



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación
Millennial del distrito de Los Olivos, 2023

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

AUTORAS:

Chavez Pascual, Hayla Xiomara (orcid.org/0000-0003-1347-2691)

Hernandez Gonzales, Sandra Nayeli (orcid.org/0000-0002-7821-7897)

ASESORA:

Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (orcid.org/0000-0002-7651-7247)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Responsabilidad Social Pública y Corporativa

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Desarrollo económico, empleo y emprendimiento

LIMA - PERÚ

2023

DEDICATORIA

A nuestros padres, por creer en nosotras cada día, por su apoyo incondicional y sus consejos para llegar a donde estamos.

A nuestros docentes, por mostrarnos todos sus conocimientos que han recolectado en todos sus años enseñando y por corregirnos en nuestros errores.

A todas las personas que han estado con nosotras a lo largo de nuestra vida universitaria y personal.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos profundamente a nuestros padres que siempre nos han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todas nuestras metas y objetivos. Quienes nos enseñaron a no abandonar lo que queremos por ver obstáculos en el camino.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN EN TURISMO Y HOTELERÍA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GAVIDIA FARRO DE FRIEDEMANN MARTHA ZULMA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES de la escuela profesional de ADMINISTRACIÓN EN TURISMO Y HOTELERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023", cuyos autores son CHAVEZ PASCUAL HAYLA XIOMARA, HERNANDEZ GONZALES SANDRA NAYELI, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 29 de Noviembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GAVIDIA FARRO DE FRIEDEMANN MARTHA ZULMA DNI: 06049202 ORCID: 0000-0002-7651-7247	Firmado electrónicamente por: MDEFRI el 29-11- 2023 18:20:52

Código documento Trilce: TRI - 0672283





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN EN TURISMO Y HOTELERÍA

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, CHAVEZ PASCUAL HAYLA XIOMARA, HERNANDEZ GONZALES SANDRA NAYELI estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES de la escuela profesional de ADMINISTRACIÓN EN TURISMO Y HOTELERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
CHAVEZ PASCUAL HAYLA XIOMARA DNI: 75319629 ORCID: 0000-0003-1347-2691	Firmado electrónicamente por: HCHAVEZPA el 29-11-2023 16:18:56
HERNANDEZ GONZALES SANDRA NAYELI DNI: 73045319 ORCID: 0000-0002-7821-7897	Firmado electrónicamente por: SHERNANDEZGO el 29-11-2023 14:21:03

Código documento Trilce: INV - 1514681

índice de Contenidos

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTORES.....	v
Índice de Contenidos.....	vi
Índice de Gráficos Y Figuras	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III.METODOLOGÍA.....	22
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	22
3.1.1 Tipo de investigación.....	22
3.1.2 Diseño de investigación.....	22
3.2. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización.....	22
3.3. Escenario de estudio	24
3.4. Participantes	24
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	25
3.6. Procedimiento	26
3.7. Rigor científico	26
3.8. Método de análisis de datos	27
3.9. Aspectos éticos	28
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	30
4.1. Resultados.....	30
4.2. Discusión.....	47
V. CONCLUSIONES	55
VI. RECOMENDACIONES.....	57
REFERENCIAS.....	59
ANEXOS	

Índice de gráficos y figuras

Figura 1. Turismo de Salud.....	15
Figura 2. Salud.....	17

RESUMEN

Realizar viajes para mejorar la salud física y mental, y desconectarse de las afecciones que trae consigo vivir en las sociedades actuales, es uno de los movimientos más revolucionarios en el mundo, por lo que, el Turismo de Bienestar está teniendo relevancia en el valor de adquirir una vida más saludable. El objetivo de esta investigación consistió en determinar de qué manera el Turismo de Bienestar influye en la salud de la Generación Millennial; se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, de tipo básica y con un diseño de estudio de caso, en donde los participantes fueron 13 pobladores pertenecientes a la Generación Millennial del distrito de Los Olivos y 3 profesionales en: turismo, deporte y psicología. Así mismo, el instrumento que se utilizó fue la guía de entrevista. Los resultados evidenciaron que el Turismo de Bienestar influye en gran medida en la salud física y mental mediante sus actividades lúdico – recreativas y holísticas. Se concluye que esta nueva tendencia influye de manera positiva en la salud de la Generación Millennial, debido a que, contribuyen a promover un estilo de vida saludable para las personas que desean prevenir enfermedades y para las que padecen de una.

PALABRAS CLAVE

Turismo de Bienestar, salud, mental, física, Millennial

ABSTRACT

Traveling to improve physical and mental health, and disconnecting from the afflictions that come with living in today's societies, is one of the most revolutionary movements in the world, so Wellness Tourism is having relevance in the value of acquiring a healthier life. The objective of this research was to determine how Wellness Tourism influences the health of the Millennial Generation; it was developed under a qualitative approach, basic type and with a case study design, where the participants were 13 residents belonging to the Millennial Generation of the district of Los Olivos and 3 professionals in: tourism, sports and psychology. Likewise, the instrument used was the interview guide. The results showed that Wellness Tourism has a great influence on physical and mental health through its recreational and holistic activities. It is concluded that this new trend has a positive influence on the health of the Millennial Generation, because it contributes to promote a healthy lifestyle for people who wish to prevent diseases and for those who suffer from one.

KEYWORDS

Wellness tourism, health, mental, physical, Millennial, Millennial.

I. INTRODUCCIÓN

Desde los últimos años, ha surgido un crecimiento repentino y abrumador en las ciudades después de la Pandemia del COVID - 19, logrando que las sociedades traigan consigo una presión social constante y una desestabilidad competitiva, dejando un ritmo de vida ajetreada, llegando a crear características perjudiciales para la salud en la población. Esto, sumado al gran índice de problemas personales internos, deja consecuencias dañinas en cada generación.

Martinson, Lapham, Ercin, Teitler & Reichman (2022) señalan que, la generación de los Millennial vivía aproximadamente con un índice del 95% de manera óptima, pero que ahora, aunque se han logrado grandes avances médicos, un estudio realizado por la BCBSA indica que esta población llegará a tener 11% de salud deficiente a comparación de la generación X, debido a la depresión, la hiperactividad, la ansiedad y la diabetes a temprana edad. Reflejándose a medida que pasa el tiempo, en las generaciones jóvenes que se vuelven más sensibles y propensas a tener mayor cantidad de enfermedades físicas y mentales que la antecesora.

Según Dimock (2019) indica que la salud mental de la generación Millennial no refleja un desarrollo positivo, el incremento de la depresión, el estrés monetario y el cansancio laboral, son factores que están enfermando a toda una población. Todo esto, debido a que pasan la mayor parte del tiempo en sus centros de trabajo y no pueden darse un espacio para buscar ayuda, ni para relajarse o tener momentos de calma y felicidad.

Un estudio realizado por la UNICEF (2021) señala que, en el Perú ha habido una decadencia en la salud mental desde los tiempos de pandemia, reflejando que el 73,4% de las cabezas de hogar, consideran que estar en confinamiento durante mucho tiempo afectó totalmente la mente de sus hijos. El informe indica que el 44.9% veía como necesidad el pedir ayuda para tratar este tipo de trastornos emocionales, ya que se había agrietado la salud emocional de los miembros de la familia. Además, según López (2019) menciona que al término de la pandemia se reflejó un problema mayor, el estrés por encontrar

trabajo o mantenerse en el mismo, junto al aumento en los niveles de depresión y rebeldía social (25%), detallado en un informe científico de la OMS luego de la recesión económica del Perú.

Sin embargo, frente a esta problemática, se han encontrado estudios sobre inteligencias artificiales y terapias que ayudan emocionalmente a desarrollar habilidades y capacidades para superar momentos de estrés y adaptarse rápidamente a los cambios repentinos del entorno. Como menciona Castro, Allar, Riquelme, Lobos, González & Herrera (2021) existen técnicas que sirven para manejar mejor los momentos estresantes y para reducir el índice de consecuencias que estos arraigan.

Hoy en día, la generación Millennial de nuestra sociedad prioriza en gran medida su salud mental y física, resultando así, en una redirección efectiva hacia la práctica de hábitos más sanos y a vivir su vida de manera consciente. Autores como Lehto & Lehto (2019) aclaran que las nuevas preferencias son mantener un aspecto saludable y un estilo de vida que refleje un balance entre la mente y cuerpo, impulsando su armonía con la sociedad y su entorno, recurriendo a su vez, a realizar viajes cortos para purificar su ser de todas las afecciones que trae consigo vivir en estos tiempos.

Por lo que, como se viene presentando una tendencia a tener un estilo de vida sana, lo cual ha generado la necesidad de desarrollar nuevas opciones dentro del rubro turístico, como es el Turismo de Bienestar, el cual se ha venido desarrollando en gran magnitud debido a que lo están reconociendo como un camino para mejorar y apoyar tanto en la salud física como la salud mental. Según Kotur (2022) el término bienestar se refiere a un todo, llegando a combinar factores de salud mental, social, física y ambiental en un solo servicio turístico.

Por lo mencionado anteriormente, se planteó el problema general:

- ¿De qué manera el Turismo de Bienestar influye en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023?

Por consiguiente, se formularon los problemas específicos:

- ¿Cuáles son los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas y recreativas de la Generación Millennial del Distrito

de los Olivos, 2023?

- ¿Cuáles son los cambios o transformaciones en la salud de las actividades holísticas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023?
- ¿Cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023?
- ¿Cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023?

El presente proyecto de investigación contó con:

Una justificación práctica, ya que según Álvarez (2020) menciona que este tipo de justificación nos ayuda a crear una contribución al contexto del estudio, es decir, brindar aportes, adaptarse a las nuevas tecnologías y realidades. De este modo, se desarrolló esta investigación porque se pretende estudiar y analizar esta tendencia nueva en el rubro turístico para comprobar si se consideraría como un camino efectivo para mantener una vida bajo un estilo de vida más saludable para esta generación.

Además, contó con una justificación social, que de acuerdo a Hernández & Mendoza (2018) plantean que esta justificación permite observar cuál es el beneficio colectivo y cuál es la proyección social que tiene el trabajo de investigación en cuanto a su aporte en el intelecto científico y social. Por lo que, se reflejó los beneficios de este turismo para la sociedad, ya que en la actualidad se ha reflejado modificaciones y perspectivas en el estilo de vida de las personas, en este caso para la Generación Millennial, debido a que buscan su bienestar y tranquilidad mientras conectan con la naturaleza.

Por último, contó con una justificación metodológica, de acuerdo con Arispe et al. (2020) define esta justificación como un nuevo método para lograr una participación verídica mediante un proceso determinado. De esta forma, con este trabajo se pretendió poner al alcance del lector, investigador, turista y a las empresas turísticas esta investigación para brindar datos

actualizados sobre la influencia del turismo de bienestar en la salud, ya que debido a las recientes modificaciones que ha pasado la salud actual y el alcance que tiene hacia los Millennial en sus estilos de vida, se ha visto en constantes cambios.

En consecuencia, el objetivo general de la investigación fue:

- Determinar de qué manera el Turismo de Bienestar influye en la salud de la Generación Millennial del distrito Los Olivos, 2023.

Por otro lado, los objetivos específicos fueron:

- Describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas y recreativas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023.
- Describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades holísticas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023.
- Describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023
- Describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Los siguientes trabajos de nivel internacional aportarán a la investigación:

Montoro (2021) en su trabajo final de máster titulado “Turismo de bienestar holístico en Menorca: posibilidades y limitaciones” pretendió examinar las características principales del turismo de bienestar holístico y cuál es su vínculo con las ya establecidas prácticas de turismo sostenible, como también averiguar y analizar el gran potencial con el que cuenta el destino de Menorca, para poder desarrollar un producto innovador, bajo una perspectiva turística. Por lo que, se utilizaron enfoques cualitativos y cuantitativos para contar con una revisión completa de literatura; la recopilación de estudios documentales e informes de sectores de las organizaciones turísticas, expertos dentro del rubro y otros campos laborales íntimamente en relación con el turismo de bienestar, la sostenibilidad y la compilación de datos para indagar la percepción que tienen los turistas sobre el turismo de bienestar, así como también la situación referente al producto Wellness en el destino turístico de Menorca. Para recopilar la información necesaria, se diseñaron y brindaron cuestionarios para una potencial demanda en el mercado de bienestar, como a los grandes gerentes que desarrollan el bienestar dentro del rubro. El resultado de este trabajo manifestó que el mercado del turismo de bienestar se encuentra en un nivel de alto índice de productividad, con un futuro lleno de desarrollo y gran crecimiento. Además, se concretó que los productos del turismo de bienestar se encuentran desarrollados bajo los principios de ecoturismo y restricciones rurales como en Menorca y forman un grupo considerado de mayor expectativa de restauración para el rubro después del COVID – 19. De igual manera, se ha percibido que, como principal barrera para la evolución del producto potencial dentro de este espacio, es la carencia de estrategias en la isla, a comparación de otras islas de Baleares como Mallorca, en donde el producto y/o servicios del turismo de bienestar se coloca dentro de lo más interesante en el desarrollo turístico de la isla.

Kongtaveesawas, Prasarnphanich, Sinthupinyo & Ashton (2022) quienes realizaron el artículo “Attribute Framework Validation for Wellness Tourism within the Context of Thailand” mencionan que la investigación sobre la

integración teórica de los atributos del turismo de bienestar en la forma del marco de atributos físicos, mentales, espirituales y ambientales (PMSE) y el efecto de las diferencias culturales en la validación del marco, no se ha realizado antes. Este estudio desarrolló y validó los atributos subyacentes claves del marco de la experiencia del turismo de bienestar en el contexto de Tailandia. A partir de la revisión de la literatura relacionada para identificar posibles sub-atributos bajo las cuatro dimensiones del marco PMSE, se desarrollaron temas utilizando un método basado en la teoría y la investigación previa dentro de diferentes contextos culturales. La idoneidad del modelo de marco de atributos PMSE en el contexto del turismo de bienestar de Tailandia, se confirmó a través de un diseño de encuesta con un enfoque cuantitativo a partir de las generalidades de los grupos de muestra. Todo el conjunto de datos se probó con estadísticas descriptivas y análisis factorial confirmatorio (CFA). Después de los ajustes, los cuatro factores con un modelo de 28 ítems corroboraron los datos. Los resultados validaron que la dimensión de experiencia mental representó la mayor variación, con un valor de indicador de 0,99 en el marco, prediciendo la experiencia de turismo de bienestar efectiva mejor que los otros atributos. El diseño de la experiencia debe involucrar la participación de todos los actores del sistema de turismo de bienestar en términos de contribución gerencial.

Asimismo, Esfandiari & Choobchian (2020) quienes realizaron el artículo “Designing a Wellness-Based Tourism Model for Sustainable Rural Development” mencionan que el turismo de bienestar, que es un sector de rápido crecimiento en la industria turística. Cabe mencionar que el turismo de bienestar es una rama secundaria del turismo de salud. En este tipo de turismo, los turistas viajan para deshacerse del estrés de su vida diaria y rejuvenecer sin intervención ni supervisión médica. Estos turistas no suelen tener ninguna enfermedad física específica; más bien, están interesados en disfrutar de la naturaleza curativa de otras áreas. Estas personas viajan para utilizar las instalaciones naturales disponibles en el destino. Estas instalaciones, que pueden incluir clima favorable, aguas termales, naturaleza prístina de las zonas

rurales, etc., se brindan a los turistas para que puedan relajarse. El estudio utilizó una encuesta no experimental en la que se aplica el método de modelado de ecuaciones estructurales (AMOS22) para analizar los datos. La población estadística estuvo compuesta por los turistas que visitaron las atracciones naturales del condado de Sarab, Irán. En cuanto a la recolección de datos su instrumento de recolección fue un cuestionario, cuya validez fue confirmada por un panel de expertos. Para medir la confiabilidad del instrumento de investigación, algunos turistas de bienestar en el municipio de Sarein, provincia de Ardabil en Irán, completaron 30 copias del cuestionario. Los resultados confirmaron la buena fiabilidad del cuestionario. Asimismo, la varianza media extraída (AVE) y la fiabilidad compuesta (CR) calculada para las variables estudiadas fueron superiores a 0,5 y 0,7, respectivamente. Los resultados mostraron que, entre los factores estudiados, la ubicación del lugar tuvo el mayor impacto en la elección de un destino de turismo basado en el bienestar. Además, entre las diferentes dimensiones del bienestar, el aspecto físico fue la dimensión más destacada en la elección de este tipo de turismo. La investigación aporta enfoques para desarrollar el turismo de bienestar en Irán en particular y en el mundo en general. Con base en estos enfoques y estrategias, se tomarían medidas efectivas para reducir el estrés de la vida y avanzar hacia la mejora de la calidad de vida en las condiciones de COVID-19.

Singh, Manhas, Mir & Quintela (2022) quienes realizaron el artículo “Investigating the relationship between experience, well-being, and loyalty: A study of wellness tourists” tuvieron como objetivo determinar la relación entre el constructor de autonomía, la motivación intrínseca y la experiencia turística, así como la lealtad ante el turismo de bienestar y spa. En la investigación se adoptó el diseño exploratorio-descriptivo. Se desarrolló un instrumento de investigación basado en literatura previa y se probó para un estudio piloto para verificar la validez y confiabilidad. Se utilizó una técnica de muestreo intencional para recopilar los datos de los turistas que han adquirido experiencia en spa. Se recibieron un total de 264 respuestas útiles después de distribuir 400 cuestionarios. Los datos se examinaron, procesaron y analizaron con SPSS 22.0 y Smart-PLS 2.0. La investigación mostró que la motivación intrínseca, la

autonomía y la experiencia impactan positivamente en las emociones positivas y la satisfacción con la vida. Además, también apoyó que las emociones positivas, la experiencia y la satisfacción con la vida conducen a la lealtad. Además, el presente estudio probó el papel mediador de la experiencia, las emociones positivas y la satisfacción con la vida; también se encontró que la experiencia media la relación entre la autonomía, las emociones positivas y la satisfacción con la vida. Las emociones positivas y la satisfacción con la vida fueron mediadores en la relación entre experiencia y lealtad. Finalmente, los hallazgos mostraron que las imágenes de destinos moderaron la relación entre la experiencia, las emociones positivas y la satisfacción con la vida. Los resultados pueden ser muy útiles tanto para la comunidad investigadora como para los especialistas en marketing interesados en investigar el bienestar de los turistas y la lealtad al destino. El estudio probó el papel mediador de la experiencia, las emociones positivas y la satisfacción con la vida; encontrando que la experiencia media la relación entre la autonomía, las emociones positivas y la satisfacción con la vida.

Liu, Zhou & Sun (2023) quienes realizaron el artículo “The Impact of the Wellness Tourism Experience on Tourist Well-Being: The Mediating Role of Tourist Satisfaction” mencionan la base de la teoría de los efectos secundarios de abajo hacia arriba, este estudio exploró la influencia de la experiencia del turismo de bienestar en el bienestar de los turistas. Considerando a los turistas de bienestar como participantes de la investigación, se seleccionaron la satisfacción del turista, el género y la edad como las variables mediadoras y moderadoras, respectivamente, para estudiar el mecanismo entre las vivencias del turismo de bienestar y el bienestar del turista. Se envió una encuesta a 445 participantes que practicaban turismo de bienestar en China y se realizó un análisis empírico utilizando el modelo de estructuradas ecuaciones. Los resultados evidenciaron que la experiencia de entretenimiento, estética y escape del turismo de bienestar puede afectar significativamente el bienestar hedónico y eudaimónico de los turistas. La satisfacción del turista, como variable mediadora, puede potenciar el impacto positivo de la experiencia del turismo de bienestar en el bienestar del turista. Además, el género y la edad

tienen un impacto moderador y significativo entre la experiencia del turismo de bienestar, la satisfacción del turista y el bienestar del turista. Este estudio enriquece la investigación actual en los campos de las vivencias del turismo de bienestar y el bienestar del turista, a su vez proporciona una base teórica y una referencia científica para la toma de decisiones para las empresas de turismo de bienestar y los departamentos de gestión turística.

Hernández, Martínez & Hernández (2023) quienes realizaron el artículo "Mapa de empatía, grupo focal y método de persona para perfilar al turista rural Millennial" tuvieron como finalidad principal diseñar el perfil del turista rural Millennial durante la etapa post COVID-19, utilizando como puntos esenciales, la motivación, la percepción y todas las experiencias que el turista haya vivido. La investigación fue de enfoque cualitativo con un análisis descriptivo de diseño no experimental. Se empleó un esquema de mapa de empatía a 15 participantes y para el grupo focal se contó con 7 para la recopilación de información. Asimismo, para lograr el diseño del perfil buscado, se usó el método persona. Se obtuvo como resultados que, la percepción del turista rural Millennial sobre este turismo consiste en que es una tarea que facilita sentirse en un estado emocional vinculado a la paz, como a la felicidad y el descanso, enfocándose en la desconexión total. Por otro lado, se destacaron dos contrariedades, los cuales son: la indagación del aislamiento con la ciudad y esa necesidad de conectarse a las redes, el deseo de estar aislado socialmente y la indagación de una interacción con los pobladores. La conclusión a la que se llegó es que, el perfil de este turista presenta una expectativa primordial, la desconexión con la ciudad; pero a su vez desea el contacto con la naturaleza, lo cultural y su vida por las redes. Además, muestra una preocupación sobre los factores del crecimiento de los destinos debido a que se visualiza un deterioro social y político.

Además, los siguientes trabajos de contexto nacional aportaron a la investigación:

Cortijo (2020) quien realizó la tesis “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” realizó un mapeo de sitios en los cuales se ofertan productos y/o servicios vinculados al turismo de bienestar dentro de Tarapoto. La investigación fue de un enfoque cualitativo etnográfico y es de observación participante, la muestra estuvo constituida por unos 6 participantes como turistas, gerentes de locales y personas que realizan viajes para fomentar las prácticas o desarrollar rituales de sanación, para recopilar la información se utilizó un pequeño cuaderno para trabajo de campo y guías para entrevistar. Los resultados señalan que llegan a Tarapoto a restablecer o incrementar su salud tanto física, como mental, energética y emocional; y que el turismo de bienestar es considerado de gran apoyo para aumentar la calidad de vida de un ser humano. Dentro de las conclusiones, se llega a comprender el nivel de empatía que se debe tener dentro de las conversaciones para adquirir data sobre el tema, saber el por qué se busca un cambio en la vida, se habla sobre los dolores emocionales, el camino largo de autopercepciones y cuáles son esos otros lugares en los que se ha practicado esta nueva tipología, es decir, el turismo de bienestar y finalmente cuáles fueron sus experiencias.

Palomino (2021) quien realizó la tesis “Turismo de bienestar: factores de motivación, satisfacción y customer engagement” nos indica que el turismo de bienestar es considerado una rama del gran turismo de salud, ya que sobrepasa el tradicional turismo de masas u otros ya muy conocidos, buscando así realizar un recorrido total entre la mente, cuerpo y espíritu de un ser. El estudio tuvo como finalidad conocer la existente interacción entre el MOT (motivación) para elegir un servicio adecuado, SAT (satisfacción) al realizarlo y de estas con el CE (Customer Engagement). En cuanto a la recopilación de datos, se eligió un cuestionario el cual estaba seccionado en 4 campos, fueron 308 los involucrados, los cuales cumplían con los requisitos necesarios como que eran turistas constantes y otros potenciales, que

buscan el bienestar en el turismo. Para analizar la información se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson y se llegó a comprender que la MOT tiene relación con la SAT, y esta con el CE. Cabe mencionar que la evolución y creación de sentimientos positivos es señalado como el primer indicador de satisfacción, mientras que el CE en el turista que encuentra gusto por el turismo bienestar, principalmente se ubica en las recomendaciones, en las reseñas positivas y en la relación costo – beneficio. Por último, este estudio proporcionará a los profesionales del rubro, gran capacidad de información para llegar a seguir desarrollando el turismo de bienestar y planificar estrategias de promoción y difusión eficientes.

Rojas (2022) quien realizó la tesis “Turismo de bienestar para la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022” señaló que la COVID-19 se convirtió en un asunto global por todas las complicaciones que tuvieron en el estado mental de la sociedad, comprendido ya el contexto en el que se realizó la investigación, el objetivo de estudio con el que contó fue el analizar el turismo de bienestar como beneficio a la salud mental durante el COVID-19. La investigación utilizó un enfoque cualitativo, fue de tipo básica y con un diseño fenomenológico, en la muestra se tomó a 18 participantes, los cuales fueron habitantes de Lima Metropolitana, el instrumento que se aplicó para recopilar data importante fueron las entrevistas. Se dio como resultado que, para los aspectos físicos, psicológicos y espirituales de una persona, la importancia del turismo de bienestar es beneficiosa, ya que, durante los recorridos a lugares llenos de naturaleza, se generan beneficios en la salud. Finalmente, se llegó a la conclusión, que la población de Lima Metropolitana fue afectada de manera física y mental por el exhaustivo confinamiento producido por la pandemia mundial, tuvieron como inclinación viajar y recorrer zonas de naturaleza y llegar a percibir el disfrute de los espacios y las jornadas de ocio al aire libre, fuera de sus vidas monótonas dentro de las grandes ciudades para lograr un bienestar completo y absoluto.

Fasabi & Gonzáles (2022) quienes realizaron la tesis “Turismo de bienestar en el distrito de San Roque de Cumbaza, provincia de Lamas, San Martín

2022” analizaron el progreso constante del turismo de bienestar en el norte peruano, más específicamente en el distrito de San Roque de Cumbaza - Lamas, San Martín. Esta investigación utilizó un enfoque cualitativo, de tipo descriptiva y con un diseño fenomenológico, para la recopilación de la información se contó con siete organizadores de actividades de retiro y dos gerentes que manejan centros de bienestar en los entornos más cercanos, se usó como muestreo la técnica de un muestreo de conveniencia y se utilizaron entrevistas y fichas de observación. Luego de analizar lo recopilado se llegó a un resultado que pone en evidencia a San Roque de Cumbaza como lugar ideal para practicar el turismo de bienestar con base en los retiros espirituales. Asimismo, se encontró y verificó que las instalaciones de los establecimientos de bienestar son las adecuadas y los servicios complementarios para el desarrollo de cada aspecto de bienestar tienen como base primordial a lo mental, físico, espiritual, social y ambiental. En conclusión, las grandes empresas y pequeños empresarios promueven la oferta de los retiros, servicios y facilidades dentro del rubro turístico existentes que amparan en el desarrollo positivo del turismo de bienestar en San Roque de Cumbaza y por lo tanto dentro del Perú.

Dueñas (2021) quien realizó la tesis “El Servicio de turismo de bienestar en el Hotel Belmond Palacio Nazarenas en la ciudad del Cusco 2020” tuvo como principal objetivo el conocer cómo es el proceso de los servicios de turismo de bienestar en el spa del Hotel Belmond Palacio Nazarenas, en el Cusco - 2020. El estudio fue descriptivo con un diseño no experimental, contó con 600 turistas tanto nacionales como extranjeros dentro de su población de estudio, los cuales tomaron servicios del Hotel Belmond Hotel Palacio Nazarena y contó con una muestra de 80 turistas. El instrumento que se utilizó fue una encuesta estructurada con 16 ítems referentes a los servicios turísticos de bienestar. Los resultados que se obtuvieron mostraron que el 85% de encuestados calificaron como muy buena a la variable de los servicios turísticos de bienestar que recibieron; el 81.3% menciona que son muy buenos en cuanto a la dimensión considerada como tratamientos holísticos-terapéuticos; se considera como muy buena a la dimensión nombrada medicina alternativa y/o terapéutica por

parte de 81.3% de los encuestados. Por último, el 65% precisa que la tercera dimensión es calificada como muy buena, la que hace referencia a los tratamientos de belleza y cuidado.

Silva (2022) quien realizó la tesis: "Análisis de las tendencias de consumo de los turistas nacionales Millennials en relación a los servicios turísticos en el departamento de Lambayeque" pretendió analizar las tendencias del consumo de los turistas nacionales Millennials en relación a los servicios turísticos en el departamento de Lambayeque. Por lo que, la investigación es de enfoque cuantitativo, con un análisis descriptivo y de diseño no experimental. Por lo expuesto, se identificó las peculiaridades de los servicios que se brindan y los principios que influyen en los Millennial para realizar un viaje. Se realizaron encuestas online a 384 turistas de la Generación Millennial. Los resultados señalan que los factores influyentes de esta generación son: la opinión de Influencers, la infraestructura y un servicio personalizado para su propio bienestar. Asimismo, se indica que esta generación se ve muy influenciada por la tecnología y la calidad del servicio adquirido.

Para comprender mejor el tema de estudio, se mencionaron bases teóricas que tengan relación con el turismo de bienestar y la salud:

Desde la antigüedad, las personas se han desplazado a otros lugares, por lo que Guría (2004) afirma que el turismo es de igual antigüedad que la misma humanidad, ya que engloba cada uno de los desplazamientos migratorios que los nómadas realizaban para subsistir y después para hacer sus intercambios, originándose así los primeros viajes por negocios. Además, se conoce también que los grecorromanos empezaron a moverse a lugares donde se encontraban baños termales y medicinales que hacían que recuperen su buena salud, perdida por las batallas constantes. Acerenza (2001) menciona también que en Babilonia hubo presencia de viajes por motivaciones religiosas y deportes; así a lo largo de la historia ha habido hitos que señalan el desarrollo positivo del turismo.

Hay muchas definiciones de esta actividad, pero ahora es considerada como una práctica global latente que se desarrolla en muchos países, ya que cada

tiempo emergen destinos turísticos potenciales que ofrecen recursos y servicios innovadores. Por lo que, Mincetur (2011) por su parte lo define como una actividad de desplazamiento realizada fuera del entorno común por menos de un año y no se realiza alguna actividad remunerada. Muchas personas a nivel global viajan hacia otros lugares por diferentes motivos y con diferentes fines.

Por otro lado, algunos autores que nos brindaron información de la variable del turismo de bienestar:

Mishra y Panda (2021) señalan que este tipo de turismo sirve como un respiro para el estrés laboral y el estrés urbano. Una forma saludable de deshacerse de él y enfocarse en un espacio en donde la persona va a realizar diversas actividades tanto físicas como mentales necesarias para lograr que el cuerpo se encuentre en equilibrio.

Palomino (2021) señala que ese tipo de turismo busca hacer un recorrido físico, psicológico y espiritual. Por ello, se considera que a esta nueva tendencia están atadas las actividades como: deportes, yoga, meditación, etc. A su vez, los visitantes buscan un destino de naturaleza, donde se encontrarán con uno mismo.

Esta tendencia global es vista como un ingreso económico para los países y también es considerada como parte de un beneficio para la salud. La UNWTO (2019) da a conocer que el turismo de bienestar es una actividad que impone un cambio en la vida cotidiana del turista o visitante, entre ellos el ámbito físico, mental y emocional, dejando como objetivo el realizar actividades que mejoren su calidad de vida.

Continuando, Wray, Laing & Voigt, (2010) plantean que este tipo de turismo integra los principales puntos de lo sostenible, beneficiando al sector económico, a la preservación en todos sus campos y sobre todo al cumplimiento de su función fundamental como camino de solución a la salud mental, ya sea por el estrés, el autodescubrimiento y la conexión personal y social.

Por consiguiente, autores que mencionaron el Turismo de Bienestar como parte del Turismo de Salud:

De la Hoz y Muñoz (2016) indican que el turismo de bienestar es una subdivisión del turismo de salud ya que este engloba lo médico, lo preventivo y el bienestar. Entonces, si hablamos de turismo de salud, se considera que la gente está interesada en viajar no solo por ocio, sino también por motivos médicos como tratamientos, cirugías, etc. No obstante, en el turismo de bienestar la comunidad está en buen estado, pero necesitan mejorar su mente y su espíritu mediante la conexión con lo natural y con actividades que se realizan a campo abierto para que aumenten su bajo estado emocional.

Figura 1. Turismo de Salud



Fuente: T&L, McKinsey: Defining Wellness services: A fact-based approach to a nascent industry, Febrero 2009.

