo está atracado, tiene mala digestión o tiene una sobre digestión que les causa gastritis o reflujo, eso de todas maneras los va a mover en la parte mental y emocional no van a poder aprender nada, no van a poder retener nada, se van a sentir de mal humor, entonces de todas maneras la cocina es el primer paso para traerlos a un estado de equilibrio.

PERSONAL ESPECIALIZADO

5. ¿Puede comentarnos si usted sólo organiza los retiros o también los guía?

Los organizo y los guío

6. ¿Tiene usted colaboradores en su empresa? Si usted los tiene, ¿Cuándo organiza el cronograma de actividades usted toma en cuenta la especialidad de cada uno para ponerlo a cargo de la actividad?

Sí, usualmente voy cambiando cada retiro de temática, de actividades entonces me gusta invitar a

	<p>otras personas que tienen una disciplina diferente o que resaltan en algo único, como el canto, también músicos, he tenido bastantes colaboradores, profesores de alguna materia que quiera compartir como por ejemplo podría ser utilizar elementos ambientales para la construcción, y así diferentes actividades con personas que puedan liderar, he invitado siempre para que este espacio sea para aprender.</p>
	<p>7. <i>¿Puede comentarnos si todos sus retiros en San Roque de Cumbaza son con los mismos cronogramas? Y si es diferente uno del otro.</i></p> <p>Siempre las cambio para aprender cosas nuevas, o también cambio el tema del retiro, justamente de ahí parte el tema del horario.</p>
	<p>8. <i>Respecto al conocimiento de las prácticas que los guías realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?</i></p> <p>Yo estudie cultura y arte en la católica y luego he estudiado un poco de interpretación, de coaching, de terapia, psicología, leo todo el tiempo, me encanta leer, investigar, y siempre me estoy formando, y eso es lo que comparto en los retiros, también sobre temas de espiritualidad.</p>
	<p>ACCESIBILIDAD</p>
	<p>9. <i>¿Los participantes de los retiros se preocupan por conocer si la carretera hasta el centro de bienestar en donde se realizará el evento es de fácil acceso?</i></p>

	<p>Si se preocupan por cómo pueden llegar, con el retiro yo les facilito todo, les digo los voy a recoger del aeropuerto y voy, entonces la que más se preocupa soy yo, más que el participante, entonces yo chequeo todo y en el caso de no poder gestionar, qué tipo de transporte los puede traer.</p>
ACTIVIDADES	MENTAL
	<p>10. ¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</p> <p>Hay muchos momentos en que se conversa, círculos de conversación, de compartir experiencias, preguntas y la gente tiene que elaborar una respuesta de su experiencia y creo que esa es la parte más mental porque canalizas y liberas tu análisis propio o cuando reciben charlas, entonces es la parte más mental, las conversaciones, sobre todo.</p>
	<p>11. ¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?</p> <p>Talleres educativos o círculos de conversación, al final de la actividad o del día entero.</p>
	SOCIAL
	<p>12. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades relaciona con este aspecto?</p>
	ESPIRITUAL
<p>13. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?</p> <p>Primero que nada, que la gente logre entrar a un estado como de silencio donde puedas escucharte a ti mismo o sentir que tienes un espíritu, entonces llevar</p>	

	<p>a los participantes a eso porque no puedes ser espiritual si tu ambiente está con bulla, después también eres espiritual haciendo servicio o ayudando a otras personas, yo siento que ser espiritual es hacer algo por alguien más allá de ti mismo, caminatas tranquilas, meditación y yoga.</p>
	<p>FÍSICO</p>
	<p>14. ¿Cuáles son las actividades que relaciona con el aspecto físico? ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece?</p> <p>Sería yoga, yoga danza, caminatas, deportes, comida.</p>
	<p>15. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?</p> <p>Sí, totalmente, alimentación descanso y deporte, los tres, pero sí, la comida es la primera gasolina para poder realizar todas tus actividades, lo que comes influencia en que tanto puedes vivir, si comes super mal, seguro va a ser una carga para alguien.</p>
	<p>16. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿y cual o cuales usted ofrece?</p> <p>Estoy ahora en que todos los retiros tengan una alimentación vegetariana y que cada persona vea cuál es su elemento y de acuerdo a ello se le pueda dar su dieta, y darles un tipo de alimentación esencial que le irá bien a su tipo de cuerpo, también detox, talleres de cocina.</p>
	<p>AMBIENTAL</p>
	<p>17. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?</p>