Según T&L, McKinsey (2009) una de las diferencias del turismo de bienestar y salud (teniendo en cuenta que el turismo de bienestar es parte del turismo de salud) es que el turismo de salud tiene un enfoque convencional donde resalta lo preventivo y curativo, mientras que, por otro lado, el turismo de bienestar tiene un enfoque integral donde resalta la salud emocional, psicológica y física.

Csirmaz y Peto (2015) resaltan que dentro de este turismo en potencia predominan los servicios turísticos relacionados con la relajación y el estímulo colocando un alto nivel de atención en la sensibilidad socioambiental.

A continuación, las subcategorías de la variable Turismo de Bienestar:

Lúdico y/o recreativo. - Cuchiye et al. (2022) nos mencionan que la recreación, se considera una forma de pasar el tiempo libre. Actualmente se practica mucho en el turismo, con respecto a estas actividades relacionadas con el sector juegan un papel muy importante debido a la experiencia que se le brinda al cliente y/o turista.

Holístico. - Montoro (2021) señala que el término “Holístico” son actividades realizadas en el sector turístico que conlleva a una experiencia atractiva y saludable relacionadas con el crecimiento personal.

Por último, algunos autores que nos brindaron información de la variable Salud:

Como una de las definiciones universales más antiguas según De La Guardia & Ruvalcaba (2022) es presentada por la OMS en 1948 que menciona que la salud es un estado balanceado entre mente, cuerpo y sociedad; el cual está limitado a la causa efecto de descuidos dañinos para el ser.

Guerrero y León (2008) consideran que el concepto de salud surgió espontáneamente, ya que se desglosa de la habilidad humana de diferenciar el bienestar ideal con el malestar corporal. Al inicio de los tiempos, se entendía que el tener una mala salud se debía a una dolencia, pero en estos tiempos se vincula directamente con el estilo de vida y la calidad con la que se desarrolla.

Berman (1987) relaciona la salud con el término Tao, ya que en el libro escrito por Lao Tse se marca como objetivo final la inmortalidad del cuerpo humano, por lo que resalta que se debe alimentar tanto el espíritu como el cuerpo mismo.

Hoy en día, se relaciona la salud con las condiciones fundamentales para nuestra vida cotidiana, es decir, que para tener un ritmo de vida tranquilo debemos cuidar nuestra salud evitando exponernos a enfermedades y a

situaciones complejas que afecten el equilibrio interno. Por lo que, Valenzuela (2016), define esta variable como un estado de completo bienestar.

Según el Informe Lalonde (1974), para mantener una idónea salud en general se debe reducir el índice de crecimiento del grado de consumo de drogas, alcohol, estrés, ansiedad, mejorar la nutrición, etc. y se debe cambiar urgentemente las conductas de la salud y los hábitos dentro de los estilos de vida diarios. Además, explicó y señaló cuatro determinantes para una buena salud personal y grupal, se encontró al medio ambiente conectado con la contaminación y los factores del entorno; los estilos de vida conectados con los hábitos internos y adquiridos; la biología humana conectada con el desarrollo y el envejecimiento; finalmente el último determinante relacionado con el sistema de salud, el cual presenta mal uso de recursos y una errónea burocracia médica.

Figura 2. Salud



Fuente: modificado a partir de OMS, 2007.

A continuación, las subcategorías de la variable Salud:

Salud Física. - Según Santoja (1989) nos menciona que la salud física está relacionada con un buen rendimiento del estado físico. Es decir, estar en óptimas condiciones, sin presencia de problemas o dolencias. También es

considerada por Esparza, et. al. (2020) como el bienestar corporal y su correcto funcionamiento interno y externo, logrando así mantener una vida óptima acompañada de una calidad ideal.

Salud Mental. - De acuerdo con el autor Santoja (1989) también, nos menciona que la salud mental está relacionada con un buen rendimiento de los procesos mentales del sujeto. Por otro lado, se llega a comprender como una de las capacidades para que el ser humano pueda superar momentos únicos pero difíciles de la vida y de trabajar productivamente en mantener el equilibrio interno de uno mismo. Asimismo, Etienne (2018) es considerada el balance entre la persona y su entorno cercano. Tiene un índice importante en el proceso de la vida humana ya que engloba el bienestar psicológico, emocional y social.

Asimismo, se explicó, la relación entre las variables "Turismo de bienestar" y "Salud":

Según autores como Ruiz, Jiménez, Márquez & Alleyne (1994) hacen referencia que la salud es un punto importante que debe ser considerado al planear una actividad turística. Sin embargo, el deterioro de la salud es un riesgo para el sector turístico, ya que todo lo acontecido ha ocasionado un déficit en ella. Por lo que, el turismo ha venido evolucionado llegando a generar un nuevo tipo de turismo como es el turismo de bienestar, el cual toma el concepto de ente transformador del turismo netamente y le añade la importancia de generar actividades de bienestar que influyan en la mejora de la salud de las personas, en este caso de la Generación Millennial.

La Organización Mundial del Turismo (OMT) en conjunto con la Comisión Europea de Turismo (CET) realizan un informe en el año 2018 donde mencionan que el turismo de bienestar contribuye a la salud física, mental y/o espiritual mediante actividades de relajación, bienestar entre otras. En efecto, esta nueva tendencia global ha tenido un crecimiento significativo.

Gómez (2017) afirma que el turismo de bienestar ha tomado una gran importancia entre los residentes que buscan realizar actividades con la finalidad de tener una vida saludable, ya que encierra diversas actividades que se

encuentran enfocadas en practicar actividades que sirvan para prevenir, mejorar o recuperar las condiciones del estado de salud antes de que se presente una enfermedad. Dentro de los motivos de viaje para realizar estas acciones se encuentra el poder conservar el bienestar.

A continuación, se mostraron los enfoques conceptuales que enmarcaron la investigación:

Termalismo. - Esta actividad es muy común en el turismo de bienestar, está relacionada con las aguas termales. Se practica mucho en Churín, Arequipa, Cusco, entre otros.

Centros de Ocio. - Se puede definir como un espacio de entretenimiento, para pasar un buen rato con amigos y familiares. Este término es muy común en el Turismo de Ocio.

Talasoterapia. - Método terapéutico basado en el uso de recursos marítimos tales como el agua del mar, algas, barro entre diferentes elementos del mar, con el único fin de llegar a tener una buena salud y una correcta calidad de vida.

Deporte. - Este término se define como una actividad física, donde se muestran destrezas o habilidades.

Yoga. – Se considerada como una práctica de tipo espiritual que sirve destinada a conectar el cuerpo con la mente.

Meditación. - Existen diferentes formas de meditación como terapéuticas y religiosas. Además, tienen el mismo fin, el cual es regular las emociones, despejar la mente, disminuir la presión, el estrés y la preocupación, siendo una práctica psicológicamente beneficiosa para el bienestar y salud mental de las personas.

Retiros Espirituales. - Una práctica basada en la desconexión total de la civilización, alejándose de las ciudades y de lo tecnológico buscando la paz. Su objetivo es buscar el equilibrio interno y lograr un enfoque más centrado.

Tradiciones Indígenas. - Las creencias, fiestas, costumbres, vestimentas y comidas conforman una tradición, siendo estas características heredadas de generación en generación, logrando seguir presentes hasta la actualidad.

Técnicas de Mindfulness. - Conjunto de ejercicios mentales que se realizan para reducir problemas diarios como el estrés, la ansiedad, para lograr disfrutar el momento.

Enfermedades crónicas. - Son procesos patológicos de evolución prolongada, que se presentan a temprana edad, no obstante, se manifiestan luego de pasar un período de tiempo, siendo enfermedades de larga duración y progresión lenta, en la cual rara vez se logra una curación completa.

Resistencia Muscular. – Considerada como esa capacidad que tienen los músculos de ejercer algún tipo de movimiento con continua resistencia.

Flexibilidad. - Es la habilidad que tiene el cuerpo para acoplarse al medio ambiente o al cambio sin demostrar ninguna lesión severa.

Diabetes. – Afección metabólica ocasionada por tener altos índices de glucosa en la sangre.

Relaciones Interpersonales. - Vínculos que forman parte de nuestra vida y entorno más cercano, teniendo en cuenta a la familia, los amigos, compañeros, etc.

Autoestima. - Una persona con la capacidad de quererse y sentirse bien con uno mismo.

Satisfacción Emocional. - La satisfacción emocional es un deseo de logro. Está relacionada con el modo en que se entiende la vida, con el cómo se aprecia lo que la vida te ofrece; de esta forma se desarrolla el instinto de comprender por qué la vida tiene un sentido lógico y no sólo es una fase insignificante de la humanidad.

Estrés. - Es un sentimiento, que puede provenir de cualquier situación que te haga sentir frustración.

Salud Física. - Es tener un estado físico en óptimas condiciones, sin presencia de problemas o dolencias.

La Salud Mental. - Considerada como la competencia y habilidad de cada ser humano para poder enfrentar momentos únicos pero difíciles de la vida y de trabajar productivamente en mantener el equilibrio interno de uno mismo.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación:

3.1.1 Tipo de investigación:

La presente investigación fue básica ya que, según Esteban (2018) señala que se le conoce además como pura, debido a que tiene como motivación la curiosidad y el afán por obtener conocimientos nuevos sobre un tema. Por lo que, es importante ya que servirá como base para otros tipos de investigación existentes en el desarrollo científico.

Además, fue de enfoque cualitativo ya que, Ortega (2018) determina que una investigación cualitativa se basa en recolectar, analizar e interpretar opiniones de personas con el objetivo de profundizar la idea de investigación. Por lo que, según la naturaleza del estudio, se determinó que el tipo de investigación fue cualitativa, siendo el enfoque analizar y describir ideas, conocimientos y prácticas de un determinado grupo con el fin de profundizar en la investigación.

3.1.2 Diseño de investigación:

Fue una investigación cualitativa de diseño estudio de caso, el cual según Enrique & Barrio (2018) es una forma de plantear un fenómeno, situación o acontecimiento peculiar de un modo más hondo y mirando su entorno inmediato, permitiendo una comprensión más profunda, logrando así mejores conocimientos del caso a estudiar. Dentro del estudio se usaron fuentes de información y metodología; y tuvieron un beneficio epistemológico, ya que su utilidad se refleja en la flexibilidad y la captación de atención.

3.2 Categorías, Subcategorías y matriz de categorización:

La presente investigación tuvo como categoría al turismo de bienestar, según EuroPraxia (2018) el turismo de bienestar se considera holístico porque se insertan viajes para generar experiencias vivenciales y sostenibles para sentirse bien con el cuerpo, mente y espíritu, encontrando

a las tradiciones indígenas, retiros, etc. Además, es lúdico - recreativo porque realizan actividades que tienen como meta beneficiar en el estilo de vida del ser humano por medio de tratamiento de spa, sauna/baño turco, jacuzzi, etc.

Se utilizaron las subcategorías:

Lúdico y recreativo, según Cuchiye et al. (2022) nos mencionan que la recreación, se considera una forma de pasar el tiempo libre. Actualmente se practica mucho en el turismo, con respecto a estas actividades relacionadas con el sector juegan un papel muy importante debido a la experiencia que se le brinda al cliente y/o turista.

Holístico, según Montoro (2021) señala que el término "Holístico" son actividades realizadas en el sector turístico que conlleva a una experiencia atractiva y saludable relacionadas con el crecimiento personal.

Además, se tuvo como categoría a la Salud, la cual según la OMS (2018) indica que la salud es un estado de completo bienestar físico y mental.

Sus subcategorías fueron:

Salud Mental, según Etienne (2018) es considerada el balance entre la persona y su entorno cercano. Tiene un índice importante en el proceso de la vida humana ya que engloba el bienestar psicológico, emocional y social.

Se tuvo también como subcategoría a la Salud Física, la cual es considerada por Esparza, Poblete, Rico & Mena (2020) como el bienestar corporal y su correcto funcionamiento interno y externo, logrando así mantener una vida óptima acompañada de una calidad ideal.

Así mismo, se encuentran los temas de la Salud Física: Enfermedades crónicas, Resistencia Muscular, Flexibilidad y Diabetes; mientras que la Salud Mental encontramos a: Relaciones Interpersonales, Autoestima, Satisfacción Emocional y Estrés.

3.3 Escenario de estudio:

Según Piza, Amaiquema & Beltrán (2019) mencionan que el escenario de estudio es el lugar donde se desarrolla una investigación y los instrumentos, ya sean entrevistas, encuestas, etc. Por lo que, para este trabajo de investigación se buscó un lugar céntrico y poblado para poder así tener una gran base de datos para el desarrollo del estudio, eligiendo así el distrito de Los Olivos.

Este distrito forma parte de Lima Norte y tiene una extensión de 18,25 Km², la cual según Romani (2018) es ocupada por 388 583 habitantes. Se evidencia que es uno de los distritos que tiene gran proyección en su economía ya que es de nivel B, y los rubros que destacan dentro de su territorio es el comercio y los servicios diversos. Asimismo, Romani (2018) indica que los olivenses presentan altos índices de depresión y estrés en la población por causa de los factores psicológicos que impactaron en su niñez, como sociales debido a las condiciones de su entorno.

3.4 Participantes:

Como participantes de la investigación se seleccionó a un grupo objetivo, que contó con el perfil necesario para ser parte del desarrollo de este estudio. Por lo que, cumplieron con lo siguiente: viven dentro del distrito de Los Olivos, pertenecen a la Generación Millennial, ya han realizado alguna actividad de turismo de bienestar, encuentran gusto por viajar y por mantener un estilo de vida sano y productivo para tener un bienestar total.

Al hablar de Generación Millennial, según Dimock (2018) señala que los límites en los cuales se trazan los cortes generacionales no tienden a ser respaldadas bajo una ciencia exacta, pero tampoco son arbitrarios, ya que las generaciones suelen considerarse por su duración. Por lo tanto, los nacidos entre 1981 a 1996 son considerados dentro de la generación Millennial. Estas personas han ido creciendo con la adaptación de las computadoras y el Internet, formando una generación idealista y buscadora de la facilidad en sus objetivos. Son los revolucionarios en cuanto al

consumo frente a la sociedad diferenciándose de otras generaciones, ya que han ocasionado un gran impacto en diversas instituciones a lo largo del mundo. Además, Mendoza & Moyano (2022) nos señalan que esta generación es considerada muy proactiva, pero a la vez valora el balance entre el trabajo y su vida personal, como la diversidad ambiental y cultural para vivir experiencias memorables.

Además, se contó con una profesional que tiene más de 11 años de experiencia y cuenta con alto índice de conocimiento en el rubro del turismo, específicamente en el Turismo de Bienestar, para que nos compartiera información que alimente nuestra investigación. Es la encargada de una agencia de viajes llamada JS TRAVEL, la cual ofrece al mercado vuelos aéreos y brinda Full Days a Churín, lugar donde se desarrolla el termalismo.

De igual manera, se entrevistó a un profesional en deportes quien nos brindó datos importantes referentes a los beneficios que trae practicar ejercicio en la salud física. En la actualidad, él cuenta con 15 años de experiencia en su rubro por lo que, la información que nos brindó fue importante para corroborar nuestra información previa.

Finalmente se entrevistó a una psicóloga clínica con N° de colegiatura 6730, la cual trabaja con el enfoque cognitivo conductual, Terapia Racional Emotiva, Terapia Humanista, con experiencia en terapias emocionales, conductas, terapia de pareja, duelo, depresión, ansiedad y otros, brinda atención en adultos, adolescentes y niños.

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Según Ñaupas et al. (2019) se refieren a los métodos y herramientas que se aplican a los trabajos de investigación mediante los cuales se va a recolectar datos importantes y valiosos para comprobar hipótesis planteadas y responder a los objetivos del estudio.

La técnica que se utilizó fue la entrevista, la cual estuvo diseñada con el objetivo de determinar de qué manera el Turismo de Bienestar influye en la salud de la Generación Millennial del distrito Los Olivos 2023, se realizó presencialmente. Por otro lado, el instrumento que se utilizó fue el guión de entrevista dividido por cada categoría y subcategoría.

3.6 Procedimiento:

En el proceso del trabajo de campo, se realizó la recopilación de información. Por lo que, es importante tener presente que no se llevó un criterio uniforme al momento de analizar la data. Según Hernández y Mendoza (2018) indican que cada estudio necesita de una secuencia personalizada y precisa respecto a sus características planteadas.

Este proceso inició con la verificación y aprobación de la guía de entrevistas por parte de tres expertos, seguido de la coordinación de fechas y horarios para la recopilación de información y la firma de documentos de consentimiento informado. Por consiguiente, se comenzó con las entrevistas, empleándose el instrumento previamente elaborado, lo cual facilitó la recopilación de diversas informaciones proporcionadas por cada entrevistado. De esta manera, se registraron, depuraron y organizaron los comentarios y recomendaciones que fueron compartidos en una matriz de información y según eso se redactaron los resultados y discusión a los que se llegó en la investigación.

3.7 Rigor científico:

Según Vasconcelos, Menezes, Ribeiro & Heitman (2021), indican tres criterios que aseguran el rigor científico:

La confirmabilidad consiste en asegurar que lo descubierto en el proceso de investigación son la respuesta a lo mencionado por los participantes como la neutralidad del desarrollo de la información. Por lo que, se señala que el presente proyecto de investigación mantuvo un enfoque cualitativo, fue de tipo básica, se indican los participantes, el escenario donde se

desarrolló el estudio y cuál fue la técnica como el instrumento para recolectar los datos necesarios.

Además, encontramos a la credibilidad, la cual es el medio por el que se verifica si existe o no un vínculo y una credibilidad intachable entre los descubrimientos de la investigación con las respuestas brindadas por los participantes.

La transferibilidad indica la alternativa de compartir resultados a grupos interesados en el mismo tema y compararlos con los de años próximos o anteriores, con el único objetivo de beneficiar al mundo de las investigaciones científicas mientras determina la credibilidad del documento.

Para comprobar la fiabilidad y también la valoración de esta investigación en desarrollo, se recopilarán 3 criterios de expertos.

N°	APELLIDOS Y NOMBRE DE EXPERTOS	GRADO ACADÉMICO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA
1	Velásquez Viloche, Leli	Maestría	Universidad Cesar Vallejo
2	Ramírez Veramendi, Mirssa	Maestría	Universidad Cesar Vallejo
3	Zevallos Gallardo, Verónica	Doctora	Universidad Cesar Vallejo

Fuente: Elaboración propia

3.8 Método de análisis de la Información:

Para el proyecto de investigación, se utilizó información recolectada de fuentes científicas con alto índice de veracidad para usarla como sustento científico y más adelante contrastarla con los hallazgos del estudio en desarrollo. Por lo que, con lo mencionado se determinó la credibilidad del proyecto, además que se ha hecho uso de las Normas APA, la cual avala la

información brindada y promueven a los investigadores a mantener una visión amplia y enfocada en lo que desea buscar. Asimismo, se utilizó Turnitin, programa antiplagio brindado por la universidad, para marcar lo confiable de todas las citas redactadas en el proyecto con el fin de demostrar un buen resultado ético.

Además, el método que se utilizó para obtener información de los participantes fue grabar las entrevistas de los involucrados en el distrito de Los Olivos, con la finalidad de conseguir declaraciones que nos contribuirán a la recolección de información. Luego se procedió a realizar ordenadamente, en Microsoft Word y Excel, las transcripciones a detalle de cada una de las entrevistas realizadas, sin dejar pasar ningún contenido y así poder conocer detalles, características e información de primera sobre la relación de las dos categorías propuestas.

3.9 Aspectos éticos:

La ética en la investigación vincula la conducta humana con los parámetros o normas, instaurando principios puntuales y claves que acogimos como investigadores. El material bibliográfico que se empleó tiene una exhaustividad científica proporcionada por el autor y fue empleado teniendo en cuenta la integridad científica. Por lo que, esta investigación no posee plagio; respetando los derechos de los autores utilizados para las fuentes.

Para la presente tesis titulada: “Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023”, el equipo de investigación se comprometió a respetar y honrar la información proporcionada por los participantes para fines netamente de investigación y los resultados obtenidos durante el desarrollo de la investigación, sin modificar o eliminar ninguna respuesta obtenida, valorando de ese modo a la metodología brindada por los especialistas y los expertos.

Además, para garantizar la calidad ética de la investigación, se explicarán los principios éticos y su aplicación:

La Beneficencia: Enfocado en brindar y mantener el bienestar y un beneficio en común durante el proceso de la investigación. Por lo que, el tema que se toca en este proyecto generará beneficios hacia los investigadores y la sociedad en conjunto.

La Autonomía: Considerado un aspecto principal en la investigación, debido a que se debe cumplir de manera estricta. Por ende, como investigadores tendremos el derecho y el respaldo de expresarnos libremente para mostrar y defender nuestra postura con respecto a esta investigación.

Justicia: Respalda que ha habido equidad con los participantes de la investigación e imparcialidad al momento que se seguirán los parámetros trazados.

No Maleficencia: El proyecto de investigación no generará daños en ningún momento, ni impactará de manera negativa en los participantes ni en el escenario de estudio.

IV.RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

Teniendo en cuenta el previo análisis y la recopilación de información, se diseñaron guías de entrevistas para obtener datos de primera fuente sobre experiencias propias, para poder así tener información para alimentar nuestra investigación y poder llegar a nuestros objetivos planteados con anterioridad. Previamente se segmentó y se aplicó a las personas que hayan viajado y tomado un servicio referente al Turismo de Bienestar y fueran pertenecientes a la generación Millennial del distrito Los Olivos, zona de Lima Norte, que cuenta con problemáticas a resolver y tiende a haber mucho caos económico y social. Además, se contó como parte de nuestros participantes a un profesional que tiene basto conocimiento sobre el Turismo de Bienestar, un profesional en deportes y una psicóloga, los cuales nos brindaron información valiosa para comprender cómo es que la actividad turística influye frente a la salud y el bienestar, para de este modo, poder constatar los objetivos de la investigación. A continuación, se mostraron los resultados a los que se llegaron después del análisis de nuestras entrevistas (se omitieron las muletillas para un mayor entendimiento):

TURISMO DE BIENESTAR:

El objetivo general de la presente investigación es determinar de qué manera el Turismo de Bienestar influye en la salud de la Generación Millennial del distrito Los Olivos, 2023.

Según lo analizado, el Turismo de Bienestar es una actividad de ocio con grandes beneficios para la salud mental y física. Cabe mencionar que tiene rasgos y características de otros tipos de turismo, como el cultural, de aventura, ecoturismo, etc.

Esta tipología influye en gran medida en la salud física y mental de las generaciones, ya que mediante la adquisición de sus servicios puede aliviar el ser interior de cualquier ser humano y transformar su visión de vida en una más tranquila y alegre.

Considerado, además, por la profesional en turismo, como medicina para el

cuerpo como para la mente, ya que en estos tiempos la sociedad se encuentra muy cargada de estrés y eso está enfermando a la sociedad mental y físicamente debido a que hay personas que reflejan el estrés en su cuerpo, por medio de dolencias corporales. De igual manera, el grupo de personas que se entrevistó desean realizar este tipo de viajes con el fin de realizar un détox de las ciudades y realizar actividades en lugares llenos de naturaleza y tranquilidad.

“...si estuviera con estrés iría a un lugar de relajamiento, los cuales pueden ser zonas del campo donde pudiera realizar actividades que generen beneficios y así pueda sanar.” (E7)

“...si desglosamos el término más que todo turismo y bienestar, turismo sería conocer varios lugares, descubrir y bienestar sería más que todo enfocado en la salud de uno. Por lo tanto, sería viajar, conocer lugares para poder despejar y quitar el estrés que existe, por ejemplo, laboral.” (E8)

“...realizar viajes por un bienestar propio, primero ver en qué me beneficia el destino al que iré, si es recomendable para mi salud sobre todo porque sufro de obesidad.” (E13)

“...turismo de bienestar lo describo bastante creativo, de salud y a eso le sumamos que es también medicina para el cuerpo como para la mente y es lo que hoy en día se está poniendo de moda.” (E16 - Ingrid Saldarriaga Martínez)

LÚDICO Y RECREATIVO:

El primer objetivo específico de la presente investigación es describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas y recreativas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023. Por lo que, se desagregó en sus subcategorías para conseguir un mayor análisis:

Termalismo:

Usando como punto clave las entrevistas realizadas al grupo de participantes, se comprendió que se prefiere realizar termalismo a campo abierto, ya que lo consideran más beneficioso porque ahí se puede apreciar el entorno lleno de naturaleza, oír el canto de los pájaros y sentir el aire fresco que transmiten los

árboles de los alrededores y sobre todo la paz que emana estar fuera de la ciudad, todo con el fin de poder descansar el cuerpo como la mente y de sentirse bien con uno mismo. Además, se mencionó que un grupo de personas realizaron esta actividad en los baños termales de Churín, lugar en donde se bañaron en pozas de barro y piscinas temperadas que previenen enfermedades de huesos, músculos y mejoran la piel, la cual les hizo sentir renovados, llenos de energía y sobre todo tranquilidad.

“..., prefiero la naturaleza me llama mucho la atención y es otro estilo de vida. Uno de los beneficios que considero que me brinda la naturaleza es respirar el aire puro, libre de la contaminación.” (E1)

“...en la ciudad, aunque es diferente clima, todo es construcción, pero a campo abierto se respira aire bueno y más puro porque es bonito estar rodeado de verde.” (E4)

“...Estar en las aguas termales es bueno porque tienen minerales que ayudan a la salud en sí, porque tienen hierro y otros más que nos brinda una mejoría en nuestra salud y lo cual beneficia a poder prolongar nuestra vida.” (E7)

Centro de Ocio:

Para esta subcategoría, nuestros participantes indicaron que realizar actividades en centros de ocio les generaba emoción, porque están fuera de su zona de confort, pueden usar todos sus sentidos para disfrutar del momento y no pensar en el recargo diario de estrés laboral o personal. En estos lugares han llegado a practicar actividades extremas como el canotaje y canopy, los cuales los llenaron de adrenalina y sintieron mucha felicidad de hacer cosas fuera de la rutina diaria.

A su vez realizaron juegos en grupos o simplemente caminatas a campo abierto, las cuales son buen momento para entablar una buena conversación, intercambiarse experiencias o pedir consejos sobre algo, o proponerse retos para aumentar la confraternidad y esa seguridad que la persona necesita para pasarla mejor. Además, mencionaron que prefieren realizar estas actividades en grupo, para sentirse acompañados, sentir esa confianza que solo tu familia puede darte si es que sucede algo no planeado, tener ese soporte de intentar

cosas nuevas, explorar lugares nuevos y practicar una mejor comunicación con el grupo.

“...en los viajes recreacionales que he realizado, si me he relajado, practicando las caminatas, canotaje...” (E9)

“...conocer lugares y poder liberarme de los problemas como el camping, actividades extremas o caminatas, para poder liberar la carga emocional o física que acumuló por mi día a día.” (E12)

Talasoterapia:

Según el análisis de esta subcategoría, la mayoría de nuestros participantes mencionaron durante la entrevista que no conocían el término talasoterapia, pero cuando se les explicó en qué consistía indicaron que deseaban practicarla en un futuro, ya que se ve que tiene grandes beneficios para su salud física y se utilizan productos o espacios naturales y personalizados, lo cual es lo que últimamente buscan, actividades preventivas y/o curativas sobre ciertas enfermedades o condiciones que ocasionó el paso del COVID 19 en el mundo. Por otro lado, otro grupo de participantes lo relacionó con realizar paseos en playas, bañarse en ellas y disfrutar del ambiente tranquilo que se siente durante un recorrido en bicicleta, actividad que también ayuda a desestresarse y a liberarse un poco de las tensiones.

“...las playas, donde uno realiza actividades físicas como caminar e ir en bicicleta si es que alquilaran o también adentrarse al mar, ya sea por yate, por bote y ver la parte turística.” (E7)

Deporte:

Según la subcategoría planteada, a las personas de la generación les gustaban realizar deportes, no profesionalmente, pero sí un fin de semana por la tarde con sus amigos y familia, ya que así generan que los integrantes puedan relacionarse más, dejar un rato la tecnología y movilizar el cuerpo, porque estar todo el día sentado frente a una computadora o estar solo en el teléfono, ha llegado a generar cierto nivel de aislamiento social, dolores a muy temprana edad en el

cuerpo y el cansancio mental.

El profesional en deporte indicó que, si uno no tiene periodos en donde mueve su cuerpo o lo ejercita, este puede contraer enfermedades, por lo que recomendó articular el cuerpo constantemente para estirar los músculos y poder así liberar toxinas.

“...Las actividades que me gusta realizar son: deporte con mi familia y caminatas.” (E1)

“... práctico bastante el deporte. Lo cual, me mantiene distraído de los problemas personales entre otros, también despeja mi mente y alma.” (E2)

“...el cuerpo se mantenga estable y no inestable en un momento determinado de competitividad, en el que el cuerpo se tiene que mantener en movimiento constante excepto en la hora de reposo. Si el cuerpo no está en movimiento constante, se mantiene en un determinado momento neutral, puede causar enfermedades.” (E15 - Benjamín Ramón Paquirachi)

“...los pasajeros que responden, que aceptan a esta clase de turismo lo que buscan es eso, sanar. Este beneficio que se le da es, además de recreativo, es una mezcla con salud y bienestar.”(E16-Ingrid Saldarriaga Martínez)

HOLÍSTICO:

El segundo objetivo específico de la presente investigación es describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades holísticas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023. Por lo que, se desagregó en sus subcategorías para conseguir un mayor análisis:

Meditación y Técnicas de Mindfulness:

Según las subcategorías planteadas, nuestros participantes lo practicaban ya que lo consideran como un apoyo para la mente, porque la persona se llega a relajar y a olvidar por unos minutos todos esos pensamientos que se tienen, ya sea por la rutina, los problemas internos y poder llegar a conectarse con el presente, con las sensaciones que se sienten gracias a la meditación, esa tranquilidad, esos cambios de pensamientos que genera, hace que la persona que lo practique se

sienta motivada de nuevo y vea su vida de manera positiva. En cuanto al lugar, lo desean realizar a campo abierto, en donde puedan enfocarse en el viento, la vista, y el olor de la naturaleza para su mayor concentración y descanso mental, ya que la mayoría de nuestros entrevistados viven en la ciudad y en el vaivén del día a día, por lo que buscan siempre escapar de esa abrumación de sonidos, construcciones y muchedumbre.

Contrastando lo mencionado por nuestros participantes con lo que indicó la profesional en salud mental, luego de la pandemia se ha visto un crecimiento en la importancia que se le da a la psicología y la mente, ya que durante ese periodo, es correcto decir que, tanto lo físico como lo mental se vió afectado, pero las emociones, problemas y/o condiciones mentales se desataron en mayor medida, por lo que usar las técnicas mindfulness y practicar actividades que conecten a uno con su espíritu, beneficia mucho a mantener la calma en la mente y el subconsciente, lo cual ayuda a prevenir enfermedades físicas, ya que la mente y el cuerpo están interconectados.

“...Realizar este tipo de actividades me causa mucha tranquilidad, ya que la rutina genera mucho estrés, me doy un poco de tiempo para poder disfrutar de la vista y del momento.” (E3)

“...el meditar ayuda a esto, a que uno mejore su capacidad receptiva. En cuanto a nuestra salud, pues también va a ser muy beneficioso, porque uno sabe que la mente y el cuerpo son dos, dos en uno, porque la mente es la que domina el cuerpo y este es la que guía a hacer las cosas que la mente le ordena...” (E7)

“...me ayuda a estar calmada, desestresada y me permite conectarme conmigo misma.” (E9)

“...Relajación, despejar la mente, pensar de manera positiva o olvidar los problemas.” (E12)

“...a través de estas técnicas del mindfulness o del yoga o lo espiritual, hemos podido llegar mucho a la profundidad de las mentes de estas personas y sanar esas heridas, o esos duelos de estas personas tan queridas no, para cada

familia.” (E14 - Diana Carrillo Olazo)

Retiros Espirituales y Tradiciones Indígenas:

De acuerdo al análisis de las subcategorías planteadas bajo las opiniones de nuestros participantes, se señaló que realizar actividades turísticas vinculadas a lo espiritual aumenta el estado anímico y emocional de quien lo practica. Un punto importante que señalaron nuestros participantes, es que practicar los retiros espirituales y las tradiciones indígenas de nuestros ancestros, nos ayuda a conectarnos con las costumbres y rituales que hacían en contacto con la naturaleza para poder sentirse en calma y en armonía con su entorno, por lo que, ellos realizan estas actividades para poder sentirse de igual manera, es decir, terminar con un alivio mental y sentir que dejaron atrás un gran peso. Paralelamente a ello, mencionaron que les gustaba vincularse con las tradiciones indígenas, porque así aprendían un poco más sobre sus raíces, los hacían sentirse parte de algo grande y que tenían el deber de traspasarlo a sus futuras generaciones.

En cuanto a los lugares en donde se pueden realizar estas actividades, nuestra profesional en psicología señaló que en el Perú existen variedad de destinos turísticos alrededor de todo el país, ya que contamos con Costa, Sierra y Selva, los cuales tienen el espacio y la biodiversidad natural adecuada para sacar a las personas que lo practican de esa sensación de alerta que uno constantemente siente cuando se encuentra en la ciudad.

“...influye mucho porque, lo que los ancestros han dejado, ayuda mucho en la reflexión, por sus grandes obras y eso contribuye a la meditación y reflexión de las personas” (E1)

“...poder seguir esas tradiciones y poder alimentar el alma, olvidarte de la tecnología y todo es reconfortante para ti, para tu mente y todo.” (E5)

“...también nos ayuda a mantener esas costumbres buenas de nuestros antepasados y eso también es bueno.” (E6)

“...es muy importante estas cosas que nuestros antepasados nos han dejado y que uno siempre debe seguir realizando, porque de ello, es lo que uno vive, de

lo que uno va dando de estos valores a las posteriores generaciones.” (E7)

“...Los destinos turísticos, al menos aquí en el Perú, tenemos muchos en los que la naturaleza influye y da un gran escenario para las personas que necesitan tranquilidad y paz espiritual; en donde todo lo que es la selva, todo lo que es natural como las playas: Máncora, Piura, Colán; además, todo lo que es el Norte, el Sur. Y bueno, nosotros tenemos la ventaja ante cualquier otro país, que tenemos Costa, Sierra y Selva, así que estos lugares turísticos y naturales para nosotros, primero como se dice, se empieza por casa. “(E14 - Diana Carrillo Olazo)

Yoga

Según la subcategoría, nuestros participantes mencionaron que el yoga es una experiencia única que conecta el cuerpo con la mente de una manera uniforme, ya que sirve para centrarse en lo que uno está realizando en ese momento. Además, esta actividad ayuda a las personas que sufren de ansiedad, ya que en el proceso de realizarla se hacen técnicas de respiración, las cuales se pueden aplicar en esos momentos. Un grupo de participantes mencionó que el yoga es una buena alternativa cuando se tienen conflictos, demasiado estrés y cierto nivel de depresión por episodios que suceden a lo largo de la vida, ya que sirve para desconectar un momento la mente y el cuerpo en cierta parte y los pone a generar calma interna, pensar en lo que más desean, lo que más les gusta para que puedan encontrar la motivación que han llegado a perder. Un participante mencionó que aparte del yoga ha realizado Tai Chi, el cual le brindó beneficios mentales, pero también físicos y señala que esta actividad es el complemento perfecto del Yoga, ya que mientras este se enfoca en la mente, el Tai Chi pone a trabajar a la mente y al cuerpo, por lo que es muy bueno practicarlos. Otro punto importante a considerar es que, al momento de realizar estas actividades, a ellos les gusta realizarlas en grupo, así se sienten más tranquilos y cómodos. Además, se muestra que al igual que la meditación, lo que buscan es la naturaleza y salir de su entorno cotidiano, es algo que siempre se repite, desean salir a conocer esos lugares de paz y relajarse para llegar a su hogar recargado

de energía y pensamientos positivos.

“...a campo abierto con la familia sobre todo con mis hijos para poder despejarnos del estrés diario, de los problemas del trabajo, colegio, entre otros.” (E2)

“...es el Tai Chi y el yoga, que también ha influido bastante en mi persona, porque a veces hay etapas de la vida que uno se estresa o hay depresiones, pero esto me ha servido bastante para poder salir a flote y me da una gran tranquilidad.” (E7)

“...El yoga te permite articular los huesos y estirar también los músculos que se mantienen contraídos por los hábitos y rutinas diarias...” (E15-Benjamín Ramón Paquirachi)

“...el yoga en la playa, que es algo que me encantó...La sierra, que tiene hermosos campos verdes. También ha hecho este tipo de turismo así en la tierra, que es hermoso. Y en la selva que ahí nos ayuda mucho...el campo...” (E16-Ingrid Saldarriaga Martínez)

SALUD

SALUD FÍSICA

El tercer objetivo de la presente investigación es describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023. Por lo que, se desagregó en sus subcategorías para conseguir un mayor análisis:

Enfermedades Crónicas:

Después de la pandemia ocasionada por el COVID 19, se ha llegado a hablar con mayor énfasis de un turismo de salud preventivo, el cual consiste en realizar actividades que sirvan para evitar padecer enfermedades, más no curarlas, como: la diabetes, la hipertensión, problemas del corazón, la depresión y la ansiedad; las cuales son las más comunes que existen actualmente. En base a

las respuestas de los participantes seleccionados indicaron que al principio tenían ese temor de volver a salir de viaje o solo a caminar fuera de casa, pero con el pasar del tiempo se fueron dando cuenta que se sentían mucho mejor, ya que se despejaban la mente, estiraban el cuerpo y sobre todo cambiaban de ambiente y de visión, acción que los motivaba. Luego empezaron a salir más y a realizar actividades como el termalismo, la talasoterapia y yoga para obtener beneficios, no instantáneos, pero sí una mejoría ante esas dolencias.

Las actividades del turismo de bienestar ayudan a tener un mayor rendimiento físico, una mejor circulación, estabilidad emocional y mayor concentración ya que, según la opinión de nuestro participante, profesional del área educación física, mencionó que si el cuerpo no está en un movimiento constante puede contraer enfermedades. Por lo que, viajar a lugares naturales y realizar actividades que activen la adrenalina, la emoción, pero a su vez deje tranquilidad y paz, es lo que se necesita para sentirse bien mental y físicamente.

"...Claro, es una solución para evitar contraer enfermedades crónicas como: El estrés, la diabetes, depresión, entre otras. Realizando viajes para divertirse y recrearse." (E1).

"... Bueno, yo no sufro de ninguna enfermedad, pero sería bueno para lo que es nuestra salud. Aunque considero que estas actividades relajan bastante pero no puede curar en su totalidad una enfermedad, pero sí ayuda bastante a poder prevenir. Tal vez el cambio no es instantáneo, pero uno internamente se siente bien."(E3).

"...Si, claro sobre todo a las personas que padecen de diabetes, colesterol, hipertensos, les ayuda bastante" (E9).

"... Los beneficios son para que el cuerpo se mantenga estable y no inestable en un momento determinado de competitividad, en el que el cuerpo se tiene que mantener en constante movimiento, excepto en la hora de reposo. Si el cuerpo no está en movimiento constante, se mantiene en un determinado momento neutral y puede causar enfermedades." (E15 - Benjamín Ramón Paquirachi).

Resistencia Muscular y Flexibilidad:

Continuando con estas subcategorías, según el análisis realizado a las respuestas de nuestros entrevistados, señalaron que, al producirse una pandemia, conocida como la COVID-19, ocasionó inconmensurables muertes, por la cual los Estados tomaron diversas medidas de seguridad para prevenir la propagación del virus. En el Perú se produjo un Estado de Emergencia el cual consistía en la restricción de salidas, fiesta, aglomeraciones, el poder salir fuera del país o provincia; lo cual dejó secuelas físicas en su resistencia muscular, ya que no se movilizaban más allá de sus casas y afectó también su flexibilidad debido que tuvieron que adaptarse por varios meses al confinamiento en sus casas. Luego, cuando se indicó que no habría más aislamiento social, se volvió a reactivar todo, pero la sociedad se reintegró con ciertas restricciones, como el poder viajar y transitar, pero con mascarilla y protector facial. Esto ocasionó que las personas al realizar viajes después de la coyuntura se agitaran o se desgastaran mucho. Por ende, algunos de nuestros entrevistados deseaban realizar actividades tranquilas y no tan demandantes, por lo que nos comentaron un poco cuales fueron sus experiencias vividas al haber empezado a practicar las actividades del turismo de bienestar. Ellos indicaron que tenían una mayor capacidad de poder realizar actividades de esfuerzo físico, ya que, al realizar yoga, meditación o largas caminatas, los músculos del cuerpo trabajan y empiezan a mejorar en su condición física y por ello ya pueden realizar actividades con mayor esfuerzo físico dentro de la naturaleza y hacer deportes para mantener a su cuerpo en constante movimiento. Con respecto a ello, un grupo señaló que las caminatas extensas, dependen mucho de la resistencia que puedan tener, ya que son horas, algunas se practican en alturas como, en las Cordilleras, en las Lomas rodeados de naturaleza entre otros. Añadiendo así, la opinión de un profesional del área de educación física el cuál con su punto de vista nos permitió consolidar una mayor información.

"... Fortalezco mi mente y cuerpo logrando estar tranquilo, relajado, producto de la conexión con la naturaleza."(E1).

"...Bueno le comento, antes no me gustaba caminar mucho, pero ahora tengo mejor resistencia para poder poner en práctica las caminatas en los destinos de

naturaleza..."(E2)

"...Por ejemplo, cuando practico deportes, caminatas largas y practico yoga, mi cuerpo se siente bastante relajado, me ayuda a tener resistencia, flexibilidad muscular y mejora mi forma física"(E3).

"...Más resistencia, más aguante para poder avanzar más kilómetros diríamos. Y si influye bastante para mantener más que todo una resistencia más adelante."(E5)

"...Si eso lo aplico a mi vida debido a mi trabajo que yo he tenido, siempre en un centro de trabajo pues hay tensiones, hay estrés por querer producir lo que la empresa nos pide. Entonces yo he tenido la costumbre de realizar caminatas que he visto que me ha beneficiado mucho en mi salud a tal punto que parece mentira, pero yo me siento bien. Actualmente, a pesar de la edad que tengo, no siento algo que me perjudique, que me haga sentir que estoy mal de nuestro cuerpo..." (E7)

"...Bueno antes sí me sentía cansada por la misma enfermedad, pero después de estos viajes que he realizado me siento activa, con energía."(E10)

Diabetes:

Según la subcategoría y tomando en cuenta las respuestas de nuestros participantes, se conoce que la diabetes es una enfermedad metabólica crónica, producto que el cuerpo no se moviliza, por lo que las personas la padecen por tener niveles elevados de glucosa en la sangre, ocasionado a corto y largo plazo daños graves en el corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones y los nervios. Teniendo en cuenta ello, mencionaron que las actividades del turismo de Bienestar ayudan a prevenir y sobrellevar la diabetes y otras enfermedades relacionadas. En base a las respuestas de nuestros entrevistados, se destacaron ciertas actividades que estos realizan para mejorar su estado de ánimo y salud, como las caminatas, comer saludable o viajar a destinos de turismo preventivo.

"...Considero que las técnicas del Mindfulness son esenciales para poder apoyar a las personas con diabetes ya que, en sí, son buenas porque nos hace

estar presentes y valorar las cosas que hacemos o decimos o queremos. Claro, practicarlas no hará que esa enfermedad desaparezca, pero sí que se mantenga estable."(E4)

"...Te comento que actualmente tengo problemas del corazón y realizar meditación en el parque o solo cerrar mis ojos en un cuarto como tal en silencio me ayuda a calmarme de todo y a relajarme, es algo que lo hago por salud y al final me sirve para sentirme mejor."(E6)

"...Hacer caminatas, correr, comer saludable, viajar a destinos de turismo preventivo, donde puedan conectarse con uno y olvidar los problemas, sobre todo para que no te consuma."(E13)

SALUD MENTAL

El cuarto objetivo de la presente investigación es describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023. Por lo que, se desagregó en sus subcategorías para conseguir un mayor análisis:

Relaciones Interpersonales:

Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día se realizan diferentes actividades de relaciones interpersonales, para poder despejar la mente, distraerse, y pasar un agradable momento con los seres queridos. Por lo que, nuestros participantes indicaron que después de la coyuntura intentan lo menos posible estar en sus casas y a su vez realizan actividades como: reuniones, paseos recreativos, viajes familiares. Por ende, mencionaron que estas actividades los hace sentir, tranquilos y sobre todo felices de compartir momentos de integración con la familia y/o amistades que no ven durante mucho tiempo. Asimismo, nuestra participante, la profesional en psicología, nos comentó que las actividades lúdicas y recreativas sirven de gran ayuda para fortalecer las habilidades sociales de la población.

"...Bueno trato de estar lo menos posible en la casa, realizar cualquier actividad, pero, lo más importante es salir para así poder distraerse de los problemas. Me hizo sentir tranquilo sin mucha aglomeración de gente. (E1)

"... Bueno, lo que me agrada a mi es viajar y relacionarme con otras personas que se dediquen a la música. Me hace sentir tranquilo, relajado y feliz de conocer gente nueva por medio de la música."(E2)

"...Si, vamos a eventos, realizamos planes para viajes, mayormente salimos ahí a jugar así los domingos en familia también. Hemos hecho viajes en diferentes lugares. Por ejemplo, de la selva. He venido para acá a Huancayo. Ahorita estoy saliendo para Arequipa y me gusta." (E4)

"...Uy, ya que me tocas el tema de la pandemia, fue un momento muy crucial, deje el trabajo era una persona con riesgo a contraer la enfermedad, el nivel de ansiedad y de estrés se subió a un 1000%, paraba de mi sala a mi cocina y de mi cocina a mi cuarto, me sentía ahogada y presionada, sobre todo aburrida y estresada. Después de ello empecé a ir al gimnasio, realicé ese viaje que me hizo muy bien, me sentí tranquila, en paz y contenta."(E12)

"...Las actividades lúdicas y holísticas son muy importante para establecer nuevas habilidades sociales, sobre todo en los niños, que quedaron también muy estresados o niños que a veces tienen padecimientos de espectro, autismo o de TDH. Es importante que estos niños y adultos alrededor, hagan actividades para la motricidad fina, motricidad gruesa, actividades lúdicas, para que desarrollen la inteligencia como son el ajedrez, el ludo o los bloques lógicos. Eso para lo que son infantes y para los que son ya adolescentes o jóvenes, es muy importante los talleres de habilidades sociales donde van a ver cómo la autoestima que está a veces muy baja, puede estimularse, se puede fortalecer sabiendo cuáles son sus debilidades y bajando un poco el estrés y la ansiedad que la mayoría de adolescente y adultos, en este tiempo, están sufriendo, hasta de depresión también." (E14 - Diana Carrillo Olazo)

Autoestima:

Como bien sabemos la autoestima es el estado de ánimo de una persona, va depender mucho como se encuentre anímicamente, con quienes se relaciona y sobre todo en qué entorno se encuentra. En relación con el turismo de bienestar según nuestras investigaciones, es para las personas que buscan estar bien consigo mismos y tener una autoestima alta; sobre todo buscan tranquilidad y desconectarse de la acumulación de pensamientos negativos que puede contraer vivir la ciudad.

De acuerdo a esta subcategoría, los participantes dieron sus opiniones en base a las actividades que contribuyen en su estado emocional, la mayoría señalaron que salir a caminar a campo abierto, realizar deportes lejos de la ciudad, fuera de su zona de confort, los distrae de los problemas que pudieran tener, sobre todo, reduce la ansiedad que puedan padecer. Asimismo, nuestra profesional en psicología recomendó visitar los siguientes destinos: Máncora, Piura, la Selva, pero sobre todo, conocer las maravillas de nuestro país para después viajar a otros destinos fuera, todo ello con el fin de promover los atractivos de nuestro país, mientras que brinda beneficios a la salud mental.

"...Bueno un poco mejor, me ayuda a olvidarme de los problemas personales, familiares y laborales. Salgo de mi rutina diaria para poner en práctica un nuevo método de relajación."(E1)

"...Las actividades del turismo llegan a mejorar bastante el estado de ánimo de uno ya que uno se distrae debido a que sale un rato de la rutina en sí. Viajando uno deja atrás sus problemas y su vida diaria. Uno se siente distinto de estar rodeado de ciudad con estar en el centro de la naturaleza o en otro panorama en sí."(E3)

"...No, pero me gustaría practicarlo. Ahorita me estoy yendo a Huancay, más que nada por temas de trabajo, pero como me gusta la música me hace sentir tranquilo y desconectarme de todo."(E2)

"... Pues caminar, pues me brinda tranquilidad, en realidad es un alivio para mi

viajar y despejar mi mente sobre todo del estrés que tengo acumulado." (E11)

"... (Destinos) Los destinos turísticos, al menos aquí en el Perú, tenemos muchos en los que la naturaleza influye y da un gran escenario para las personas que necesitan tranquilidad y paz espiritual. Todo lo que es la selva, todo lo que es natural, como las playas: Máncora, Piura, Colán. Además, todo lo que es el Norte, el Sur. Y bueno, nosotros tenemos la ventaja ante cualquier otro país, que tenemos Costa, Sierra y Selva, así que, en estos lugares turísticos y naturales para nosotros, primero como se dice, se empieza por casa. Conozcan todo lo rico y todo lo maravilloso y bello que tiene nuestro país, hasta los animales, las plantas. Empiecen a ver todo lo que está a nuestro alrededor, que a veces no lo vemos, pero que nos brinda muchos beneficios a nuestra salud mental."(E14)

Satisfacción Emocional:

Con respecto a esta subcategoría, los entrevistados dieron su punto de vista sobre las actividades del turismo de bienestar como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, entre otras. Mencionaron que luego de realizarlas influyeron mucho en ellos, ya que lograron tener altos índices de satisfacción emocional, se sintieron tranquilos, relajados y satisfechos, sobre todo su mente se llegó a sentir despejada de los problemas que tenían. Asimismo, nuestra profesional en psicología, opinó que estas actividades son primordiales, de manera que se relaja el cuerpo y la mente después de toda la carga emocional que ocasionó el COVID, sumado a la rutina diaria que acumula estrés y problemas laborales como personales.

"...Además, la relajación y el poder al menos olvidarse de los problemas que uno pueda tener en el día a día. Con eso ya soy feliz, al menos un tiempo que estoy haciendo nuevas aventuras."(E5)

"...Me siento satisfecha viajando con la familia, realizando actividades como caminatas, reuniones y retiros". (E11)

"...Bueno, estas actividades lúdicas y holísticas, son muy importantes para toda

persona humana y para toda clase de edad, tanto para niños, jóvenes y adultos; porque estas actividades relajan el cuerpo, la mente y sobre todo, también ayudan a desestresarse un poco los problemas que constantemente se están suscitando en nuestro país." (E14 - Diana Carrillo Olazo)

Estrés:

En esta subcategoría, los entrevistados opinaban que realizan viajes para desconectarse de los problemas diarios que le puedan ocasionar estrés. Por otro lado, un grupo indicó que no han podido realizar algún viaje, pero que si les gustaría salir de su zona de confort, de sus casas u oficinas para conocer nuevos lugares y practicar actividades que los relajen. A su vez otro grupo hizo mención que visitaron el Cuzco, Huancayo, Huamanga, lugares en donde practicaron actividades como, las caminatas en la naturaleza, escucharon música en campo abierto, se tomaron algunos momentos para solo enfocarse en dejar que sus sentidos estuvieran a flor de piel y vivir el presente. Por lo que, obtuvieron un bienestar propio, satisfacción, mente relajada y despejada; logrando así que los niveles de estrés se reduzcan y no se vuelva algo crónico en ellos.

"...¡Ahh si! Al Cuzco, realicé caminatas y hemos podido ir desde Huamanga hasta el mismo Machu Picchu y se realiza por tradición. Se siente una relajación el poder compartir folklore de otros pueblos en realidad, y poder confortar tu alma, te sientes como eres, sientes que tu mente se relaja. Sí, sí, se despeja bastante." (E5)

"... Viajar te cambia el pensamiento, tomarse tiempo para uno es reconfortante de igual manera y te ayuda emocionalmente porque considero que estar en campo abierto cambia la perspectiva, depura mucho el estrés y la ansiedad diaria que el trabajo o los problemas personales puede traer en sí." (E6)

"...Pues ayudan mucho, sobre todo a escaparse de los problemas diarios que pueden tener, te desconectas de todo el estrés acumulado." (E9)

"Bueno la pandemia fue un momento muy doloroso, perdí a mi abuela y a raíz de eso las defensas de mi tío y mi mamá bajaron, su satisfacción emocional, su dependencia emocional estaba muy bajo, y contagiaron, mi mamá estuvo en UCI. Después de eso, decidimos viajar para distraernos."(E9)

4.2 Discusión

De acuerdo al capítulo de la discusión, esta investigación tuvo como objetivo principal determinar de qué manera el Turismo de Bienestar influye en la salud de la Generación Millennial del distrito Los Olivos - 2023, en base a ello se estudió la teoría de Silva (2022) quien señaló que el turismo de bienestar influye en salud, de manera que los turistas viajan para su propio bienestar, es decir, que al elegir un destino va depender mucho de los beneficios que le pueda brindar al turista para su salud, tanto física como mental.

En los resultados encontrados en la presente investigación se detalló la influencia directa que se tiene cuando las personas usan los servicios del turismo de bienestar y más cuando se aplican en instalaciones naturales, ya que se alivia el ser interior del ser humano y transforma sus hábitos para llevar a cabo una vida más saludable, por ello, es beneficioso para la salud física y mental. Además, se evidenció, que algunos turistas practican nuevas actividades de esta tipología para mejorar su propio bienestar y satisfacción con su entorno.

Estos resultados guardan relación con lo expuesto por los autores Cortijo (2020), Montoro (2021) y Rojas (2022) que manifestaron que el turismo de bienestar es considerado de gran apoyo para aumentar la calidad de vida de un ser humano y a su vez incrementar su salud tanto física como mental, energética y emocional. Por ello, practicar actividades del turismo de bienestar es de gran importancia ya que, durante los recorridos a lugares llenos de naturaleza, brinda beneficios a la salud. Como también, cabe mencionar, que en el mercado el turismo de bienestar se encuentra en un nivel de alto índice de productividad, con un futuro lleno de desarrollo y gran crecimiento. Por ende, todo ello coincide con lo obtenido en la presente investigación.

Los antecedentes y sus coincidencias con la presente investigación, evidenciaron que el turismo de bienestar es una actividad que brinda beneficios para las personas en su salud física y mental. En este sentido, como aporte a esta investigación se plantea que es de suma importancia realizar actividades de bienestar para lograr un cambio en la mente y una transformación en los hábitos de las personas luego de practicarlas, como: caminatas con la naturaleza, yoga, técnicas mindfulness, ya que se ha evidenciado que ayuda a conectar cuerpo, mente y espíritu, brindando tranquilidad y estabilidad completa.

Como información adicional, los participantes indicaron que, el turismo de bienestar debido a sus beneficios para la salud física y mental tiene un alto nivel de productividad en la industria, ya que después de lo ocasionado por la pandemia, esta tipología ha sido un factor que influenció la manera de pensar y de actuar de las personas, debido a que se dieron cuenta de la importancia de viajar para evitar contraer cualquier tipo de enfermedad.

Continuando como primer objetivo específico de esta investigación se planteó describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas y recreativas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos - 2023, de acuerdo a ello se estudió las actividades lúdicas y recreativas, en efecto Cuchipe et al. (2022) nos mencionan que la recreación, se considera una forma de pasar el tiempo libre. Actualmente se practica mucho en el turismo, con respecto a las actividades relacionadas con el sector, ya que juegan un papel muy importante debido a la experiencia que se le brinda al turista.

En los resultados obtenidos se reflejó que, al practicar estas actividades lúdicas y recreativas, ayudan y/o transforman los hábitos de las personas para prevenir enfermedades crónicas o simplemente para tener un tiempo de detox con la bulla de la ciudad, la tecnología y las responsabilidades que contrae el trabajo y/o estudios. Por ende, practicar actividades como: el termalismo, el deporte, la talasoterapia y los centros de ocio relajan el cuerpo, la mente y, sobre todo, también ayudan a desestresarse de los

problemas que constantemente afectan tanto en la salud física como mental.

De acuerdo a ello, estos resultados guardan relación con lo mencionado por Esfandiari & Choobchian (2020) y Fasabi & Gonzáles (2022) que señalaron que realizar actividades lúdicas y/o recreativas como caminatas de conexión, el termalismo y los deportes, benefician la salud de las personas que lo practican, de este modo es considerado como un estilo de vida saludable de tal manera que previenen enfermedades físicas y mentales. Por ende, todo ello coincide con lo obtenido en la presente investigación.

Los antecedentes y sus coincidencias con la presente investigación, afirmaron que realizar actividades lúdicas y/o recreativas es importante para realizar una transformación y/o cambios en los hábitos de las personas para mejorar y apoyar completamente en su salud. Además, como aporte a la investigación se incentiva a que se practique más el termalismo, visitando los baños termales de Churin, Guñoc, Arequipa, lo cual es importante para mejorar la circulación, estimular el cuerpo y mente, facilitando a su vez la digestión de alimentos, lo cual mejora los sistemas internos del cuerpo. Cabe resaltar, que esta actividad es de gran apoyo para la sociedad debido a que, produce cambios en la vida de las personas, llevando así a una mejor calidad de vida y con menores índices de riesgo a enfermarse.

Adicional a ello, nuestros entrevistados mencionaron que realizar este tipo de actividades les generan emoción y satisfacción porque están lejos de su zona de confort, alejados de los problemas y el estrés laboral, familia y otros que puedan tener.

Como segundo objetivo específico se consideró describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades holísticas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos - 2023, en base a ello se estudió la actividad

holística, por lo que Montoro (2021) señaló que el término “Holístico” engloba actividades realizadas en el sector turístico, que conlleva a una experiencia atractiva y saludable relacionadas con el crecimiento personal.

En los resultados obtenidos en la presente investigación se evidenció que viajar para hacer actividades holísticas, ayuda a que la persona se sienta motivada, tenga pensamientos positivos en su vida y aumente su estado anímico y emocional, lo cual es bueno para que no caiga en alguna enfermedad o recaiga en una, porque se destacó que la mente y el cuerpo trabajan en conjunto, y si una parte no es estable, la otra puede afectar la calidad de vida de la persona. Además, se señaló que el Turismo de Bienestar Holístico, debe enfocarse tanto en el ambiente, ya que la meditación, los retiros espirituales, las tradiciones indígenas, las técnicas mindfulness y el yoga se desarrollan mejor a campo abierto y en conexión con la biodiversidad, como en la compañía al momento de realizar las actividades mencionadas, ya que unos desean tiempo de individualidad mientras que otros se sienten más cómodos haciéndolo en grupo.

Estos resultados guardan relación con lo mencionado por Montoro (2021) y Cortijo (2020) quienes señalaron que realizar actividades holísticas en campos naturales, en donde se aprecie la tranquilidad, la calma, la biodiversidad generan cambios en el bienestar y en la salud de las personas que las practican; además, es considerado un soporte para la mejora y el aumento de la calidad de vida del ser humano. Por lo que, todo ello coincide con lo obtenido en la presente investigación.

Los antecedentes y sus coincidencias con la presente investigación, evidenciaron que lo holístico es importante para realizar cambios en la salud de las personas, ya que, aunque no es medicina invasiva como tal, es un tipo de terapia preventiva para evitar ciertas enfermedades que se inician con el pensamiento negativo o la acumulación de mucho estrés y problemas diarios. Además, se resaltó más en la investigación, que planear viajes se ha vuelto eventualmente un hábito saludable y positivo para buscar una

transformación completa en cómo las personas desean vivir por el resto de su vida.

Como información adicional, nuestro entrevistados antes de realizar actividades del turismo de bienestar, no habían caído en cuenta sobre la importancia de darse un respiro de su vida o de salir de su zona de confort, hoy en día lo consideran ya una necesidad el darse el tiempo para viajar ya sea a lugares cercanos para tener ese descanso mental y físico que tanto desean.

Como tercer objetivo específico se consideró describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos - 2023, en base a ello se estudió la salud física, por lo que Santoja (1989) nos menciona que la salud física está relacionada con un buen rendimiento del estado físico. Es decir, estar en óptimas condiciones, sin presencia de problemas o dolencias. También es considerada por Esparza, et. al. (2020) como el bienestar corporal y su correcto funcionamiento interno y externo, logrando así mantener una vida óptima acompañada de una calidad ideal.

En los resultados obtenidos en la presente investigación se evidenció que, durante el COVID 19, se ha llegado a hablar más de la salud física, ya que con las complicaciones que trajo esta pandemia, las enfermedades que estaban en reposo salieron a flote y ahora las personas se toman el tiempo para cuidarse o buscar opciones para prevenir y reducir los altos niveles de azúcar, presión o problemas al corazón. Por lo que, las actividades del turismo de bienestar fueron el mejor camino que encontraron para cambiar ciertas acciones en su día a día, como salir a espacios donde puedan respirar aire puro, dejar sus sentidos a flor de piel y poder concentrarse en el presente, practicar deporte para aumentar su resistencia muscular y la flexibilidad para evitar dolores musculares y de huesos, cambiar hábitos hacía unos más productivos y llenos de adrenalina para que el cuerpo esté en constante movimiento y no permanezca en reposo todo el tiempo y así se

generen enfermedades.

Estos resultados guardan relación con lo mencionado por Esfandiari & Choobchian (2020) los cuales indican que el aspecto físico fue la dimensión más destacada en la elección de este tipo de turismo, ya que al realizar actividades de turismo de bienestar se reduce el estrés, se previenen enfermedades y se incrementa la calidad de vida de la población. Por lo que, todo ello coincide con lo obtenido en la presente investigación.

Los antecedentes y sus coincidencias con la presente investigación resaltaron que las personas primero se deben dar cuenta de los padecimientos que tienen para poder así tener esa iniciativa de viajar para obtener beneficios físicos y luego adaptarlos a su rutina diaria. Añadir también que, con respecto a su estado físico, las personas se volvieron sedentarios, no se encontraban activos, por lo que, al realizar estas actividades de turismo de bienestar, se sienten más enérgicos, motivados a estar en constante movimiento, eso les genera alegría y nuevos retos cada vez que realizan un viaje. Además, se indicó que no muchos tienen el tiempo para poder desplazarse hacia muchos lugares o viajar constantemente, pero cuando tienen la oportunidad lo disfrutan al máximo y así obtener todos los beneficios posibles.

Como información adicional, nuestros entrevistados indicaron que, en cuanto a los ambientes de mayor interés, son al aire libre, ya que salir del lugar en el que siempre están, les ayuda a desconectarse de todo y eso al instante hace que se sientan mejor físicamente, porque sienten que esa carga emocional no los limita físicamente.

Como cuarto objetivo específico se consideró describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos - 2023, en base a ello se estudió la salud mental, por lo que Santoja (1989), nos menciona que la salud mental está relacionada con un buen rendimiento de los

procesos mentales del sujeto. Por otro lado, se llega a comprender como una de las capacidades para que el ser humano pueda superar momentos únicos pero difíciles de la vida y de trabajar productivamente en mantener el equilibrio interno de uno mismo. Asimismo, para Etienne (2018) es considerada el balance entre la persona y su entorno cercano. Tiene un índice importante en el proceso de la vida humana ya que engloba el bienestar psicológico, emocional y social.

En los resultados obtenidos en la presente investigación se evidenció que muchas de las personas padecían de altos índices de estrés, ansiedad y recientemente de depresión por lo sucedido durante la pandemia, pero que no le daban la importancia que eso merecía, ya que siempre ha habido una brecha en el tema de la salud mental, y eso estaba ocasionando que se vuelvan crónicos porque no se trataban. Por eso mismo, con la investigación se ha llegado a reducir eso, ya que las personas han caído en cuenta sobre el valor de tener una salud mental estable y sana, tanto para uno mismo como para su entorno. Se evidenció que, al realizar un turismo de bienestar, las personas automáticamente tienen un pensamiento cambiante, se sienten bien consigo mismos y llegan a conectarse mejor con las personas a su alrededor beneficiando sus relaciones interpersonales, se llenan de expectativas y de emoción ya que realizan actividades diferentes a las que siempre hacen y eso los alivia mentalmente porque solo lo realizan para su disfrute, relajación y no por obligación, incrementando su autoestima.