	<p>Arte en la naturaleza, disfrutar, pintar, caminatas, treking, yoga, meditación.</p>
<p>RECURSOS TURÍSTICOS</p>	<p>RECURSOS NATURALES</p>
	<p>18. ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>El río, cascadas de Huacamaillo, caminata hacia la cordillera escalera.</p>
	<p>19. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su retiro?</p> <p>Es lo primordial el estar en contacto con la naturaleza hace que dejes de pensar, porque la gente e en la ciudad siempre está pensando, pero cuando tienes la naturaleza ahí solo puedes contemplarla, abrir tus cinco sentidos, y solo estar presente en la naturaleza, y como que la mente se limpia, dejas fluir.</p>
	<p>RECURSOS CULTURALES</p>
<p>20. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>Visitamos la comunidad de Chirikyacu, hemos hecho cerámica con ella, los platitos de barro, también fuimos a ver los telares, trabajos con muchos hilos de colores.</p>	

ANEXO 11. Entrevista para empresarios

ENTREVIATADO: E8	
	ALOJAMIENTO
FACILIDADES TURÍSTICAS	<p>1. ¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?</p> <p>Es un establecimiento de hospedaje ecológico, de diversas prácticas, desde el tipo de construcción que tenemos, el tipo de cuidados que tenemos desde por ejemplo el tipo de baño que tenemos que usar, que son baños secos, de menos impacto ambiental, porque también las aguas y también que promovemos el contacto con la naturaleza de manera bastante directa, nuestros espacios están rodeados de bosques, promovemos actividades que estén en contacto con la naturaleza desde la línea del bienestar, como también desde actividades más turísticas, como caminatas, paseos, etc.</p> <p>¿Te describirías como un ecolodge?</p> <p>En principio es un ecolodge sí, pero es un centro de retiro o un retire center, porque los grupos que están ligados más con el bienestar, se mueven más en un formato como retiro, y por el cual también nos describimos como un centro de retiro.</p>
	<p>2. ¿Puede describir las instalaciones que su establecimiento posee para realizar las actividades de manera adecuada?</p> <p>Tenemos la parte de hospedaje, son siete habitaciones en total, cinco dobles, dos triples, cubrimos también el servicio de alimentación, ofreciendo una alimentación saludable, con insumos local y tenemos también una oferta de actividades de</p>

bienestar que son complementarias, o que se ofrecen como una carta que el organizador del retiro elige, complementaria a las actividades ellos mismos están ofreciendo a su grupo, y también ponemos a disposición actividades de turismo netamente, conocer los lugares de la zona, caminatas, sea directamente nosotros ofreciendo los servicios de operación turística o a través de terceros.

3. *Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su adecuado desarrollo ¿Cuál o cuáles de estos implementos usted tiene a disposición para los turistas en sus instalaciones?*

Tenemos una sala especial, un salón que digamos es un salón de yoga, pero en realidad es un salón donde finalmente se realizan, un salón multiuso para terapias diversas y otras actividades como en pleno contacto con la naturaleza, en algunos casos algunos grupos deciden hacer una meditación a orillas del río, también tenemos un área de temazcal, es una actividad más específica que tiene una zona delimitada específicamente para eso.

¿De acuerdo a los salones que tienes cuales son los implementos que tienen para que los participantes?

Bueno los implementos básicos para una sala de yoga son los mats, y algunos objetos utilitarios que se conocen como props, que ayudan a facilitar la práctica en algunos casos como los bolsters o cojines como unos cojines tubulares, bloques, ladrillos de madera, cuerdas que sirven para las personas que no tienen tanta flexibilidad, también tenemos cojines que en general se usan para diversas cosas como para

cuando se realizan más charlas o talleres más pasivos para que la gente se siente, se acomode o para ciertos talleres de masajes que ha habido anteriormente, tenemos colchonetas también disponibles para cuando se realizan ceremonias con plantas, los cojines también sirven para ese fin, tenemos también baldes, que son de uso específico para ceremonias, mantas que sirven para diversas cosas también. Los instrumentos creo que en realidad son de uso propio, son privados, pero se quedan ahí, pero dejamos algunas cosas básicas como los bowls tibetanos cosas así, pero sí, instrumentos que están ahí disponibles para el uso de los organizadores y sobre todo para el uso de las terapias que se facilitan de manera propia, de manera directa en el lodge, son los diferentes bowls que son hechos de cobre o los bowls de cristal, de cuarzo, tambores, flautas, guitarras, también dejamos siempre disponible un lugar donde se pueda dejar incienso o quemar palo santo, en realidad no es que tengamos una estructura específica sino que la estructura que tenemos de las mismas construcciones hace posible que se pueda acomodar columpios para yoga aéreo y gracias a ello hemos podido recibir grupos que sí han realizado ese estilo de práctica de yoga aéreo.