Estos resultados guardan relación con lo mencionado por Hernández, Martínez & Hernández (2023), Liu, Zhou & Sun (2023), Kongtaveesawas, Prasarnphanich, Sinthupinyo & Ashton (2022) y Rojas (2022) quienes indicaron que el turismo de bienestar facilita sentirse en un estado emocional vinculado a la paz, como a la felicidad y el descanso, enfocándose en la desconexión total de los problemas y la rutina diaria. Entre sus motivaciones de viaje se encuentra recorrer zonas de naturaleza, llegar a percibir el disfrute de los espacios y las jornadas de ocio al aire libre, fuera de sus vidas monótonas para que aumente su satisfacción emocional. Por lo que, todo

ello coincide con lo obtenido en la presente investigación.

Los antecedentes y sus coincidencias con la presente investigación, destacaron mucho la tranquilidad, la relajación y un buen estado emocional, ya que esos puntos son los que se reflejan más después de que una persona realiza ciertas actividades como la meditación, el yoga o los retiros espirituales; se sienten renovados, llenos de energía y con todas las ganas de volver a sus responsabilidades para hacer sus cosas bien y reflejar esa felicidad y ese alivio a su entorno, porque saben que si se sienten cargados, agotados mentalmente, siempre estarán esas actividades de bienestar que los ayudará a sentirse mejor de nuevo y no hacer como que no tiene importancia su salud mental.

Como información adicional, nuestros entrevistados indicaron que no conocían de todo el término turismo de bienestar, pero si viajaban y practicaban ciertas actividades que formaban parte de esta tipología, solo que lo vinculaban con otros tipos de turismo y con esta investigación se dieron cuenta que el turismo de bienestar es relativamente nuevo pero que cuenta con un gran potencial para apoyar la salud mental de las personas, ya que vincula los beneficios de lo natural con el bienestar de las personas, y ahora no lo ven solo como una actividad económica, sino como un apoyo para sentirse bien y desean practicarlo bajo un propósito propio y sano.

V. CONCLUSIONES

1. Dentro del análisis del turismo de bienestar, se concluye que esta tipología influye de manera positiva tanto en la salud física como mental de la Generación Millennial, debido a que, practicar estas actividades holísticas y lúdico - recreativas en zonas fuera de su confort y rodeadas de la biodiversidad natural, contribuyen a promover un estilo de vida saludable para las personas que desean prevenir enfermedades y para las que padecen de una.
2. De acuerdo a las actividades lúdicas y recreativas, se concluye que al realizar actividades como el termalismo, deporte, talasoterapia y salir a centros de ocio, son una forma de recreación que brinda una experiencia única, generan emoción y satisfacción al turista, contribuyen a relajar el cuerpo y mente, y sobre todo ayudan a escapar por un momento de los problemas que constantemente afectan tanto en la salud física como mental.
3. Según lo estudiado de las actividades holísticas, practicar estas actividades influyen en que las personas puedan tener pensamientos positivos, aumenten su estado emocional y conecten consigo mismos, de tal manera que tienen una influencia positiva en la población, lo cual es satisfactorio para su salud. Además, se concluye que la mente y el cuerpo trabajan en conjunto, y si una parte no tiene estabilidad, la otra es afectada de igual manera, por ello estas actividades son consideradas como un soporte y el camino a una mejor calidad de vida del turista.
4. En virtud de lo estudiado con la salud física, se concluye que el paso de la pandemia por la humanidad ha dejado consecuencias físicas y los índices de bienestar han disminuido considerablemente, por lo que la población desea realizar actividades para movilizar su cuerpo y más, si viene de la mano con un viaje en lugares de naturaleza, es ahí donde entra a actuar los beneficios del turismo de bienestar en su totalidad, porque tiene como propósito brindar

actividades para la mejora del cuerpo y para la prevención de enfermedades y/o reducción de daños de estas.

5. Dentro del análisis correspondiente a la salud mental, se concluye que existió un antes y un después en cuanto a la importancia que se le daba, las personas no la consideraban necesaria de tratar, pero ahora es más importante que un dolor corporal, por lo que desean siempre tener un detox mental de las tecnologías como de su entorno, ya que eso tiende a generarles altos niveles de ansiedad y estrés, por lo que desean realizar actividades del turismo de bienestar, como son, la meditación, el yoga, el termalismo, las cuales influyen mucho en su salud mental; más lo causado por la pandemia les ha dejado como aprendizaje que la salud mental debe estar tan bien como la salud física, porque eso demuestra la calidad de vida que uno lleva.

VI. RECOMENDACIONES

1. De acuerdo al turismo de bienestar, se recomienda que se desarrollen más investigaciones cualitativas, para que aporten más información explicativa enfocada en la experiencia y lo vivencial de las personas en base a esta tipología y para que con el tiempo se le considere independiente a las demás. Además, se recomienda resaltar la importancia de los beneficios para la salud física y mental que genera estas actividades del turismo de bienestar, por lo que se sugiere que todos los involucrados en la actividad turística promuevan este turismo en todas las regiones de nuestro país y actúen en la necesidad de adaptar más lugares turísticos para realizar turismo de bienestar, ya que contamos con lo necesario para lograr que sea una de las principales tipologías turísticas dentro de la oferta del Perú.
2. De acuerdo a las actividades lúdicas - recreativas, enfocadas a las personas que no realizan cosas emocionantes o diferentes dentro de su rutina diaria, se recomienda realizar las actividades brindadas por este tipo de turismo de bienestar, ya que sirven para poner en movimiento su cuerpo, salir de su zona de confort y prevenir enfermedades realizando termalismo, deportes y disfrutar de centros de ocio en donde se practican canotaje, canopy, etc. Además, es necesario que las empresas privadas y organismo públicos que ofertan estas actividades brinden un servicio y unas instalaciones de calidad para incentivar a los turistas a seguir tomándolo.
3. Tomando en cuenta a las actividades holísticas, enfocada a las personas que desean calma y tranquilidad, vivir pausadamente y disfrutar más de los momentos, se recomienda practicar meditación en la naturaleza, practicar las Técnicas Mindfulness en sus viajes, visitar las zonas de la selva de nuestro país y desarrollar los retiros espirituales para encontrar la paz interior. Asimismo, se recomienda que el MINCETUR promueva programas e información sobre los beneficios de practicar este tipo de actividades para que se convierta en un futuro en una ruta de espiritualidad.

4. De acuerdo a lo estudiado respecto a la salud física, enfocado a las personas que no realizando actividades y presentan bajas condiciones físicas, se les recomienda practicar caminatas largas, yoga, deportes de aventura, como el canopy, canotaje, entre otros; ya que garantizan una mayor resistencia muscular, flexibilidad y sobre todo agilidad para las personas lo cual es bueno para su salud y bienestar físico.

5. Tomando en cuenta lo estudiado, con respecto a la salud mental orientado a las personas que presentan estrés y ansiedad a raíz de la pandemia vivida en los últimos años o por la rutina del día a día y sus responsabilidades que conlleva, ahora que está permitido poder desplazarse libremente y se han retomado las actividades con normalidad, se les recomienda practicar actividades del turismo de bienestar donde puedan desconectarse de todo y poder enfocarse en uno mismo y poder tener una estabilidad emocional propia, como los retiros espirituales, la meditación y aplicar las técnicas del Mindfulness.

REFERENCIAS

- Acerenza, M. (2001). *Administración del Turismo (Vol 1.)*. México: Editorial Trillas.
- Álvarez, A. (2020). *Justificación de la investigación*. Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12724/10821>
- Anannukul, N. & Yoopetch, C. (2022). The determinants of intention to visit wellness tourism destination of young tourists. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 43(2), 417-424.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la investigación científica*. (6° Ed.). Caracas, Venezuela: Episteme C.A. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION
- Arispe, C., Yangali J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L. & Arellano, C. (2020). *La investigación científica*. UIDE. Guayaquil. 131p. Recuperado de: <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
- Arnone, R., Bue, S. & Parenti, I. (2020). Health and wellness tourism in Sicily: development and enhancement. *European Journal of Public Health*, 30(Supplement_5), ckaa165-982.
- Backman, S., Huang, Y., Chen, C., Lee, H. & Cheng, J. (2023). Engaging with restorative environments in wellness tourism. *Current Issues in Tourism*, 26(5), 789-806. <https://doi.org/10.1080/13683500.2022.2039100>
- Berman, M. (1987). *El reencantamiento del mundo*. Edit. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Bočkus, D., Tammi, T., Vento, E. & Komppula, R. (2023). Wellness tourism service preferences and their linkages to motivational factors: A multiple case study. *International Journal of Spa and Wellness*, 6(1), 78-108. <https://doi.org/10.1080/24721735.2022.2139899>
- Bočkus, D., Vento, E., Tammi, T., Komppula, R. & Kolesnikova, N. (2023). Comparing the motivations behind wellness tourism in three source

- markets. *European Journal of Tourism Research*, 33, 3303-3303.
<https://doi.org/10.54055/ejtr.v33i.2786>
- Bushueva, I. (2020). Trends of wellness tourism development in Russia. *Revista Turismo Estudios e Práticas-RTEP/UERN*, (4), 1-8.
- Buzinde, C. (2020). Theoretical linkages between well-being and tourism: The case of self-determination theory and spiritual tourism. *Annals of Tourism Research*, 83, 102920.
<https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102920>
- Castro, M., Allar, A., Riquelme, C., Lobos, M., González, E. & Herrera, G. (2021). Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas.
- Cejudo, A. & Patterson, I. (2023). Tourism as a Means of Happiness and Subjective Well-Being for Senior Travelers. *Anduli: revista andaluza de ciencias sociales*, (23), 19-33.
- Chen, K., Huang, L. & Ye, Y. (2023). Research on the relationship between wellness tourism experiencescape and revisit intention: A chain mediation model. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 35(3), 893-918.
<https://doi.org/10.1108/IJCHM-01-2022-0050>
- Ciobanu, C. & Luches, D. (2018). The influence of the complexity of wellness services upon different aspects of the management of wellness tourism organizations in Romania. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 238, 535-541.
- Cortijo, L. (2020). Yo vine a curarme: el turismo de bienestar en Tarapoto (San Martín, Perú) y las experiencias de los turistas extranjeros que llegan a esa ciudad (Doctoral dissertation, Pontificia Universidad Católica del Peru (Peru)).
- Csirmaz, É. & Pető, K. (2015). International trends in recreational and wellness tourism. *Procedia economics and finance*, 32, 755-762.
- Cuchipe, S., Osorio, J., Albán, C., Altamirano, D. & Cabezas E. (2022). Importance of the implementation of a recreational program as a tool to improve community tourism activity in Lloa-Ecuador. *Pol. Con.* (Edición

núm. 70) Vol 7, No 9, Septiembre 2022, pp. 2301-2317, ISSN: 2550 - 682X

Da Costa, R, Trentin, F. & Vila, C. (2022). New sustainable practices in health and wellness tourism destinations focused on the quality of life and wellbeing. PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural, 20(4), 871-883.

<http://doi.org/10.25145/j.pasos.2022.20.058>

Dahanayake, S., Wanninayake, B. & Ranasinghe, R. (2023). Memorable experience studies in wellness tourism: systematic review & bibliometric analysis. International Journal of Spa and Wellness, 6(1), 28-53.

<https://doi.org/10.1080/24721735.2022.2145417>

Deloitte. (2018). Turismo Médico y Turismo de Bienestar. Más allá de una sala de espera.

<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/bienes-raices/2018/Turismo-medico-y-de-bienestar-2018.PDF>

De la Cruz, J., Ferrero, R., Rivas, J. & Cruz, N. (2023). Turismo de bienestar como segmento en crecimiento: una mirada desde los estudios bibliométricos. Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo), 8(1), 98-112.

<https://doi.org/10.33936/rehuso.v8i1.5080>

De la Guardia, M. & Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. Journal of Negative and No Positive Results, 5(1), 81-90

<https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>

De la Hoz, A. & Muñoz, F. (2016). Análisis de los determinantes de la predisposición a visitar un destino de turismo de bienestar: Tipologías del turista potencial. Tourism & Management Studies, 12(2), 84 - 95.

<https://doi.org/10.18089/tms.2016.12210>

Demir, M. & Zečević, M. (2022). Wellness Tourism Research: Bibliometric Study of the Scientific Field. Academica Turistica-Tourism and Innovation Journal, 15(1).

<https://doi.org/10.26493/2335-4194.15.53-63>

- Díaz, C. & Regueros, D. (2023). Análisis de los servicios innovadores para el turismo de bienestar presentes en el Hotel Sindamanoy en Zapatoca, Santander. [Analysis of the Innovate Services for Wellness Tourism Present at the Sindamanoy Hotel In Zapatoca, Santander] *Turismo y Sociedad*, 32, 25-49.
<https://doi.org/10.18601/01207555.n32.01>
- Dillette, A., Douglas, A. & Andrzejewski, C. (2021). Dimensions of holistic wellness as a result of international wellness tourism experiences. *Current Issues in Tourism*, 24(6), 794-810.
<https://doi.org/10.1080/13683500.2020.1746247>
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. *Pew Research Center*, 17(1), 1-7.
- Dimock, M. (2018). Defining generations: Where Millennials end and post-Millennials begin. *Pew Research Center*, 1, 87-102.
- Dini, M. & Pencarelli, T. (2021). Wellness tourism and the components of its offer system: a holistic perspective. *Tourism Review*, 77(2), 394-412.
<https://doi.org/10.1108/TR-08-2020-0373>
- Dueñas, L. (2021). El servicio de turismo de bienestar en el Hotel Belmond Palacio Nazarenas en la ciudad del Cusco 2020. Recuperado de: https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4789/Lucila_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Enrique, A. & Barrio, E. (2018). Guía para implementar el método de estudio de caso en proyectos de investigación. *Propuestas de investigación en áreas de vanguardia*, 159-168.
- Esteban, N. (2018). Tipos de investigación. Recuperado de: <http://190.117.99.173/bitstream/USDG/34/1/Tipos-de-Investigacion.pdf>
- Esfandiari, H. & Choobchian, S. (2020). Designing a wellness-based tourism model for sustainable rural development. Recuperado de: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-63947/v1>
- Esparza, V., Poblete, G., Rico, J. & Mena, B. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista ESPACIOS*. ISSN, 798, 1015.

- Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, e140.
- Estudio En Línea (2021). La Salud Mental de Niñas, Niños y Adolescentes en el Contexto de la COVID - 19. Unicef.Org. Recuperado de : <https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- EuroPraxis. (2018). Plan de negocio para el subsector del turismo de bienestar en Colombia. Ministerio de Comercio, Industria y Turismo.
- Fasabi, J. & González, J. (2022). Turismo de bienestar en el distrito de San Roque de Cumbaza, provincia de Lamas, San Martín 2022.
- Galeano, D. (2018). El turismo de bienestar o como desestacionalizar la oferta en Baleares. Recuperado de: <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/148130/GaleandroDaniela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gan, T., Zheng, J., Li, W., Li, J. & Shen, J. (2023). Health and Wellness Tourists' Motivation and Behavior Intention: The Role of Perceived Value. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4339. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054339>
- García, T. & Segrera, Y. (2019). Estrategias para potencializar el turismo de bienestar en las termas los Chorros en el municipio de Agua de Dios Cundinamarca (Doctoral divssertation).
- Garjan, H., Paydar, M. & Divsalar, A. (2023). A sustainable supply chain for a wellness tourism center considering discount and quality of service. *Expert Systems with Applications*, 211, 118682. <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2022.118682>
- Gonçalves, E. & Guerra, R. (2019). O turismo de saúde e bem-estar como fator de desenvolvimento local: Uma análise à oferta termal portuguesa. *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 17(2), 453-472. <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2019.17.030>

- González, C. (2020). Turismo de Salud, Bienestar y Empleo. Recuperado de: <https://repositorio.upct.es/bitstream/handle/10317/8797/tfg-dor-tur.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guerrero, L. & León, A. (2008). Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica. *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 18(53), 610-633.
- Guio, L. (2020). Oportunidades de turismo de bienestar en Boyacá. Colombia: Universidad Santo Tomás. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/30433/2020lauraguio.pdf>.
- Guría, M. (2004). *Introducción al Turismo*. Editorial Trillas. México
- Hakmat, N., Marques, J., Quintela, J. & Ramazanov, M. (2022). Wellness tourism from consumers' perspective: An exploratory analysis. <http://hdl.handle.net/11328/4184>
- Han, H., Kiatkawsin, K., Jung, H. & Kim, W. (2018). The role of wellness spa tourism performance in building destination loyalty: The case of Thailand. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 35(5), 595-610. <https://doi.org/10.1080/10548408.2017.1376031>
- He, M., Liu, B. & Li, Y. (2022). Recovery experience of wellness tourism and place attachment: insights from feelings-as-information theory. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, (ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/IJCHM-10-2021-1237>
- Hernández, C., Bohórquez, M., Nieto, I. & González, H. (2020). Clúster de turismo en salud: Contexto global de este modelo. *Archivos venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (1), 39 – 48. Recuperado de: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/clúster-de-turismo-en-salud-contexto-global-este/docview/2407571723/se-2?accountid=37408>
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p

- Huang, L. & Xu, H. (2018). Therapeutic landscapes and longevity: Wellness tourism in Bama. *Social Science & Medicine*, 197, 24-32.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.052>
- Huang, Y., Tzong, L., Goh, A., Kuo, J., Lin, W. & Qiu, S. (2022). Post-COVID wellness tourism: providing personalized health check packages through online-to-Offline services. *Current Issues in Tourism*, 25(24), 3905-3912.
<https://doi.org/10.1080/13683500.2022.2042497>
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*.2020;37(2):327-34. doi:
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Hunt, C. & Harbor, L. (2019). Pro-environmental tourism: Lessons from adventure, wellness and eco-tourism (AWE) in Costa Rica. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 28.
<https://doi.org/10.1016/j.jort.2018.11.007>
- Kan, T., Ku, E., Sun, W., Lai, T., Hsu, P. & Hsu, S. (2022). Wellness tourism enhances elderly life satisfaction. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, 1-27.
<https://doi.org/10.1080/1528008X.2022.2052394>
- Kazakov, S. & Oyner, O. (2021). Wellness tourism: a perspective article. *Tourism Review*, 76(1), 58-63.
<https://doi.org/10.1108/TR-05-2019-0154>
- Kongtaveesawas, N., Prasarnphanich, P., Sinthupinyo, S. & Ashton, A. (2022). Attribute framework validation for wellness tourism within the context of Thailand. *Sustainability*, 14(10), 5953.
<https://doi.org/10.3390/su14105953>
- Kotur, A. (2022). Exploring the wellness dimensions of wine tourism experiences: a netnographic approach. *International Journal of Wine Business Research*, (ahead-of-print).
<https://doi.org/10.1108/ijwbr-07-2021-0040>
- Lade, C., Strickland, P., Frew, E., Willard, P., Osorio, S. C., Nagpal, S. & Vitartas, P. (2020). The Future of Health and Wellness Tourism.
<http://dx.doi.org/10.23912/9781911635222-4758>

- Lalonde M. (1974). A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Government of Canada.
- La OMT y la CET (2018). Informe sobre turismo de salud. Unwto.org. Recuperado de <https://www.unwto.org/es/press-release/2018-12-20/la-omt-y-la-cet-publican-un-informe-sobre-turismo-de-salud>
- Lehto, X. & Lehto, M. (2019). Vacation as a public health resource: Toward a wellness-centered tourism design approach. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 43(7), 935-960.
<https://doi.org/10.1177/109634801984968>
- Li, C., Yinghui, H., Wall, G. & Anqi, L. (2023). The Demand for Forest-based Wellness Activities, Products and Destinations in Beijing. *Journal of Resources and Ecology*, 14(2), 289-298.
<https://doi.org/10.5814/j.issn.1674-764x.2023.02.007>
- Liao, C., Zuo, Y., Xu, S., Law, R. & Zhang, M. (2022). Dimensions of the health benefits of wellness tourism: A review. *Frontiers in Psychology*, 13.
<http://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1071578>
- Liu, B., Li, Y., Kralj, A., Moyle, B. & He, M. (2022). Inspiration and wellness tourism: The role of cognitive appraisal. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 39(2), 173-187.
<https://doi.org/10.1080/10548408.2022.2061676>
- Liu, L., Zhou, Y. & Sun, X. (2023). The Impact of the Wellness Tourism Experience on Tourist Well-Being: The Mediating Role of Tourist Satisfaction. *Sustainability*, 15(3), 1872.
<https://doi.org/10.3390/su15031872>
- López, M. (2019). Relación entre estrés laboral e inteligencia emocional en millennials de empresas privadas de Lima. Recuperado de: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/8030/L%C3%B3pez_Mercedes?sequence=1&isAllowed=y
- Lucky, L. (2018). Promoting Indonesia as a wellness tourism destination. *KnE Social Sciences*, 3 (10), 250–260.

- Lyulicheva, M., Yap, S. & Hyde, K. (2023). Identity transition process: a study of the holistic wellness retreat experience. *Journal of Consumer Marketing*.
<https://doi.org/10.1108/JCM-11-2021-5027>
- Mai, X. & Nguyen, T. (2023). Push and pull factors for wellness tourism experience: framework development and implementations. *International Journal of Tourism Policy*, 13(1), 18-34.
<https://doi.org/10.1504/IJTP.2023.129165>
- Martinson, M, Lapham, J., Ercin, H., Teitler, J. & Reichman, N. (2022). Generational shifts in young adult cardiovascular health? Millennials and generation X in the United States and England. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 77(S2), S177–S188. doi:10.1093/geronb/gbac036
- Mateos, C. (2021). Generación automática de Diagramas de Gantt. Recuperado de: https://oa.upm.es/66279/1/TFG_CARLOS_MATEOS_MARTIN.pdf
- Mendoza, R. & Moyano, E. (2022). Millenials quieren lo mejor y experimentan más pesar al decidir. Un análisis de la maximización según generaciones. *Interciencia*, 47(1/2), 39-45.
- Mihardja, E., Alisjahbana, S., Agustini, P., Sari, D. & Pardede, T. (2023). Forest wellness tourism destination branding for supporting disaster mitigation: A case of UNESCO Global Geopark Batur, Bali. *International Journal of Geoheritage and Parks*.
<https://doi.org/10.1016/j.iigeop.2023.01.003>
- MINCETUR, P. (2011). *Conceptos Fundamentales de Turismo*.
- Mishra, D. & Panda, R (2021). How Delightful is Indian Wellness Tourism? A ethnographic Study. *Advances in Hospitality and Tourism Research (AHTR)*, 9 (1), 132 – 156. Recuperado de: <https://doi.org/10.30519/ahtr.78423>
- MINSA (2019). Análisis de la Situación de la Salud en el Distrito de Los Olivos. Recuperado de: <https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis-lima->

[2019/CD_MINSA/DOCUMENTOS_ASIS/ASIS_DISTRITO%20LOS%20OLIVOS%202019.pdf](#)

- Montoro, F. (2021). Turismo de bienestar holístico en Menorca: posibilidades y limitaciones. Recuperado de: [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/148130/Galeandro Daniela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/148130/Galeandro_Daniela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Morales, A., Mellado, A. & Morales, C. (2023). Mapa de empatía, grupo focal y método de persona para perfilar al turista rural millennial. Vinculatégica EFAN, 9(1), 51-68. <https://doi.org/10.29105/vtga9.1-320>
- Moreno, M. (2011). Turismo y producto turístico. Evolución, conceptos, componentes y clasificación. Visión gerencial, (1), 135-158.
- Naidoo, D., Schembri, A. & Cohen, M. (2018). The health impact of residential retreats: a systematic review. BMC complementary and alternative medicine, 18(1), 1-17.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. & Romero, H. (2019). 4.1. El Método científico. Metodología de la Investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la 1 tesis, 29, 171.
- OMS. (2018). Informe sobre los resultados de la OMS: presupuesto por programas 2016-2017 (No. A71/28). Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial del Turismo (2019). La OMT y la CET publican un informe sobre el turismo de salud. Madrid: OMT. Disponible en: <https://www.unwto.org/es/press-release/2018-12-20/la-omt-y-la-cet-publican-un-informe-sobre-turismo-de-salud>
- Ortega, A. (2018). Enfoques de investigación. Extraído de https://www.researchgate.net/profile/Alfredo_Otero_Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION_TABLA_DE_CONTENIDO_Contenido/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION-TABLADECONTENIDO-Contenido.pdf el, 14.
- Palomino, O. (2021). Turismo de bienestar: factores de motivación, satisfacción y customer engagement.
- Papageorgiou, A. & Parisi, E. (2019). Wellness tourism development in urban areas: the case of the Holistic Festival of Syros island, Greece. Journal

- of Business Management & Economics, 07, 16-20.
<https://doi.org/10.15520/jbme.v7i11.2742>
- Park, S., Song, M., Kang, B., Choi, S. & Kim, M. (2020). On the promotion of experience-type wellness tourism to revitalize Jeju Traditional Market. Jeju National University Tourism Business and Economic Research Institute, 40(4), 27-33. <https://doi.org/10.24907/jtir.2020.11.40.4.27>
- Piza, N., Amaiquema, F. & Beltrán, G. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. Conrado, 15(70), 455-459.
- Postolov, K. & Postolov, B. (2022). Spa and Wellness Tourism-The Example Of The City Of Skopje Spa I Wellness Turizam–Slučaj Grada Skoplja. Zbornik Radova Ekonomskog Fakulteta u Istočnom Sarajevu, (24), 21-30. <https://doi.org/10.7251/ZREFIS2224021P>
- Pramod, S. & Nayak, J. (2018). Testing the role of tourists' emotional experiences in predicting destination image, satisfaction, and behavioral intentions: a case of wellness tourism. Tourism Management Perspectives, 28, 41-52. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2018.07.004>
- Pucso, J. M., Lenténé, A., Bíró, M., Hidvégi, P. & Tatár, A. (2018). The effect of packages on wellness tourism in Eastern Hungary, North Great Plain Region and Romania's Bihor Region. GEOSPORT, 16.
- Pyke, J., Pyke, S. & Watuwa, R. (2019). Social tourism and well-being in a first nation community. Annals of Tourism Research, 77, 38-48. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2019.04.013>
- Quintela, J. (2023). Contribution of health and wellness tourism to happiness and quality of life—A comparative study between Portugal and Hungary. European Journal of Tourism Research, 34, 3413-3413.
- Rejas, A. & Valdivieso, G. (2020) Elementos y acciones necesarias para impulsar la oferta del turismo de salud en el Perú.
- Rojas, M. (2020). Turismo de bienestar. Nuevas oportunidades en el hotelería. Cultura: Revista de la Asociación de Docentes de la USMP, 34.
- Rojas, M. (2018). El turismo termomedicinal en los baños termales de la Collpa y su influencia en el desarrollo turístico de la provincia de Huaral - Región Lima (Tesis doctoral, Universidad de San Martín de Porres), Lima, Perú.

- Rojas, Y. (2022). Turismo de bienestar para la salud mental en tiempos de COVID-19 en los ciudadanos de Lima Metropolitana, 2022.
- Román, I., Pavlova, N., Eguizábal, I. & Pavlova, I. (2019). Tourism and wellness. *Journal of Tourism and Heritage Research*, 2 (1), 103-122.
- Romani, D. (2018) Análisis de la Situación de la Salud del Distrito de Los Olivos. MINSA. Recuperado de: https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis-lima-2019/CD_MINSA/DOCUMENTOS_ASIS/ASIS_DISTRITO%20LOS%20OLIVOS%202019.pdf
- Ruiz, M., Jiménez, R., Marquez, M. & Alleyne, G. (1994). Salud y turismo. *Salud pública de México*, 36(1), 61-69.
- Sánchez, S. (2018). Tendencias, perfiles y motivaciones del turismo de salud y bienestar. The Ostelea Tourism Management School. [http://www.aept.org/archivos/documentos/informe turismo de salud y bienestar ostelea.pdf](http://www.aept.org/archivos/documentos/informe_turismo_de_salud_y_bienestar_ostelea.pdf)
- Santoja, R. (Ed.). (1989). *El niño y el deporte*. España: Rafael.
- Sharma, P. & Nayak, J. (2018). Testing the role of tourists emotional experiences in predicting destination image, satisfaction and behavioral intentions: A case of wellness tourism. *Tourism Management Perspectives*, 28, 41-52. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2018.07.004>
- Siderias, L. (2022). Auge del turismo de salud y bienestar en la era Covid-19. Recuperado de: https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/26065/TFG_LAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Silva, A. (2022). Análisis de las tendencias de consumo de los turistas nacionales millennials en relación a los servicios turísticos en el departamento de Lambayeque (Tesis de licenciatura). Recuperada de: <http://hdl.handle.net/20.500.12423/5386>
- Silva, S. (2018). *Wellness tourism in Southeast Asia: the case study of Six Senses Hotels Resorts & Spas* (Doctoral dissertation).
- Singh, R., Manhas, P., Mir, M. & Quintela, J. (2022). Investigating the relationship between experience, well-being, and loyalty: A study of wellness tourists. *Administrative Sciences*, 12(3), 98. <https://doi.org/10.3390/admsci12030098>

- Soto, C. & Regueros, D. (2023). Análisis de los servicios innovadores para el turismo de bienestar presentes en el Hotel Sindamanoy en Zapatoca, Santander. *Turismo y Sociedad*, 32, 25.
- Sthapit, E., Björk, P. & Coudounaris, D. (2023). Towards a better understanding of memorable wellness tourism experience. *International Journal of Spa and Wellness*, 6(1), 1-27.
<https://doi.org/10.1080/24721735.2022.2136120>
- T&L & McKinsey (2009). *Defining Wellness services: A fact-based approach to a nascent industry*, Febrero 2009.
- Težak, A. (2019). Wellness and healthy lifestyle in tourism settings. *Tourism Review*, 74(4), 978-989. <https://doi.org/10.1108/TR-02-2019-0046>
- Thal, K., Smith, S. & George, B. (2021). Wellness tourism competences for curriculum development: a Delphi study. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 21(3), 205-220.
<https://doi.org/10.1080/15313220.2021.1874596>
- UNICEF (2021). Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son sólo la punta del iceberg. Recuperado de: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-sobre-salud-mental-ninos-ninas-adolescentes-punta-iceberg-unicef-informe>
- United Nations World Tourism Organization (UNWTO). (2019). *Panorama del turismo internacional*, edición 2019.
- Valenzuela, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. Recuperado de: <http://accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/324/Valenzuela%2c%20Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vasconcelos, S., Menezes, P., Ribeiro, M. & Heitman, E. (2021). Rigor científico y ciencia abierta: desafíos éticos y metodológicos en la investigación cualitativa. *Scielo en perspectiva*, 1.
- Villar, M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Acta médica peruana*, 28(4), 237-241.
- Wang, K., Xu, H. & Huang, L. (2020). Wellness tourism and spatial stigma: A case study of Bama, China. *Tourism Management*, 78, 104039.

<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2019.104039>

Wray, M., Laing, J. & Voigt, C. (2010). Byron Bay: An alternate health and wellness destination. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 17(1), 158-166.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1375/jhtm.17.1.158>

Wright, D. & Zascerinska, S. (2022). Becoming immortal: future wellness and medical tourism markets. *Journal of Tourism Futures*, (ahead-of-print).

<https://doi.org/10.1108/JTF-05-2021-0119>

Xie, L., Guan, X., He, Y. & Huan, T. (2021). Wellness tourism: Customer-perceived value on customer engagement. *Tourism Review*, 77(3), 859-876.

<https://doi.org/10.1108/TR-06-2020-0281>

Yao, Y., Wang, G., Ren, L. & Qiu, H. (2023). Exploring tourist citizenship behavior in wellness tourism destinations: The role of recovery perception and psychological ownership. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 55, 209-219.

<https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.03.008>

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del Distrito de Los Olivos, 2023					
PROBLEMA DE ESTUDIO	OBJETIVO DE ESTUDIO	CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	TEMAS	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN
¿De qué manera el Turismo de Bienestar influye en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023?	Determinar de qué manera el Turismo de Bienestar influye en la salud de la Generación Millennial del distrito Los Olivos, 2023.				Enfoque: Cualitativo Tipo de Investigación: Básica Diseño de Investigación: Estudio de Caso
PROBLEMAS ESPECÍFICOS DE ESTUDIOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE ESTUDIOS				
¿Cuáles son los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas y recreativas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023?	Describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas y recreativas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023.	Turismo de Bienestar	Lúdico y Recreativo	1. Termalismo 2. Centros de ocio 3. Talasoterapia 4. Deporte	Escenario de Estudio: Distrito de Los Olivos Participantes: Generación Millennial Profesionales: - Turismo - Deporte - Psicología Instrumento: Guía de entrevista Técnica: Entrevista
¿Cuáles son los cambios o transformaciones en la salud de las actividades holísticas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023?	Describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades holísticas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023.		Holístico	1. Meditación 2. Retiros espirituales 3. Tradiciones indígenas 4. Técnicas de Mindfulness 5. Yoga	
¿Cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023?	Describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023.	Salud	Física	1. Enfermedades crónicas 2. Resistencia Muscular 3. Flexibilidad 4. Diabetes	
¿Cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023?	Describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023.		Mental	1. Relaciones Interpersonales 2. Autoestima 3. Satisfacción Emocional 4. Estrés	

ANEXO 2. MATRIZ DE CATEGORIZACIÓN

TÍTULO: Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del Distrito de Los Olivos, 2023				
VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	CATEGORÍAS	SUB CATEGORÍAS
Turismo de bienestar	Según EuroPraxia (2018) el turismo de bienestar se considera holístico porque se insertan viajes para generar experiencias vivenciales y sostenibles para sentirse bien con el cuerpo, mente y espíritu, encontrando a las tradiciones indígenas, retiros, etc. Además, es lúdico - recreativo porque realizan actividades que tienen como meta beneficiar en el estilo de vida del ser humano por medio de tratamiento de spa, sauna/baño turco, jacuzzi, etc.	Será recopilada a través de un análisis de las respuestas de Generación Millennial del distrito de los Olivos que se obtendrán a través de la guía de entrevista	Lúdico y Recreativo	Termalismo
				Centro de Ocio
				Talasoterapia
				Deporte
			Holístico	Meditación
				Retiros Espirituales
				Tradiciones Indígenas
				Técnicas de Mindfulness
Salud	Según la OMS (2018) indica que la salud es un estado de completo bienestar físico y mental .	Será recopilada a través de un análisis de las respuestas de Generación Millennial del distrito de los Olivos que se obtendrán a través de la guía de entrevista	Física	Enfermedades Crónicas
				Resistencia Muscular
				Flexibilidad
				Diabetes
			Mental	Relaciones Interpersonales
				Autoestima
				Satisfacción Emocional
				Estrés

ANEXO 3. MATRIZ DE LITERATURA

	TITULO DE LA INVESTIGACIÓN	NOMBRE DEL AUTOR	FECHA	FUENTE	APORTE
1	Análisis de los servicios innovadores para el turismo de bienestar presentes en el Hotel Sindamany en Zapatoca, Santander	Díaz, C., & Regueros, D	2023	PROQUEST	Recopilación de los servicios más innovadores que ofrece el hotel con el fin de captar la creciente demanda de turismo de salud y bienestar en la región.
2	Contribution of health and wellness tourism to happiness and quality of life – A comparative study between Portugal and Hungary	Quintela, J.	2023	SCOPUS	El Turismo de bienestar tiene potencial para la felicidad y la calidad de vida de las personas.
3	Turismo de bienestar como segmento en crecimiento: una mirada desde los estudios bibliométricos	De la Cruz, J., Ferrero, R., Rivas, J. & Cruz, N.	2023	SCIELO	El turismo de bienestar se ha convertido en una industria de gran desarrollo mundial debido al incremento de personas que buscan un estilo de vida saludable.
4	Health and Wellness Tourists' Motivation and Behavior Intention: The Role of Perceived Value	Gan, T., Zheng, J., Li, W., Li, J., & Shen, J.	2023	SCOPUS	Tendencia de desarrollo en el turismo de salud y bienestar.
5	Dimensions of the health benefits of wellness tourism: A review	Liao, C., Zuo, Y., Xu, S., Law, R., & Zhang, M.	2022	SCOPUS	Los beneficios del turismo de bienestar en 4 dimensiones.
6	Wellness tourism and spatial stigma: A case study of Bama, China	Wang, K., Xu, H., & Huang, L.	2020	SCIENCE DIRECT	Destinos emergentes del turismo de bienestar debido a los viajes de pacientes para turismo.
7	Therapeutic landscapes and longevity: Wellness tourism in Bama	Huang, L., & Xu, H.	2018	SCIENCE DIRECT	La teoría del paisaje terapéutico para explorar cómo los turistas de bienestar alcanzan la salud en lugares curativos.
8	New sustainable practices in health and wellness tourism destinations focused on the quality of life and wellbeing	Da Costa, R., Trentin, F., & Vila, C.	2022	EBSCOHOST	Identifica nuevas prácticas sostenibles de turismo de salud y bienestar centradas en la calidad de vida y el bienestar.
9	O turismo de saúde e bem-estar como fator de desenvolvimento local: Uma análise à oferta termal portuguesa	Gonçalves, E. & Guerra, R.	2019	EBSCOHOST	Reflexiones sobre la nueva y redimensionada re-interpretación del termalismo en Portugal.
10	Pro-environmental tourism: Lessons from adventure, wellness and eco-tourism (AWE) in Costa Rica	Hunt, C. & Harbor, L.	2019	SCIENCE DIRECT	Identificar nuevos caminos para desarrollar el AWE en otros operadores de turismo de nicho o en todo el turismo.
11	Exploring the wellness dimensions of wine tourism experiences: a netnographic approach.	Kotur, A.	2022	SCIENCE DIRECT	Proporcionar información de referencia para explorar las interrelaciones entre el enoturismo y el bienestar e identificar las experiencias de enoturismo que crean una sensación de bienestar entre los ecoturistas.
12	Forest wellness tourism destination branding for supporting disaster mitigation: A case of Batur UNESCO Global Geopark, Bali	Mihardja, E., Alisjahbana, S., Agustini, P., Sari, D., & Pardede, T.	2023	SCIENCE DIRECT	Potencial de región y cómo se transforma esa singularidad en una marca de destino.
13	The Influence of the Complexity of Wellness Services upon Different Aspects of the Management of Wellness Tourism Organizations in Romania	Ciobanu, C., & Luches, D.	2018	SCIENCE DIRECT	Establecimiento de si la complejidad de los servicios de bienestar influye directamente en algunos aspectos de la gestión de las organizaciones de turismo de bienestar que los prestan.

14	La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria.	De La Guardia, M. & Ruvalcaba, J.	2020	SCIELO	La salud de la población mejora de manera importante si se establecieran estrategias en salud
15	Generational shifts in young adult cardiovascular health? Millennials and generation X in the United States and England.	Martinson, M., Lapham, J., Ercin, H., Teitler, J. & Reichman, N.	2022	WEB OF SCIENCE	Comparación de los riesgos/condiciones cardiovasculares (CV) de los Millennials (nacidos entre 1981 y 1996) con los de la Generación X (Generación X; nacidos entre 1965 y 1980) a las edades de 20 a 34 años, en 2 países (Estados Unidos, Inglaterra), por género.
16	Theoretical linkages between well-being and tourism: The case of self-determination theory and spiritual tourism	Buzinde, C.	2020	SCIENCE DIRECT	Examinación de los resultados del bienestar dentro del turismo espiritual.
17	Testing the role of tourists emotional experiences in predicting destination image, satisfaction and behavioral intentions: A case of wellness tourism.	Pramod, S., & Nayak, J.	2018	SCIENCE DIRECT	Interacción de las respuestas emocionales de los turistas, la imagen general del destino, la satisfacción y las intenciones de comportamiento en el turismo de bienestar (yoga).
18	Wellness tourism: a perspective article	Kazakov, S., & Oyner, O	2021	WEB OF SCIENCE	Examinación del desarrollo y las contribuciones significativas en una creciente variedad de publicaciones relevantes que abarcan desde 1946 hasta la fecha y discutir los desarrollos futuros del tema del turismo de bienestar hasta el año 2095.
19	Trends of Wellness Tourism Development in Russia	Bushueva, I.	2020	WEB OF SCIENCE	Desarrollo de las instituciones de balneario en Rusia: son responsables de la salud física y moral de la población.
20	Dimensions of holistic wellness as a result of international wellness tourism experiences	Dillette, A., Douglas, A. & Andrzejewski, C.	2021	WEB OF SCIENCE	Examinación de las experiencias de turismo de bienestar internacional.
21	Wellness and healthy lifestyle in tourism settings	Tezak, A	2019	WEB OF SCIENCE	Examinación del concepto de bienestar como una forma de estilo de vida saludable en entornos turísticos.
22	Becoming immortal: future wellness and medical tourism markets	Wright, D. & Zascerinska, S.	2022	WEB OF SCIENCE	Exploración de la relación entre la inmortalidad y la industria del turismo médico y de bienestar.
23	Comparing the motivations behind wellness tourism in three source markets	Bočkus, D., Vento, E., Tammi, T., Komppula, R., & Kolesnikova, N	2023	WEB OF SCIENCE	Motivaciones para realizar un viaje de bienestar, investigar qué diferencias había entre las diferentes nacionalidades y determinar cómo los turistas de bienestar podrían segmentarse en función de su motivación.
24	The Impact of the Wellness Tourism Experience on Tourist Well-Being: The Mediating Role of Tourist Satisfaction	Liu, L., Zhou, Y. & Sun, X.	2023	WEB OF SCIENCE	Exploración de la influencia de la experiencia del turismo de bienestar en el bienestar de los turistas.
25	A sustainable supply chain for a wellness tourism center considering discount and quality of service	Garjan, H., Paydar, M., & Divsalar, A.	2023	SCIENCE DIRECT	Modelo matemático de tres objetivos para formular la cadena de suministro de los servicios que brinda un centro de turismo de bienestar.

26	Social tourism and well-being in a first nation community	Pyke, J., Pyke, S. & Watuwa, R.	2019	SCIENCE DIRECT	Examinación de los efectos del turismo social en una comunidad de Primera Nación.
27	Exploring tourist citizenship behavior in wellness tourism destinations: The role of recovery perception and psychological ownership	Yao, Y., Wang, G., Ren, L. & Qiu, H.	2023	SCIENCE DIRECT	Establecimiento un marco teórico basado en la teoría de los sentimientos como información para examinar las relaciones estructurales entre la restauración percibida, la participación del turista, la propiedad psicológica y la TCB.
28	The Demand for Forest-based Wellness Activities, Products and Destinations in Beijing	Li, C., Yinghui, H., Wall, G., & Anqi, L.	2023	SCOPUS	Examinación de la demanda del turismo de bienestar.
29	Research on the relationship between wellness tourism experiencescape and revisit intention: a chain mediation model	Chen, K., Huang, L. & Ye, Y	2023	WEB OF SCIENCE	Construcción de una escala para medir el paisaje de experiencias del hotel spa en el turismo de bienestar, aclarar el mecanismo a través del cual el paisaje de experiencias del turismo de bienestar influye en la intención de revisita e investigar los roles de mediación de la autenticidad, la memorabilidad y la identificación organizacional.
30	Wellness Tourism Enhances Elderly Life Satisfaction	Kan, T., Ku, E., Sun, W., Lai, T., Hsu, P. & Hsu, S.	2022	WEB OF SCIENCE	Investigación de cómo el intercambio de cultura local y los valores altruistas de las personas mayores afectan los niveles de satisfacción con los viajes y la satisfacción con la vida a través de la selección de productos turísticos.
31	Identity transition process: a study of the holistic wellness retreat experience	Lyulicheva, M., Yap, S. & Hyde, K.	2023	WEB OF SCIENCE	Exploración de cómo se producen las transiciones de identidad en un espacio de turismo liminal: un retiro de bienestar holístico.
32	Wellness tourism service preferences and their linkages to motivational factors: a multiple case study	Bočkus, D., Vento, E., Tammi, T., Komppula, R. & Kolesnikova, N.	2023	SCOPUS	Aumento de la comprensión sobre las diferencias en las preferencias de servicio de los turistas de bienestar en diferentes mercados de origen al investigar cómo las preferencias de servicio están asociadas con factores motivacionales.
33	Towards a better understanding of memorable wellness tourism experience	Sthapit, E., Björk, P. & Coudounaris, D.	2023	SCOPUS	Prueba de un nuevo modelo de experiencia de turismo de bienestar memorable al examinar los efectos de la novedad, la creación conjunta de experiencias, el paisaje de experiencias, el refresco y la participación.
34	Engaging with restorative environments in wellness tourism	Backman, S., Huang, Y., Chen, C., Lee, H. & Cheng, J.	2023	SCOPUS	Desarrollo y prueba de un modelo basado en el marco de la teoría de la restauración de la atención de Kaplan y Kaplan (1989) para examinar los potenciales restauradores de los entornos de turismo de bienestar.
35	Investigating the Relationship between Experience, Well-Being, and Loyalty: A Study of Wellness Tourists	Singh, R., Manhas, P., Mir, M. & Quintela, J.	2022	SCOPUS	Relación entre el constructo de autonomía, la motivación intrínseca y la experiencia turística, así como la lealtad en el contexto del turismo de bienestar y spa.
36	Wellness tourism: customer-perceived value on customer engagement	Xie, L., Guan, X., He, Y., & Huan, T.	2021	WEB OF SCIENCE	Evaluación del proceso de creación conjunta de valor dentro del turismo de bienestar.

37	Attribute Framework Validation for Wellness Tourism within the Context of Thailand	Kongtaveesawas, N., Prasarnphanich, P., Sinthupinyo, S. & Ashton, A.	2022	SCOPUS	Desarrollo y validación de atributos subyacentes clave del marco de la experiencia del turismo de bienestar.
38	The determinants of intention to visit wellness tourism destination of young tourists	Anannukul, N., & Yoopetch, C.	2022	EBSCOHOST	Factores que influyen en la intención de la generación joven de viajar para el turismo de bienestar emisor.
39	Wellness tourism and the components of its offer system: a holistic perspective	Dini, M., & Pencarelli, T.	2021	EBSCOHOST	Examinación conceptual del fenómeno del turismo de bienestar bajo una lente holística y sistémica.
40	Wellness tourism competences for curriculum development: a Delphi study	Thal, K., Smith, S. & George, B.	2021	WEB OF SCIENCE	Competencias y valores para ingresar a los gerentes de nivel en la industria del turismo de bienestar.
41	Spa and Wellness Tourism-The Example Of The City of Skopje	Postolov, K. & Postolov, B.	2022	PROQUEST	Evaluación de la situación real del turismo de spa y bienestar en el municipio de Skopje.
42	Wellness Tourism Research: Bibliometric Study of the Scientific Field.	Demir, M., & Zečević, M.	2022	EBSCOHOST	Resultados de un análisis bibliométrico de investigaciones académicas que abarcan el campo del turismo de bienestar.
43	Post-COVID wellness tourism: providing personalized health check packages through online-to-Offline services.	Huang, Y., Tzong, L., Goh, A., Kuo, J., Lin, W. & Qiu, S.	2022	EBSCOHOST	Nuevo enfoque para el turismo de bienestar a través de la oferta de servicios de bienestar de las organizaciones como parte de los servicios Online-to-Office (O2O) para sus empleados.
44	Inspiration and wellness tourism: the role of cognitive appraisal.	Liu, B., Li, Y., Kralj, A., Moyle, B. & He, M.	2022	EBSCOHOST	Investigación del proceso de obtención de inspiración turística en el contexto del turismo de bienestar.
45	Health and wellness tourism in Sicily: development and enhancement	Arnone, R., Bue, S. & Parenti, I.	2020	WEB OF SCIENCE	Silicia: como destino de turismo de salud y bienestar.
46	The role of wellness spa tourism performance in building destination loyalty: the case of Thailand.	Han, H., Kiatkawsin, K., Jung, H. & Kim, W.	2018	EBSCOHOST	Exploración de formación de lealtad investigando las relaciones entre las actuaciones del turismo de spa de bienestar en Tailandia, las experiencias afectivas y la satisfacción general.
47	Memorable experience studies in wellness tourism: systematic review & bibliometric analysis	Dahanayake, S., Wanninayake, B. & Ransinghe, R.	2023	EBSCOHOST	Investigación, resumen y síntesis de las revisiones existentes de la evidencia relevante para las experiencias turísticas memorables (MTE) y los fenómenos del turismo de bienestar.
48	Push and pull factors for wellness tourism experience: framework development and implementations	Mai, X, & Nguyen, T.	2023	EBSCOHOST	Marco para las implicaciones de las motivaciones de los viajeros de bienestar mediante la adopción de una perspectiva push-pull.
49	Wellness Tourism From Consumers' Perspective: An Exploratory Analysis.	Hakmat, N., Marques, J., Quintela, J., & Ramazanov, M.	2022	EBSCOHOST	Exploración de la dimensionalidad de las actitudes de bienestar al examinar la razón por la que los consumidores eligen un lugar y unas actividades determinadas para sus viajes de bienestar.
50	Recovery experience of wellness tourism and place attachment: insights from feelings-as-information theory	He, M., Liu, B. & Li, Y.	2022	EBSCOHOST	Exploración del efecto de la experiencia de recuperación del turismo de bienestar (REWT) en el apego al lugar, junto con un examen del papel mediador de la autopercepción de la salud y el papel moderador de la meta de salud. prominencia.

ANEXO 4.

GUIA DE ENTREVISTA

**ENTREVISTA A LOS MILLENNIALS DEL DISTRITO DE LOS OLIVOS EN
RELACIÓN AL TURISMO DE BIENESTAR**

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

La presente tesis titulada **“Influencia del turismo de bienestar en la salud de la Generación Millenial del distrito de los Olivos 2023”**; la cual tiene por objetivo Determinar de qué manera el turismo de bienestar influye en la salud de la Generación Millenial del distrito de los Olivos, 2023, con la finalidad de desarrollar una investigación de tipo académica como estudiante de la Escuela de Administración en Turismo y Hotelería de la Universidad César Vallejo. Por lo cual, le agradecería responder las siguientes preguntas con las instrucciones que se detallan a continuación; indicando que los datos obtenidos en la entrevista tendrán uso de carácter académico con fines de investigación.

Consentimiento informado:

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

Nº de entrevista:

Nombre y apellido del entrevistado:

Fecha de entrevista:

Edad:

Ocupación:

Horario de inicio de la entrevista:

Horario de término de la entrevista:

Lugar de la entrevista:

CATEGORÍA 1: TURISMO DE BIENESTAR

Subcategoría 1: Lúdico y recreativo

- Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?
- Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?
- Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?

Subcategoría 2: Holístico

- ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?
- Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?
- ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

CATEGORÍA 2: SALUD

Subcategoría 1: Salud Física

- Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir

enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

- ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?
- ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Subcategoría 2: Salud Mental

- Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?
- ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?
- ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?
- ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

GUIA DE ENTREVISTA

ENTREVISTA A PROFESIONALES ESPECIALISTAS EN EL RUBRO TURÍSTICO, DEPORTIVO Y PSICOLÓGICO

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

La presente tesis titulada **“Influencia del turismo de bienestar en la salud de la generación Millenial del distrito de los Olivos 2023”**; la cual tiene por objetivo Determinar de qué manera el turismo de bienestar influye en la salud de la Generación Millenial del distrito de los Olivos, 2023, con la finalidad de desarrollar una investigación de tipo académica como estudiante de la Escuela de Administración en Turismo y Hotelería de la Universidad César Vallejo. Por lo cual, le agradecería responder las siguientes preguntas con las instrucciones que se detallan a continuación; indicando que los datos obtenidos en la entrevista tendrán uso de carácter académico con fines de investigación.

Consentimiento informado:

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

Nº de entrevista:

Nombre y apellido del entrevistado:

Fecha de entrevista:

Edad:

Formación (especialidad y grado académico):

Horario de inicio de la entrevista:

Horario de término de la entrevista:

Lugar de la entrevista:

CATEGORÍA 1: TURISMO DE BIENESTAR

Subcategoría 1: Lúdico y recreativo

- Con base en sus experiencias y formación, ¿cómo definiría al turismo de bienestar?
- Según su opinión, ¿cuáles son los beneficios principales que ofrece el turismo de bienestar lúdico y recreativo en las personas que lo realizan?

Subcategoría 2: Holístico

- ¿Cuáles serían los destinos en lo que usted considera que tienen potencial para poder desarrollar las actividades del turismo de bienestar holístico?
- Según su opinión, ¿Qué estrategias considera usted que se deberían considerar para que el turismo de bienestar holístico tenga un desarrollo en el Perú?

CATEGORÍA 2: SALUD

Subcategoría 1: Salud Física

- ¿Cuáles son los beneficios que brindan las actividades lúdico y recreativas (termalismo, deporte, talasoterapia, etc.) en la salud física de las personas que las ponen en práctica?
- Según su experiencia profesional en el área, ¿considera que el yoga, retiros espirituales, meditación, etc. tienen muchos beneficios preventivos ante las enfermedades crónicas? ¿Cuáles son esos beneficios?
- ¿De qué manera considera que las actividades como: el yoga, retiros espirituales, meditación, ¿sirven para aumentar los niveles de resistencia muscular y la flexibilidad de las personas?

Subcategoría 2: Salud Mental

- Teniendo en cuenta que en nuestro país hay varios centros de retiros espirituales, yoga, etc. que generan grandes beneficios en la población, ¿qué beneficios le genera a la sociedad el realizar actividades lúdicas, recreativas y holísticas en su satisfacción emocional y autoestima?
- La OMS después de la pandemia ha reconocido los altos índices de estrés en la población, para usted, ¿cuáles son los beneficios que les brinda las actividades de meditación, técnicas de mindfulness y el yoga, para reducir el estrés?
- Teniendo en cuenta la situación en la que quedó la sociedad después de pandemia emocional y mentalmente hablando, para usted, ¿qué actividades se deben poner en práctica para generar relaciones interpersonales? ¿Qué destinos recomendaría, para ponerlos en práctica?

ANEXO 5.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Guía de entrevista para los Millennials del distrito de Los Olivos en relación al Turismo de Bienestar" y "Guía de entrevista para profesional especialista en el rubro turístico". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	LELI VELÁSQUEZ VILOCHE
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	TURISMO
Áreas de experiencia profesional:	Gestión Pública, Gestión Turística, Investigación
Institución donde labora:	Universidad César Vallejo , sede Lima norte
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	-----

2. Propósito de evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Coloca nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	
Autora:	
Procedencia:	
Administración:	
Tiempo de aplicación:	De 20 a 30 min
Ámbito de aplicación:	Distrito de Los Olivos

Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)
-----------------------	---

4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/AREA	Subescala (categorías)	Definición
Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial	Turismo de Bienestar	Este tipo de turismo busca hacer un recorrido físico, psicológico y espiritual. Por ello, se considera que a esta nueva tendencia están atadas las actividades como: deportes, yoga, meditación, etc. Es considerado una forma saludable de deshacerse del estrés y enfocarse en un espacio en donde la persona va a realizar diversas actividades tanto físicas como mentales necesarias para lograr que el cuerpo se encuentre en equilibrio.
	Salud	El concepto de salud surgió espontáneamente, ya que se desglosa de la habilidad humana de diferenciar el bienestar ideal con el malestar corporal. Al inicio de los tiempos, se entendía que el tener una mala salud se debía a una dolencia, pero en estos tiempos se vincula directamente con el estilo de vida y la calidad con la que se desarrolla.

5. Presentación de instrucciones para el juez

A continuación, a usted le presento "Guía de entrevista para los Millennials del distrito de Los Olivos en relación al Turismo de Bienestar" y "Guía de entrevista para profesional especialista en el rubro turístico", elaborado por Chávez Pascual, Hayla Xiomara y Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2.Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3.Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos del ítem.
	4.Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la categoría o subcategoría que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la categoría.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la categoría.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la categoría que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra relacionado con la categoría que se está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir de ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la categoría.
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio.
2. Bajo nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

CATEGORÍAS DEL 1ER INSTRUMENTO: Guía de entrevista para los Millennials del distrito de Los Olivos en relación al Turismo de Bienestar

- **Primera categoría: Turismo de Bienestar**

- **Objetivos de la categoría:** Describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas, recreativas y holísticas de la Generación Millenial del Distrito de los Olivos, 2023.

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Lúdico y recreativo	<i>Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</i>	4	4	4	
	<i>Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</i>	3	3	3	
	<i>Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?</i>	3	3	3	
	<i>¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu</i>	3	3	3	

	y cuerpo?				
Holístico	Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?	3	3	3	
	¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?	3	3	3	

- **Segunda categoría: Salud**

- **Objetivos de la categoría:** Describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física y mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Salud Física	Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?	3	3	3	

	<i>¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?</i>	3	3	3	
	<i>¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?</i>	3	3	3	
Salud Mental	<i>Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?</i>	3	3	3	
	<i>¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?</i>	3	3	3	
	<i>¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?</i>	3	3	3	
	<i>¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar</i>	3	3	3	

	<i>actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?</i>				
--	---	--	--	--	--

CATEGORÍAS DEL 2DO INSTRUMENTO: Guía de entrevista para un Profesional especialista en el rubro turístico

- **Primera categoría: Turismo de Bienestar**

- **Objetivos de la categoría:** Describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas, recreativas y holísticas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023.

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Lúdico y recreativo	<i>Con base en sus experiencias y formación, ¿Cómo definiría al turismo de bienestar?</i>	4	4	4	
	<i>Según su opinión, ¿Cuáles son los beneficios principales que ofrece el turismo de bienestar lúdico y recreativo en las personas que lo realizan?</i>	3	3	3	
Holístico	<i>¿Cuáles serían los destinos en lo que usted considera que tienen potencial para poder desarrollar las actividades del turismo de bienestar holístico?</i>	3	3	3	
	<i>Según su opinión, ¿Qué estrategias considera usted que se deberían implementar para que el turismo de bienestar holístico tenga un desarrollo constante en el Perú?</i>	4	4	4	

- **Segunda categoría: Salud**

- **Objetivos de la categoría:** Describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física y mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Salud Física	<i>¿Cuáles son los beneficios que brindan las actividades lúdico y recreativas (termalismo, deporte, talasoterapia, etc.) en la salud física de las personas que las ponen en práctica?</i>	4	4	4	
	<i>Según su experiencia profesional en el área, ¿considera que el yoga, retiros espirituales, meditación, etc. tienen muchos beneficios preventivos ante las enfermedades crónicas? ¿Cuáles son esos beneficios?</i>	3	3	3	
	<i>¿De qué manera considera que las actividades como: el yoga, retiros espirituales, meditación, ¿sirven para aumentar los niveles de resistencia muscular y la flexibilidad de las personas?</i>	3	3	3	
Salud Mental	<i>Teniendo en cuenta que en nuestro país hay varios centros de retiros espirituales, yoga, etc. que generan grandes beneficios en la población, ¿qué beneficios le genera a la sociedad el realizar actividades lúdicas, recreativas y holísticas en su satisfacción emocional y autoestima?</i>	3	3	3	
	<i>La OMS después de la pandemia ha reconocido los altos índices de estrés en la población, para usted,</i>	3	3	3	

	<i>¿cuáles son los beneficios que les brinda las actividades de meditación, técnicas de mindfulness y el yoga, para reducir el estrés?</i>				
	<i>Teniendo en cuenta la situación en la que quedó la sociedad después de pandemia emocional y mentalmente hablando, para usted, ¿qué actividades se deben poner en práctica para generar relaciones interpersonales? ¿Qué destinos recomendaría, para ponerlos en práctica?</i>	3	3	3	


 Firma del evaluador
 DNI 18217577

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003).

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Guía de entrevista para los Millennials del distrito de Los Olivos en relación al Turismo de Bienestar" y "Guía de entrevista para profesional especialista en el rubro turístico". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Zoila Verónica Zevallos Gallardo
Grado profesional:	Maestría () Doctor (x)
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Administración de Turismo
Institución donde labora:	Universidad César Vallejo, sede Lima Norte
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

2. Propósito de evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Coloca nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	
Autora:	
Procedencia:	
Administración:	
Tiempo de aplicación:	De 20 a 30 min
Ámbito de aplicación:	Distrito de Los Olivos

Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)
-----------------------	---

4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (categorías)	Definición
Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial	Turismo de Bienestar	Este tipo de turismo busca hacer un recorrido físico, psicológico y espiritual. Por ello, se considera que a esta nueva tendencia están atadas las actividades como: deportes, yoga, meditación, etc. Es considerado una forma saludable de deshacerse del estrés y enfocarse en un espacio en donde la persona va a realizar diversas actividades tanto físicas como mentales necesarias para lograr que el cuerpo se encuentre en equilibrio.
	Salud	El concepto de salud surgió espontáneamente, ya que se desglosa de la habilidad humana de diferenciar el bienestar ideal con el malestar corporal. Al inicio de los tiempos, se entendía que el tener una mala salud se debía a una dolencia, pero en estos tiempos se vincula directamente con el estilo de vida y la calidad con la que se desarrolla.

5. Presentación de instrucciones para el juez

A continuación, a usted le presento "Guía de entrevista para los Millennials del distrito de Los Olivos en relación al Turismo de Bienestar" y "Guía de entrevista para profesional especialista en el rubro turístico", elaborado por Chávez Pascual, Hayla Xiomara y Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2.Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3.Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos del ítem.
	4.Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la categoría o subcategoría que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la categoría.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la categoría.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la categoría que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra relacionado con la categoría que se está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir de ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la categoría.
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio.
2. Bajo nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

CATEGORÍAS DEL 1ER INSTRUMENTO: Guía de entrevista para los Millennials del distrito de Los Olivos en relación al Turismo de Bienestar

- **Primera categoría: Turismo de Bienestar**

- **Objetivos de la categoría:** Describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas, recreativas y holísticas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023.

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Lúdico y recreativo	<i>Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</i>	3	4	4	
	<i>Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</i>	4	4	4	
	<i>Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?</i>	4	4	3	
	<i>¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu</i>	4	4	4	

	y cuerpo?				
Holistico	Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?	4	4	3	
	¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?	4	4	4	

- **Segunda categoría: Salud**

- **Objetivos de la categoría:** Describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física y mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Salud Física	Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?	4	4	3	

	<i>¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?</i>	4	4	4	
	<i>¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?</i>	4	4	3	
Salud Mental	<i>Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?</i>	3	4	4	
	<i>¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?</i>	4	4	4	
	<i>¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?</i>	3	4	3	
	<i>¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió</i>	4	4	4	

	<i>mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?</i>				
--	--	--	--	--	--

CATEGORÍAS DEL 2DO INSTRUMENTO: Guía de entrevista para un Profesional especialista en el rubro turístico

- **Primera categoría: Turismo de Bienestar**

- **Objetivos de la categoría:** Describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas, recreativas y holísticas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023.