ALIMENTACIÓN

4. ¿Cómo se gestiona el servicio de alimentación en su centro de bienestar?

Bueno tenemos un formato diferente cuando recibimos reservas directas que cuando tenemos grupos de retiros, cuando tenemos grupos de retiro contratamos a un personal específico para brindar el servicio de manera directa y los alimentos son preparados en el

mismo lodge, nosotros como equipo digamos principal o permanente del lodge somos quienes diseñamos la propuesta de alimentación que arman el menú del retiro y luego contratamos personal específico para la preparación de los alimentos durante los retiros, generalmente se establece un requerimiento con el organizador y en base a eso se prepara el menú, generalmente es un menú grupal aunque ha habido casos de grupos que tienen un requerimiento diferente como ofrecer al menos dos opciones, una vegana y una no vegana pero por lo general toda la alimentación en los retiros es vegana y luego en cuanto recibimos reservas directas lo que hacemos es una política digamos que se basa en parte de la filosofía de la empresa que es incentivar, promover, el empleo local de dinamizar la economía local y digamos hemos encontrado un buen punto de equilibrio en ofrecer los servicios de alimentación tercerizándolo con señoras en el pueblo que preparan los requerimientos de comida que nosotros les proponemos, ahora últimamente solo trabajamos con una sola señora que es la que ofrece el menú vegano en particular ya que ahora pues hay otros servicios de restaurante que están mejorando, que están brindando mejor servicio y que brindan las opciones digamos no vegetarianas también en su carta.

Por otro lado, el centro de bienestar contrata un personal específico para preparar y brindar el servicio de alimentación cuando tienen un retiro, en el tema del diseño del menú que se preparan en los retiros lo hacen los administradores en base a los requerimientos de el organizador, generalmente es un

menú grupal vegetariano/vegano, pero algunos ofrecen dos opciones, una vegana y una no vegana

PERSONAL ESPECIALIZADO

5. *¿Respecto a los colaboradores que guían las actividades ¿viven en su centro de bienestar o se tiene que agendar con anticipación cuando se necesita de sus servicios?*

Tienen que agendar, pero en realidad la mayor cantidad de las actividades que se ofrecen como parte de la carta de Chirapa están facilitados por nosotros directamente que vivimos en el mismo centro de bienestar, pero hay algunas actividades que son realizadas por personas externas y que si hay que tener tiempo de coordinación previo y en caso de los colaboradores de retiros, los organizadores de retiros, los que arman los grupos claro si son personas que no viven en el espacio que no son parte del staff permanente de Chirapa y que tiene que requerir los servicios con anticipación, un mínimo de dos meses de anticipación para poder reservar fechas y hacer la organización respectiva y hacer la convocatoria respectiva, ósea que se diseña el retiro como un evento digamos, como un programa, un retiro en realidad yo siempre pienso como una mezcla, como si fuera un paquete de viaje, solamente que incluye actividades de bienestar y que tiene un objetivo también de bienestar y de exploración personal dentro de su propuesta, entonces se arma como si fuera un evento y luego hay que vender el evento, no es que el grupo está armado, entonces eso está a cargo de los organizadores del retiro, sin embargo nosotros siempre ofrecemos apoyo, ayuda a los organizadores para tratar de maximizar las ventas.

¿Qué actividades tienen como ecolodge para ofrecer a los grupos de retiro?

Tenemos armonización con sonidos, terapias específicas como reque o masajes, tenemos temazcal, tenemos la exfoliación natural, baños de plantas, ceremonia de cacao con danza terapia.

6. Respecto al conocimiento de las prácticas que los colaboradores realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?

Sí, hay conocimientos combinados, hay ciertas cuestiones que necesitan o que tienen una formación en particular de respaldo como en mi caso con el tema del yoga, he entrenado específicamente para ser profesora de yoga pues también es una práctica personal lo cual siempre enriquece la experiencia, lo que uno tiene para compartir en el caso de Javier por ejemplo con el reiki, igual, pero hay otras cosas que tienen una preparación o una formación digamos no tan formal en el caso de los temazcales hemos sido entrenados o preparados por algunas maestras que hemos conocido en el camino pero que es más como una tradición que se traspasa no tanto es un entrenamiento formal, o que tiene algún tipo de respaldo oficial, en el caso de entrenamiento de yoga si hay una certificación que te respalda para que tu puedas dar un entrenamiento a alguien de profesor de yoga entonces tienes que estar afiliado a ciertas organizaciones que certifican eso, igual en el caso de reiki por ejemplo pero no en el caso de los temazcales, es más una tradición ancestral, en el caso de baños de plantas.

¿Cómo obtener una certificación?

	<p>Porque te metes a un profesorado que tiene el aval de una certificadora, por ejemplo, yoga lines es una, entre otras, pero yoga lines es la principal.</p>
	<p>7. ¿Usted considera importante la experiencia de sus colaboradores? ¿Por qué?</p> <p>Por supuesto porque no se puede guiar a nadie por un camino que uno no pasa.</p>
	<p>8. Respecto al conocimiento de las prácticas que los guías realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?</p> <p>En el caso del personal local que están contratados del mismo pueblo, es más pues experiencia pura, conocimiento experiencial, experiencia adquirida, pero en el caso del personal de cocina para los retiros, hemos optado por contratar a una chef que tiene estudios formales.</p>
<p>ACCESIBILIDAD</p>	
	<p>9. ¿En qué condiciones se encuentran las vías de acceso hacia su establecimiento?</p> <p>Tenemos la suerte de contar con una carretera asfaltada pero lamentablemente el mantenimiento que se le da a la misma no es tan bueno, las municipalidades son bastante pequeñas que aparentemente no tienen tanta capacidad de gestionar la parte de mantenimiento, pero si es un logro igual tener pista asfaltada.</p>
	<p>10. ¿Cuáles son los medios de transporte que usan los turistas para llegar a su centro de bienestar?</p>

	<p>Taxis y mototaxis, que nosotros coordinamos que son prestadores de servicio locales de la misma comunidad, el mismo pueblo, y en el caso de retiros también coordinamos con ellos, también brindamos de manera directa nosotros el servicio de traslado siempre y cuando se realice a un grupo mínimo de personas, con movilidad propia.</p>
<p>ACTIVIDADES</p>	<p>MENTAL</p>
	<p>11. <i>¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</i></p> <p>Bueno las prácticas meditativas son básicamente un entrenamiento de la mente, y digamos por ejemplo el coaching podría ser una actividad terapéutica que pasa por mejorar de alguna manera ciertos aspectos de nuestra salud mental pero no solo se limita a ello, tiene un enfoque bastante integral digamos, usamos la mente para darnos cuenta, para entender, comprender, recordar, siempre estamos trabajando desde ciertos aspectos de la mente pero que finalmente tienen que ver con una salud más emocional en primer lugar cómo lograr una salud emocional y en último término una salud más espiritual si se quiere para alcanzar un cierto grado de plenitud, bienestar, armonía personal, entonces cubre todos los aspectos en realidad y todas las terapias en realidad como por ejemplo el temazcal, también tienen el mismo fin, solamente que trabajan desde un contexto menos mental.</p>
	<p>12. <i>¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?</i></p> <p>El coaching y meditación.</p>
	<p>SOCIAL</p>

13. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades relaciona con este aspecto?

Efectivamente un retiro es una experiencia grupal en el que todos tienen la oportunidad de trabajar temas personales pero que también pasa de manera importante las dinámicas grupales que se establecen, hay actividades grupales, comparten las personas, se busca crear un ambiente donde las personas se abran un poquito más, teniendo como el reconocimiento de que las demás personas también tienen roles, tiene temas, muchas veces son similares, entonces eso da un cierto sostén para que las personas se animen a profundizar sobre ciertas cosas, entonces las personas además muchas vienen solas con lo cual conocen previamente a las personas o la gran mayoría no conoce al resto del grupo, tal vez conozcan a una o dos personas, no más, entonces hay una dinámica social donde las personas se conocen, se van familiarizando con las actividades entre sí, y por lo general al final del retiro se logra como una sensación de mucha conexión entre ellas porque todas vienen buscando cosas similares.