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Lúdico y recreativo	<i>Con base en sus experiencias y formación, ¿Cómo definiría al turismo de bienestar?</i>	4	4	4	
	<i>Según su opinión, ¿Cuáles son los beneficios principales que ofrece el turismo de bienestar lúdico y recreativo en las personas que lo realizan?</i>	4	4	3	
Holístico	<i>¿Cuáles serían los destinos en lo que usted considera que tienen potencial para poder desarrollar las actividades del turismo de bienestar holístico?</i>	4	4	4	
	<i>Según su opinión, ¿Qué estrategias considera usted que se deberían implementar para que el turismo de bienestar holístico tenga un desarrollo constante en el Perú?</i>	4	4	3	

- **Segunda categoría:** Salud

- **Objetivos de la categoría:** Describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física y mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Salud Física	<i>¿Cuáles son los beneficios que brindan las actividades lúdico y recreativas (termalismo, deporte, talasoterapia, etc.) en la salud física de las personas que las ponen en práctica?</i>	4	4	4	
	<i>Según su experiencia profesional en el área, ¿considera que el yoga, retiros espirituales, meditación, etc. tienen muchos beneficios preventivos ante las enfermedades crónicas? ¿Cuáles son esos beneficios?</i>	4	4	3	
	<i>¿De qué manera considera que las actividades como: el yoga, retiros espirituales, meditación, ¿sirven para aumentar los niveles de resistencia muscular y la flexibilidad de las personas?</i>	4	4	4	
Salud Mental	<i>Teniendo en cuenta que en nuestro país hay varios centros de retiros espirituales, yoga, etc. que generan grandes beneficios en la población, ¿qué beneficios le genera a la sociedad el realizar actividades lúdicas, recreativas y holísticas en su satisfacción emocional y autoestima?</i>	4	4	4	
	<i>La OMS después de la pandemia ha reconocido los altos índices de estrés en la población, para usted,</i>	4	4	3	

<p><i>¿cuáles son los beneficios que les brinda las actividades de meditación, técnicas de mindfulness y el yoga, para reducir el estrés?</i></p>				
<p><i>Teniendo en cuenta la situación en la que quedó la sociedad después de pandemia emocional y mentalmente hablando, para usted, ¿qué actividades se deben poner en práctica para generar relaciones interpersonales? ¿Qué destinos recomendaría, para ponerlos en práctica?</i></p>	4	3	4	



Firma del evaluador
DNI: 41726975

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003).

Anexo 2

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Guía de entrevista para los Millennials del distrito de Los Olivos en relación al Turismo de Bienestar" y "Guía de entrevista para profesional especialista en el rubro turístico". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	MIRSSA RAMÍREZ VERANOVI
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	ADMINISTRACIÓN EN TURISMO Y HOTELES
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD CEAPA VALLEJO
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. (NO)

2. Propósito de evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (Coloca nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	
Autora:	
Procedencia:	
Administración:	
Tiempo de aplicación:	De 20 a 30 min
Ámbito de aplicación:	Distrito de Los Olivos

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1.No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2.Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3.Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos del ítem.
	4.Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la categoría o subcategoría que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la categoría.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la categoría.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la categoría que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra relacionado con la categoría que se está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir de ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la categoría.
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)
-----------------------	---

4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (categorías)	Definición
Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial	Turismo de Bienestar	Este tipo de turismo busca hacer un recorrido físico, psicológico y espiritual. Por ello, se considera que a esta nueva tendencia están atadas las actividades como: deportes, yoga, meditación, etc. Es considerado una forma saludable de deshacerse del estrés y enfocarse en un espacio en donde la persona va a realizar diversas actividades tanto físicas como mentales necesarias para lograr que el cuerpo se encuentre en equilibrio.
	Salud	El concepto de salud surgió espontáneamente, ya que se desglosa de la habilidad humana de diferenciar el bienestar ideal con el malestar corporal. Al inicio de los tiempos, se entendía que el tener una mala salud se debía a una dolencia, pero en estos tiempos se vincula directamente con el estilo de vida y la calidad con la que se desarrolla.

5. Presentación de instrucciones para el juez

A continuación, a usted le presento "Guía de entrevista para los Millennials del distrito de Los Olivos en relación al Turismo de Bienestar" y "Guía de entrevista para profesional especialista en el rubro turístico", elaborado por Chávez Pascual, Hayla Xiomara y Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio.
2. Bajo nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

CATEGORÍAS DEL 1ER INSTRUMENTO: Guía de entrevista para los Millennials del distrito de Los Olivos en relación al Turismo de Bienestar

• **Primera categoría: Turismo de Bienestar**

- **Objetivos de la categoría:** Describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas, recreativas y holísticas de la Generación Millennial del Distrito de los Olivos, 2023.

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Lúdico y recreativo	Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?	3	4	4	
	Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?	4	3	4	
	Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?	3	4	4	
Holístico	¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu	3	4	4	

	y cuerpo?				
	Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiras espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraria que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?	4	3	4	
	¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?	4	4	3	

- Segunda categoría: Salud

- **Objetivos de la categoría:** Describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física y mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Salud Física	Hoy en día se habla de un turismo de salud preventiva, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?	3	4	4	

	¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?	4	4	3	
	¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?	3	4	4	
Salud Mental	Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?	4	3	4	
	¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?	3	3	4	
	¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?	3	4	4	
	¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar	4	3	4	

	<i>actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?</i>				
--	---	--	--	--	--

CATEGORÍAS DEL 2DO INSTRUMENTO: Guía de entrevista para un Profesional especialista en el rubro turístico

• **Primera categoría: Turismo de Bienestar**

- **Objetivos de la categoría:** Describir los cambios o transformaciones en la salud de las actividades lúdicas, recreativas y holísticas de la Generación Milenial del Distrito de los Olivos, 2023.

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Lúdico y recreativo	<i>Con base en sus experiencias y formación, ¿Cómo definiría al turismo de bienestar?</i>	3	4	4	
	<i>Según su opinión, ¿Cuáles son las beneficios principales que ofrece el turismo de bienestar lúdico y recreativo en las personas que lo realizan?</i>	3	3	4	
Holístico	<i>¿Cuáles serían los destinos en lo que usted considera que tienen potencial para poder desarrollar las actividades del turismo de bienestar holístico?</i>	4	4	4	
	<i>Según su opinión, ¿Qué estrategias considera usted que se deberían implementar para que el turismo de bienestar holístico tenga un desarrollo constante en el Perú?</i>	3	4	3	

- Segunda categoría: Salud

- **Objetivos de la categoría:** Describir cuáles son los cambios o transformaciones que el Turismo de Bienestar realiza en la salud física y mental de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023

Subcategorías	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Salud Física	¿Cuáles son los beneficios que brindan las actividades lúdico y recreativas (termalismo, deporte, talasoterapia, etc.) en la salud física de las personas que las ponen en práctica?	3	3	4	
	Según sus experiencias profesional en el área, ¿considera que el yoga, retiros espirituales, meditación, etc. tienen muchos beneficios preventivos ante las enfermedades crónicas? ¿Cuáles son esos beneficios?	4	4	3	
	¿De qué manera considera que las actividades como: el yoga, retiros espirituales, meditación, ¿sirven para aumentar los niveles de resistencia muscular y la flexibilidad de las personas?	4	3	4	
Salud Mental	Teniendo en cuenta que en nuestro país hay varios centros de retiros espirituales, yoga, etc. que generan grandes beneficios en la población, ¿qué beneficios le genera a la sociedad el realizar actividades lúdicas, recreativas y holísticas en su satisfacción emocional y autoestima?	3	4	3	
	La OMS después de la pandemia ha reconocido los altos índices de estrés en la población, para usted,	3	4	4	

<p><i>¿cuáles son los beneficios que les brinda las actividades de meditación, técnicas de mindfulness y el yoga, para reducir el estrés?</i></p>	4	4	3	
<p><i>Teniendo en cuenta la situación en la que quedó la sociedad después de pandemia emocional y mentalmente hablando, para usted, ¿qué actividades se deben poner en práctica para generar relaciones interpersonales? ¿Qué destinos recomendaría, para ponerlos en práctica?</i></p>	3	4	4	



Firma del evaluador

DNI 46836146

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003).

ANEXO 6.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

RESOLUCIÓN DE VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN N° 062-2023-VI-UCV

Título de la investigación: Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023.

Investigador (a) (es):

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada ***"Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023"***, cuyo objetivo es ***Determinar de qué manera el Turismo de Bienestar influye en la salud de la Generación Millennial del distrito Los Olivos 2023***. Esta investigación es desarrollada por estudiantes **pregrado** de la carrera profesional **Administración en Turismo y Hotelería** de la Universidad César Vallejo del campus **Lima Norte**, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución.

Impacto del problema de la investigación.

Desde los últimos años, ha surgido un crecimiento repentino y abrumador en las ciudades después de la Pandemia del COVID - 19, logrando que las sociedades traigan consigo una presión social constante y una desestabilidad competitiva, dejando un ritmo de vida ajetreada, llegando a crear características perjudiciales para la salud en la población. Esto, sumado al gran índice de problemas personales internos, tan solo deja consecuencias dañinas en cada generación. Hoy en día, los Millennial de nuestra sociedad priorizan en gran medida su salud mental y física, resultando así, en una redirección efectiva hacia la práctica de hábitos sanos y vivir su vida de manera consciente. Por lo que, como se está viendo que la tendencia a tener un estilo de vida sana ha aumentado, se está llegando a facilitar el posicionamiento de nuevas opciones dentro del rubro turístico, como es el Turismo de Bienestar, el cual se ha venido desarrollando en gran magnitud debido a que lo están reconociendo como un camino para mejorar y apoyar en la salud tanto física como mental.

Procedimiento Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: ***"Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023"***
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 a 30 minutos y se realizará en el ambiente de virtual o físico del distrito de Los Olivos. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía): Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:


- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Walter Mestanza Chuán 
Fecha y hora: 28 Septiembre - 01:10 pm

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Junior More Paiva 

Fecha y hora: 28 Septiembre - 1:50 pm (.....)

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la Institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Jidia Ruiz Roman 

Fecha y hora: 28 setiembre - 2:30 pm

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández González, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Haraco Cajo Jonn 

Fecha y hora: 24 Septiembre - 2:50 pm

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández González, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Susan SAENZ 

Fecha y hora: 28 settembre - 3:20

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Nobel Hernan Roque Ayala 

Fecha y hora: 27 de Septiembre - 3:30 pm

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzarán a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

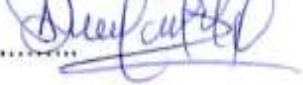
- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Diane Carrillo Olazo 
Fecha y hora: 03/10/23 07:00 PM

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Benjamín Lucio Paquiachi..... *BP*

Fecha y hora: 05.10.23..... 2:20 pm.....

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Olga Lidia Hidalgo Gente

Fecha y hora: 06:00 pm 07/10/23 

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández González, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Ingrid Elisa Saldarriaga Mantro

Fecha y hora: 07/10/23 5:00 pm



[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: EDGARDO AROQUE MARTINEZ 

Fecha y hora: 08 DE OCTUBRE DEL 2023 - 11.12 a.m.

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández González, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: SNEY CA CUMPIAZ 
Fecha y hora: 10 de Octubre 12:00pm

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: EVELYN MEDINA 

Fecha y hora: 12 de Octubre 4:40 pm

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:


- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidía Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Rosa Medina 
Fecha y hora: 12 de Octubre 4:00pm

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández Gonzáles, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: MARCOS LOAYZA NAVARRO

Fecha y hora: 12 de Octubre 4:20 Pm



[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con los Investigadores:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
email: hchavezpa@ucvvirtual.edu.pe
- Hernández González, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)
email: shernandezgo@ucvvirtual.edu.pe

y Docente asesor:

- Mg. Gavidia Farro De Friedemann, Martha Zulma (0000-0002-7651-7247)
email: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: Guilhermina Huapaya *M. Huapaya*

Fecha y hora: 12 de Octubre 5:00pm.

[Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas].

ANEXO 7. TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 001	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores: <ul style="list-style-type: none">• Chávez Pascual, Hayla Xiomara• Hernández Gonzales, Sandra Nayeli	
Edad: 40	
Nombre de la población: Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de la entrevista: 28/09/23 Fecha de llenado de ficha: 12/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Walter Mentanza Chuán	
Lugar de la entrevista: C.C PLAZA NORTE	
Ocupación: Independiente	
Transcripción: <p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: Más que nada estar informado y saber del lugar que visitaré para saber sus costumbres y la importancia que tiene. Sobre todo, si es beneficioso para mi salud.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: Primero que nada, ver en qué me beneficia realizar este viaje, segundo la necesidad de relajarme y salir de la rutina diaria. Las actividades que me gusta realizar son: deporte con mi familia y caminatas.</p>	

Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: No en la ciudad no, estoy cansado de la ciudad, prefiero la naturaleza me llama mucho la atención y es otro estilo de vida. Uno de los beneficios que considero que me brinda la naturaleza es respirar el aire puro, libre de la contaminación. Por otro lado, conectarme con mi familia y desconectarnos de la tecnología.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: No tanto, por sí solo la naturaleza te invita a estar tranquilo, relajado y no es necesario meditar. La meditación lo puedes hacer en la ciudad porque uno está estresado de tantos problemas.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: Si, influye mucho porque, lo que los ancestros han dejado, ayuda mucho en la reflexión, por sus grandes obras y eso contribuye a la meditación y reflexión de las personas. Por lo que se deduce que los antepasados han tenido un coeficiente intelectual avanzada.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: Es relativo, dependiendo del estado de ánimo o emocional donde uno se encuentra, por los problemas que se presentan en el día a día.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: Claro, es una solución a evitar contraer enfermedades crónicas como: El estrés, la diabetes, depresión, entre otras. Realizando viajes para divertirse y recrearse.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: Fortalecí mi mente y cuerpo logrando estar tranquilo, relajado, producto de la conexión con la naturaleza.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: No le podría decir porque nunca lo he experimentado.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: Bueno trato de estar lo menos posible en la casa, realizar cualquier actividad, pero, lo más importante es salir para así poder distraerse de los problemas. Me hizo sentir tranquilo sin mucha aglomeración de gente.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza) Respuesta: Un poco mejor, me ayuda a olvidarme de los problemas personales, familiares y laborales. Salgo de mi rutina diaria para poner en práctica un nuevo método de relajación.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: De tal manera, que al realizar un viaje se desconecta de todos los problemas que pueden existir, en donde me enfoco en mí mismo para conectarme con mi cuerpo, espíritu y mente.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 1. (Walter Mentanza). Respuesta: Si, me sentí satisfecho en todos los aspectos posibles. (lugares) Cañete, las chacras de San Vicente realice caminatas largas.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 002	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 35	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 28/09/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 12/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Junior More Paiva	
Lugar de la entrevista: C.C. PLAZA NORTE / TERMINAL TERRESTRE	
Ocupación: Músico	
<p>Transcripción:</p> <p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Bueno, todo lo que con respecto a la salud física y mental. Sobre todo, cómo se ve influenciado al momento de realizar un viaje.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Sobre todo es por la familia, el trabajo. Una de las actividades que realizo es mi trabajo en la música y, por otro lado, práctico bastante el deporte. Lo cual, me mantiene distraído de los problemas personales entre otros, también despeja mi mente y alma.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?</p>	

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Es de mi preferencia asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza pura, me brinda un mayor beneficio en mi salud física y mental.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Considero que es una técnica para relajarse, distraerse de tantos problemas que se conlleva en el día a día.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Bueno no soy mucho de eso, pero opino que nuestros antepasados nos dejan costumbres que se ponen en práctica en la rutina diaria. Como, por ejemplo: mi abuela es mucho de irse a retiros y ahora mi mamá lo pone en práctica y yo de vez en cuando.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Prefiero realizar actividades a campo abierto con la familia sobre todo con mis hijos para poder despejarnos del estrés diario, de los problemas del trabajo, colegio, entre otros.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el

yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Si claro porque te ayuda a despejarte del estrés, ya que si te acumulas de mucho estrés puedes bajar tus defensas y padecer de enfermedades como la diabetes, migraña, etc...

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Bueno le comento, antes no me gustaba caminar mucho, pero ahora tengo mejor resistencia para poder poner en práctica las caminatas en los destinos de naturaleza. Sobre todo, poder enfocarme y componer nuevas canciones.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Considero que para prevenir la esa enfermedad debemos comer saludable y realizar actividades físicas en este caso: como las caminatas en la naturaleza, ir a destinos donde podamos realizar actividades para mejorar la salud física y mental.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Bueno, lo que me agrada a mi es viajar y relacionarme con otras personas que se dediquen a la música. Me hace sentir tranquilo, relajado y feliz de conocer gente nueva por medio de la música.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Bueno considero que mejora mi estado emocional porque me desconecto de la realidad en la que estoy, lo cual considero de suma importancia salir o escaparse un momento del estrés, de la presión que tienes a diario en el ámbito social, laboral y familiar.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: Bueno considero que las caminatas, correr, realizar ejercicios al aire libre nos beneficia bastante a sentirnos bien con nosotros mismos, satisfechos con nuestro cuerpo y mente.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 2. (Junior More Paiva). Respuesta: No, pero me gustaría practicarlo. Ahorita me estoy yendo a Huancayo. Más que nada por temas de trabajo, pero como me gusta la música me hace sentir tranquilo y desconectarme de todo.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 003	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 38	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 28/09/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 03/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Lidia Luis Román	
Lugar de la entrevista: C.C. PLAZA NORTE / TERMINAL TERRESTRE	
Ocupación: Estudiante/ Independiente	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: De bienestar, bueno sería este una...un ...una actividad para... para relajarse ¿no?, para nuestro bienestar... para lo que es nuestra salud ¿no?, para desestresarnos cuando salimos... cuando mayormente este... lo que salimos es este...de viaje así a conocer otros sitios para desestresarnos.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: Vacaciones...pasarla con la familia...¿no? Caminatas... Salir a pasear en familia, conocer nuevos lugares y disfrutar del paisaje. Particularmente, disfruto del paisaje y caminar por los alrededores, además que el aire es más puro a comparación de la ciudad.</p>	

Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: ¡No! en campo en la naturaleza... Me genera más distracción, la observación del ambiente pues ¿no?, de lo que es lo natural. A veces, estar cerca en un lugar de naturaleza me sirve para sentirme bien conmigo mismo y estar dentro de los baños termales en un campo así es relajante.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: Nos hace sentir más en calma. Claro, más relajada. Realizar este tipo de actividades me causa mucha tranquilidad, ya que la rutina genera mucho estrés, me doy un poco tiempo para poder disfrutar de la vista y del momento.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre cómo conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: En qué me beneficia... ¡Claro! físicamente a mi salud... para relajarme y poder seguir algunas costumbres de nuestros antepasados para poder aplicarlos en mi bienestar. Considero que nuestros antepasados eran muy buenos en crear actividades que conectaran su ser interior del exterior.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: En grupo, para estar rodeada...acompañada y a relajarnos más en compañía. Además...este... como que se disfruta más las actividades, me hace sentir único a un grupo y me gusta probar cosas nuevas con cada viaje.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: Bueno, yo este... No, no, no. No sufro de ninguna enfermedad ¿no?, pero sería... este... bueno no...para lo que es nuestra salud. Aunque considero que estas actividades relajan bastante pero no puede curar en su totalidad una enfermedad, pero si ayuda bastante a poder prevenir. Tal vez el cambio no es instantáneo, pero uno internamente se siente bien.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: Por ejemplo, cuando realizo deportes, caminatas largas y practico las poses del yoga, mi cuerpo se siente bastante relajado, me ayuda a tener resistencia, flexibilidad muscular y mejora mi forma física.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: Más que todo considero que practicar deportes, y meditación para que la persona pueda manejar su ansiedad y estrés y así pueda tener en equilibrio su azúcar y demás... este no sé mucho de las condiciones de una persona con diabetes en si ... pero considero que bueno el fútbol sería bueno y otros deportes que tengan que ver

con gente que por ejemplo todos se puedan distraer ¿no? o ir a centros de ocio para que así se practiquen esos juegos de niños y al final creo que todos se divertirían sanamente.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: Yo estudio ahorita, tengo eventos, cumpleaños...Claro, salgo a hacer lo que son mis prácticas, me relajo entre compañeros en lo que es nuestras... nuestras prácticas ¿no? ... Me hace sentir más tranquila.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: Las actividades del turismo llegan a mejorar bastante el estado de ánimo de uno ya que pues ... uno se distrae en sí...debido a que sale un rato de la rutina en si pues no. Viajando uno deja atrás sus problemas y su vida diaria. Uno se siente distinto de estar rodeado de ciudad con estar en el centro de la naturaleza o en otro panorama en sí.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: La razón principal de mis viajes son en si generar un détox de mis problemas o la carga que trae el día a día. Después al retornar me siento más libre, plena y renovada para continuar con mi vida. Todo ello me llena de satisfacción y calma total, hasta podría decir que me anima más y soy más feliz.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 3. (Lidia Luis Román). Respuesta: Si he realizado viajes para ese fin... pues vengo de Chile ... Bueno, me ayudó... es a lo que es este desestresarme... salir de la rutina diaria que uno lleva día a día ¿no? me estreso bastante. En mi viaje realicé caminatas...este...salir a conocer sitios.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 004	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 33	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 28/09/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 03/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Huaraca Caja Jonn	
Lugar de la entrevista: C.C PLAZA NORTE	
Ocupación: Técnico Cableado " Claro"	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Algo bueno que es para la familia...algo bueno para para tu salud, para fortalecimiento de tu familia o de algunas personas.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Que sería como para con... conociendo algunos distintos lugares, eh, como distrayéndote o conociendo otras amistades, intercambiando ideas con algunas personas. Encontrar un lugar que nos transmita tranquilidad y pues calma ya que normalmente voy con mi familia, y sobre todo que pues sea un lugar no muy costoso. ¿Actividades?... pues...disfrutar de la vista, tener tiempo de calidad con los míos, caminar para distraer la mente.</p>	

Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: En la naturaleza, obviamente no. Por decir, para ir...es distinto. Por ejemplo, como yo no soy de acá, yo soy de allá de la selva, no vengo desde allá. Desde acá, por ejemplo, mirar unas cosas algo mejores que. ..que no hay allá, puede venir acá o intercambiar de climas, más que todo le ayuda a relajarse, a alejarse de su rutina. Eso. Claro. Es decir, en la ciudad, aunque es diferente clima, todo es construcción, pero a campo abierto se respira aire bueno y más puro porque es bonito estar rodeado de verde.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: A mí me brinda buenos beneficios de relajarme con mis amigos, estar... este ...no estar metido por ahí en la casa o estar... salir al campo y claro quita cualquier estrés, también.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Bueno, es parte de nuestra tradición, no de costumbre. De acá, de lo que es el Perú, que algunos lo creen. Yo realizo caminatas claro...Físicamente me trae bien. Voy distrayéndome así, Caminando siempre. Bueno... caminar ... correr, trotar, así.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Si También grupo o individual también lo vamos pasando bien. Compartir con mis amigos, con mis amigas quizás ¿no?, y hacerlo mejor. Alguna cosa por, así como caminar, ir a otros lugares entre varios es también algo mejor, porque caminar así individual a veces como que...es un poco de temor, algo así en un lugar que no conoce.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Eso ayuda bastante, es lo natural, muchas veces lo médico te lleva a aquí y a tomar esto u otro, pero si se realizan actividades preventivas y que sea natural, debe hacer algo más pues ¿no?... en este caso el deporte, porque físicamente es una distracción, sobre todo no cuando estoy en mi casa un poco aburrido, así no tengo nada que hacer. Me voy a jugar y a mí me relaja.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Bueno, en sí practico caminatas para admirar la naturaleza y realizo mucho deporte, el fútbol en sí, me gusta realizarlo al aire libre y me genera bienestar físico.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Considero que las técnicas del Mindfulness son esenciales para poder apoyar a las personas con diabetes

ya que en si son buenas porque nos hace estar presentes y valorar las cosas que hacemos o decimos o queremos. Claro, practicarlas no hará que esa enfermedad desaparezca, pero sí que se mantenga estable.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Si, vamos a eventos, realizamos planes para viajes, mayormente salimos ahí a jugar así los domingos en familia también. Hemos hecho viajes... Más que todo he hecho diferentes lugares. Por ejemplo, de la selva. He venido para acá a Huancayo. Ahorita estoy saliendo para Arequipa y me gusta.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Esos viajes en familia o más que todo de trabajo con el equipo de trabajo, por ejemplo. Vengo para acá, de acá me quedo un par de días por aquí...me parece lindo conocer lugares... Además, siento felicidad y dicen por ahí que eso genera serotonina que es bueno para la salud y para sentirse bien uno.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Me gusta realizar actividades que me lleven a nuevos destinos que reflejen un alto cambio de panorama, que no sea siempre lo mismo, porque de esa manera uno puede despejarse y estar alejados de su realidad, cosa que es bueno. Emocionalmente como lo mencioné me hace estar en una burbuja por decirlo de algún modo, es verdad que uno no puede despegarse totalmente del celular,

pero si mantenerlo alejado por mucho más tiempo y estar presente en lo que uno hace en los viajes.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 4. (Huaraca Caja Jonn). Respuesta: Sí. Satipo, Todo lo que hicimos, por ejemplo, de turismo. Ver ahí estos lugares, por ejemplo, paseos, así como el Canopy... Me sentí tranquilo, relajado. Bueno, para mí es cero preocupaciones con esa idea de viajar ya transmite tranquilidad.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 005	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 30	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 28/09/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 28/09/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Susana Saenz	
Lugar de la entrevista: C.C PLAZA NORTE	
Ocupación: Independiente	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Turismo. Visitar cosas que me pueden hacer bien a mi salud mental o física.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Desestresarme salir de la rutina. Dentro de las actividades que realizo... Conocer en realidad, porque voy a ciudad. Voy a ciudades que no conozco. Conocer su cultura, su comida, eh, un poco de su folclor de la zona. Considera que el ambiente o el lugar también influye mucho en cambiar el ambiente, pero sí influye un montón...a comparación de Lima, la oportunidad que he tenido ir a provincia o es un cambio total.</p>	

Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Los baños termales ... uno de ciudad en la ciudad. Más que todo por la distancia ya que me encuentro con niños pequeños y para relajarme siento que tengo que estar también segura de estar en cualquier momento para ellos.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Sí, eso sería relajante, en realidad. Me beneficia en mantener mis chacras cerradas jaja... También sabemos que caer en la rutina es hacer las cosas en modo automático ya por costumbre pues ¿no?, pero saber que uno saldrá de su entorno diario y realizará ciertas actividades causa cierto nivel de emoción que activan de buena manera a una y al estar realizando meditación uno se concentra en lo que está haciendo en ese momento, respira el aire, se enfoca en ello.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Ahora, ¿en qué influye? en poder seguir esas tradiciones y poder alimentar el alma en realidad. Porque incluso una caminata, así sea de diez minutos por paisajes, concentrarte en ti, olvídate de la tecnología y todo es reconfortante para ti, para tu mente y todo.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Preferiría individualmente...creo que no. No. No tuviera el mismo ritmo que otras personas. Al hacerlo a mi propio ritmo estuviera más calmada. No, no me sentiría que estoy atrasando a alguien o muy rápido para otra persona.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Sí, sí, claro que sí, porque ayuda a las personas incluso a poder mantener la calma, enfocar su ira o ... o su estrés en actividades puntuales. Creo que es porque lo natural es en sí medicinal también y no entra casi casi ningún producto químico o quirúrgico en sí...a ... bueno a comparación de los métodos médicos que podría decir que hacen efecto después de mucho tiempo.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Más resistencia...más aguante para poder eh dar a avanzar más ...más ... más kilómetros, diríamos. Si... influye bastante para mantener más que todo una resistencia más adelante.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Para mantener su buena oxigenación y su salud. Sería bueno para esas personas, en realidad las caminatas, el yoga también es bueno y el deporte, mucho deporte eso sí.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Trato en realidad de salir, despejarme de mi casa y salir a andar, andar ya sea alrededor de mi casa, pero ya sea solo bueno en casa con mis hijos ¿no?, pero tratar de despejarme, de alejarme un ratito de las personas y ya vuelta de regresar a mi rutina diaria. Voy a lugares con poca afluencia de gente, gracias a Dios vivo en campo abierto, así que tengo esa... esa facilidad de poder andar por ahí de esa manera, me hace sentir emocionalmente tranquila, relajada y más contenta

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Pues cuando uno está en la ciudad el ruido es horrible y cuando uno se va fuera de ahí y se pone a practicar esas actividades uno se siente bien, es algo agradable realmente y en la autoestima también favorecen para estar más...más contentos en lo físico y mental. Hasta podría decir que me siento una nueva persona y cero... cero estreses.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: Además, de tal relajación y el poder al menos olvidarse de la ... de los problemas que uno pueda tener el día a día. Con eso ya soy feliz al menos un tiempo que estoy haciendo nuevas aventuras.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 5. (Susana Saenz). Respuesta: ¡Ahh sí! Al Cuzco. Realicé Caminata. Hemos podido ir desde Huamanga hasta el mismo Machu Picchu y se realiza en realidad se realiza por... por tradición. Se siente una relajación el poder compartir folklore de otros pueblos en realidad, y poder conforta tu alma. te sientes como eres...estás yendo con ese propósito. Sientes que tu mente se es...se relaja. Sí, sí, se despeja bastante.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 006	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 40	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 28/09/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 28/09/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Norbel Hernán Roque Ayala	
Lugar de la entrevista: C.C PLAZA NORTE	
Ocupación: Independiente	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: Serían viajes para... para la salud, para mejorar la salud, para la salud.</p>	
<p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: Para... primer punto, conocer y desestresarse. Las actividades de conocer en estos viajes, digamos. Claro, lógicamente toda aventura, lo que es conocer también esto, la naturaleza, realizar algún deporte, algún retiro, o sea, caminar en un campo abierto.</p>	
<p>Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?</p>	

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: En campo abierto, en la naturaleza, por el aire, otro panorama claro. Otros estilos de aguas termales.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: Meditación en espacios naturales es muy bueno. Como que te saca un poco el estrés y de los problemas que uno tiene. Tantas cosas que suceden en el día a día. Esto es lo que uno escucha a diario.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: Influyen mucho en los hábitos, trae beneficios para la salud, sobre todo ¿no? A parte es bueno ¿no? ... porque también nos ayuda a mantener esas costumbres buenas de nuestros antepasados y eso también es bueno.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: Con ambos... sea con gente o solo, pero mayormente bueno, solo no... me beneficia en la concentración ...te concentras en lo que vas a hacer, la labor que vas a hacer.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el

yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: ¡Si claro! ir a lugares de campo abierto... sentir ese aire puro que hay produce paz ...y...y creo que también me genera una buena salud. Y la meditación es bueno porque sientes que liberas algo que tienes dentro, solo una vez lo hice por una sesión, pero me gustaría volver a hacerlo en algún momento

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: No soy muy activo realmente haciendo cosas físicas, pero con lo poco que hago me ayuda a reforzar mi cuerpo y siempre es bueno movilizar uno su cuerpo porque ya con la edad que se tiene es cuando más uno tiene que cuidar.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: Mira te comento que actualmente tengo problemas del corazón y realizar meditación en el parque o solo cerrar mis ojos en un cuarto como tal en silencio me ayuda a calmarme de todo y a relajarme, es algo que lo hago por salud y al final me sirve para sentirme mejor.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: Claro... hacer fútbol, deporte, reunirse con amistades. Me ayuda a ...a despejar mi mente... a tener un poco más de comunicación con esto. Con los amigos y me hace sentir mejor, mucho mejor.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: Viajar te cambia el pensamiento, tomarse tiempo para uno es reconfortante de igual manera y te ayuda emocionalmente porque considero que estar en campo abierto cambia la perspectiva y depura mucho el estrés y la ansiedad diaria que el trabajo o los problemas personales puede traer en sí.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: La verdad viendo cosas nuevas, viajando aquí y allá, experimentando cosas fuera de lo que uno pensó en algún momento, todos esos puntos en sí... son cosas que me motivan porque sé que me harán bien realmente después.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 6. (Norbel Hernán Roque Ayala). Respuesta: Si, actualmente no lo he hecho, pero anteriormente sí. Bueno, antes de la pandemia, si he realizado viajes al norte, Chiclayo, la parte de la Selva. Me motivó a conocer, a distraerme. Realicé las actividades del lugar. Me gustaría conocer el Cusco y

Machu Picchu y cómo vivían ahí también algunas de sus tradiciones, nuestros antepasados para conocer sobre todo ahí. ¿No?