ESPIRITUAL

14. ¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?

Lo describo desde que el objetivo de los retiros es en mayor o menor medida, porque según la propuesta de cada retiro profundizará más o menos pero pienso que todos buscan brindar actividades, herramientas, facilitar procesos de transformación de las personas, en ese sentido es cuando conecto con esa dimensión

espiritual, desde el lugar que todos anhelamos una vida plena y feliz, y eso se mide no desde las condiciones netamente físicas, o materiales de los aspectos de nuestra vida que vana de ese lado, si no desde un sentido mucho más profundo, energético, emocional, del alma, mental también pero qué es lo espiritual lo que integra para mí, todos los aspectos cuando las personas vienen buscando ese tipo de experiencias es porque esa es su finalidad, entonces en ese sentido.

¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?

Todas en mayor o menor medida o desde un punto de vista diferente al otro pero todas, por ejemplo podría decirse que la meditación tiene una connotación más espiritual tal vez, pero más por como lo entendemos, en realidad por ejemplo una exfoliación natural que podría parecer menos espiritual en realidad puede ofrecer una experiencia muy espiritual, porque todo va nutriendo, esto de estar en contacto con la naturaleza, tomar conciencia de cómo te relacionas con ella, embarrarse un poco todo el cuerpo como si fueras un niño, meterse al río, jugar saltar, podría ser una experiencia incluso más espiritual para algunos que para otros, entonces pienso que todas las actividades que hacemos suman.

FÍSICO

15. ¿Cuáles son las actividades que relaciona con el aspecto físico?

La práctica del yoga.

	<p>16. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?</p> <p>Totalmente porque somos un cuerpo físico, material y nuestra constitución va todo el tiempo está siendo creada a partir de nuestros alimentos de lo que consumimos, de cómo nos nutrimos, hay un dicho que dice “somos lo que comemos” y bueno es más o menos literal porque en realidad de lo que comemos el cuerpo extrae los nutrientes que necesita para seguir utilizando sus funciones biológicas, básicas, fundamentales, entre ellas, renovar tejido de manera permanente, entonces en algún momento somos lo que comemos.</p>
	<p>17. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿y cual o cuales usted ofrece?</p> <p>Si hay programas con detox, que trabajo en base a alimentación un poco más estricta, en varios niveles, puede ser como un programa de alimentación cruda o muy muy saludable o incluso también jugos, extractos, batidos, también es parte de las actividades que brindamos en los retiros.</p>
	<p>AMBIENTAL</p>
	<p>18. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?</p> <p>Caminatas, terapias de plantas, temazcal.</p>
<p>RECURSOS TURÍSTICOS</p>	<p>RECURSOS NATURALES</p> <p>19. ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>Principalmente Cascadas de Haucamaillo, Añaquiwi, conexión nativa en las comunidades y últimamente se</p>

	<p>ha establecido una alianza con Indano Lodge que es un centro de Arte que está en Lamas</p>
	<p>20. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su centro de bienestar?</p> <p>Básicamente nuestra propuesta de bienestar se basa en que reconectarse con la naturaleza es lo que encontramos, es el mejor lugar desde el cual encontrarnos con nosotros mismos es como la naturaleza nos recuerda, y esa naturaleza y esa sabiduría que es parte de nuestro ser.</p>
	<p>RECURSOS CULTURALES</p>
	<p>21. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>Recursos culturales sería más como el tema de las comunidades nativas, y Lamas.</p>

ENTREVISTADO E9	
	ALOJAMIENTO
FACILIDADES TURÍSTICAS	<p>1. ¿Describanos por favor el tipo de empresa que usted tiene?</p> <p>Somos un centro de bienestar que funciona como té y cómo zona de retiro ponemos a disposición del hotel para estancias largas y estancia sobre todo de dietas para plantas maestras y retires con plantas maestros y yoga.</p>
	<p>2. ¿Puede describir las instalaciones que su establecimiento posee para realizar las actividades de manera adecuada?</p>

	<p>Tenemos espacio de trabajo para práctica en interiores y exteriores, una sala de yoga, dos malocas, un terreno de dieta con numerosos tambos, espacios ceremoniales, un temascal, varias terrazas cerca del bosque con vistas a las montañas y un patio con jardines con acceso al río Cumbaza.</p>
	<p>3. <i>Teniendo en cuenta que las prácticas de las actividades requieren de implementos para su adecuado desarrollo ¿Cuál o cuáles de estos implementos usted tiene a disposición para los turistas en sus instalaciones?</i></p> <p>Tenemos todos los implementos en nuestra sala de yoga: Mat de yoga, blosters, cuencos tibetanos e instrumentos para ceremonias.</p>
	<p>ALIMENTACIÓN</p>
	<p>4. <i>¿Cómo se gestiona el servicio de alimentación en su centro de bienestar?</i></p> <p>Generalmente nosotros contratamos a personas que cocinan para nosotros comida vegetariana y vegana porque las dietas requieren de una alimentación estricta antes y después del proceso de dieta.</p>
	<p>PERSONAL ESPECIALIZADO</p>
	<p>5. <i>¿Respecto a los colaboradores que guían las actividades ¿viven en su centro de bienestar o se tiene que agendar con anticipación cuando se necesita de sus servicios?</i></p> <p>Nuestros colaboradores viven en nuestro centro, pero algunas veces en el tenemos que coordinar previamente puesto que pueden estar fuera de la ciudad cuando necesita</p>

6. *Respecto al conocimiento de las prácticas que los colaboradores realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?*

Yo creo que es una combinación de la práctica y experiencia por ejemplo tenemos a nuestro guía Emilio que desde pequeño practico es de yoga pero también por medio de la sabiduría de las plantas se introdujo en la psicología la biodanza y los rituales chamánicos por otra parte tenemos a Luna que estudió en Argentina en universidad y luego hizo un curso en universidad amiga en Perú de psicología en donde con grupo de psicólogos médicos y antropólogos por medio de una beca investigó a las terapias de medicina y procesos de curación chamánica utilizado por grupos indígenas originarios. También estudió yoga el trabajo corporal consciente y la expresión de la voz cantada y también tenemos a Rómulo que es maestro entrenador de un empresario en el Perú y en el extranjero y es un practicante de un centro de corporal y también es educador somático.

7. *¿Usted considera importante la experiencia de sus colaboradores? ¿Por qué?*

Sí considero súper importante la experiencia porque la experiencia te da el conocimiento para guiar y saber qué es lo que necesitan tus acompañantes porque una cosa es el conocimiento pero también tienes que saber cómo acompañar a tus participantes a sentir a ayudarles en sus procesos de sanación de curación y sus procesos de silencio enseñarles cuál es el momento de expresarse emociones y cuándo es el momento de guardarlos para poder ayudarlos y sobre

	<p>todo en las plantas medicinales la experiencia te ayuda a saber manejar las situaciones en donde las personas no saben controlar sus emociones durante la ceremonia sobre todo.</p>
	<p>8. <i>Respecto al conocimiento de las prácticas que los guías realizan ¿Cuál fue la educación que recibieron o es conocimiento basado en la práctica y la experiencia?</i></p> <p>Para la preparación de los alimentos contratamos a personas que conocen y saben de comida vegetariana y que ya trabajan con nosotros por lo tanto saben cómo manejar el tema de los ácidos la sales porque en los retiros de plantas medicinales tenemos que llevar una dieta estricta y muchas veces libre de sal y de azúcares antes de cada retiro nos juntamos con este equipo y además con los organizadores para dar detalles de cuál va ser el menú de retiro.</p>
	<p>ACCESIBILIDAD</p>
	<p>9. <i>¿En qué condiciones se encuentran las vías de acceso hacia su establecimiento?</i></p> <p>La accesibilidad all centro de bienestar es fácil porque hay una carretera asfaltada y además para el retiro coordinamos todo el tema de transporte con los participantes contratamos una van que los recoge del aeropuerto y los trae directamente al centro.</p>
	<p>10. <i>¿Cuáles son los medios de transporte que usan los turistas para llegar a su centro de bienestar?</i></p> <p>Cuando son grupos grandes coordinamos una van para recoger del aeropuerto, pero cuando hay recojo</p>