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 007	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 41	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 04/10/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 04/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Edgar Aponte Martínez	
Lugar de la entrevista: Domicilio	
Ocupación: Chofer	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Turismo de bienestar estimo que es que un turista vaya a un lugar donde va a estar...y sea beneficioso para su salud. Si él tuviera alguna enfermedad, buscaría un turismo que se adecúe para poder dar solución a dicha enfermedad. Por ejemplo...si estuvieras con estrés... mucho estrés iría al lugar de relajamiento que puede ser zonas del campo donde pudiera realizar actividades que le beneficien y así pueda sanar el estrés.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Bueno, si es para hacer un viaje, cualquier tipo de viaje ...mayormente es para poder dar a mi salud un beneficio, ya que el trabajar ... en casa afectan la salud, ciertas enfermedades como tensiones depresiones, estrés, ansiedades que perjudican ¿no? a la salud. Claro, uno no...no lo ve así superficialmente, pero en el tiempo</p>	

ellos van a salir a flote, que va a llevarnos a determinadas enfermedades como puede ser la presión o enfermedades al estómago, como los gastro ...gastro... gastritis digamos ¿no? O también enfermedades del corazón, ¿no? Que debido a las mismas preocupaciones que causan los trabajos o también a mi hogar no... con los problemas, también causan enfermedades que perjudican no... a la vida de uno mismo. Por ello, es que uno busca salir, salir de ese estado en el que se encuentra para poder buscar lugares adecuados que nos permitan no... disipar esas tensiones que uno tiene y que perjudican a nuestra salud. Puede ser el campo, las playas o ir a otros pueblos, en otros pueblos para poder también de hecho, aprender nuevas experiencias y por qué no decirlo, disfrutar. También disfrutar de la gastronomía, disfrutar de los paisajes que en sí van a beneficiar nuestra salud.

(Actividades) Bueno... las actividades se realizan también de acuerdo a la edad que uno tiene, ¿no? Por ejemplo, los jóvenes mayormente les gustan pues este de las fiestas a distraerse en lugares que van de acuerdo a su edad, pero la persona ya digamos que pasamos de los 40 o 50 como el adulto mayor, buscamos zonas tranquilas como son los... los...los paisajes, como también las playas, donde uno realiza actividades físicas como el caminar e ir en bicicleta si es que alquilarán, ¿no? O también las playas en adentrarse al mar, ya sea por yate, por bote... y sí, porque también es decir no... ver la parte turística, ¿no? Porque es muy importante también el turismo en cuanto a conocer un pueblo, como por ejemplo las plazas de donde hay estos monumentos, por ejemplo, hispánicos o incaico, es decir, lugares que han dejado nuestros antepasados, ¿no? Y esto permitiría también conocer, culturizarse más que nada no... culturizarse más. Y lo que es como recalco, lo que es el ciclismo, lo que es el caminar conlleva también a bien, a la salud, no, porque eso ayuda bastante a disipar las malas energías, las malas vibras que uno tiene acumulado en el tiempo.

Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Bueno, si vemos en cuanto a nuestro bienestar de salud, es mejor no... la naturaleza, porque la naturaleza uno puede disfrutar de un aire más puro, de aguas calientes, de campos que ayudan a ...a nuestra salud, ya que estar en la capital, estar en las ciudades, las mega ciudades, digamos no, no te da esas oportunidades, más bien haría que uno se sintiera igual, ¿no? Como que no... no encontraría algo que le ayude a mejorar su salud. El campo es el ...es para mí lo mejor que puede hacer una persona que digamos ya está en una edad de, por decir 40 años hacia arriba. Las playas también son muy buenas, porque esto ayuda a nuestra salud y las aguas termales y el termalismo. Estar en las aguas termales es bueno porque estas aguas tienen minerales que ayudan no... a la salud en sí, porque tienen minerales de hierro y otros minerales más que nos brinda una mejor ...una mejoría en nuestra salud y lo cual beneficia no ..a poder prolongar nuestra vida.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Bueno... Meditación como tal nunca lo he aplicado, ¿no? Ahora último lo que estoy yendo es a un grupo de donde aplicamos mucho el Tai Chi y también un poco del yoga...nos ayuda bastante a la mente no... porque es como si nuestra mente se refrescara, se llegara a dejar de lado tantas cosas que hemos acumulado como las preocupaciones, el estrés. Entonces, el meditar ayuda a esto, a que uno mejore su capacidad receptiva. Y en cuanto a nuestra salud, pues también va a ser muy beneficioso, porque usted sabe que la mente y el cuerpo son dos, dos en uno no, porque la mente es la que domina el cuerpo y el cuerpo es la que guía a hacer las cosas que la mente le ordena, ¿no? Entonces así ... la otra salud que es, ya que el cuerpo requiere un bienestar de salud, un bienestar de la mente y un bienestar del espíritu...porque el espíritu también es confluencia en nuestras vidas. Entonces, todo esto de la meditación es como un relajó muy importante para nuestra ...nuestra salud. Teniendo la mente, el cuerpo y el

espíritu sano, nosotros siempre estaremos felices, porque la felicidad es lo que se logra o lo que se busca en la vida.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Bueno, yo he tenido la oportunidad de estar...he vivido un buen lapso de tiempo en mi vida en la ... en las partes altas de nuestro país. Es decir, en los Andes ¿no? y ahí he visto cómo...cómo las personas que viven en esos lugares no... tienen un gran amor a su naturaleza. Practican mucho lo que ha habido como tradiciones, tradiciones de nuestros... nuestros hermanos del ayer no, es decir, tradiciones incaicas también ya ...conexión con las tradiciones de aquellos que llegaron al país... como son los españoles ...han ido confluyen siendo esto, siempre se ha mantenido la tradición del... del pago a la tierra ¿no?... como es lo que se hace mayormente en el mes de junio a la Pachamama, como decimos ¿no? Como también se hace pagos al sol. Esto beneficia bastante a la naturaleza. porque esas son nuestras creencias, bueno, los Andes mayormente que se practica, ¿no? Y esto conlleva a que las personas siempre estemos compenetrados con la naturaleza. La naturaleza es la que nos da la vida, porque si no tuviéramos al campo, que es la agricultura, que es la minería y que es no... la parte silvestre, su fauna, no habría vida, ¿no? Entonces es muy importante estas cosas que nuestros antepasados nos han dejado y que uno siempre debe seguirlo realizando, porque de ello, lo que uno vive, de lo que uno va dando de estos valores a las posteriores generaciones. Siempre se debe de continuar con estas tradiciones, ¿no? La gastronomía, el folclor en sí, que viene con muchas cosas. Los bailes propios de nuestros antepasados como que también llevan bastante a que la vida de nuestros cuerpos, nuestra mente, tenga un gran relajamiento. Y todo esto influenciado con...con la meditación. Es bueno y es importante para la salud.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Bueno, por mi trabajo que yo he tenido no, yo este... mayormente he estado en el campo y como recalco, he estado mucho en los Andes no...en las zonas Sierra del Norte, Sierra del Sur. Y ello me ha conllevado a ver que es importante. Con el turismo grupal uno también llega a conocer otras experiencias que confluyen con los de uno. También se expresa de uno, lo expresa a los que están en nuestro entorno, pero también es bueno en ciertas... en ciertos aspectos... tener un... una experiencia personal no, porque también uno puede ir a un lugar que uno mismo lo puede hacer sin necesidad de ir en grupo, ya que eso también te ayuda a meditar en el campo a solas no... estar solo como también estar en grupo. Ambas cosas ayudan a la persona a sanar... a sanar sus males que ha ido acumulando en el tiempo, porque al caminar a solas también meditas. Te puedes quedar en un determinado punto, un rato sentarte, pensar, ver la naturaleza a tu propio gusto, ver las caídas del sol cuando llega el atardecer o cuando el sol también se está saliendo en el no... en la parte que corresponde. Entonces estas cositas que parecen algo superficiales cuando uno está solo, llega a...a sentirlo muy interiormente, te da una cierta satisfacción estar en ese momento a solas y ver no, caer como el nuestro... nuestro sol... nuestro...nuestro inti, como nos llega a alumbrar, como llega a aparecer o llega al ocaso en las tardes, como también cuando estamos en las noches, en las noches ahí en la sierra y se ve como las estrellas están... cómo decir pareciera que estuviera cerca de uno, como también la luna nos alumbramos de tal manera que a veces ni se requiere, digamos, de la luz y uno puede caminar a solas. Puedes escuchar los cantos de los pájaros nocturnos como también en el día no... de los animales del día no. Entonces esto te da una cierta satisfacción y te ayuda mucho a valorar, a valorar la naturaleza, la flora... la fauna. También el mar es muy importante y bonito estar en no... temprano en las orillas del mar y...y sentir la brisa...no, la brisa del mar que nos llega y nos parece que sintiéramos una purificación dentro de uno mismo notar... notar como esa brisa

te llega a tu...ahí te...te parece como si te limpiara algo exterior e interior. Entonces las tres áreas de la naturaleza, como son la del reino animal, vegetal y mineral es muy importante y debemos siempre de cuidar estas cosas... porque así la naturaleza seguirá. Nosotros nos iremos algún día, pero la naturaleza seguirá constante intercambiando sí, pero seguirá, se mantendrá. Muchos decimos cómo aquel... aquel apu ha podido vivir hasta tantos siglos y uno apenas vive una temporada nada más. Entonces, si no...uno cuida esos apus, esos, los que vienen mañana, más tarde, se sentirán incómodos porque no lo hemos cuidado para beneficio de ellos. Entonces es muy, muy beneficioso en sí la naturaleza, que es todo un conjunto que influye en nuestra vida y eso nos da bienestar y nos sentimos bien.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Si eso lo aplico a mi vida debido a mi trabajo que yo he tenido, siempre en un centro de trabajo pues hay tensiones, hay estrés por querer producir lo que no...lo que la empresa nos pide ¿no? Entonces yo he tenido la...la... el bien de acostumbrarme a realizar caminatas no...caminatas que he visto que me ha beneficiado mucho en mi salud a tal punto que parece mentira, pero yo me siento bien de salud. Actualmente, a pesar de la edad que tengo...mi salud no siento algo que me perjudique, que me haga sentir que no... que estoy mal de tal... área de nuestro cuerpo. Solamente una parte tuve de que fue una lesión a mi pierna, pero no...pero fue algo pasajero porque se pudo recuperar. Pero de ahí a que todo lo que yo he practicado la caminata de casi ocho horas entre un ir y venir cada semana me ha llegado a servir bastante porque he notado que mi salud se mantiene bien. Ahora último estoy practicando lo que es el Tai Chi y el yoga, que también ha influido bastante en mi persona, porque a veces hay etapas de la vida que uno se estresa o hay de a veces depresiones, pero esto me ha servido bastante para poder salir como a salir a flote y me da una gran

tranquilidad y me siento más... más tranquilo a pesar de las cosas que suceden en la vida. Entonces yo estimo que todas estas cosas como el yoga y otros aspectos que...como es la meditación, el termalismo, qué sé yo, es...es muy útil para la vida, para las personas. Entonces si, esto va en cuanto que vienes a un turismo de bienestar, se debe de dar más este ...más... más campañas en los centros de trabajo para que las personas puedan conocer esta nueva...esta nueva forma de turismo, porque va a ser muy provechoso para las... para todo un grupo de personas que saldrían así al campo no... porque estar en las ciudades no... uno no disipa sus problemas. Siempre los problemas van a estar ahí. En cambio, cuando está en el campo, es respirar un nuevo aire fresco, ver en la noche como cae las estrellas, ver en el día los cantos de los pajaritos a los... de los animales cuando pasan. Cuando uno camina y encuentra en el camino a los animales que están de carga...que se yo...o ver cómo las personas hacen su arado de tierra...muchas personas no lo conocen, ¿no? Y si uno mismo lo puede hacer, si te da la ocasión de hacer ese tipo de trabajos como un... como una distracción, qué sé yo, es mucho mejor, porque uno está pisando tierra y eso es lo más importante, porque sentir la tierra es lo mejor por el olor de tierra entre las manos. En las ciudades no se siente ver la tierra húmeda o respirarlo. Yo siento como que nuestro cuerpo se estuviera asimilando a lo que es, lo que somos no... tierra, porque como bien dicen no... de tierra hemos ... hemos sido hechos, ¿no? Entonces, si eso es así, bienvenido ese tipo de turismo de bienestar.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Eso fue un problema de trabajo. Entonces yo pensé que ya no iba a poder caminar, pero una vez que me recuperé me dijeron bastante que siempre realice caminatas. Entonces yo he tenido siempre esa...esas ganas de hacerlo e inclusive en las mismas ciudades lo aplico, porque a veces estoy por ejemplo en un lugar y camino una hora, dos horas, camino en las mismas ciudades y eso me ayuda bastante porque le doy flexibilidad no, a mi pierna que estuve mal en esos tiempos, como

también lo hacía en la sierra cuando mucho he caminado y eso me ha ayudado bastante para mi recuperación. Claro que la recuperación no fue hecha caminando solamente, sino que también tuve que hacer uso de la rehabilitación física, que es muy importante también en este tipo de...de lesiones. Pero entonces esto me ayuda bastante y yo siempre, ahora que estoy viviendo más en las ciudades, camino mucho yo, me gusta salir a...a distraerme no, haciendo uso del...de lo que es el caminar, ¿no? Claro que en la ciudad el caminar no, es el smog que se...que se produce por los carros, no te dan esa... posibilidad de respirar un aire fresco ¿no? Pero sí te ayuda bastante para lo que es este...la recuperación física, en este caso de la pierna, ¿no? Y así me siento tranquilo actualmente. Yo normal camino, me siento que estoy recuperado y físicamente también me siento, como decimos en mi grupo, me siento muy bien.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: La meditación y el deporte en si creo que ayudan a las personas que tienen diabetes

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Bueno, la pandemia pues, trajo un gran...una gran enfermedad no, que es la enfermedad de la introversión. Nos hemos vuelto muy introvertidos, pero también nos ha estresado no, porque estar encerrado. El ser humano pues es, yo pienso no, un cacique, como un animalito no, que requiere la libertad...la libertad de salir. Entonces, estar encerrado, como estar enjaulado, digamos así, en cuatro paredes, crea un problema de ansiedad y depresión, ¿no? Y bueno, el estrés

también no, porque muchos amigos han... se han ido con la pandemia y eso también produjo estrés y las depresiones, entonces eso ha conllevado a que uno, en el primer momento salir, como que daba miedo, ¿no? Pero después ya el estar en grupos... estar en grupo con los amigos, con los del trabajo y todo esto, confluye a que uno pueda ya desestresarse, dejar de lado las ansiedades y también la depresión. Porque ya en uno de los centros de esparcimiento uno... puede aplicar, digamos, aprender en tocar guitarra, aprender a dibujar y a pintar para poder aprender nuevas cosas que ayuden a disipar los problemas que todo ser humano tiene, ¿no? ... También se debe saber qué es lo que uno quiere en la vida, pues vivir más años, pero también hacer algo, no solamente vivir sin hacer nada ¿no?, porque así uno nos beneficiará su salud y podemos... nuestra mente estará en actividad, que es lo que domina al cuerpo, ¿no? Entonces, toda esto va a confluir en el mañana a mi persona, especialmente a que yo pueda aplicar estas nuevas... estas nuevas enseñanzas, porque a mí sí me gusta mucho. Me gusta estar en un lugar o en otro lugar. Últimamente, por ejemplo, estoy viajando mucho hacia el sur, hacia Nazca y tengo planeado también viajar a Mollendo y Arequipa para bien de mi salud.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Bueno, el Tai Chi y el yoga, como nos enseña la... nuestra instructora, es una actividad que mucho ayuda a la mente y también al cuerpo. ¿Por qué? Porque la parte física que hacemos no, es una parte física fuerte, pareciera como que estuviéramos meditando en movimiento. Movimiento que es contrario al yoga, ya que el yoga es una concentración sin movimiento. Nos ayuda bastante a que nuestro cuerpo, nuestro organismo, de acuerdo al tipo de movimiento que hacemos o sentimos como que algo está influyendo, ya sea nuestro corazón, ya sea nuestra mente, ya sea la parte del estómago o de nuestras extremidades no, se nota un cambio como una limpieza, como una purificación.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: El Tai Chi y cuando hacemos el yoga, es una meditación ya más mental, más concentrada, que también ayuda mucho porque podemos pensar en algo, como un lugar que tuviéramos... un lugar hermoso, un lugar así, libre, que nos ayuda a olvidarnos de todos los problemas que tenemos en la vida no, porque en la vida siempre hay problemas, eso nadie lo va a negar. Entonces el yoga, al meditar, al pensar en algo, un lugar no único que nos que nos llega a la mente, también nos purifica y nos limpia y nos mantiene con una gran tranquilidad. Entonces ambos, el Tai Chi, que es una meditación para mi concepto, una meditación en movimiento y el yoga, una meditación estática; pero en el yoga es algo más mental y el Tai Chi es más, es tanto mental como también físico orgánico.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 7. (Edgar Aponte Martínez). Respuesta: Cuando yo estaba trabajando en los tiempos de mi trabajo, como recalqué al comienzo, siempre yo he caminado en mi lugar de trabajo; me he ido, así como a las 06:00 am salía de mis... de mis... de mi lugar...de mi habitación, ¿no? Y caminaba tanto que volvía como a las 17:00 de la tarde. Lo hacía casi a la semana una vez, y esto me ha ayudado bastante, como también cuando estaba en...ya en mis tiempos de día libres también he viajado, me he ido a zona de...del Sur, que me ha ayudado bastante para... para poder de esa manera no, olvidar los problemas del centro de trabajo. Todo esto ayuda bastante porque cuando uno vuelve a trabajar al trabajo, uno se siente, como decir, fresco y tiene las energías para volver nuevamente a empezar a hacer sus labores que

corresponden. Ahora, pues estoy haciendo ya otro tipo de...de caminatas como en la capital, como también la zona que llevo a viajar, ¿no? Que es Ica y Nazca, porque también estaba en la zona Sierra, también del Sur, pero en la Sierra Sur es una zona donde estuve no, no había cómo ir a un lugar a otro porque era casi una zona muy desértica, digamos así. Lo que en cambio no, estuve en el norte sí, pues había ciudades cada... cada hora, pero caminando casi se encontraba casi a tres horas no, pero uno avanzaba y quería avanzar más allá, conocer nuevos puntos, nuevos lugares y eso te... te ayuda bastante para disipar los...los problemas que uno tenía en el centro de trabajo. Entonces así, yo he podido estar un buen...unos buenos años en zonas mineras que me han ayudado tanto en poder este... dejar de lado los problemas que en la vida suceden no, porque estas...estas acciones que yo hacía, me ayudaban bastante en poder tener una vida sana, una vida tranquila. Y así es como me siento actualmente.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 35min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 008	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 42	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 28/09/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 28/09/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Olga Lidia Hidalgo Gente	
Lugar de la entrevista: Centro de Trabajo	
Ocupación: Independiente	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Qué tal buenas noches. Bueno, si desglosamos el término más que todo turismo y bienestar, turismo sería conocer varios lugares, descubrir y bienestar sería más que todo enfocado en la salud de uno. Por lo tanto, sería viajar, conocer lugares para poder despejar y quitar el estrés que existe, por ejemplo, laboral.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Sería más que todo despejar la mente, aunque sea por horas o por días...mmm...reducir el estrés laboral como lo comenté este... unos minutos atrás en el... anterior pregunta o también, por ejemplo, sería pasar tiempo con la familia. Y reduciendo...sería más que todo este tener un poco de paz, nada más. (Actividades) sería dormir plenamente...mmm...sería más que caminar, conocer este paisaje es respirar aire puro. Lo que todos conocemos que, en la ciudad, en Lima no es posible.</p>	

Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Mmm...Sería más que todo, creo yo...el paisajismo... Porque sería como relacionado a la naturaleza para la mente poder despejarla... sería eso.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Y bueno, hoy en día yo no...no aplico en mi vida diaria la meditación, así que sería un algo nuevo para mí ¿no?... voy a investigar.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Entre los términos que me comentaste anteriormente, yo he practicado lo que es las caminatas...en qué término influyen...esa caminata sería...está relacionado más que todo hoy en día con el despejar la mente y reducir el estrés... ¿porque repito el término estrés? Porque es un término que está reflejado en todo tipo de edad, desde el niño al adulto y creo yo, que uno caminando y conversando y respirando y más que todo, reduciendo la bulla que existe en la ciudad, ayuda a tener una mejor reducción de estrés a nivel humano.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Creo yo que lo trataría como porcentaje... sería un 40% de manera individual y un 60% de manera grupal. ¿Por qué? Porque el ser humano tiene para su crecimiento y desarrollo. También que involucrar a más personas porque no se relacionarían, no conversan y uno conversando, interactuando, también reducimos y despejamos la mente con mayor capacidad.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Bueno no he pasado yo, por esos términos o por ese tipo de enfermedades. Pero si he tenido ya indicios de un estrés ya no tan normal entre comillas. Por lo cual, por recomendación me indicaron que es mejor despejar la mente, salir de lo cotidiano, de lo habitual. Y, por ejemplo, hace poco tuve un viaje ligero, un full day, a, por ejemplo, Churín con mi familia y me sirvió muchísimo. ¿Por qué? Porque de lunes a sábado trabajo. En mi caso, trabajo 07:00 a 17:00 de la tarde. Todo el día y mi mente está, por ejemplo, es mi salida, voy a mi casa. Supuestamente es que el trabajo se queda ahí, en la puerta del trabajo. Uno sale con su familia y la mente está despegándose. Pero es mentira porque vamos a casa y lamentablemente seguimos pensando en el trabajo y pensando qué vamos a hacer mañana o que hemos dejado. Por este, por avanzar o por hacer...así que cuando tuve ese viaje pequeño, ese full day, por ejemplo. aunque no creas tú, al estar en otro lugar, tu mente totalmente se desconecta. y es sorprendente porque en pocas horas o en un solo día se desconecta tu mente y cuando tienes, por ejemplo, un viaje más largo, el mismo cuerpo ve otro lugar, un diferente hábitat en sí y sirve para que tú te puedas relajar. Y es muy bueno...es muy bueno para que algunas personas también lo puedan aplicar.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Muy aparte de que yo me voy al trabajo, a mis salidas. Por ejemplo, este voy al gimnasio... Porque yo siento que como no puedo viajar de lunes a sábado. Ir a la gimnasia, despejar un poco la mente y también tengo un desgaste físico...cuando yo estaba trabajando ... en el gimnasio, a veces no me daba el tiempo para ir al gimnasio...así que a mi casa dejaba mis cosas, cenaba y dormir. Levantaba nuevamente a trabajar. Así que como que me volví un poco sedentario. Así que apliqué al gimnasio, estuve en el gimnasio, pero también sentí ese cansancio que ya no me daba fuerzas, por ejemplo, para hacer mi rutina, que era una simple rutina o sencilla rutina. Después, que tuve ese viaje que necesitaba por recomendaciones de familia. Sentí que mi cuerpo energéticamente se mejoró del uno al diez en un 7 a 8 y lo cual se vio reflejado también en mi rendimiento al hacer ms rutinas. Por lo cual es muy...lo recomiendo...La verdad es muy bueno porque el cuerpo se despeja. Y totalmente tú...tu energía, tu ánimo es otro por completo.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: uhmm...bueno teniendo en cuenta que la diabetes se ocasiona por muchos factores, podría decir que haciendo ejercicio podría mejorar a esas personas con esa condición.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Uy, bueno...ya que me ha tocado el término la pandemia. La pandemia fue un momento muy crucial en mí, porque ... porque, por ejemplo, ya que estamos en una entrevista personal. Yo dejé el trabajo porque era una persona con...con riesgo enfermarme. También por mi edad te puedes dar cuenta, fue un momento muy crítico de mi familia y mis hijos también se preocupaban por mí. Por lo que decidí salir, el trabajo a mi casa y el nivel de ansiedad del nivel de estrés se subió a 1,000% e iba de mi sala, mi cocina, de mi cocina de mi sala, de mi sala a mi cuarto y era así todo el rato. Me sentí ahogada, presionada; de ahí a hoy en día que comencé nuevamente con mi actividad de trabajar. Como te comenté en la anterior pregunta, yo esté...inicié el gimnasio. Mis hijos me decían, pero madre, ven mira, es una actividad que te puede despejar la mente, que te parece ir al gimnasio un rato y también tener, así como un desgaste mental o un desgaste físico y me animé, me inscribí y comencé con el gimnasio, hacer este... baile. Primero comencé con el baile y como te comentaba, que eso ahí también despejó muchísimo, muchísimo mi mente, mi estado de ánimo, porque era totalmente cansado, me aburría todo, todo me irritaba. Por eso que es muy bueno que como dice la frase, la mente domina el cuerpo y es muy cierto.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Bueno, La verdad es que me ha ayudado muchísimo porque me siento menos irritada, menos ansiosa, con más ánimo, más energía. Ya te puedo entrar una conversación más larga de un minuto, porque antes sentía un cansancio, como que todo me irritaba y no tenía ganas de hablar, ya solamente dormir; llegaba a mi casa a dormir, levantaba trabajar y a casa a dormir y así no vi a mis hijos, no veía ni conversaba con ellos...se preguntaban, ¿Por qué mamá me grita... que tendrá? Pero no aplicando ya, los viajes mensuales se le podría decir, como que me despejo, me desconecto, respiro la naturaleza que es sumamente satisfactoria, la verdad. Lo recomiendo muchísimo más ahora en mi edad que...que aunque no crea en la edad, también enfoca mucho su actividad diaria. Y por mí, salí a

viajar cada fin de semana; viajar, salir con mis hijos, disfrutar o también caminar sola en ciertas partes para también yo conectarme con mí misma y también con lo que pensar y decir qué estoy haciendo y que...que quiero también hacer mañana en el futuro.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Salir y caminar, cambian de aires y despejarse ayuda a uno a sentirse en paz desde el interior, siente esa sensación de estar libre al menos un poco.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 8. (Olga Lidia Hidalgo Gente). Respuesta: Si, por ejemplo, me he ido a Ica, me he ido a Santa Rosa de Quives, a Churín y a Chancay. Por ejemplo, también fui a un... en un fin de semana a Ancash y así trato de ver donde más irme, donde más descubrir porque no me gusta también como que un solo lugar ir. Me gusta también buscar otros lugares, descubrir más cosas, más aventuras que me pueden para el destino. Además, tengo pensado embarcarme y ese tiempo ir por ejemplo a Arequipa, que es la ciudad de mi papá, que le gusta el viajar ahí, le gustaba viajar ahí, mejor dicho. Y también a Piura, las playas, entre el campo y la playa. Me gusta, es verdad, más el campo, pero me llama mucho la atención porque tengo amigas y colegas que han ido por ahí que dicen que es bonito y como usted sabe, uno que te comenta una cosa, otra cosa te llama la atención y me gustaría dejar por ahí.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 25min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 009	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 35	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 10/10/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 13/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Sheyla Chumpitaz	
Lugar de la entrevista: Calle - Los Olivos	
Ocupación: Publicista	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Bueno lo relaciono con realizar viajes con la finalidad de mejorar mi salud, para tener una mejor oxigenación, estar tranquila conmigo misma, despejar la mente.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Nunca he realizado un viaje de bienestar, pero, si en los viajes recreacionales que he realizado, si me he relajado, practicando las caminatas, canotaje, etc.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?</p>	

Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Yo prefiero en la naturaleza, despejas tu mente, ayuda a tener una mejor oxigenación libre de la contaminación de la ciudad y de los ruidos.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Practicar meditación me beneficia bastante, me ayuda a estar calmada, desestresada, me permite conectarme conmigo misma.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Bueno en lo físico y mentalmente, más que todo en eso. Mi abuelito era una de las personas que les gustaba caminar, y eso se me quedó como costumbre, al realizar un viaje practico las caminatas en la naturaleza.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Grupal, porque así me distraigo, salgo de la rutina, despejo la mente, como yo trabajo de manera independiente es muy agobiante.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el

yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Si, claro sobre todo a las personas que padecen de diabetes, colesterol, hipertensos, les ayuda bastante.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Que no me agito tanto al caminar, tengo una mejor resistencia y no me canso mucho.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 9 (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Yo creo que el caminar, trotar mejora su oxigenación, en vez de tomar gaseosa, tomar agua.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: por mi parte realizamos reuniones, compartimos, nos vamos de paseo, hacemos juegos dinámicos para conectarnos con la familia y pasarla bonito.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Pues ayudan mucho, sobre todo a escaparse de los problemas diarios que pueden tener, te desconectas de todo el estrés acumulado.

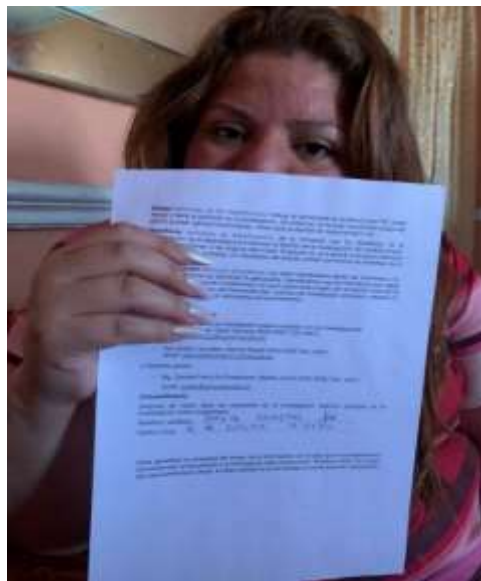
Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Por mi parte, me ayuda bastante, me brinda tranquilidad, me relaja un poco de los problemas y me desestresa.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitado y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 9. (Sheyla Chumpitaz). Respuesta: Bueno la pandemia fue un momento muy doloroso, perdí a mi abuela y a raíz de eso las defensas de mi tío y mi mamá bajaron, su satisfacción emocional, su dependencia emocional estaba muy bajo, y contagiaron, mi mamá estuvo en UCI. Después de eso, decidimos viajar para distraernos.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 010	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 42	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 12/10/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 13/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Evelyn Medina	
Lugar de la entrevista: Casa - Los Olivos	
Ocupación: Ama de casa	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Para mi turismo es realizar viajes y bienestar su mismo nombre lo dice, bienestar propio, físico, mental. Entonces sería realizar viajes para desconectarse, y para realizar actividades para mejorar el bienestar de uno.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Distraerme, pasear con la familia, salir del estrés acumulado y respirar otros aires.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?</p> <p>Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Bueno creo que me beneficiaría estar en la naturaleza, pero eso viajar constante no se puede por</p>	

mis pequeños, por eso estoy en la ciudad, voy a sauna es bueno para la salud del ser humano.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Bueno... tranquilidad, porque, aunque no creas la ciudad es estresante por la bulla, en mi caso mis padres viven en el callao y se escucha bastante el avión, el tren y es muy estresante.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: los retiros espirituales, las caminatas, me siento tranquila despejada, desestresada totalmente y con buen ánimo.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Bueno de preferencia sola, pero cuando uno tiene familia que se puede hacer.... jajajaja

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Si, ayuda a prevenir, el estrés y la ansiedad por ejemplo yo soy una persona diabética y es muy rápido

estresarme con la familia tan numerosa que tengo, pero a mí personalmente, me ayuda a estar tranquila, a no estar estresada.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Bueno antes si me sentía cansada por la misma enfermedad, pero después de estos viajes que he realizado me siento activa, con energía.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Caminar, despejar la mente, me gusta estar con amistades y practicar eso de la risoterapia me destreza y eso ayuda bastante.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Bueno no soy tanto de reuniones, pero de vez en cuando me junto con. amistades de años para tomar desayuno y distraerme de los problemas.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Bueno, al caminar despejo mi mente como lo mencione anteriormente y me brinda tranquilidad.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Bueno me han ayudado bastante en estar tranquila, en mejorar mi estado emocional y poder controlar mi carácter.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitado y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 10. (Evelyn Medina). Respuesta: Si me sentí relajada, desestresada, he viajado a Pisco y a Trujillo, realicé la verbena que es de la familia, salí a caminar con mis familiares a campo abierto.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20 min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 011	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 49	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 12/10/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 14/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Rosa Medina	
Lugar de la entrevista: Centro de trabajo – Los Olivos	
Ocupación: Abogada	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: Realizar viajes para que puedas estar satisfecho contigo mismo, para mejorar tu satisfacción emocional y conectar con la naturaleza.</p>	
<p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: Trabajo, familia, salud, ocio...caminar, canotaje, trotar, entre otros.</p>	
<p>Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?</p> <p>Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: la naturaleza, porque es respirar aire puro sin contaminación y brinda tranquilidad.</p>	

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: Tranquilidad, aliviada de los problemas, desestresada.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: Bueno a mi papá le gusta caminar bastante, se despeja la mente, me olvido de los problemas por un momento.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: En familia, para conectarnos fortalecer la comunicación. Unión, entre otros. Se disfruta mejor, se comparte mejor.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: El estrés, me han recomendado caminar bastante para distraerme, despejar la mente.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: Pues antes me cansaba al realizar caminatas ejercicios, pero ahora aguanto un poquito más .. jaja

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: Caminatas, retiros, sobre todo caminar para poder hacer ejercicios y poder transformar esos hábitos de tomar agua y no gaseosa.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: Salir a compartir con mi familia, desestresada, tranquila, feliz.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: Despejando mi mente, desestresarme, realizando pequeñas salidas me hacen sentir mejor.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 11. (Rosa Medina). Respuesta: Me siento satisfecha viajando con la familia, realizando actividades como caminatas reuniones retiros....