	<p>por ejemplo de dos o una persona solamente lo que hacemos es coordinar moto taxis.</p>
ACTIVIDADES	MENTAL
	<p>10. <i>¿Cuáles son las actividades que usted relaciona con el aspecto mental?</i></p> <p>Las actividades que se relacionan con el aspecto mental es la meditación sobre todo porque nos ayuda a conectar con el cuerpo y el espíritu.</p>
	<p>11. <i>¿Cuáles de estas actividades usted ofrece?</i></p> <p>Ofrezco meditación.</p>
	SOCIAL
	<p>12. <i>¿Puede comentarnos cómo describe usted el aspecto social? ¿Cuál o cuáles de las actividades relaciona con este aspecto?</i></p> <p>Yo considero que es la interacción de los participantes en el retiro, cada persona que viene es un mundo diferente y es más especial que se conozcan unos con otros porque nunca se han conocido el hecho de encontrarse y tener un objetivo primordial que es la curación que es el healing hace que al final todos se convierte en una familia.</p> <p>Las actividades que relacionan con este aspecto son los círculos de conversación en los retiros y en las ceremonias sobre todo la integración el día después de las ceremonias también y como decía anteriormente también podría ser las horas en las que ellos pasan sus ratos libres conversando por su cuenta.</p>
ESPIRITUAL	

13. ¿Puede comentarnos como describe usted el aspecto espiritual? ¿Cuáles son las actividades que considera dentro del aspecto espiritual?

Lo describo como una extensión de nuestro cuerpo es el aspecto espiritual que nos da nos ilumina el camino de la salvación y la transformación tanto en el aspecto espiritual como en este cuerpo

Creo que lo espiritual es un trabajo que debe hacerse por la libertad de expansión de la conciencia personalmente yo soy un maestro que me autodenominó hombre o mujer combinó la fuerza protectora de los relacionado a lo masculino y la benevolencia refleja que refleja lo femenino el ser espiritual es una combinación y colección con la dualidad.

Las actividades que relaciono son las ceremonias con las plantas maestras porque ellos nos ayudan a conectar con el lado espiritual, en mis ceremonias convino en la sabiduría ancestral de la india y la Amazonia. También considero que la curación somática (yoga del sonido). Además de las canciones devocionales, curación chamánica, canto devocional expresión de la voz cantada.

FÍSICO

14. ¿Cuáles son las actividades que relaciona con el aspecto físico?

Yoga, biodanza.

15. ¿Usted considera la alimentación saludable como elemento integral al aspecto físico?

Sí, porque somos lo que comemos utilizamos en nuestra filosofía de vida de la conciencia en nuestra

	<p>alimentación porque lo que comemos nos ayuda en este proceso de curación</p>
	<p>16. ¿Cuáles son los programas relacionados con la alimentación saludable? ¿y cual o cuales usted ofrece?</p> <p>Programas y yo creo que son sobre todo las dietas vegetarianas y vegana que tenemos en nuestro se retiró de plantas</p>
	<p>AMBIENTAL</p>
	<p>17. ¿Cuáles son las actividades que usted ofrece que se realizan en la naturaleza?</p> <p>Tenemos un río que pasa enfrente de nuestra propiedad en donde realizamos cantos y bailes algunas veces en la orilla también en estos ratos libres vamos a bañarnos</p> <p>¿Ustedes hacen caminatas en sus retiros?</p> <p>No, la mayoría de veces en este retiro nos encerramos, como nuestra conciencia la curación es estrictamente el objetivo. La mayoría de los retiros son de programas que realizamos todas las actividades dentro del centro de bienestar. La dieta y las plantas medicinales hacen que estemos vulnerables tanto física como espiritualmente, es por eso que no hacemos caminatas porque hay desgaste de energía física.</p>
<p>RECURSOS TURÍSTICOS</p>	<p>RECURSOS NATURALES</p> <p>18. ¿Cuáles son los recursos naturales de San Roque de Cumbaza que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?</p> <p>Los recursos naturales que visitan los turistas pueden ser el río Cumbaza y también Huacamaillo.</p>

19. ¿Puede comentarnos la importancia de los recursos naturales como atributo a la oferta de su centro de bienestar?

Es lo más importante por qué es lo que atrae a los participantes, la mayoría de nuestros participantes son de Europa de Francia precisamente, además la idea de retiros con plantas medicinales es que te conectes con la naturaleza y todos los espíritus están relacionadas con la naturaleza de alguna manera, es por eso que este espacio es el lugar perfecto para eso.

RECURSOS CULTURALES

20. ¿Cuáles son los recursos culturales que visitan los turistas cuando participan de los programas de bienestar?

No visitamos ningún recurso cultural, no salimos del centro en los retiros.