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitado y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 11. (Rosa Medina) Si, Trujillo y Pisco, relajada, feliz de compartir con la familia después de tiempo que no veía a mis seres queridos.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista:20 min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 012	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 45	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 12/10/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 15/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Marco Loayza Navarro	
Lugar de la entrevista: Casa – Los Olivos	
Ocupación: Chofer	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?</p> <p>Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Al escuchar Turismo pienso en viaje y bienestar, es decir olvidar los problemas (desestresarme)</p>	
<p>Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?</p> <p>Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Para conocer lugares y poder liberarme de los problemas...camping, actividades extremas o caminatas, para poder liberar la carga emocional o física que acumuló por mi día a día.</p>	
<p>Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?</p> <p>Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Natural, porque puedo ir con mis hijos.</p>	

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Relajación, despejar la mente y pensar de manera positiva, olvidar los problemas.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Los viajes que realizamos a Pisco, estar con la familia.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Individual, porque necesito mi tiempo solo y despreocuparse de todo.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Aún no, recién inicie en lo que viene hacer estas actividades, y aún no, pero si he notado que me desestresa estas actividades.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Con relación a las caminatas y viajes familiares, me agitaba mucho, por los nuevos ambientes a los que visita, pero gracias a estas actividades ha mejorado mi resistencia y ya no me agitó tanto.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Caminar, correr, trotar y respirar aire puro.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Realizó fiestas, paseos recreacionales, y esto me hace sentir tranquilo, crea un ambiente agradable.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: pues me brinda tranquilidad, en realidad es un alivio para mi viajar y despejar mi mente sobre todo del estrés que tengo acumulado.

Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: me ayudan creando una mejor conexión conmigo mismo, autoconfianza.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 12. (Marco Loayza Navarro). Respuesta: Aún no, pero, sí me gustaría realizar este viaje porque realmente lo necesito, porque estoy demasiado estresado, me gustaría visitar la Naturaleza, la selva, el campo. Y me gustaría practicar actividades extremas o también el camping.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20 min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 013	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 49	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 12/10/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 15/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Guillermina Huapaya	
Lugar de la entrevista: Los Olivos	
Ocupación: Cocinera	
Transcripción:	
Entrevistador: Pregunta 1. Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?	
Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Bueno seria realizar viajes por un bienestar propio, primero ver en qué me beneficia el destino al que iré, si es recomendable para mi salud sobre todo porque sufro de obesidad.	
Entrevistador: Pregunta 2. Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?	
Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Soy de las personas que me encanta cocinar y sobre todo viajar para conocer mejor la gastronomía peruana, también considero que otra motivación son mis hijos realizar viajes en familia para mejorar la educación, comunicación y todo.	

Entrevistador: Pregunta 3. Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya) respuesta: Bueno mil veces la naturaleza, es otro ambiente definitivamente brinda tranquilidad estar en ese ambiente sin contaminación.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Pues, es una muy buena técnica de relajación, brinda conexión propia, olvidarte un poco de los problemas cotidianos.

Entrevistador: Pregunta 5. Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Pues más que todo las caminatas, y para fiestas realizamos full day familiares son tradiciones de mi familia y nos desconectamos por completo de la tecnología.

Entrevistador: Pregunta 6. ¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Pues en grupo, porque familia es todo bonito, compartir con mis hijos, cocinarles, lo paso muy bonito.

Entrevistador: Pregunta 7. Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Si, sobre todo yo soy una persona con obesidad y me recomiendan hacer ejercicios, caminar.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Después de realizar estos viajes, ha mejorado mi resistencia de la forma que tengo una mejor oxigenación.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Hacer caminatas, correr, comer saludable, viajar a destinos de turismo preventivo, donde puedan conectarse con uno y olvidar los problemas, sobre todo para que no te consuma.

Entrevistador: Pregunta 10. Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Si, yo fui víctima de esa enfermedad, estuve entre la vida y la muerte. Dejando ese tema doloroso para

mí de lado, hoy por hoy estoy agradecida por mi oportunidad de vida, salgo con mi familia, con mis hijos.

Entrevistador: Pregunta 11. ¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: mejora bastante, porque se distraen salen de su rutina diaria, conocen nuevo ambiente, despejan su mente.

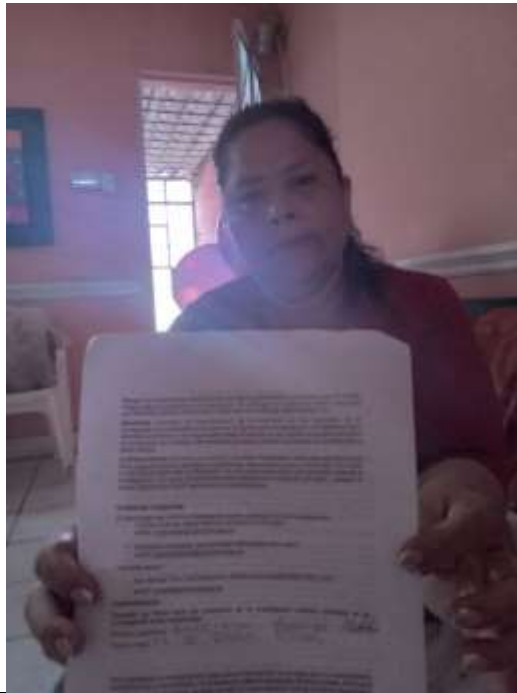
Entrevistador: Pregunta 12. ¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Conociendo, saliendo de la zona de confort de las personas ya que a diferencia de cuando uno está en la ciudad, siempre intenta evadir momentos negativos con el estrés mirando pelis y cosas así sobre lugares más tranquilos, pero yendo a esos lugares tranquilos creo que uno se sentiría más tranquilo y aliviado de puede interactuar con todo eso creo.

Entrevistador: Pregunta 13. ¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de desconexión realizó?

Entrevistado 13. (Guillermina Huapaya). Respuesta: Si por supuesto, Chiclayo, Cañete, Talara, después del viaje feliz de reencontrarme con amistades que no veía hace buen tiempo.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20 min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 014	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 42	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 03/10/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 05/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Diana Carrillo Olazo	
Lugar de la entrevista: Centro de Trabajo	
Ocupación: Psicóloga Clínica N° 6730	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 8: Teniendo en cuenta que en nuestro país hay varios centros de retiros espirituales, yoga, etc. que generan grandes beneficios en la población, ¿qué beneficios le genera a la sociedad el realizar actividades lúdicas, recreativas y holísticas en su satisfacción emocional y autoestima?</p> <p>Entrevistado 14. (Diana Carrillo Olazo). Respuesta: Bueno, estas...estas actividades lúdicas, eh...son muy importantes para toda persona humana y para toda...para toda clase de edad, tanto para niños, para jóvenes, para adultos. Porque estas actividades relajan el cuerpo, la mente y sobre todo, también ayudan a desestresarse un poco los problemas que constantemente se están suscitando en...en nuestro país.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 9: La OMS después de la pandemia ha reconocido los altos índices de estrés en la población, para usted, ¿cuáles son los beneficios que les brinda las actividades de meditación, técnicas de mindfulness y el yoga, para reducir el estrés?</p>	

Entrevistado 14. (Diana Carrillo Olazo). Respuesta: Son muy importantes estas técnicas porque van directamente asociadas no, con la psicología y la mente humana, porque la mayoría de personas ha quedado muy afectada después de la pandemia. No solamente niños, jóvenes y adultos. Ha habido muchos fallecimientos de personas muy importantes en el núcleo familiar. Y entonces, para poder volver a recuperar ese núcleo, o esa familia o esos...esos lazos, esos vínculos ha sido muy difícil. Y a través de estas técnicas del mindfulness o del yoga o lo espiritual, hemos podido llegar mucho a la profundidad de las mentes de estas personas y sanar o...sanar esas heridas, o esos duelos de estas personas tan queridas no, para cada familia.

Entrevistador: Pregunta 10: Teniendo en cuenta la situación en la que quedó la sociedad después de pandemia emocional y mentalmente hablando, para usted, ¿qué actividades se deben poner en práctica para generar relaciones interpersonales? ¿Qué destinos recomendaría, para ponerlos en práctica?

Entrevistado 14. (Diana Carrillo Olazo). Respuesta: Las actividades lúdicas y holísticas son muy importante para establecer nuevas habilidades sociales, sobre todo en los niños, que quedaron también muy estresados o niños que a veces tienen padecimientos de espectro, autismo o de TDH. Eh...es importante que estos niños y adultos alrededor eh, que hagan actividades ...eh... para la motricidad fina, motricidad gruesa, actividades lúdicas no, para que desarrollen la inteligencia como son eh... el ajedrez, el ludo eh...bloques lógicos. Eso para lo que son infantes y para los que son ya adolescentes o este...jóvenes, es muy importante los talleres de habilidades sociales donde van a ver este...cómo la autoestima que está a veces muy baja, puede...puede estimular, se puede fortalecer sabiendo cuáles son... cuáles son sus debilidades y bajando un poco el estrés y la ansiedad que la mayoría de adolescente y adultos, en este tiempo, están sufriendo hasta de depresión también.

(Destinos) Los destinos turísticos, al menos aquí en el Perú, tenemos muchos en los que la naturaleza influye y da un gran mmm...un gran escenario para las personas que necesitan tranquilidad y paz espiritual, ¿no? Eh...todo lo que es

la selva no, todo lo que es natural...este las playas: Máncora, Piura no, Colán...eh...todo lo que es el Norte, el Sur. Y bueno, nosotros tenemos... tenemos la ventaja ante cualquier otro país, que tenemos Costa, Sierra y Selva, ¿no? Así que estos lugares turísticos y naturales para nosotros, primero como se dice, se empieza por casa. Conozcan todo lo rico y todo lo... lo maravilloso y bello que tiene nuestro país, hasta los animales, las plantas. Empiecen a ver todo lo que está a nuestro alrededor, que a veces no...no...no lo vemos pero que nos brinda muchos beneficios a nuestra salud mental.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 20 min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 015	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 38	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 05/10/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 05/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Benjamín Ramón Paquirachi	
Lugar de la entrevista: Centro Laboral	
Ocupación: Profesor de deporte	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 5: ¿Cuáles son los beneficios que brindan las actividades lúdico y recreativas (termalismo, deporte, talasoterapia, etc.) en la salud física de las personas que las ponen en práctica?</p> <p>Entrevistado 15. (Benjamín Ramón Paquirachi). Respuesta: En lo peculiar cuando nosotros practicamos un deporte, en este caso estamos hablando del yoga, es para mantener la mentalidad tranquila y la conciencia bastante calmada. El yoga te sirve para meditar mucho, sobre todo cuando estamos en decadencia de...de sufrir ansiedad.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 6: Según sus experiencias profesional en el área, ¿considera que el yoga, retiros espirituales, meditación, etc. tienen muchos beneficios preventivos ante las enfermedades crónicas? ¿Cuáles son esos beneficios?</p> <p>Entrevistado 15. (Benjamín Ramón Paquirachi). Respuesta: Los beneficios son para que el cuerpo se mantenga estable y no inestable en un momento determinado de...de competitividad, en el que el cuerpo se tiene que mantener</p>	

en movimiento constante excepto en la hora de reposo. Si el cuerpo no está en movimiento constante, se mantiene en un determinado momento neutral y puede causar enfermedades.

Entrevistador: Pregunta 7: ¿De qué manera considera que las actividades como: el yoga, retiros espirituales, meditación, ¿sirven para aumentar los niveles de resistencia muscular y la flexibilidad de las personas?

Entrevistado 15. (Benjamín Ramón Paquirachi). Respuesta: El yoga te permite articular no, tanto ...simplemente los huesos y estirar también los músculos que se... que se mantienen contraídos por los hábitos y rutinas diarias. El yoga te permite manejar ese estímulo para poder mantener el cuerpo también en movimiento y así no se puede...o enfermarnos o sufrir de alguna lesión en el momento de hacer deportes.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista:15 min

TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS	
N° de Entrevista: 016	
Nombre de los entrevistadores/ investigadores:	
<ul style="list-style-type: none"> • Chávez Pascual, Hayla Xiomara • Hernández Gonzales, Sandra Nayeli 	
Edad: 39	
Nombre de la población:	Fecha de la entrevista: 08/10/23
Ciudadanos de Los Olivos	Fecha de llenado de ficha: 08/10/23
Tema: Turismo de Bienestar	
Informante/ Entrevistado: Ingrid Saldarriaga Martínez	
Lugar de la entrevista: Centro Laboral	
Ocupación: Gerente de AA. VV	
Transcripción:	
<p>Entrevistador: Pregunta 1: Con base en sus experiencias y formación, ¿cómo definiría al turismo de bienestar?</p> <p>Entrevistado 16. (Ingrid Saldarriaga Martínez). Respuesta: El turismo de bienestar lo escribo bastante creativo, de salud y a eso le sumamos que...que es también tanto medicina para el cuerpo como para la mente, ¿no? Qué es lo que hoy en día se está poniendo de moda.</p> <p>Entrevistador: Pregunta 2: Según su opinión, ¿cuáles son los beneficios principales que ofrece el turismo de bienestar lúdico y recreativo en las personas que lo realizan?</p> <p>Entrevistado 16. (Ingrid Saldarriaga Martínez). Respuesta: Y si los pasajeros que responden...que aceptan a esta clase de turismo lo que buscan es eso, sanar. Este...beneficio que se le da es, además de recreativo, es una mezcla de...de recreativo con salud, salud y bienestar.</p>	

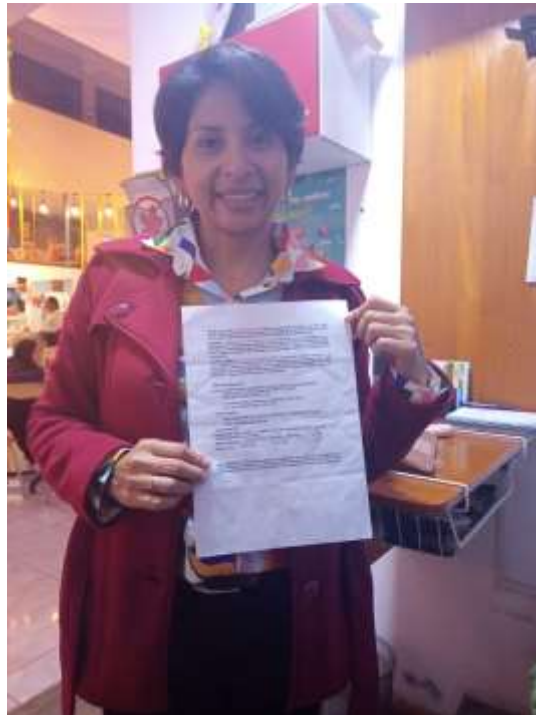
Entrevistador: Pregunta 3: ¿Cuáles serían los destinos en lo que usted considera que tienen potencial para poder desarrollar las actividades del turismo de bienestar holístico?

Entrevistado 16. (Ingrid Saldarriaga Martínez). Respuesta: Las tres regiones que tiene el Perú son... están... super... super...nos ayuda para...para difundir esa clase de turismo, tanto en la costa con la playa en particular. Por ejemplo, el yoga en la playa, que es algo que me encantó. La experiencia la repetiría mil veces. La sierra, que tiene hermosos campos verdes. También he hecho este tipo de turismo así en la tierra, que es hermoso. Y en la selva que ahí nos ayuda mucho...el campo, lo verde...más los...nos ayudan nuestra flora, nuestra fauna, que es una mezcla hermosa y para bien.

Entrevistador: Pregunta 4: Según su opinión, ¿Qué estrategias considera usted que se deberían considerar para que el turismo de bienestar holístico tenga un desarrollo en el Perú?

Entrevistado 16. (Ingrid Saldarriaga Martínez). Respuesta: Aquí se puede hacer una alianza estratégica muy bien con los psicólogos. El tema de psicología, que ellos conocen muy bien los patrones de, por ejemplo, algún grupo que se puede hacer. La acupuntura, que también es...es una medicina súper. Ahora la...la buscan...este es muy...muy conocida también. Eso sería también una manera de...de alianza para...para tener...eh...mayor auge, no... mayor demanda, acupuntura...la medicina natural como la homeopatía, que también es medicina alternativa y natural eh...estas...este tipo de...de medicina que nos ayuda básicamente a calmar la mente...son minutos de recreación, son minutos de meditación, son minutos de relajación, eh...también las zonas de saunas, de baños termales. Eso complementaría muy bien este...este tipo de turismo de bienestar.

Evidencia Fotográfica:



Duración de entrevista: 15min

ANEXO 8. MATRIZ DE CODIFICACIÓN DE LAS CATEGORÍAS

UNIDAD TEMÁTICA	CATEGORÍAS	INSTRUMENTO	N° DE PREGUNTAS	PREGUNTAS	CÓDIGOS
TURISMO DE BIENESTAR	LÚDICO Y RECREATIVO	GENERACIÓN MILLENIAL	1	Si usted escucha el término Turismo de Bienestar, ¿qué es lo primero que usted pensaría?	Beneficioso, salud, salud física y mental, actividades para desestresar, lugar de relajamiento, viajes, sanar estrés, bienestar propio, físico, mental y conexión con la naturaleza
			2	Para usted, ¿cuáles son las motivaciones principales que lo impulsan a realizar un viaje?, ¿cuáles son las actividades que le gusta realizar?	Necesidad de relajación, salir de la rutina, caminatas, familia, despejar mente y alma, vacaciones, salir a pasear en familia, conocer lugares, disfrutar del paisaje, calma, lugares de tranquilidad, tiempo de calidad, cultura, folclor de la zona, disipar tensiones, depresiones, ansiedad, estrés, preocupaciones, capo, playas, paisajes, paz y carga emocional.
			3	Entre asistir a centros de termalismo en un destino de naturaleza y en la ciudad, ¿cuál considera que le brinda mayor beneficio? ¿Por qué?	Cansancio de la ciudad, preferencia por la naturaleza, respirar aire puro, libre de contaminación, desconectarnos de la tecnología, naturaleza pura, mayor distracción, sensación de bienestar con uno mismo y minerales beneficiosos.
		PROFESIONAL TURISMO	4	Con base en sus experiencias y formación, ¿cómo definiría al turismo de bienestar?	Creativo, salud, medicina, mente, cuerpo y tendencia
			5	Según su opinión, ¿cuáles son los beneficios principales que ofrece el turismo de bienestar lúdico y recreativo en las personas que lo realizan?	Sanar, beneficios recreativos y de bienestar
	HOLÍSTICO	GENERACIÓN MILLENIAL	6	¿Qué opina acerca de realizar meditación y utilizar las técnicas Mindfulness en espacios naturales? ¿Qué beneficios le trajo a su mente, espíritu y cuerpo?	Tranquilidad, relajación, estrés, disfrutar de la vista, rutina, amigos, salir al campo, emoción, tai chi, mente fresca, unión de cuerpo, mente y felicidad,
			7	Se conoce que nuestros antepasados tenían basto conocimiento sobre como conectar su alma, cuerpo y mente mediante sus tradiciones indígenas, como: retiros espirituales, caminatas de conexión con la naturaleza, festividades de pago a la tierra, etc. ¿de qué manera usted consideraría que las tradiciones indígenas influyen en sus hábitos luego de practicarlas?	Ayuda en la reflexión, contribuye a la meditación, costumbres de antepasados, beneficio físico, aplicarlos al bienestar, actividades de conexión con el ser interior, tradición, alimentar el alma, amor a la naturaleza y legado para generaciones,
			8	¿Prefiere usted realizar actividades a campo abierto de manera individual o prefiere usted realizarlas de manera grupal?, ¿Por qué?	Familia, amigos, hijos, grupo, compañía, sentirse único, individual, ritmo calmado, concentración, campo, meditar a solas, satisfacción, valorar la naturaleza y beneficio interior,
		PROFESIONAL TURISMO	9	¿Cuáles serían los destinos en lo que usted considera que tienen potencial para poder desarrollar las actividades del turismo de bienestar holístico?	Playa, campos verdes y regiones del Perú
			10	Según su opinión, ¿Qué estrategias considera usted que se deberían considerar para que el turismo de bienestar holístico tenga un desarrollo en el Perú?	Alianza con los psicólogos, patrones de comportamiento, medicina natural, medicina alternativa, recreación, relajación y meditación.
SALUD	FÍSICA	GENERACIÓN MILLENIAL	11	Hoy en día se habla de un turismo de salud preventivo, es decir, el Turismo de Bienestar, ¿considera usted que este tipo de turismo, en donde se realiza el termalismo, la talasoterapia, el yoga, etc. le ha beneficiado prevenir enfermedades crónicas? ¿De qué manera?	Evita contraer enfermedades crónicas, estrés, diabetes, depresión, viajes para divertirse y recrearse, bajar defensas, previene, natural, actividades preventivas, lo natural es medicinal, caminatas, influencia positiva y salir de la rutina,
			12	¿Qué cambios considera que ha tenido su resistencia muscular y su flexibilidad después de haber realizado actividades de turismo de bienestar?	Fortalece la mente y cuerpo, tranquilidad, relajación, conexión con la naturaleza, mejor resistencia, practicar caminatas, cuerpo relajado, flexibilidad muscular, mejora físicamente, aire libre, bienestar físico y recargarse de energías.
			13	¿Qué actividades del turismo de bienestar considera usted que contribuyen a transformar los hábitos de personas con diabetes?	Técnicas del Mindfulness, comer saludable, caminatas en la naturaleza, deportes, meditación, yoga, trotar, retiros y ayuda a tener una mejor vida
		PROFESIONAL DEPORTE	14	¿Cuáles son los beneficios que brindan las actividades lúdico y recreativas (termalismo, deporte, talasoterapia, etc.) en la salud física de las personas que las ponen en práctica?	Tranquilidad, conciencia calmada y previene la ansiedad
			15	Según su experiencia profesional en el área, ¿considera que el yoga, retiros espirituales, meditación, etc. tienen muchos beneficios preventivos ante las enfermedades crónicas? ¿Cuáles son esos beneficios?	Cuerpo estable, movimiento y prevenir enfermedades
			16	¿De qué manera considera que las actividades como: el yoga, retiros espirituales, meditación, ¿sirven para aumentar los niveles de resistencia muscular y la flexibilidad de las personas?	Articular huesos, estirar músculos, estimular cuerpo, previene lesiones y/o enfermedades.
	GENERACIÓN MILLENIAL	17	Es de conocimiento global toda la situación que se vivió durante la pandemia, en donde toda la población tuvo que mantenerse resguardada en sus domicilios por mucho tiempo, dejando ciertos índices de problemas emocionales y/o mentales, por lo que hoy en día, ¿usted qué actividad realiza para mejorar sus relaciones interpersonales? ¿Cómo le ha hecho sentir?	Viajar, eventos, cumpleaños, familiares, deporte con amigos, sentir tranquilidad, reduce el estrés y mantener la mente despejada.	
		18	¿De qué manera considera que las actividades de turismo de bienestar mejoran su estado emocional?	Menor irritabilidad, menos ansiosa, tranquilidad, mente despejada y desestresada.	
		19	¿De qué manera las actividades del Turismo de Bienestar le han ayudado a tener altos índices de satisfacción emocional?	Mejor conexión, autoconfianza, tranquilidad, autocontrol de carácter y relajación.	

	MENTAL	20	¿Usted, alguna vez ha realizado un viaje para poder desconectarse de sus problemas, del trabajo, del estrés diario?, (no) ¿y le gustaría practicarlo en algún momento? ¿Cuáles son los lugares que le gustaría visitar para poder realizar actividades de desconexión? (si) ¿Cómo se sintió mentalmente después del viaje? ¿Cuáles son los lugares que ha visitar y qué actividades de	Mentalmente tranquilo, relajado, estable, Trujillo, Pisco, Canta, Churín, Chancay, Ica, Nazca, Chiclayo, caminatas y canotaje.
		PROFESIONAL PSICOLOGÍA	21	Teniendo en cuenta que en nuestro país hay varios centros de retiros espirituales, yoga, etc. que generan grandes beneficios en la población, ¿qué beneficios le genera a la sociedad el realizar actividades lúdicas, recreativas y holísticas en su satisfacción emocional y autoestima?
	22	La OMS después de la pandemia ha reconocido los altos índices de estrés en la población, para usted, ¿cuáles son los beneficios que les brinda las actividades de meditación, técnicas de mindfulness y el yoga, para reducir el estrés?	Técnicas del mindfulness, yoga, ayuda a reducir el estrés, brinda beneficios, tranquila y mente estable.	
	23	Teniendo en cuenta la situación en la que quedó la sociedad después de pandemia emocional y mentalmente hablando, para usted, ¿qué actividades se deben poner en práctica para generar relaciones interpersonales? ¿Qué destinos recomendaría, para ponerlos en práctica?	Lúdicas, holísticas, motricidad fina, habilidades sociales, destino, Mancora, Piura	

ANEXO 9.**FICHA DE EVALUACIÓN DE LOS PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN**

RESOLUCIÓN DE VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN N°276-2022-VI-UCV

Título de la Tesis : Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023

Autor/es:

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara (0000-0003-1347-2691)
- Hernández Gonzales, Sandra Nayeli (0000-0002-7821-7897)

Lugar de desarrollo del proyecto:

- Lima, Perú

Criterios de evaluación	Alto	Medio	Bajo	No precisa
I. Criterios metodológicos				
1. El proyecto cumple con el esquema establecido en la guía de productos de investigación.	Cumple totalmente	----	No cumple	-----.
2. Establece claramente la población/participantes de la investigación.	La población/participantes están claramente establecidos	----	La población/participantes no están claramente establecidos	-----
II. Criterios éticos				
1. El proyecto cuenta con los principios éticos establecidos la RCU N° 0470-2022/UCV (Código de Ética en Investigación)	Los aspectos éticos están claramente establecidos	----	Los aspectos éticos no están claramente establecidos	-----
2. El proyecto cuenta con el porcentaje de similitud de Turnitin establecido por la UCV	El proyecto cumple con el porcentaje de similitud de Turnitin		El proyecto no cumple con el porcentaje de similitud de Turnitin	
3. Cuenta con documento de autorización de la empresa o institución (Anexo 6 Directiva de Investigación RVI N° 066-2023-VI-UCV).	Cuenta con documento debidamente suscrito	----	No cuenta con documento debidamente suscrito	No es necesario
4. Ha incluido el ítem del consentimiento informado en el instrumento de recojo de datos.	Ha incluido el ítem	----	No ha incluido el ítem	-----

Presidente

Vicepresidente

Vocal 1

Vocal 2

ANEXO 10.

DICTAMEN DEL COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

RESOLUCIÓN DE VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN N°276-2022-VI-UCV

El que suscribe, presidente del Comité de Ética en Investigación de la Escuela Profesional de Administración, deja constancia que la Tesis titulada “**Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023**”, presentado por los autores **Chávez Pascual, Hayla Xiomara y Hernández Gonzales, Sandra Nayeli**; ha sido evaluado, determinándose que la continuidad del proyecto de investigación cuenta con un dictamen: favorable¹ (X) observado () desfavorable ().

14, de diciembre de 2023

Presidente del Comité de Ética en Investigación
Administración en Turismo y Hotelería, Economía, Marketing y Dirección de
Empresas y Negocios Internacionales

C/c

- Srta. **Chávez Pascual, Hayla Xiomara**, investigadora.
- Srta. **Hernández Gonzales, Sandra Nayeli**, investigadora.

¹ *El dictamen favorable tendrá validez en función a la vigencia del proyecto.*

ANEXO 12. FICHA DE REVISIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA

Ficha de revisión de proyectos de investigación del Comité de Ética en Investigación de la Escuela de Economía, Negocios Internacionales, Administración en Turismo y Hotelería y Marketing y Dirección de Empresas

Título de la Tesis: Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023

Autor(es):

- Chávez Pascual, Hayla Xiomara
- Hernández Gonzales, Sandra Nayeli

Especialidad del autor principal del proyecto:

Programa: Administración en Turismo y Hotelería

Otro(s) autor(es) del proyecto:

Lugar de desarrollo del proyecto (ciudad, país): Los Olivos, Perú

Código de revisión del proyecto:

Correo electrónico del autor de correspondencia/docente asesor: mdefri@ucvvirtual.edu.pe

N.º	Criterios de evaluación	Cumple	No cumple	No corresponde
I. Criterios metodológicos				
1	El título de investigación va acorde a las líneas de investigación del programa de estudios.			
2	Menciona el tamaño de la población, muestra y muestreo/ escenario de estudio, participantes y unidad de análisis/ criterios de inclusión y exclusión, si corresponde.			
3	Presenta la ficha técnica de validación e instrumento, si corresponde.			
4	Evidencia la validación de instrumentos respetando lo establecido en la Guía de elaboración de trabajos conducentes a grados y títulos (Resolución de Vicerrectorado de Investigación N.º 062-2023-VI-UCV, según Anexo 2 Evaluación de juicio de expertos), si corresponde.			
5	Evidencia la confiabilidad del(los) instrumento(s), si corresponde.			
II. Criterios éticos				
6	Las citas y referencias van acorde a las normas APA 7ma edición.			

- 7 El proyecto cuenta con documento de autorización de la empresa o institución (Anexo 6 Directiva de Investigación RVI N° 066-2023-VI-UCV)., si corresponde.
-
- 8 El proyecto cumple con las normas éticas para el desarrollo de la investigación establecidos en la RCU N° 0470-2022/UCV (Código de Ética en Investigación).
-
- 9 Ha incluido el ítem del consentimiento informado en el instrumento de recojo de datos, si corresponde.
-

Nota: Se considera como APTO, si el proyecto cumple con todos los criterios de revisión que correspondan.

14, de diciembre de 2023

Nombres y apellidos	Cargo	DNI N.º	Firma
	Presidente		
	Miembro 1		
	Miembro 2		
	Miembro 3		

ANEXO 13. MODELO DE INFORME PARA PROYECTOS EXENTOS DE REVISIÓN

MODELO DE INFORME PARA PROYECTOS EXENTOS DE REVISIÓN

INFORME DE REVISIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DE: NEG. INTERNACIONALES, MARKETING, TURISMO Y ECONOMÍA

OFICIO MÚLTIPLE N° 054-2023-VI-UCV

El que suscribe, presidente del Comité de Ética en Investigación de [**Negocios Internacionales, Marketing y Dirección de Empresas, Administración en Turismo y Hotelería, y Economía**], deja constancia que la Tesis titulada “[Influencia del Turismo de Bienestar en la salud de la Generación Millennial del distrito de Los Olivos, 2023]”, presentado por los autores [Chávez Pascual, Hayla Xiomara y Hernández Gonzales, Sandra Nayeli], queda exento de revisión de acuerdo a la verificación realizada por [**los miembros del CEI que fueron designados para la verificación**] de acuerdo a la comunicación remitida el [**22 de julio 2023**], por lo cual se determina que la continuidad para la ejecución del proyecto de investigación cuenta con un dictamen favorable.

Lima 14, de diciembre de 2023

Nombres y Apellidos	Cargo	DNI N°	Firma
	Presidente		
	Miembro 1		
	Miembro 2		
	Miembro 3		